

**PROCENTOWY UDZIAŁ POSZCZEGÓLNYCH POSILKÓW W
DIECIE PRZEDSZKOLAKA I UCZNIA
(na terenie placówki poza domem)**

<i>Posiłek</i>	<i>Energia (kcal)</i>	<i>Białko (g)</i>	<i>Tłuszcze (g)</i>	<i>Węglowodany (g)</i>
I Śniadanie [10%]	150 do 200 (po 85)	5,5 (po 2,5)	6,0 (po 3)	23,5 (po około 12)
Obiad [35%]	450 do 500	22	24	94
Podwieczorek [10%]	150	8,3	9	35,3

Jadłospis sporządzono zgodnie z wymaganiami Rozporządzenia Ministra Zdrowia z dnia 26 sierpnia 2015r. w sprawie środków spożywczych przeznaczonych do sprzedaży dzieciom i młodzieży jednostkach systemu oświaty oraz wymagań, jakie muszą spełniać środki spożywcze stosowane w ramach żywienia zbiorowego dzieci i młodzieży w tych jednostkach.

Zalecenia

1. Śniadanie to:

- zupa mleczna lub ciepły napój mleczny (**150 do 200ml**) (w postaci kawa zbożowa, kakao) albo płatki śniadaniowe (**30g** na porcję z mlekiem) i pieczywo (minimum jedna kromka **30g** z masłem od **3 do 5g**) z obkładem wędlina, ser, jajko, twarożek, pasta = ilość **20g**, wskazany dodatek warzywo lub owoc (**około 60g**).

2. Obiad powinien składać się z

- zupy (**200 do 300ml**) z wkładem mięsnym (od 80 do 100g)
- ALBO
- drugiego dania, które powinno zawierać
 - warzywa (**około 35 do 50g**) (ugotowane lub świeże w postaci surówek),
 - mięsa (**80 do 100g** - waga przed obróbką cieplną) oraz
 - węglowodanów (**150g**) (takich jak ryż, ziemniaki, kluski, kasza) - 4 razy w tygodniu,

Ponadto obiady nie mogą być przygotowywane z produktów przetworzonych i mrożonych.

3. Podwieczorek to:

- świeżego owocu (**min 60g**),
- lekkiego deseru (**min 100ml**) w postaci jogurtu owocowego, serka, puddingu, kisielu, galaretki lub
- węglowodanów w postaci np. pieczywa, ciasta itp. (**min 30g**, z dodatkiem lub bez masła od **do 5g**).

Zaleca się w piątki dobierać posiłki bez mięsne.

UWAGA:

***** - wszędzie pod posiłkami w terminie dodatek – rozumiemy (dodatek przypraw, dodatków do potraw – w ilościach na porcję zgodnych z Rozporządzeniem Ministra Zdrowia z dnia 26 sierpnia 2015r.**

Przedszkole

I DEKADA

1.śniadanie I (około 150 do 200kcal)

- - rogalik maślany
- - masło śmietankowe
- - dżem truskawkowy (lub miód)
- - + owoc (mandarynka)
- - herbatka zwykła z cytryną i z cukrem

Surowiec	Masa (g) (ml)
rogalik maślany	30
masło śmietankowe	5
dżem truskawkowy (lub miód)	20 do 30 (do oferty należy przyjąć 25)
mandarynka	60
herbata zwykła	250
cytryna	5
cukier	5
SUMA	około 250

2.śniadanie I (około 150 do 200kcal)

bułeczka z wędliną drobiową

- - masło śmietankowe
- - szynka drobiowa
- - ogórek
- - kawa inka z mlekiem i z cukrem

Surowiec	Masa (g) (ml)
bułka pszenna zwykła	30
masło śmietankowe	5
szynka drobiowa	20 do 30 (do oferty należy przyjąć 25)
ogórek	60
kawa inka	250
mleko	5
cukier	5
SUMA	około 250

3.śniadanie I (około 150 do 200kcal)

"białe szaleństwo szczypiorkiem i rzodkiewką"

- - bułka żytnia
- - masło śmietankowe
- - ser twarogowy półtłusty
- - szczypiorek i rzodkiewka
- - herbata owocowa z cukrem

Surowiec	Masa (g) (ml)
bułka żytnia	30
masło śmietankowe	5
ser twarogowy półtłusty	20 do 30 (do oferty należy przyjąć 25)
Szczypiorek i rzodkiewka	60
herbata owocowa	250
cukier	5
SUMA	około 250

4.śniadanie I (około 150 do 200kcal)

- - płatki kukurydziane z mlekiem
- - jabłko
- - herbata owocowa z cukrem

Surowiec	Masa (g) (ml)
płatki kukurydziane	30 do 40 (do oferty należy przyjąć 35)
mleko 2% tłuszczu	100
owoc np. jabłko	60
herbata owocowa	250
cukier	5
SUMA	około 250

5.śniadanie I (około 150 do 200kcal)

- - pieczywo zwykłe (mieszane)
- - masło śmietankowe
- - kielbasa cielęca na ciepło
- - sałata na chleb + ogórek kiszony
- - herbatka owocowa z cukrem

Surowiec	Masa (g) (ml)
pieczywo zwykłe (mieszane)	30
masło śmietankowe	5
kielbasa cielęca	20 do 30 (do oferty należy przyjąć 25)
sałata zielona i ogórek kiszony	60
herbata owocowa	250
cukier	5
SUMA	około 250

6.śniadanie I (około 150 do 200kcal)

- - bułka mleczna
- - masło śmietankowe
- - dżem morelowy (lub miód)
- - banan
- - kakao na mleku z cukrem

Surowiec	Masa (g)
bułka mleczna	30
masło śmietankowe	5
dżem morelowy (lub miód)	20 do 30 (do oferty należy przyjąć 25)
banan	60
kakao na mleku	250
cukier	5
SUMA	około 250

7.śniadanie I (około 150 do 200kcal)

- - pieczywo ciemne ziarniste
- - masło śmietankowe
- - serek żółty
- - rzodkiewka i pomidor
- - herbatka zwykła z cukrem

Surowiec	Masa (g) (ml)
pieczywo ciemne ziarniste	30
masło śmietankowe	5
serek	20 do 30 (do oferty należy przyjąć 25)
rzodkiewka i pomidor	60
herbata	250
cukier	5
SUMA	około 250

8.śniadanie I (około 150 do 200kcal)

bułeczka + jajko na ciepło

- - masło śmietankowe
- - jajko na ciepło
- - ogórek
- - herbatka owocowa z cukrem

Surowiec	Masa (g) (ml)
bułka pszenna zwykła	30
masło śmietankowe	5
jajko	20 do 30 (do oferty należy przyjąć 25)
ogórek	60
herbata owocowa	250
cukier	5
SUMA	około 250

9.śniadanie I (około 150 do 200kcal)

- - bułka pszenna
- - masło śmietankowe
- - kielbasa śląska
- - pomidor
- - herbata zwykła z cytryną i z cukrem

Surowiec	Masa (g) (ml)
bułka pszenna	30
masło śmietankowe	5
Kielbasa śląska	20 do 30 (do oferty należy przyjąć 25)
pomidor	60
herbata	250
cytryna	5
cukier	5
SUMA	około 250

10.śniadanie I (około 150 do 200kcal)

- - pieczywo mieszane
- - masło śmietankowe
- - szynka biała wieprzowa
- - jabłko
- - kawa inka z mlekiem i z cukrem

Surowiec	Masa (g) (ml)
pieczywo mieszane	30
masło śmietankowe	5
szynka	20 do 30 (do oferty należy przyjąć 25)
jabłko	60
kawa inka	250
mleko	5
cukier	5
SUMA	około 250

II DEKADA**1.śniadanie I (150 do 200kcal)**

- - chlebek zwykły
- - masło śmietankowe
- - jajko gotowane
- - pomidor ze szczypiorkiem
- - herbatka zwykła z cukrem

Surowiec	Masa (g)
chleb zwykły	30
masło śmietankowe	5
jajko	20 do 30 (do oferty należy przyjąć 25)
pomidor ze szczypiorkiem	60
herbata zwykła	250
cukier	5
SUMA	około 250

2.śniadanie I (150 do 200kcal)

