

Numer postępowania ZP/74/055/U/23

	Poniedziałek	Wtorek
Śniadanie	Suchy prowiant	<i>parówki</i> na ciepło 40 g + ketchup/musztarda
	<p>Kanapka z serem: <i>bułka grahamka</i> (min. 75 g) + masło (min. 5 g) + 2 plastry <i>sera żółtego</i> (min. 50 g) + 2 liście sałaty (min. 10 g) + 5 plasterków świeżego ogórka (min. 25 g)</p> <p>Jabłko min. 130 g</p> <p>Sok pomarańczowy 100% min. 200 mL Kefir naturalny, co najmniej 1% tłuszczu, porcja min. 200 mL, w oryginalnym, nieotwieranym opakowaniu</p>	<p><i>bułka grahamka</i>, min. 75 g</p> <p><i>Serek do smarowania</i> 30 g</p> <p><i>Porcja świeżych warzyw</i> min. 50 g</p> <p><i>Porcja świeżych owoców</i> 100 g <i>masło</i> 10 g</p>
Obiad	zupa jarzynowa 150 g (co najmniej 300 g warzyw na 1 L wody; warzywa takie jak: kalafior, marchew, ziemniaki, por, brukselka, fasolka szparagowa; ziemniaki nie więcej niż 25%)	pomidorowa z ryżem 150 g (co najmniej 250 g pomidorów i 50 g ryżu brązowego na 1 L)
	<p>Leczo 100 g (z warzywami takimi jak: cebula, papryka mix kolorów, pomidory i koncentrat pomidorowy, cukinia, pieczarki duszone na oliwie; z chudym mięsem drobiowym (pierś lub udo bez skóry); proporcja warzyw do mięsa 5:1)</p> <p>kasza pęczak 75 g (po ugotowaniu)</p>	<p>potrawka z indyka 100 g (co najmniej 380 g mięsa (bez skóry) i 480 g warzyw, takich jak papryka, marchew, suszone pomidory na 1 kg)</p> <p>ziemniaki z koperkiem 100 g</p>
	<p>surówka z pora i jabłka 100 g (pora i jabłko 1:1, z jogurtem naturalnym)</p> <p>woda z cytryną, 250 mL</p> <p>ciasto drożdżowe z kruszonką i owocami 50 g (np. truskawkami, rabarbarem)</p>	<p>fasolka szparagowa z bułką tartą i masłem, 100 g</p> <p>woda z cytryną, 250 mL</p>
Kolacja	zapiekanka makaronowa z <i>serem żółtym</i> , <i>szynką</i> , warzywami (takimi jak czerwona papryka, kukurydza konserwowa); porcja 150 g; makaron maksymalnie 50% dania	racuchy z jabłkami, cynamonem, cukrem pudrem 100 g
	warzywa gotowane na parze 100 g (mieszanka co najmniej 3 warzyw, np. kalafior, brokuł, marchew, fasolka szparagowa), podawane z sosem jogurtowo-zielonym (np. koperkowym)	warzywa gotowane na parze 100 g (mieszanka co najmniej 3 warzyw, np. kalafior, brokuł, marchew, fasolka szparagowa), podawane z masłem i solą

