Załącznik nr 1

**PRZYKŁADOWY JADŁOSPIS**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **DZIEŃ TYGODNIA** | **NAZWA POTRAWY**  przybliżona minimalna gramatura po obróbce (nie obejmuje sosów) | | | **NAZWA PRODUKTU** | **ILOŚĆ**  surowca na porcję [g]\*\* | | | |
| **ZESTAW I** | | |  | | | | |
| **Poniedziałek** | Pieczona pierś z indyka /100g/ z puree z ziemniaków /300g/ | | | pierś indyka  *marynata:*  zioła (oregano, majeranek, papryka, czosnek, sól, pieprz, sokz cytryny)  olej rzepakowy  *puree:*  ziemniaki  maślanka  koperek  masło  przyprawy | 110  10  380  20  2  5  1 | | | |
| Surówka z kapusty kwaszonej /150g/ | | | kapusta kwaszona  marchew  olej rzepakowy  cukier  sól  pieprz | 100  80  3  2 | | | |
| Kompot  /200ml/ | | | owoce sezonowe (lub w sezonie zimowym mrożone: wiśnie, porzeczki, truskawki)  miód | 100  5 | | | |
|  | | |  | | | | |
| **Wtorek** | Zupa pomidorowa z makaronem /300g/  + pieczywo mieszane (100g) | | | Mięso z ud kurczaka  makaron (z pszenicy durum, 100% semoliny)  passata pomidorowa (w kartoniku, lub w sezonie przecier ze świeżych pomidorów)  koncentrat pomidorowy 30%  włoszczyzna (seler, por, pietruszka korzeń, marchewka)  pietruszka natka  śmietana 12%  przyprawy | 50  50  30  30  110  1  12 | | | |
|  | Herbata owocowa /200ml/ | | | Herbata owocowa | 200 | | | |
|  | | |  | | | | |
| **Środa** | Naleśniki z serem i jabłkami /500g/ | | | mąka pszenna  mąka pszenna pełnoziarnista  mleko 2%  jajka kurze  jabłko tarte (lub mus jabłkowy)  ser twarogowy półtłusty  jogurt naturalny  miód  cynamon  olej rzepakowy | 30  30  200  34  178  60  30  10  5 | | | |
| Woda z cytryną  /200ml/ | | | Woda z cytryną | 200 | | | |
|  | | |  | | | | |
| **Czwartek** | Zupa z fasolki szparagowej  /300g/  + pieczywo mieszane (100g) | | | Mięso z ud kurczaka  fasolka szparagowa (w sezonie świeża, poza sezonem mrożona)  włoszczyzna  pietruszka natka  cebula  ziemniaki  przyprawy  śmietana 12%  masło  kasza jęczmienna perłowa | 50  100  75  2  190  12  5  15 | | | |
|  | Napar z owoców sezonowych /200ml/ | | | Napar z owoców sezonowych (np. jabłka gruszki zimą, truskawki, owoce leśne latem) | 200 | | | |
|  | | |  | | | | |
| **Piątek** | Pieczony filet z dorsza /150g/ w sosie koperkowym z ryżem /180g/ | | | dorsz (lub inna morska ryba biała)  bułka tarta  marchewka  jajko kurze  mleko 2%  cebula  masło  koperek  olej rzepakowy  sok z cytryny  przyprawy  ryż biały i brązowy  bulion warzywny | 200  5  27  15  40  6  10  1  3  3  60  60 | | | |
| Warzywo /150g/ | | | brokuł gotowany na parze  oliwa z oliwek lub masło  bułka tarta | 360  5 | | | |
| Napar z owoców sezonowych /200ml/ | | | Napar z owoców sezonowych (np. jabłka gruszki zimą, truskawki, owoce leśne latem) | 200 | | | |
| **ZESTAW II** | |  | | | |
| **Poniedziałek** | Bitki wieprzowe duszone/100g/ w sosie warzywnym z kaszą jęczmienną /200g/ | | | chuda wieprzowina (polędwica lub schab)  cebula  cukinia  por  przyprawy  marchewka  olej rzepakowy  kasza perłowa | 170  23  34  40  5  50 | |
| Buraczki z jabłkiem /200g/ | | | buraki  jabłko  olej rzepakowy  sól  cukier | 200  65  3  2 | |
| Herbata owocowa z miodem /200 ml/ | | | Herbata owocowa  miód | 200  5 | |
|  | |  | | | |
| **Wtorek** | Zupa z soczewicy /300g/  + pieczywo mieszane (100g) | | | soczewica czerwona  włoszczyzna  olej rzepakowy  ziemniaki  przyprawy  natka pietruszki  bulion warzywny | 60  80  5  110 | |
| Napar z owoców sezonowych  /200ml/ | | | Napar z owoców sezonowych | 200 | |
|  | |  | | | |
| **Środa** | Pierogi leniwe z sera twarogowego /200g/ | | | ser twarogowy półtłusty  mąka pszenna  jaja kurze  cukier  masło | 80  60  69  10  10 | |
| Surówka z marchewki z rodzynkami z sokiem pomarańczowym/200g/ | | | marchew  rodzynki  sok pomarańczowy  przyprawy | 200  5  3 | |
| Herbata owocowa  /200ml/ | | | Herbata owocowa | 200 | |
|  | |  | | | |
| **Czwartek** | Zupa jarzynowa z ryżem /300g/  + pieczywo mieszane (100g) | | | Mięso z udźca z indyka  cebula  bułka tarta  olej rzepakowy  przyprawy (majeranek, sól, pieprz)  włoszczyzna  fasolka szparagowa  groszek  śmietana 12%  ryż  udziec z indyka (na wywar)  natka pietruszki  przyprawy | 80  6  5  5  70  30  20  20  10  20 | |
| Kompot  /200ml/ | | | owoce sezonowe (lub w sezonie zimowym mrożone: wiśnie, porzeczki, truskawki)  miód | 100  5 | |
|  | |  | | | |
| **Piątek** | Pulpety rybne duszone/150g/ w sosie koperkowym z ziemniakami /300g/ | | | filet z mintaja  jajko  bułka tarta  mąka pszenna  olej rzepakowy  sok z cytryny  przyprawy  koperek  ziemniaki | 200  10  10  5  10  3  1  300 | |
| Surówka z cykorii, selera i jabłka /250g/ | | | cykoria  ogórki kiszone  seler  jabłko  sok z cytryny  olej rzepakowy  przyprawy | 180  56  48  55  2  5 | |
| Kompot  /200ml/ | | | owoce sezonowe (lub w sezonie zimowym mrożone: wiśnie, porzeczki, truskawki)  miód | 100  5 | |