- - płatki kukurydziane (miodowe) z mlekiem
- - gruszka
- -herbata owocowa z cukrem

Surowiec	Masa (g) (ml)
płatki kukurydziane	30 do 40 (do oferty należy przyjąć 35)
mleko 2% tłuszczu	100
owoc np. gruszka	60
herbata owocowa	250
cukier	5
SUMA	około 250

3.śniadanie I (150 do 200kcal)

- - rogalik maślany
- - masło śmietankowe
- - dżem owocowy (lub miód)
- - owoc np. kiwi
- - kakao na mleku z cukrem

Surowiec	Masa (g)
rogalik maślany	30
masło śmietankowe	5
dżem owocowy lub miód	20 do 30 (do oferty należy przyjąć 25)
kiwi	60
kakao na mleku	250
cukier	5
SUMA	około 250

4.śniadanie I (150 do 200kcal)

"białe szaleństwo z zielonym szczypiorkiem"

- - pieczywo pszenne
- - masło śmietankowe
- - ser twarogowy półtłusty
- - szczypiorek + ogórek zielony
- - herbata owocowa z cukrem

Surowiec	Masa (g) (ml)
pieczywo pszenne	30
masło śmietankowe	5
ser twarogowy półtłusty	20 do 30 (do oferty należy przyjąć 25)
szczypiorek + ogórek zielony	60
herbata owocowa	250
cukier	5
SUMA	około 250

5.śniadanie I (150 do 200kcal)

- - pieczywo pełnoziarniste
- - masło śmietankowe
- - parówka wieprzowa (lub drobiowa)
- - pomidor
- - herbatka zwykła z cukrem i z cytryną

Surowiec	Masa (g) (ml)
pieczywo pełnoziarniste	30
masło śmietankowe	5
parówka wieprzowa lub drobiowa	20 do 30 (do oferty należy przyjąć 25)
pomidor	60
herbata	250
cytryna	5
cukier	5
SUMA	około 250

6.śniadanie I (150 do 200kcal)

- - bułka zwykła
- - masło śmietankowe
- - wędlina
- - ogórek zielony
- - herbatka zwykła z cukrem

Surowiec	Masa (g)
bułka zwykła	30
masło śmietankowe	5
wędlina	20 do 30 (do oferty należy przyjąć 25)
ogórek zielony	60
herbata zwykła	250
cukier	5
SUMA	około 250

7.śniadanie I (150 do 200kcal)

- - pieczywo mieszane
- - masło śmietankowe
- - ser żółty
- - rzodkiewki
- - ogórek kiszony
- - kawa inka z mlekiem i z cukrem

Surowiec	Masa (g) (ml)
pieczywo mieszane	30
masło śmietankowe	5
ser żółty	20 do 30 (do oferty należy przyjąć 25)
rzodkiewki + ogórek kiszony	60
kawa inka z mlekiem	250
cukier	5
SUMA	około 250

8.śniadanie I (150 do 200kcal)

- - pieczywo zwykłe
- - masło śmietankowe
- - pasztet drobiowy
- - pomidor
- - kakao na mleku z cukrem

Surowiec	Masa (g) (ml)
pieczywo zwykłe	30
masło śmietankowe	5
pasztet drobiowy	20 do 30 (do oferty należy przyjąć 25)
pomidor	60
kakao na mleku	250
cukier	5
SUMA	około 250

9.śniadanie I (150 do 200kcal)

- - pieczywo mieszane
- - masło śmietankowe
- - ser topiony
- - pomidor z cebulką
- - herbatka z cytryną i z cukrem

Surowiec	Masa (g) (ml)
pieczywo mieszane	30
masło śmietankowe	5
Ser żółty	20 do 30 (do oferty należy przyjąć 25)
pomidor	60
herbata	250
cytryna	25
cukier	5
SUMA	około 250

10.śniadanie I (150 do 200kcal)

- - chałka maślana
- - masło śmietankowe
- - nutella
- - jabłko
- - herbata owocowa z cukrem

Surowiec	Masa (g)
chałka maślana	30
masło śmietankowe	5
nutella	15 do 20
jabłko	60
herbata owocowa	250
cukier	5
SUMA	około 250

III DEKADA**1.śniadanie I (około 150 do 200kcal)**

- - pieczywo razowe
- - masło śmietankowe
- - setek twarogowy ze szczypiorkiem
- - pomidor
- - herbata owocowa z cukrem

Surowiec	Masa (g) (ml)
pieczywo razowe	30
masło śmietankowe	5
pasztet	20 do 30 (do oferty należy przyjąć 25)
pomidor	60
herbata owocowa	250
cukier	5
SUMA	około 250

2.śniadanie I (około 150 do 200kcal)

- - pieczywo zwykłe
- - masło śmietankowe
- - kielbasa szynkowa
- - sałata i rzodkiewki
- - kawa inka z mlekiem i z cukrem

Surowiec	Masa (g) (ml)
pieczywo zwykłe	30
masło śmietankowe	5
kielbasa szynkowa	20 do 30 (do oferty należy przyjąć 25)
sałata i rzodkiewki	60
kawa Inka z mlekiem	250
cukier	5
SUMA	około 250

3.śniadanie I (około 150 do 200kcal)

- - płatki zbożowe o smaku kakaowym z mlekiem
- - banan
- - herbata zwykła z cytryną i z cukrem

Surowiec	Masa (g) (ml)
płatki kakaowe	30 do 40 (do oferty należy przyjąć 35)
mleko	100
banan	60
herbata zwykła	250
cytryna	5
cukier	5
SUMA	około 250

4.śniadanie I (około 150 do 200kcal)

- - pieczywo mieszane
- - masło śmietankowe
- - kielbasa polska na ciepło
- - ogórek kiszony bez skórki
- - herbata zwykła z cukrem

Surowiec	Masa (g) (ml)
pieczywo mieszane	30
masło śmietankowe	5
kielbasa polska na ciepło	20 do 30 (do oferty należy przyjąć 25)
ogórek kiszony	60
herbata zwykła	250
cukier	5
SUMA	około 250

5.śniadanie I (około 150 do 200kcal)

- - rogalik maślany
- - masło śmietankowe
- - dżem wiśniowy (lub miód)
- - owoc (winogrono)
- - kakao na mleku z cukrem

Surowiec	Masa (g) (ml)
rogalik maślany	30
masło śmietankowe	5
dżem wiśniowy (lub miód)	20 do 30 (do oferty należy przyjąć 25)
winogrono	60
kakao na mleku	250
cukier	5
SUMA	około 250

6.śniadanie I (około 150 do 200kcal)

- - pieczywo orkiszowe
- - masło śmietankowe
- - ser żółty
- - pomidor i rzodkiewki
- - herbata z cytryną i z cukrem

Surowiec	Masa (g) (ml)
pieczywo orkiszowe	30
masło śmietankowe	5
Ser żółty	20 do 30 (do oferty należy przyjąć 25)
pomidor i rzodkiewki	60
herbata zwykła	250
cytryn	5
cukier	5
SUMA	około 250

7.śniadanie I (około 150 do 200kcal)

- - pieczywo pszenne
- - masło śmietankowe
- - jajecznica na maselku ze szczypiorkiem
- - jabłko
- - kawa inka z mlekiem i z cukrem

Surowiec	Masa (g) (ml)
pieczywo pszenne	30
masło śmietankowe	5
jajecznica	20 do 30 (do oferty należy przyjąć 25)
sałata i rzodkiewki	60
kawa Inka z mlekiem	250
cukier	5
SUMA	około 250

8.śniadanie I (około 150 do 200kcal)

- - płatki kukurydziane o smaku truskawkowym z mlekiem
- - jabłko
- - herbata zwykła z cukrem

Surowiec	Masa (g) (ml)
płatki kukurydziane truskawkowe	30 do 40 (do oferty należy przyjąć 35)
mleko	100
jabłko	60
herbata zwykła	250
cukier	5
SUMA	około 250

9.śniadanie I (około 150 do 200kcal)

- - bułka zwykła
- - masło śmietankowe
- - polędwica sopocka
- - ogórek
- - kakao na mleku z cukrem

