

Numer postępowania ZP/74/055/U/23

	Poniedziałek	Wtorek	Środa
<b>Śniadanie</b>		<i>jajko na twardo 2 szt. + majonez 20 g</i>	
	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) Jabłko min. 130 g  Sok pomarańczowy 100% min. 200 mL Kefir naturalny, co najmniej 1% tłuszczu, porcja min. 200 mL, w oryginalnym, nieotwieranym opakowaniu	<i>bułka grahamka</i> , min. 75 g  <i>Serek do smarowania</i> 30 g  <i>Porcja świeżych warzyw</i> min. 100 g <i>Porcja świeżych owoców</i> 150 g <i>masło</i> 10 g	<i>pieczywo mieszane</i> 100 g  <i>twaróg</i> ze śmietaną i szczypiorkiem 150 g  <i>Porcja świeżych warzyw</i> min. 100 g drożdżówka min. 80 g (z owocami i kruszonką) <i>masło</i> 10 g
<b>Obiad</b>	zupa jarzynowa 300 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%)  Leczo 200 g (z warzywami takimi jak: cebula, papryka mix kolorów, pomidory i koncentrat pomidorowy, cukinia, pieczarki duszone na oliwie) kasza pęczak 150 g (po ugotowaniu)  surówka z pora i jabłka 200 g (por i jabłko 1:1, z jogurtem naturalnym) woda z cytryną, 250 mL z cytryną, 250 mL ciasto drożdżowe z kruszonką i owocami 100 g (np. truskawkami, rabarbarem)	pomidorowa z ryżem 300 g (co najmniej 250 g pomidorów i 50 g ryżu brązowego na 1 L)  gnocchi ze szpinakiem i <i>serem dojrzewającym</i> (co najmniej 10 g), 250 g  fasolka szparagowa z bułką tartą i masłem, 200 g woda z cytryną, 250 mL z cytryną, 250 mL	zupa kalafiorowa 300 g (co najmniej 300 g warzyw na 1 L wody; kalafior i włoszczyzna, koperek)  falafel (kotleciki panierowane ze strączków, np. ciecierzycy) porcja 100 g ziemniaki z koperkiem 250 g  groszek z marchewką 150 g (na ciepło, zaciągnięty mąką, z dodatkiem masła) woda z cytryną, 250 mL
<b>Kolacja</b>	zapiekanka makaronowa z <i>serem żółtym</i> , warzywami (takimi jak czerwona papryka, kukurydza konserwowa); porcja 300 g; makaron maksymalnie 50% dania	racuchy z jabłkami, cynamonem, cukrem pudrem 200 g	
	sałatka, porcja 200 g (z zielonej sałaty i <i>świeżych warzyw</i> , oliwek, z <i>serem sałatkowym solankowym</i> , z sosem vinegret)	sałatka z wędzonym tofu, grzankami, mieszanką sałat, pomidorkami koktajlowymi, z dressingiem 250 g	sałatka z jajem gotowanym na twardo, ryżem, kukurydzą, majonezem 150 g; ryż maksymalnie 50% dania <i>pieczywo mieszane</i> 80 g  <i>żółty ser</i> 75 g  <i>masło</i> 10 g

Czwartek	Piątek	Sobota
	jajecznica na maśle 100 g	
hummus 40 g bulka grahamka , min. 75 g Jogurt naturalny, co najmniej 1,5% tłuszczu, porcja min. 180 g, w oryginalnym, nieotwieranym opakowaniu	Hummus 30 g pieczywo mieszane 100 g	ser żółty 60 g pieczywo mieszane 100 g Jogurt naturalny, co najmniej 1,5% tłuszczu, porcja min. 180 g, w oryginalnym, nieotwieranym opakowaniu
Porcja świeżych warzyw min. 100 g Porcja świeżych owoców 150 g masło 10 g	Porcja świeżych warzyw min. 100 g Porcja świeżych owoców 150 g masło 10 g	Porcja świeżych warzyw min. 100 g konfitura 50 g masło 10 g
chłodnik 300 g (w zależności od pogody może zostać zastąpiony inną zupą;	zupa ogórkowa 300 g (co najmniej 300 g warzyw na 1 L wody; ogórek kiszony, ziemniaki i włoszczyzna, koperek, zabielenia)	zupa krem z białych warzyw 300 g (co najmniej 300 g warzyw na 1 L zupy; np. seler, pietruszka, kalafior, ziemniaki nie więcej niż 40%)
chili 200 g (z warzywami: pomidorami, papryką, kukurydzą konserwową, fasolą, co najmniej 600 g na 1 kg ) ryż na sypko, 180 g	babka ziemniaczana (240 g) z sosem śmietanowo-grzybowym (150 g)	gulasz z boczniaków 150 g (250 g boczniaków na 1 kg, pomidory z puszki 300 g, cebula, czosnek) podawany ze śmietaną, co najmniej 25 g ziemniaki z koperkiem 250 g
Sok pomarańczowy 100%, min. 200 mL	warzywa gotowane na parze 150 g (mieszanka co najmniej 3 warzyw, np. kalafior, brokuł, marchew, fasolka szparagowa) woda z cytryną, 250 mL (z cytryną)	mizeria (świeże ogórki z kwaśną śmietaną, 18% tłuszczu), 200 g sok 100%, min. 200 mL
	ryż z jabłkami i śmietaną, 200 g	makaron pełnoziarnisty z oliwą, chili, i natką pietruszki (aglio olio peperoncino), 200 g
sałatka z jajkiem na twardo (brokułami, słonecznikiem, jogurtem) 150 g; co najmniej 1 szt. <i>jaja</i> w porcji pieczywo mieszane 80 g Porcja świeżych warzyw 100 g Polędwica drobiowa 60 g masło 10 g	pieczywo mieszane 80 g Porcja świeżych warzyw 100 g Ser żółty 75 g pieczony batonik muesli z orzechami i daktylami, min. 80 g masło 10 g	truskawki ze śmietaną i cukrem, 250 g