Środa	Czwartek	Piątek
		jajecznica na maśle 50 g Hummus 20 g
<i>Polędwica drobiowa</i> 30 g	<i>wędlina dla dzieci</i> 30 g	<i>pieczywo mieszane</i> 50 g
<i>pieczywo mieszane</i> 50 g	<i>bułka grahamka</i> , min. 75 g Jogurt naturalny, co najmniej 1,5% tłuszczu, porcja min. 180 g, w oryginalnym, nieotwieranym opakowaniu	
<i>twaróg ze śmietaną</i> 75 g		
<i>Porcja świeżych warzyw</i> min. 50 g <i>drożdżówka</i> min. 80 g (z owocami i kruszonką) <i>masło</i> 10 g	<i>Porcja świeżych warzyw</i> min. 50 g <i>Porcja świeżych owoców</i> 100 g <i>masło</i> 10 g	<i>Porcja świeżych warzyw</i> min. 50 g <i>Porcja świeżych owoców</i> 100 g <i>masło</i> 10 g
<i>zupa kalafiorowa</i> 150 g (co najmniej 300 g warzyw na 1 L wody; kalafior i włoszczyzna, koperek)	<i>chłodnik</i> 150 g (w zależności od pogody może zostać zastąpiony inną zupą;	<i>zupa ogórkowa</i> 150 g (co najmniej 300 g warzyw na 1 L wody; ogórek kiszony, ziemniaki i włoszczyzna, koperek, zabelana śmietaną)
<i>Pieczony kurczak</i> porcja 75 g, udo lub pierś <i>ziemniaki z koperkiem</i> 100 g	<i>naleśniki z twarogiem i owocami</i> , 2 szt. (min. 200 g)	<i>paluszki rybne</i> , 2 szt. (min. 90 g) <i>kasza kuskus na sypko</i> , 100 g
<i>groszek z marchewką</i> 75 g (na ciepło, zaciągnięty mąką, z dodatkiem masła) <i>woda z cytryną</i> , 250 mL	<i>Sok pomarańczowy 100%</i> , min. 200 mL	<i>warzywa na parze</i> 75 g (mieszanka co najmniej 3 warzyw, np. kalafior, brokuł, marchew, fasolka szparagowa) <i>woda z cytryną</i> , 250 mL (z cytryną)
	<i>ryż z jabłkami i śmietaną</i> , 200 g	
<i>kolba kukurydzy z masłem i solą</i> 90 g <i>pieczywo mieszane</i> 40 g	<i>pieczywo mieszane</i> 40 g <i>Porcja świeżych warzyw</i> 50 g <i>Ser żółty</i> 30 g <i>pieczony batonik muesli z orzechami i daktylami</i> , min. 80 g <i>masło</i> 5 g	<i>pancakes z sosem waniliowym</i> , 2 szt. (min. 80 g) <i>pieczywo mieszane</i> 40 g <i>Porcja świeżych warzyw</i> 50 g <i>Polędwica drobiowa</i> 30 g
<i>żółty ser</i> 30 g <i>masło</i> 5 g		

Sobota	Niedziela	Poniedziałek
	jajecznica na maśle 50 g	wędlina dla dzieci 30g
Polędwica drobiowa 30 g		
pieczywo mieszane 50 g Jogurt naturalny, co najmniej 1,5% tłuszczu, porcja min. 180 g, w oryginalnym, nieotwieranym opakowaniu	bułka grahamka , min. 75 g ser żółty 30 g	pieczywo mieszane 50 g jajko min. 60g + majonez 20g
Porcja świeżych warzyw min. 50 g	Porcja świeżych warzyw min. 50 g	porcja świeżych warzywe 75g
konfitura 50 g	Porcja świeżych owoców 100 g	drożdżówka min. 90 g (z owocami i kruszonką)
masło 5 g	masło 5 g	masło 5 g
zupa krem z białych warzyw 150 g (co najmniej 300 g warzyw na 1 L zupy; np. seler, pietruszka, kalafior, ziemniaki nie więcej niż 40%)	Rosół z makaronem, marchewką (min. 15 g w porcji) i natką pietruszki (co najmniej 300 g warzyw na 1 L wody, 100 g makaronu na 300 g zupy) 150 g	krupnik (co najmniej 300 g warzyw na 1 L wody) 150g
kotlet drobiowy (z piersi kurczaka lub indyka) panierowany 80 g ziemniaki z koperkiem 100 g	schab w sosie własnym, 80 g ziemniaki z koperkiem 100 g	klopsy drobiowe sosie koperkowym 350g ziemniaki z koperkiem 100 g
mizeria (świeże ogórki z kwaśną śmietaną, 18% tłuszczu), 100 g kompot z wiśni, 200 mL	surówka z marchwi, 75 g (z dodatkiem jabłka, z olejem i sokiem z cytryny) sok 100% 250mL	surówka z białej kapusty 75g woda z cytryną, 250 mL
makaron z sosem pomidorowym 100 g	kasza jęczmienna na słodko z suszonymi owocami (w tym z daktylami, rodzynkami) 100 g; kasza maksymalnie 50% dania	
truskawki ze śmietaną i cukrem, 150 g	pieczywo mieszane 40 g porcja świeżych warzyw 75g wędliny i sery mix (z danego tygodnia) 30 g masło 5 g	bułka grahamka , min. 75 g porcja świeżych warzywe 75g ser żółty 45g masło 5 g