Surowiec	Masa (g) (ml)
bułka zwykła	30
masło śmietankowe	5
polędwica sopocka	20 do 30 (do oferty należy przyjąć 25)
ogórek	60
kakao na mleku	250
cukier	5
SUMA	około 250

10.śniadanie I (około 150 do 200kcal)

- - chałka maślana
- - masło śmietankowe
- - nutella
- - gruszka dojrzała
- - herbata zwykła z cytryną i z cukrem

Surowiec	Masa (g)
chałka maślana	30
masło śmietankowe	5
nutella	15 do 20
gruszka	60
herbata zwykła	250
cytryna	5
cukier	5
SUMA	około 250

I DEKADA**1.obiad (450 do 500kcal)**

- - zupa jarzynowa (na mięsie)
- - pierogi ze śliwką
- - sok pomarańczowy

Surowiec	Masa (g)
zupa jarzynowa	200 do 300 (do oferty należy przyjąć 250)
kości z mięsem	80
jarzynka do zupy (fasolka szparagowa, kalafior, biała kapusta, marchew, pietruszka, korzeń, por, seler, ziemniaki)	100
***dodatki	20
RAZEM	250 do 300
pierogi ze śliwką	100 do 150 (do oferty należy przyjąć 125)
RAZEM	150 do 200
sok pomarańczowy	150 do 200 (do oferty należy przyjąć 175)
SUMA	około 500

2.obiad (450 do 500kcal)

- - gulasz wieprzowy
- - bukiet warzyw gotowanych z masłem
- - kasza gryczana
- - kompot jabłkowy

Surowiec	Masa (g)
RAZEM	250
gulasz wieprzowy	80 do 100 (do oferty należy przyjąć 90)
bukiet warzyw gotowanych	35 do 50 (do oferty należy przyjąć 42)

***dodatki	10
RAZEM	150 do 200
Kasza gryczana	200
kompot jabłkowy	150 do 200 (do oferty należy przyjąć 175)
SUMA	około 500

3.obiad (450 do 500kcal)

- - zupa ogórkowa na mięsie
- - makaron z cukrem i serem
- - surówka z marchewki i jabłka
- - kompot z truskawek

Surowiec	Masa (g)
zupa ogórkowa	200 do 300 (do oferty należy przyjąć 250)
kości z mięsem	80
jarzynka do zupy (ogórki kiszane, marchew, pietruszka korzeń, por, seler, ziemniaki)	100
kiełbasa	60
***dodatki	20
RAZEM	250
makaron z cukrem i serem	100
surówka z marchewki i jabłka	35 do 50 (do oferty należy przyjąć 42)
***dodatki	10
RAZEM	150 do 200
kompot z truskawek	150 do 200 (do oferty należy przyjąć 175)
SUMA	około 500

4.obiad (450 do 500kcal)

- - klops mielony
- - kapusta modra
- - ziemniaki z wody
- - kompot owocowy

Surowiec	Masa (g)
klops z mięsa mielonego	80 do 100 (do oferty należy przyjąć 90)
Kapusta modra	35 do 50 (do oferty należy przyjąć 42)
***dodatki	10
RAZEM	150 do 200
ziemniaki z wody	200
kompot owocowy	150 do 200 (do oferty należy przyjąć 175)
SUMA	około 500

5.obiad (450 do 500kcal)

- - zupa grochowa na mięsie
- - ziemniaki z twarogiem
- - sok wiśniowy

Surowiec	Masa (g)
zupa grochowa na mięsie	200 do 300 (do oferty należy przyjąć 250)
kości z mięsem	80
jarzynka do zupy (groch, marchew, pietruszka, korzeń, por, seler, ziemniaki)	100
***dodatki	20
RAZEM	250
ziemniaki z twarogiem	100
***dodatki	10
RAZEM	150 do 200
sok	150 do 200

wiśniowy	(do oferty należy przyjąć 175)
SUMA	około 500

6.obiad (450 do 500kcal)

- - kotlet drobiowy
- - biały ryż
- - brokuł na maselku
- - sok owocowy

Surowiec	Masa (g)
kotlet drobiowy	80 do 100 (do oferty należy przyjąć 90)
brokuł	35 do 50 (do oferty należy przyjąć 42)
***dodatki	10
RAZEM	150 do 200
ryż biały	200
sok owocowy	150 do 200 (do oferty należy przyjąć 175)
SUMA	około 500

7.obiad (450 do 500kcal)

- - gołąbki z mięsa wieprzowego w sosie pomidorowym
- - ziemniaki
- - kompot z jabłek

Surowiec	Masa (g)
gołąbki z mięsa wieprzowego w sosie pomidorowym	100
kapusta do gołąbków	35 do 50 (do oferty należy przyjąć 42)
***dodatki	10
RAZEM	150 do 200
ziemniaki	150
kompot z jabłek	150 do 200 (do oferty należy przyjąć 175)

SUMA	około 500
------	------------------

8.obiad (450 do 500kcal)

- - zupa fasolowa na mięsie (+ gotowane mięso)
- - sok owocowy

Surowiec	Masa (g)
Zupa fasolowa na mięsie	200 do 300 (do oferty należy przyjąć 250)
kości z mięsem	80
jarzynka do zupy (fasola, ziemniaki, marchew, pietruszka korzeń, por, seler)	100
mięso gotowane	80 do 100 (do oferty należy przyjąć 90)
***dodatki chleb	20
RAZEM	250
sok owocowy	150 do 200 (do oferty należy przyjąć 175)
SUMA	około 500

9.obiad (450 do 500kcal)

- - żurek + jajko
- - kompot z gruszek

Surowiec	Masa (g)
żurek	200 do 300 (do oferty należy przyjąć 250)
wkład mięsny	80
jajko	60
***dodatki	10
zupa RAZEM	250
kompot z gruszek	150 do 200 (do oferty należy

	przyjąć 175)
SUMA	około 500

10.obiad (450 do 500kcal)

- - spaghetti z mięsno – warzywnym sosem
- - sok brzoskwiniowy

Surowiec	Masa (g)
spaghetti z mięsem mielonym w sosie warzywnym	100
***dodatki	10
mięso mielone w sosie	80 do 100 (do oferty należy przyjąć 90)
RAZEM	150 do 200
sok brzoskwiniowy	150 do 200 (do oferty należy przyjąć 175)
SUMA	około 500

II DEKADA**1.obiad (około 450 do 500kcal)**

- - zupa pomidorowa (na mięsie)
- - sok owocowy

Surowiec	Masa (g)
zupa pomidorowa	200 do 300
kości z mięsem	80
jarzynka do zupy (pomidory, marchew, pietruszką korzeń, por, seler, ziemniaki)	100
***dodatki	20
RAZEM	250 do 300
sok owocowy	150 do 200 (do oferty należy przyjąć 175)
SUMA	około 500g

2.obiad (około 450 do 500kcal)

- - filet rybny panierowany
- - ziemniaki z wody
- - surówka z kapusty kiszonej
- - kompot z jabłek

Surowiec	Masa (g)
filet rybny	80 do 100 (do oferty należy przyjąć 90)
Surówka z kapusty kiszonej	35 do 50 (do oferty należy przyjąć 42)
***dodatki	10
RAZEM	150 do 200
ziemniaki z wody	100
kompot z jabłek	150 do 200 (do oferty należy przyjąć 175)
SUMA	około 500g

3.obiad (około 450 do 500kcal)

- - zupa krupnik na mięsie
- - kompot ze śliwek

Surowiec	Masa (g)
zupa krupnik na mięsie	200 do 300 (do oferty należy przyjąć 250)
kości	80
jarzynka do zupy (marchew, pietruszka, korzeń, por, seler)	100
***dodatki	20
RAZEM	250
kompot ze śliwek	150 do 200 (do oferty należy przyjąć 175)
SUMA	około 500g

4.obiad (około 450 do 500kcal)

- - pulpety z mięsa wieprzowego w sosie śmietanowym
- - ziemniaki z wody
- - marchewka z groszkiem gotowana
- - kompot z jabłkowy