Niedziela	Poniedziałek	Wtorek
szakszuka (1 szt. jajko sadzone na pomidorach, z cebulą); 300 g		
<p><i>bulka grahamka</i>, min. 75 g</p> <p>żółty ser 75 g</p> <p>Porcja świeżych warzyw min. 100 g</p> <p>Porcja świeżych owoców 150 g</p> <p>masło 10 g</p>	<p>pasta warzywna z cukini i suszonym pomidorem 50g</p> <p>pieczywo mieszane 100 g</p> <p>jajko min. 60g + majonez 20g</p> <p>Porcja świeżych warzyw min. 100 g</p> <p>drożdżówka min. 90 g (z owocami i kruszonką)</p> <p>masło 10 g</p>	<p>żółty ser 75g</p> <p>pieczywo mieszane 75g</p> <p>Jogurt naturalny, co najmniej 1,5% tłuszczu, porcja min. 180 g, w oryginalnym, nieotwieranym opakowaniu</p> <p>Porcja świeżych warzyw min. 100 g</p> <p>konfitura truskawkowa lub inny smak 50g</p> <p>masło 10 g</p>
zupa pomidorowa z makaronem 300 g (co najmniej 250 g pomidorów i 50 g makaronu na 1 L)	krupnik (co najmniej 300 g warzyw na 1 L wody) 300g	botwinka (co najmniej 300 g warzyw na 1 L wody, połówka jajka w porcji)
jajko sadzone (1 szt., ok. 200 g)	bigos z młodej kapusty i z marchewką 350g	pierogi ruskie 400g
ziemniaki z koperkiem 250 g	ziemniaki z koperkiem 250 g	
surówka z marchwi, 150 g (z dodatkiem jabłka, z olejem i sokiem z cytryny)	woda z cytryną, 250 mL z cytryną 250mL	woda z cytryną, 250 mL z cytryną 250mL
woda z cytryną, 250 mL		
fasolka szparagowa z bułką tartą i masłem, 200 g		ciasto: Sernik 120g
kasza jęczmienna na słodko z suszonymi owocami (w tym z daktylami, rodzynkami) 200 g; kasza maksymalnie 50% dania		leczo z warzywami takimi jak: papryka mix kolorów, papryka chili, pomidory i koncentrat pomidorowy (na 1 kg pomidorów 500mL koncentratu), cebula, olej rzepakowy, przyprawy) 250g
Mix serów; 70 g;	sałatka jarzynowa (skład: 14% marchew, pietruszka korzeń, seler, 22% ziemniaki, ogórki kiszane, 6% jajka, groszek konserwowy, 8% kukurydza, natka pietruszki, majonez) 230g	pieczywo mieszane 75g
pieczywo mieszane 80 g	bulka grahamka, min. 75 g	ser żółty 40 g
Porcja świeżych warzyw 100 g	Porcja świeżych warzyw 100 g	masło 10 g
masło 10 g	ser camembert 120g	
	masło 10 g	