Wtorek	Środa	Czwartek
<p>płatki śniadaniowe 100% kukurydziane schab pieczony 30g</p> <p>pieczywo mieszane 50 g</p> <p>mleko 3,8% 240g</p> <p>porcja świeżych warzyw 75g</p> <p>masło 5 g</p> <p>botwinka (co najmniej 300 g warzyw na 1 L wody, połówka jajka w porcji) 150g</p> <p>grilowana pierś z kurczaka w ziołach 100 g ziemniaki z koperkiem 100 g</p> <p>surówka koperkowa (biała kapusta, koperek, majonez, sok z cytryny) 75g woda z cytryną, 250 mL</p> <p>ciasto: Sernik 60g</p>	<p>wędlina dojrzewająca 40g</p> <p>bułka grahamka, min. 75 g</p> <p>pasta jajeczna ze szczypiorkiem i majonezem 62g</p> <p>porcja świeżych warzyw 75g</p> <p>porcja owoców sezonowych 75g</p> <p>masło 5 g</p> <p>Rosół z makaronem i marchewką (min. 15 g w porcji) (co najmniej 300 g warzyw na 1 L wody, 100g makaronu na 300g zupy) 150g</p> <p>spaghetti z sosem pomidorowym, mięsem z piersi z kurczaka (min.45g) i żółtym serem 160 g</p> <p>Sok pomarańczowy 100%, min. 200 mL</p>	<p>parówka min. 76g ketchup łagodny 15g</p> <p>pieczywo mieszane 50 g</p> <p>serek do smarowania (typu almette) 75g</p> <p>porcja świeżych warzyw 75g</p> <p>konfitura truskawkowa lub inny smak 25g</p> <p>masło 5 g</p> <p>szczawiówka (kielbasa śląska , jajko (połówka w porcji), młode ziemniaki nie więcej niż 25%, szczaw, marchew, włoszczyzna (co najmniej 300 g warzyw na 1 L wody) 150g</p> <p>klopsy drobiowe sosie koperkowym 350g kluski śląskie 50g surówka po żydowsku (warzywa takie jak: biała kapusta, marchew, cebula, ogórki kiszzone, papryka czerwona, świeży ogórek, natka pietruszki, oliwa, sok z cytryny, przyprawy) 80g woda z cytryną, 250 mL</p> <p>pancakes z cukrem pudrem 133 g</p> <p>konfitura truskawkowa lub inny smak 25g</p>
<p>tosty francuskie 100g z bananem (30 g) 130g</p> <p>konfitura truskawkowa lub inny smak 25g</p>	<p>pieczywo mieszane 50 g porcja świeżych warzyw 75g połędwica drobiowa z kurczaka 30g sałatka owocowa z jogurtem naturalnym 200g masło 5 g</p>	<p>konfitura truskawkowa lub inny smak 25g</p>

Piątek	Sobota	Niedziela
	jajecznica z wędliną dla dzieci (15g) 75g	wędlina dla dzieci 30g
bułka grahamka , min. 75 g	pieczywo mieszane 50 g	pieczywo mieszane 50 g
twaróg ze śmietaną 12% 100g	ser żółty 45g	Jogurt naturalny, co najmniej 1,5% tłuszczu, porcja min. 180 g, w oryginalnym, nieotwieranym opakowaniu + granola (50g)
porcja świeżych warzyw 75g	porcja świeżych warzyw 75g	porcja świeżych warzyw 75g
porcja owoców sezonowych 75g		
masło 5 g	masło 5 g	masło 5 g
zupa jarzynowa 150 g (co najmniej 300 g warzyw na 1 L wody; np. kalafior, marchew, ziemniaki, por, brukselka, fasolka szparagowa; ziemniaki nie więcej niż 25%)	krem z cukinii z pestkami słonecznika 170 g	Rosół z makaronem i marchewką (15g) (co najmniej 300 g warzyw na 1 L wody, 100g makaronu na 300g zupy) 150g
paluszki rybne 60g ziemniaki z koperkiem 100 g	placki ziemniaczane ze śmietaną 12% 87,5g	stripsy panierowane z fileta z kurczaka 100g ziemniaki z koperkiem 100 g
surówka z białej kapusty 75 g woda z cytryną, 250 mL	groszek z marchewką 75 g (na ciepło, zaciągnięty mąką, z dodatkiem masła) Sok pomarańczowy 100%, min. 200 mL Ciasto: drożdżowe z kruszonką i owocami 50 g (np. truskawkami, rabarbarem)	mizeria ze śmietaną 12% 145g woda z cytryną, 250 mL z cytryną 250mL
pieczone ciastka owsiane z orzechami i daktyalami: 3 ciastka min. 100 g		Kanapka z serem: bułka grahamka (min. 75 g) + masło (min. 5 g) + 2 plastry sera żółtego (min. 50 g) + 2 liście sałaty (min. 10 g) + 5 plastrów świeżego ogórka (min. 25 g)
pierogi leniwe z bułką tartą na maśle 150g	ryż z owocami takimi jak: truskawki i śmietaną 18%, 200 g	
	bułka grahamka , min. 75 g	Jabłko min.130 g
	ser żółty 45g	Sok pomarańczowy 100% min.250mL
	masło 5 g	