Surowiec	Masa (g)
pulpety z mięsa wieprzowego w sosie śmietanowym	80 do 100 (do oferty należy przyjąć 90)
marchewka z groszkiem gotowana	35 do 50 (do oferty należy przyjąć 42)
***dodatki	10
RAZEM	150 do 200
ziemniaki z wody	80
kompot jabłkowy	150 do 200 (do oferty należy przyjąć 175)
SUMA	około 500g

5.obiad (około 450 do 500kcal)

- - zupa kapuśniak na mięsie
- - placki ziemniaczane z cukrem lub śmietaną
- - kompot jabłkowy

Surowiec	Masa (g)
zupa kapuśniak na mięsie	200 do 300 (do oferty należy przyjąć 250)
kości z mięsem	80
jarzynka do zupy (kapusta kiszona marchew, pietruszka korzeń, por, seler, ziemniaki)	100
***dodatki	20
RAZEM	250
placki	100

ziemniaczane	
***dodatki	10
RAZEM	150 do 200
kompot z jabłek	150 do 200 (do oferty należy przyjąć 175)
SUMA	około 500g

6.obiad (około 450 do 500kcal)

- - zupa brokułowa na mięsie
- - sok owocowy

Surowiec	Masa (g)
zupa brokułowa na mięsie	200 do 300 (do oferty należy przyjąć 250)
kości z mięsem	80
jarzynka do zupy (brokuł, marchew, pietruszka, korzeń, por, seler, ziemniaki)	100
***dodatki	20
RAZEM	250
sok owocowy	150 do 200 (do oferty należy przyjąć 175)
SUMA	około 500g

7.obiad (około 450 do 500kcal)

- - pałka z kury pieczona
- - ziemniaki z wody
- - buraki
- - sok owocowy

Surowiec	Masa (g)
pałka z kury pieczona	100
buraki	35 do 50 (do oferty należy przyjąć 42)
***dodatki	10
RAZEM	150 do 200
ziemniaki z wody	200

sok owocowy	150 do 200 (do oferty należy przyjąć 175)
SUMA	około 500g

8.obiad (około 450 do 500kcal)

- - zupa ziemniaczana na mięsie (+ kielbasa)
- - racuchy z jabłkiem
- - kompot ze gruszek

Surowiec	Masa (g)
zupa ziemniaczana z mięsie z ryżem	200 do 300 (do oferty należy przyjąć 250)
kości z mięsem	80
jarzynka do zupy (marchew, pietruszka, korzeń, por, seler, ziemniaki)	100
kielbasa	30
***dodatki	10
zupa RAZEM	250
racuchy z jabłkiem	100
***dodatki	10
RAZEM	150 do 200
kompot z gruszek	150 do 200 (do oferty należy przyjąć 175)
SUMA	około 500g

9.obiad (około 450 do 500kcal)

- - zupa gulaszowa delikatna
- - kompot owocowy

Surowiec	Masa (g)
zupa gulaszowa delikatna	200 do 300 (do oferty należy przyjąć 250)
wkład mięsny	80
***dodatki	20
zupa RAZEM	250
kompot owocowy	150 do 200 (do oferty należy przyjąć 175)
SUMA	około 500g

10.obiad (około 450 do 500kcal)

- - zupa selerowa na mięsie
- - kopytka z ziemniaków z cukrem lub śmietaną
- - sok owocowy

Surowiec	Masa (g)
zupa selerowa na mięsie	200 do 300 (do oferty należy przyjąć 250)
kości z mięsem	80
jarzynka do zupy (seler, marchew, pietruszka, korzeń, por, ziemniaki)	100
***dodatki	20
zupa RAZEM	250
kopytka z ziemniaków	100
***dodatki	10
RAZEM	150 do 200
Sok owocowy	150 do 200 (do oferty należy

	przyjąć 175)
SUMA	około 500g

III DEKADA**1.obiad (około 450 do 500kcal)**

- - udko z kurczaka duszone w sosie własnym
- - ziemniaki
- - surówka z kapusty surowej i jabłka
- - sok owocowy

Surowiec	Masa (g)
udko z kurczaka duszone	80 do 100 (do oferty należy przyjąć 90)
surówka z kapusty surowej i jabłka	35 do 50 (do oferty należy przyjąć 42)
RAZEM	150 do 200
ziemniaki z wody	200
sok owocowy	150 do 200 (do oferty należy przyjąć 175)
SUMA	około 500

2.obiad(około 450 do 500kcal)

- - rosół drobiowy z makaronem
- -potrawka (gotowane mięso + ryż + groszek z marchewką)
- - kompot morelowy

Surowiec	Masa (g)
rosół	200 do 300 (do oferty należy przyjąć 250)
kości z mięsem	80
jarzynka do zupy marchew, pietruszka korzeń, por, seler	100
makaron	20
***dodatki	20
RAZEM	250
mięso drobiowe	80 do 100 (do oferty należy przyjąć 90)

ryż z białym sosem	30
marchewka z groszkiem	35 do 50 (do oferty należy przyjąć 42)
kompot morelowy	150 do 200 (do oferty należy przyjąć 175)
SUMA	około 500

3.obiad(około 450 do 500kcal)

- - pulpety z mięsa mielonego w białym koperkowym sosie
- - surówka z jabłka i marchewki
- - ziemniaki z wody
- - kompot ze śliwek

Surowiec	Masa (g)
pulpety z mielonego mięsa	80 do 100 (do oferty należy przyjąć 90)
surówka z jabłka i marchewki	35 do 50 (do oferty należy przyjąć 42)
***dodatki	10
RAZEM	150 do 200
ziemniaki z wody	200
kompot ze śliwek	150 do 200 (do oferty należy przyjąć 175)
SUMA	około 500

4.obiad(około 450 do 500kcal)

- - barszcz czerwony na mięsie (+ mięso gotowane) + kluski uszka w barszczu
- - kompot z wiśni

Surowiec	Masa (g)
Barszcz czerwony	200 do 300 (do oferty należy przyjąć 250)
kości z mięsem	80
jarzynka do zupy (buraki, marchew, pietruszka, korzeń, por,	100

seler)	
***dodatki	20
zupa RAZEM	250
mięso gotowane	80 do 100 (do oferty należy przyjąć 90)
uszka kluski w barszczu	30
kompot z wiśni	150 do 200 (do oferty należy przyjąć 175)
SUMA	około 500

5.obiad(około 450 do 500kcal)

- - zupa z soczewicy (na kościach) z kielbasą + chleb
- - kompot z gruszek

Surowiec	Masa (g)
zupa z soczewicy z kielbasą	200 do 300 (do oferty należy przyjąć 250)
kości	80
jarzynka do zupy (soczewica, marchew, pietruszką korzeń, por, seler, ziemniaki)	100
kielbasa	80 do 100 (do oferty należy przyjąć 90)
pieczywo	30
***dodatki	20
RAZEM	250
kompot z gruszek	150 do 200 (do oferty należy przyjąć 175)
SUMA	około 500

6.biad(około 450 do 500kcal)

- - gulasz wieprzowo - wołowy w ciemnym sosie
- - pyzy
- - buraki gotowane
- - sok owocowy

Surowiec	Masa (g)
gulasz wieprzowo - wołowy	80 do 100 (do oferty należy przyjąć 90)
buraki gotowane	35 do 50
***dodatki	10
RAZEM	150 do 200
pyzy	100
sok wiśniowy	150 do 200 (do oferty należy przyjąć 175)
SUMA	około 500

7.obiad(około 450 do 500kcal)

- - polędwiczka drobiowa duszona
- - ziemniaki z wody
- - kalafior z masłem
- - kompot owocowy

Surowiec	Masa (g)
polędwiczka drobiowa duszona	80 do 100 (do oferty należy przyjąć 90)
kalafior	35 do 50 (do oferty należy przyjąć 42)
***dodatki	10
RAZEM	150 do 200
ziemniaki z wody	80
kompot owocowy	150 do 200 (do oferty należy przyjąć 175)
SUMA	około 500

8.obiad(około 450 do 500kcal)

- - krem pomidorowo - śmietanowy na mięsku (z ryżem i parówką)
- - kompot jabłkowy