Środa	Czwartek	Piątek
	pancakes 266 g	
<p>wegetariański smalec 60g  <i>bulka grahamka</i> , min. 75 g</p> <p>pastę jajeczną ze szczypiorkiem i <i>majonezem</i> 125g</p> <p><i>Porcja świeżych warzyw</i> min. 100 g  <i>porcja owoców sezonowych</i> 150g  <i>masło</i> 10 g</p> <p>pomidorowa z ryżem 300 g (co najmniej 250 g pomidorów i 50 g ryżu brązowego na 1 L)  cukinia faszerowana z warzywami takimi jak: papryką mix kolorów, cebulą, pieczarkami, pomidorami, <i>serem sałatkowym solankowym (typu feta)</i> i <b>ryżem</b> 300g</p> <p>Sok pomarańczowy 100%, min. 200 mL</p>	<p>pieczywo mieszane 100 g</p> <p><i>serek do smarowania (typu almette)</i> 150g</p> <p><i>Porcja świeżych warzyw</i> min. 100 g  Konfitura truskawowa lub inny smak 50g  <i>masło</i> 10 g</p> <p>szczawiówka ( jajko (połówka w porcji), młode ziemniaki nie więcej niż 25%, szczaw, marchew, włoszczyzna (co najmniej 300 g warzyw na 1 L wody) 300g</p> <p>gulasz wegetariański: pomidory krojone, fasola konserwowa biała, warzywa na patelnię z makaronem penne pełnoziarnistym 250g  kasza pęczak 150 g (po ugotowaniu)  surówka po żydowsku (warzywa takie jak: biała kapusta, marchew, cebula, ogórki kiszane, papryka czerwona, świeży ogórek, natka pietruszki, oliwa, sok z cytryny, przyprawy) 160g</p> <p>woda z cytryną, 250 mL z cytryną 250mL</p>	<p>bulka grahamka, min. 75 g</p> <p><i>twaróg</i> ze szczypiorkiem i rzodkiewką 225g</p> <p><i>Porcja świeżych warzyw</i> min. 100 g  <i>porcja owoców sezonowych</i> 150g  <i>masło</i> 10 g</p> <p>zupa jarzynowa 300 g (co najmniej 300 g warzyw na 1 L wody, takich jak: kalafior, marchew, ziemniaki, por, brukselka, fasolka szparagowa; ziemniaki nie więcej niż 25%)</p> <p>ser <i>camembert</i> panierowany smażony z sosem borówkowym 100g  frytki 150g</p> <p>sałata (sałata lodowa, papryka, pomidor, ogórek, cebula czerwona, oliwa z oliwek, ocet balsamiczny, kolorowy pieprz świeżo zmielony) 365g</p> <p>woda z cytryną, 250 mL z cytryną 250mL</p> <p>pieczone ciastka owsiane z orzechami i daktylami: 3 ciastka min. 100 g</p>
	placki z cukinii 280g	pierogi leniwe z bułką tartą na maśle 300g
<p>makaron pene z pesto, rukolą, pomidorkami koktajlowymi i orzeszkami ziemnymi, 200g</p> <p><i>pieczywo mieszane</i> 75g  <i>Porcja świeżych warzyw</i> 100 g</p> <p>pastę warzywną z grillowanym bakłażanem 50g</p> <p>masło 5g</p>	<p>sałatka cezar bez kurczaka z pomidorkami koktajlowymi, parmezanem (15g), grzankami (20g), sos 260g</p>	<p>sałatka caprese (z pomidorami malinowymi, bazylią, serem mozzarella) 150g</p>

Sobota

Niedziela

jajecznica na maśle 100 g

pieczywo mieszane 100 g

ser żółty 40g

Porcja świeżych warzyw min. 100 g

masło 10 g

krem z cukini z pestkami słonecznika i grzankami 335g

placek po węgiersku z warzywami takimi jak: pieczarkami, cebulą, marchewką, papryką mix kolorów, przecierem pomidorowym, śmietaną 12% i natką pietruszki 450g

sałatka koperkowa (biała kapusta, majonez, koperek, sok z cytryny) 150g

Sok pomarańczowy 100%, min. 200 mL

Ciasto drożdżowe z kruszonką i owocami 50 g (np. truskawkami, rabarbarem)

sałatka z orkiszem, zielonym groszkiem, czerwoną fasolą, pomidorkami kockowymi, papryką, oliwkami, bazylią i oliwą extra virgin 250g

bulka grahamka, min. 75 g

pasta warzywna z cukini i suszonym pomidorem 50g

ser żółty 75g

masło 10g

pasta warzywna z grillowanym bakłażanem 50g

pieczywo mieszane 100 g

Jogurt naturalny, co najmniej 1,5% tłuszczu, porcja min. 180 g, w oryginalnym, nieotwieranym opakowaniu + granola (50g)

Porcja świeżych warzyw min. 100 g

Konfitura truskawowa lub inny smak 50g

masło 10 g

zupa kalafiorowa 300 g (co najmniej 300 g warzyw na 1 L wody; kalafior, włoszczyzna, koperek, ziemniaki nie więcej niż 25%)

makaron spaghetti z selerem naciowym, przecierem pomidorowym i marchewką 300g

woda z cytryną, 250 mL z cytryną 250mL

Kanapka z serem: *bulka grahamka* (min. 75 g) + masło (min. 5 g) + 2 plastry *sera żółtego* (min. 50 g) + 2 liście sałaty (min. 10 g) + 5 plasterków świeżego ogórka (min. 25 g)

Jabłko min. 130 g

Sok pomarańczowy 100% min. 200 mL