Surowiec	Masa (g)
Krem pomidorowo – śmietanowy na mięsie z ryżem	200 do 300 (do oferty należy przyjąć 250)
kości z mięsem	80
jarzynka do zupy (koncentrat pomidorowy, marchew, pietruszka korzeń, por, seler)	100
ryż	30
parówka	80 do 100 (do oferty należy przyjąć 90)
***dodatki	10
zupa RAZEM	250
kompot jabłkowy	150 do 200 (do oferty należy przyjąć 175)
SUMA	około 500

9.obiad(około 450 do 500kcal)

- - rolady rybne z warzywami
- - ziemniaki z wody
- - kompot z czereśni

Surowiec	Masa (g)
rolady rybne z warzywami	80 do 100 (do oferty należy przyjąć 90)
warzywa gotowane	35 do 50 (do oferty należy przyjąć 42)

***dodatki	10
RAZEM	150 do 200
ziemniaki z wody	200
kompot wiśni	150 do 200 (do oferty należy przyjąć 175)
SUMA	około 500

10.obiad(około 450 do 500kcal)

- - kotlet schabowy w panierce
- - kapusta modra gotowana
- - ziemniaki z wody
- - kompot jabłkowy

Surowiec	Masa (g)
kotlet schabowy w panierce	80 do 100 (do oferty należy przyjąć 90)
kapusta modra	35 do 50
***dodatki	10
RAZEM	150 do 200
ziemniaki z wody	80
kompot jabłkowy	150 do 200 (do oferty należy przyjąć 175)
SUMA	około 500

I DEKADA

1.podwieczorek (około 150kcal)

- - kruche ciastko z cukrem 30g
- - gruszka dojrzała 60g
- - sok pomarańczowy 150ml

2.podwieczorek (około 150kcal)

- - wafelek w czekoladzie 30g
- - pomarańcza 60g
- - sok owocowy 150ml

3.podwieczorek (około 150kcal)

- - kisiel owocowy 100ml
- - herbatniki wanilinowe 30g
- - morela 60g
- - woda mineralna nie gazowana 250ml

4.podwieczorek (około 150kcal)

- - ciasto drożdżowe z serem 30g
- - winogrono 60g
- - sok marchwiowy 150ml

5.podwieczorek (około 150kcal)

- - galaretka owocowa 100ml
- - banan 60g
- - woda mineralna nie gazowana 250ml

6.podwieczorek (około 150kcal)

- - jabłko 60g
- - wafelek „Grześ” 30g
- - sok malinowy 150ml

7.podwieczorek (około 150kcal)

- Chalka z maselkiem orzechowym nutella:
Chalka 30g
Nutella 10g
- - mandarynki 60g
- - sok brzoskwiniowy 150ml

8.podwieczorek (około 150kcal)

- - babka cytrynowa 30g
- - brzoskwinia 60g
- - woda mineralna nie gazowana 250ml

9.podwieczorek (około 150kcal)

- - ciasto drożdżowe z owocem 30g
- - jabłko 60g
- - sok owocowy 150ml

10.podwieczorek (około 150kcal)

- - kaszka na mleku z sokiem malinowym 100ml
- - banan 60g
- - woda mineralna nie gazowana 250ml

II DEKADA

1.podwieczorek (około 150kcal)

- pudding Serduszko 100ml
- jabłko 60g
- woda mineralna nie gazowana 250ml
-

2.podwieczorek (około 150kcal)

- - jogurt brzoskwiniowy (Danon) 100ml
- - ciastka wafelki 30g
- - sok marchwiowy 150ml

3.podwieczorek (około 150kcal)

- - płatki kukurydziane (miodowe) 30g
- - z mlekiem 150ml
- - pomarańczo 60g

4.podwieczorek (około 150kcal)

- - placek drożdżowy z owocem 130g
- - sok pomarańczowy 150ml

5.podwieczorek (około 150kcal)

- - ciastko biszkoptowe około 30g
- - banan 60g
- - woda mineralna nie gazowana 250ml

6.podwieczorek (około 150kcal)

- - budyń czekoladowy 100ml
- - gruszka dojrzała 60g
- - woda mineralna nie gazowana 250ml

7.podwieczorek (około 150kcal)

- - chlebek z masłem 30g+ 5g masło + 5g dżem
- - brzoskwinka 60g
- - woda mineralna nie gazowana 250ml

8.podwieczorek (około 150kcal)

- - chałka z nutella (lub masłem i nutellą) (chleb 30g, masło 5g, nutella 5g)

- - nektarynka 100g
- - woda mineralna nie gazowana 250ml

9.podwieczorek (około 150kcal)

- - placek z kruszonką i owocem 30g
- - jabłko 100g
- - woda mineralna nie gazowana 250ml

10.podwieczorek (około 150kcal)

- - serek homogenizowany wanilinowy 100ml
- - kiwi 60g
- - sok malinowy 150ml

III DEKADA

1.podwieczorek (około 150kcal)

- - jogurt owocowy (Grata) 100ml
- - markizy mleczne 30g
- - woda mineralna nie gazowana 1 szklanka (150ml)

2.podwieczorek (około 150kcal)

- - płatki kukurydziane (czekoladowe) 30g
- - z mlekiem 150ml
- - jabłko 60g

3.podwieczorek (około 150kcal)

- - drożdżówka z kruszonką i owocem 100g
- - sok brzoskwiniowy 150ml

4.podwieczorek (około 150kcal)

- - jogurt Serduszko (biszkoptowy lub owocowy) 100g
- - ciastko maślane 30g
- - sok jabłkowy 150ml

5.podwieczorek (około 150kcal)

- babka piaskowa około 30g
- banan 60g
- woda mineralna nie gazowana 1 szklanka (150ml)

6.podwieczorek (około 150kcal)

- - galaretka 100g
- - herbatniki 30g
- - sok owocowy 150ml

7.podwieczorek (około 150kcal)

- - chlebek z maselkiem orzechowym nutella:
chleb 30g
nutella 10g

- - brzoskwinka 60g
- - woda mineralna nie gazowana 250ml

8.podwieczorek (około 150kcal)

- - pudding Serduszko 100ml
- - mandarynki 60g
- - sok owocowy 150ml

9.podwieczorek (około 150kcal)

- - serek Bakuś homogenizowany 100ml
- - jabłko 60g
- - woda mineralna nie gazowana 250ml

10.podwieczorek(około 150kcal)

- - chąłka z maselkiem 30g + 5g masło
- - kiwi 60g
- - sok malinowy 150ml

Szkoła Podstawowa

I DEKADA

1.obiad (450 do 500kcal)

- - zupa jarzynowa (na mięsie)
- - pierogi ze śliwką
- - sok pomarańczowy

Surowiec	Masa (g)
zupa jarzynowa	200 do 300 (do oferty należy przyjąć 250)
kości z mięsem	80
jarzynka do zupy (fasolka szparagowa, kalafior, biała kapusta, marchew, pietruszka, korzeń, por, seler, ziemniaki)	100
***dodatki	20
RAZEM	250 do 300
pierogi ze śliwką	100 do 150 (do oferty należy przyjąć 125)
RAZEM	150 do 200
sok pomarańczowy	150 do 200 (do oferty należy przyjąć 175)
SUMA	około 500

2.obiad (450 do 500kcal)

- - gulasz wieprzowy
- - bukiet warzyw gotowanych z masłem
- - kasza gryczana
- - kompot jabłkowy

Surowiec	Masa (g)
RAZEM	250
gulasz wieprzowy	80 do 100 (do oferty

	należy przyjąć 90)
bukiet warzyw gotowanych	35 do 50 (do oferty należy przyjąć 42)
***dodatki	10
RAZEM	150 do 200
Kasza gryczana	200
kompot jabłkowy	150 do 200 (do oferty należy przyjąć 175)
SUMA	około 500

3.obiad (450 do 500kcal)

- - zupa ogórkowa na mięsie
- - makaron z cukrem i serem
- - surówka z marchewki i jabłka
- - kompot z truskawek

Surowiec	Masa (g)
zupa ogórkowa	200 do 300 (do oferty należy przyjąć 250)
kości z mięsem	80
jarzynka do zupy (ogórki kiszane, marchew, pietruszka korzeń, por, seler, ziemniaki)	100
kiełbasa	60
***dodatki	20
RAZEM	250
makaron z cukrem i serem	100
surówka z marchewki i jabłka	35 do 50 (do oferty należy przyjąć 42)
***dodatki	10
RAZEM	150 do 200
kompot z truskawek	150 do 200 (do oferty należy

	przyjąć 175)
SUMA	około 500

4.obiad (450 do 500kcal)

- - klops mielony
- - kapusta modra
- - ziemniaki z wody
- - kompot owocowy

Surowiec	Masa (g)
klops z mięsa mielonego	80 do 100 (do oferty należy przyjąć 90)
Kapusta modra	35 do 50 (do oferty należy przyjąć 42)
***dodatki	10
RAZEM	150 do 200
ziemniaki z wody	200
kompot owocowy	150 do 200 (do oferty należy przyjąć 175)
SUMA	około 500

5.obiad (450 do 500kcal)

- - zupa grochowa na mięsie
- - ziemniaki z twarogiem
- - sok wiśniowy

Surowiec	Masa (g)
zupa grochowa na mięsie	200 do 300 (do oferty należy przyjąć 250)
kości z mięsem	80
jarzynka do zupy (groch, marchew, pietruszka, korzeń, por, seler, ziemniaki)	100
***dodatki	20
RAZEM	250
ziemniaki z twarogiem	100
***dodatki	10

RAZEM	150 do 200
sok wiśniowy	150 do 200 (do oferty należy przyjąć 175)
SUMA	około 500

6.obiad (450 do 500kcal)

- - kotlet drobiowy
- - biały ryż
- - brokuł na maselku
- - sok owocowy

Surowiec	Masa (g)
kotlet drobiowy	80 do 100 (do oferty należy przyjąć 90)
brokuł	35 do 50 (do oferty należy przyjąć 42)
***dodatki	10
RAZEM	150 do 200
ryż biały	200
sok owocowy	150 do 200 (do oferty należy przyjąć 175)
SUMA	około 500

7.obiad (450 do 500kcal)

- - gołąbki z mięsa wieprzowego w sosie pomidorowym
- - ziemniaki
- - kompot z jabłek

Surowiec	Masa (g)
gołąbki z mięsa wieprzowego w sosie pomidorowym	100
kapusta do gołąbków	35 do 50 (do oferty należy przyjąć 42)
***dodatki	10
RAZEM	150 do 200
ziemniaki	150
kompot z jabłek	150 do 200 (do oferty należy przyjąć 175)

SUMA	około 500
------	------------------

8.obiad (450 do 500kcal)

- - zupa fasolowa na mięsie (+ gotowane mięso)
- - sok owocowy

Surowiec	Masa (g)
zupa fasolowa na mięsie	200 do 300 (do oferty należy przyjąć 250)
kości z mięsem	80
jarzynka do zupy (fasola, ziemniaki, marchew, pietruszka, korzeń, por, seler)	100
mięso gotowane	80 do 100 (do oferty należy przyjąć 90)
***dodatki chleb	20
RAZEM	250
sok owocowy	150 do 200 (do oferty należy przyjąć 175)
SUMA	około 500

9.obiad (450 do 500kcal)

- - żurek + jajko
- - kompot gruszkowy

Surowiec	Masa (g)
żurek	200 do 300 (do oferty należy przyjąć 250)
wkład mięsny	80
jajko	60
***dodatki	10
zupa RAZEM	250
Kompot gruszkowy	150 do 200 (do oferty

	należy przyjąć 175)
SUMA	około 500

10.obiad (450 do 500kcal)

- - spaghetti z mięsno – warzywnym sosem
- - sok brzoskwiniowy

Surowiec	Masa (g)
spaghetti z mięsem mielonym w sosie warzywnym	100
***dodatki	10
mięso mielone w sosie	80 do 100 (do oferty należy przyjąć 90)
RAZEM	150 do 200
sok brzoskwiniowy	150 do 200 (do oferty należy przyjąć 175)
SUMA	około 500

II DEKADA**1.obiad (około 450 do 500kcal)**

- - zupa pomidorowa (na mięsie)
- - jogurt brzoskwiniowy (Danon) 100ml
- - sok owocowy

Surowiec	Masa (g)
zupa pomidorowa	200 do 300 (do oferty należy przyjąć 250)
kości z mięsem	80
jarzynka do zupy (pomidory, marchew, pietruszka korzeń, por, seler, ziemniaki)	100
***dodatki	20
RAZEM	250 do 300
jogurt brzoskwiniowy (Danon)	100

sok owocowy	150 do 200 (do oferty należy przyjąć 175)
SUMA	około 500g

2.obiad (około 450 do 500kcal)

- - filet rybny panierowany
- - ziemniaki z wody
- - surówka z kapusty kiszanej
- - kompot z jabłek

Surowiec	Masa (g)
filet rybny	80 do 100 (do oferty należy przyjąć 90)
Surówka z kapusty kiszanej	35 do 50 (do oferty należy przyjąć 42)
***dodatki	10
RAZEM	150 do 200
ziemniaki z wody	100
kompot z jabłek	150 do 200 (do oferty należy przyjąć 175)
SUMA	około 500g

3.obiad (około 450 do 500kcal)

- - zupa krupnik na mięsie
- - budyń czekoladowy 100ml
- - kompot ze śliwek

Surowiec	Masa (g)
zupa krupnik na mięsie	200 do 300 (do oferty należy przyjąć 250)
kości	80
jarzynka do zupy (marchew, pietruszka, korzeń, por, seler)	100
***dodatki	20
RAZEM	250
budyń czekoladowy	100
kompot ze śliwek	150 do 200 (do oferty

	należy przyjąć 175)
SUMA	około 500g

4.obiad (około 450 do 500kcal)

- - pulpety z mięsa wieprzowego w sosie śmietanowym
- - ziemniaki z wody
- - marchewka z groszkiem gotowana
- - kompot z jabłkowy

Surowiec	Masa (g)
pulpety z mięsa wieprzowego w sosie śmietanowym	80 do 100 (do oferty należy przyjąć 90)
Marchewka z groszkiem gotowana	35 do 50 (do oferty należy przyjąć 42)
***dodatki	10
RAZEM	150 do 200
ziemniaki z wody	80
kompot jabłkowy	150 do 200 (do oferty należy przyjąć 175)
SUMA	około 500g

5.obiad (około 450 do 500kcal)

- - zupa kapuśniak na mięsie
- - placki ziemniaczane z cukrem lub śmietaną
- - kompot z jabłek

Surowiec	Masa (g)
zupa kapuśniak na mięsie	200 do 300 (do oferty należy przyjąć 250)
kości z mięsem	80
jarzynka do zupy (kapusta kiszona marchew, pietruszka korzeń, por, seler, ziemniaki)	100
***dodatki	20

RAZEM	250
placki ziemniaczane	100
***dodatki	10
RAZEM	150 do 200
kompot z jabłek	150 do 200 (do oferty należy przyjąć 175)
SUMA	około 500g

6.obiad (około 450 do 500kcal)

- - zupa brokułowa na mięsie
- - serek homogenizowany wanilinowy 100ml
- - sok owocowy

Surowiec	Masa (g)
zupa brokułowa na mięsie	200 do 300 (do oferty należy przyjąć 250)
kości z mięsem	80
jarzynka do zupy (brokuł, marchew, pietruszka, korzeń, por, seler, ziemniaki)	100
***dodatki	20
RAZEM	250
serek homogenizowany wanilinowy	100
sok owocowy	150 do 200 (do oferty należy przyjąć 175)
SUMA	około 500g

7.obiad (około 450 do 500kcal)

- - pałka z kury pieczona
- - ziemniaki z wody
- - buraki
- - sok owocowy

Surowiec	Masa (g)
pałka z kury pieczona	100
buraki	35 do 50 (do oferty należy przyjąć 42)

***dodatki	10
RAZEM	150 do 200
ziemniaki z wody	200
sok owocowy	150 do 200 (do oferty należy przyjąć 175)
SUMA	około 500g

8.obiad (około 450 do 500kcal)

- - zupa ziemniaczana na mięsie (+ kielbasa)
- - racuchy z jabłkiem
- - kompot ze gruszek

Surowiec	Masa (g)
zupa ziemniaczana mięsie z ryżem	200 do 300 (do oferty należy przyjąć 250)
kości z mięsem	80
jarzynka do zupy (marchew, pietruszka, korzeń, por, seler, ziemniaki)	100
kielbasa	30
***dodatki	10
zupa RAZEM	250
racuchy z jabłkiem	100
***dodatki	10
RAZEM	150 do 200
kompot z gruszek	150 do 200 (do oferty należy przyjąć 175)
SUMA	około 500g

9.obiad (około 450 do 500kcal)

- - zupa gulaszowa delikatna
- - kompot owocowy

Surowiec	Masa (g)
zupa gulaszowa delikatna	200 do 300 (do oferty należy

	przyjąć 250)
wkład mięsny	80
***dodatki	20
zupa RAZEM	250
kompot owocowy	150 do 200 (do oferty należy przyjąć 175)
SUMA	około 500g

10.obiad (około 450 do 500kcal)

- - zupa selerowa na mięsie
- - kopytka z ziemniaków z cukrem lub śmietaną
- - sok owocowy

Surowiec	Masa (g)
zupa selerowa na mięsie	200 do 300 (do oferty należy przyjąć 250)
kości z mięsem	80
jarzynka do zupy (seler, marchew, pietruszka korzeń, por, ziemniaki)	100
***dodatki	20
zupa RAZEM	250
kopytka z ziemniaków	100
***dodatki	10
RAZEM	150 do 200
Sok owocowy	150 do 200 (do oferty należy przyjąć 175)
SUMA	około 500g

III DEKADA**1.obiad (około 450 do 500kcal)**

- - udko z kurczaka duszone w sosie własnym
- - ziemniaki
- - surówka z kapusty surowej i jabłka
- - sok owocowy

Surowiec	Masa (g)
udko z kurczaka duszone	80 do 100 (do oferty należy przyjąć 90)
surówka z kapusty surowej i jabłka	35 do 50 (do oferty należy przyjąć 42)
RAZEM	150 do 200
ziemniaki z wody	200
sok owocowy	150 do 200 (do oferty należy przyjąć 175)
SUMA	około 500

2.obiad(około 450 do 500kcal)

- - rosół drobiowy z makaronem
- -potrawka (gotowane mięso + ryż + groszek z marchewką)
- - kompot morelowy

Surowiec	Masa (g)
rosół	200 do 300 (do oferty należy przyjąć 250)
kości z mięsem	80
jarzynka do zupy marchew, pietruszka korzeń, por, seler	100
makaron	20
***dodatki	20
RAZEM	250
mięso drobiowe	80 do 100 (do oferty należy

	przyjąć 90)
ryż z białym sosem	30
marchewka z groszkiem	35 do 50 (do oferty należy przyjąć 42)
kompot morelowy	150 do 200 (do oferty należy przyjąć 175)
SUMA	około 500

3.obiad(około 450 do 500kcal)

- - pulpety z mięsa mielonego w białym koperkowym sosie
- - surówka z jabłka i marchewki
- - ziemniaki z wody
- - kompot ze śliwek

Surowiec	Masa (g)
pulpety z mielonego mięsa	80 do 100 (do oferty należy przyjąć 90)
surówka z jabłka i marchewki	35 do 50 (do oferty należy przyjąć 42)
***dodatki	10
RAZEM	150 do 200
ziemniaki z wody	200
kompot ze śliwek	150 do 200 (do oferty należy przyjąć 175)
SUMA	około 500

4.obiad(około 450 do 500kcal)

- - barszcz czerwony na mięsie (+ mięso gotowane) + kluski uszka w barszczu
- - kompot z wiśni

Surowiec	Masa (g)
Barszcz czerwony	200 do 300 (do oferty należy przyjąć 250)
kości z mięsem	80
jarzynka do zupy (buraki, marchew,	100

pietruszką korzeń, por, seler)	
***dodatki	20
zupa RAZEM	250
mięso gotowane	80 do 100 (do oferty należy przyjąć 90)
uszką kluski w barszczu	30
kompot z wiśni	150 do 200 (do oferty należy przyjąć 175)
SUMA	około 500

5.obiad(około 450 do 500kcal)

- - zupa z soczewicy (na kościach) z kielbasą + chleb
- - kompot z gruszek

Surowiec	Masa (g)
zupa z soczewicy z kielbasą	200 do 300 (do oferty należy przyjąć 250)
kości	80
jarzynka do zupy (soczewica, marchew, pietruszką korzeń, por, seler, ziemniaki)	100
kielbasa	80 do 100 (do oferty należy przyjąć 90)
pieczywo	30
***dodatki	20
RAZEM	250
kompot z gruszek	150 do 200 (do oferty należy przyjąć 175)
SUMA	około 500

6.biad(około 450 do 500kcal)

- - gulasz wieprzowo wołowy w ciemnym sosie
- - pyzy
- - buraki gotowane
- - sok owocowy

Surowiec	Masa (g)
gulasz wieprzowo wołowy	80 do 100 (do oferty należy przyjąć 90)
buraki gotowane	35 do 50 (do oferty należy przyjąć 42)
***dodatki	10
RAZEM	150 do 200
pyzy	100
sok wiśniowy	150 do 200 (do oferty należy przyjąć 175)
SUMA	około 500

7.obiad(około 450 do 500kcal)

- - polędwiczka drobiowa duszona
- - ziemniaki z wody
- - kalafior z maselkiem
- - kompot owocowy

Surowiec	Masa (g)
polędwiczka drobiowa duszona	80 do 100 (do oferty należy przyjąć 90)
kalafior	35 do 50 (do oferty należy przyjąć 42)
***dodatki	10
RAZEM	150 do 200
ziemniaki z wody	80
kompot owocowy	150 do 200 (do oferty należy przyjąć 175)
SUMA	około 500

8.obiad(około 450 do 500kcal)

- - krem pomidorowo - śmietanowy na mięsku (z ryżem i parówką)
- - kompot jabłkowy

Surowiec	Masa (g)
Krem pomidorowo śmietanowy na mięsie z ryżem	200 do 300 (do oferty należy przyjąć 250)
kości z mięsem	80
jarzynka do zupy (koncentrat pomidorowy, marchew, pietruszka korzeń, por, seler)	100
ryż	30
parówka	80 do 100 (do oferty należy przyjąć 90)
***dodatki	10
zupa RAZEM	250
kompot jabłkowy	150 do 200 (do oferty należy przyjąć 175)
SUMA	około 500

9.obiad(około 450 do 500kcal)

- - rolady rybne z warzywami
- - ziemniaki z wody
- - kompot z czereśni

Surowiec	Masa (g)
rolady rybne z warzywami	80 do 100 (do oferty należy przyjąć 90)
warzywa gotowane	35 do 50(do oferty należy przyjąć 42)
***dodatki	10

RAZEM	150 do 200
ziemniaki z wody	200
kompot wiśni	z 150 do 200 (do oferty należy przyjąć 175)
SUMA	około 500

10.obiad(około 450 do 500kcal)

- - kotlet schabowy w panierce
- - kapusta modra gotowana
- - ziemniaki z wody
- - kompot jabłkowy

Surowiec	Masa (g)
kotlet schabowy w panierce	80 do 100 (do oferty należy przyjąć 90)
kapusta modra	35 do 50 (do oferty należy przyjąć 42)
***dodatki	10
RAZEM	150 do 200
ziemniaki z wody	80
kompot jabłkowy	150 do 200 (do oferty należy przyjąć 175)
SUMA	około 500

Gimnazjum

I DEKADA

1.obiad (450 do 500kcal)

- - zupa jarzynowa (na mięsie)
- - pierogi ze śliwka
- - sok pomarańczowy

Surowiec	Masa (g)
zupa jarzynowa	400
kości z mięsem	150
jarzynka do zupy (fasolka szparagowa, kalafior, biała kapusta, marchew, pietruszka korzeń, por, seler, ziemniaki)	100
***dodatki	20
RAZEM	500
pierogi ze śliwką	150
RAZEM	150 do 200
sok pomarańczowy	150 do 200 (do oferty należy przyjąć 175)
SUMA	około 700

2.obiad (450 do 500kcal)

- - gulasz wieprzowy
- - bukiet warzyw gotowanych z masłem
- - kasza gryczana
- - kompot jabłkowy

Surowiec	Masa (g)
gulasz wieprzowy	150
bukiet warzyw gotowanych	60
***dodatki	20
RAZEM	200 do 250
Kasza	150

gryczana	
kompot jabłkowy	150 do 200 (do oferty należy przyjąć 175)
SUMA	około 500

3.obiad (450 do 500kcal)

- - zupa ogórkowa na mięsie
- - makaron z cukrem i serem
- - surówka z marchewki i jabłka
- - kompot z truskawek

Surowiec	Masa (g)
zupa ogórkowa	400
kości z mięsem	150
jarzynka do zupy (ogórki kiszane, marchew, pietruszka korzeń, por, seler, ziemniaki)	100
***dodatki	20
RAZEM	500
makaron z cukrem i serem	150
surówka z marchewki i jabłka	60
RAZEM	150 do 200
kompot z truskawek	150 do 200 (do oferty należy przyjąć 175)
SUMA	około 700

4.obiad (450 do 500kcal)

- - klops mielony
- - kapusta modra
- - ziemniaki z wody
- - kompot owocowy

Surowiec	Masa (g)
klops z mięsa mielonego	150
Kapusta	60

modra	
***dodatki	20
RAZEM	200 do 250
ziemniaki z wody	150
kompot owocowy	150 do 200 (do oferty należy przyjąć 175)
SUMA	około 500

5.obiad (450 do 500kcal)

- - zupa grochowa na mięsie
- - ziemniaki z twarożkiem
- - sok owocowy

Surowiec	Masa (g)
zupa grochowa na mięsie	400
kości z mięsem	150
jarzynka do zupy (groch, marchew, pietruszka, korzeń, por, seler, ziemniaki)	100
***dodatki	20
RAZEM	500
ziemniaki z twarożkiem	150
***dodatki	20
RAZEM	150 do 200
sok wiśniowy	150 do 200 (do oferty należy przyjąć 175)
SUMA	około 700

6.obiad (450 do 500kcal)

- - kotlet drobiowy
- - biały ryż
- - brokuł na maselku
- - sok owocowy

Surowiec	Masa (g)
kotlet drobiowy	150

brokuł	60
***dodatki	20
RAZEM	200 do 250
ryż biały	150
sok owocowy	150 do 200 (do oferty należy przyjąć 175)
SUMA	około 500

7.obiad (450 do 500kcal)

- - gołąbki z mięsa wieprzowego w sosie pomidorowym
- - ziemniaki
- - kompot z jabłek

Surowiec	Masa (g)
gołąbki z mięsa wieprzowego w sosie pomidorowym	150
kapusta do gołąbków	60
***dodatki	20
RAZEM	200 do 250
ziemniaki	150
kompot z jabłek	150 do 200 (do oferty należy przyjąć 175)
SUMA	około 500

8.obiad (450 do 500kcal)

- - zupa fasolowa na mięsie (+ gotowane mięso)
- - sok owocowy

Surowiec	Masa (g)
zupa fasolowa na mięsie	400
kości z mięsem	150
jarzynka do zupy (fasola, ziemniaki, marchew, pietruszka korzeń, por, seler)	100
mięso gotowane	100

***dodatki chleb	20
RAZEM	500
sok owocowy	150 do 200 (do oferty należy przyjąć 175)
SUMA	około 700

9.obiad (450 do 500kcal)

- - żurek + jajko
- - kompot gruszkowy

Surowiec	Masa (g)
żurek	400
wkład mięsny	150
jajko	60
***dodatki	20
zupa RAZEM	500
kompot gruszkowy	150 do 200 (do oferty należy przyjąć 175)
SUMA	około 700

10.obiad (450 do 500kcal)

- - spaghetti z mięsno – warzywnym sosem
- - sok brzoskwiniowy

Surowiec	Masa (g)
spaghetti z mięsem mielonym w sosie warzywnym	150
***dodatki	20
mięso mielone w sosie	100
RAZEM	200 do 250
sok brzoskwiniowy	150 do 200 (do oferty należy przyjąć 175)
SUMA	około 500

II DEKADA**1.obiad (około 450 do 500kcal)**

- - zupa pomidorowa (na mięsie)
- - jogurt brzoskwiniowy (Danon) 100ml
- - sok owocowy

Surowiec	Masa (g)
zupa pomidorowa	400
kości z mięsem	150
jarzynka do zupy (pomidory, marchew, pietruszka korzeń, por, seler, ziemniaki)	100
***dodatki	20
RAZEM	500
jogurt brzoskwiniowy (Danon)	150
sok owocowy	150 do 200 (do oferty należy przyjąć 175)
SUMA	około 700g

2.obiad (około 450 do 500kcal)

- - filet rybny panierowany
- - ziemniaki z wody
- - surówka z kapusty kiszanej
- - kompot z jabłek

Surowiec	Masa (g)
filet rybny	150
Surówka z kapusty kiszanej	60
***dodatki	20
RAZEM	200 do 250
ziemniaki z wody	100
kompot z jabłek	150 do 200 (do oferty należy przyjąć 175)

SUMA	około 500g
------	-------------------

3.obiad (około 450 do 500kcal)

- - zupa krupnik na mięsie
- - budyń czekoladowy 100ml
- - kompot ze śliwek

Surowiec	Masa (g)
zupa krupnik na mięsie	400
kości	150
jarzynka do zupy (marchew, pietruszka, korzeń, por, seler)	100
***dodatki	20
RAZEM	500
budyń czekoladowy	150
kompot ze śliwek	150 do 200 (do oferty należy przyjąć 175)
SUMA	około 700g

4.obiad (około 450 do 500kcal)

- - pulpety z mięsa wieprzowego w sosie śmietanowym
- - ziemniaki z wody
- - marchewka z groszkiem gotowana
- - kompot z jabłkowy

Surowiec	Masa (g)
pulpety z mięsa wieprzowego w sosie śmietanowym	150
marchewka z groszkiem gotowana	60
***dodatki	20
RAZEM	200 do 250
ziemniaki z wody	80
kompot jabłkowy	150 do 200 (do oferty)

	należy przyjąć 175)
SUMA	około 500g

5.obiad (około 450 do 500kcal)

- - zupa kapuśniak na mięsie
- - placki ziemniaczane z cukrem lub śmietaną
- - kompot z jabłek

Surowiec	Masa (g)
zupa kapuśniak na mięsie	400
kości z mięsem	150
jarzynka do zupy (kapusta kiszona marchew, pietruszką korzeń, por, seler, ziemniaki)	100
***dodatki	20
RAZEM	500
placki ziemniaczane	150
***dodatki	10
RAZEM	150 do 200
kompot z jabłek	150 do 200 (do oferty należy przyjąć 175)
SUMA	około 700g

6.obiad (około 450 do 500kcal)

- - zupa brokułowa na mięsie
- - serek homogenizowany wanilinowy 100ml
- - sok owocowy

Surowiec	Masa (g)
zupa brokułowa na mięsie	400
kości z mięsem	150
jarzynka do zupy (brokuł, marchew, pietruszką korzeń, por, seler, ziemniaki)	100
***dodatki	20

RAZEM	500
serek homogenizowany wanilinowy	100
sok owocowy	150 do 200 (do oferty należy przyjąć 175)
SUMA	około 700g

7.obiad (około 450 do 500kcal)

- - pałka z kury pieczona
- - ziemniaki z wody
- - buraki
- - sok owocowy

Surowiec	Masa (g)
pałka z kury pieczona	150
buraki	60
****dodatki	20
RAZEM	200 do 250
ziemniaki z wody	200
sok owocowy	150 do 200 (do oferty należy przyjąć 175)
SUMA	około 500g

8.obiad (około 450 do 500kcal)

- - zupa ziemniaczana na mięsie (+ kielbasa)
- - racuchy z jabłkiem
- - kompot ze gruszek

Surowiec	Masa (g)
zupa ziemniaczana mięsie z ryżem	400
kości z mięsem	150
jarzynka do zupy (marchew, pietruszka, korzeń, por, seler, ziemniaki)	100
kielbasa	40
****dodatki	10

zupa RAZEM	500
racuchy z jabłkiem	150
***dodatki	10
RAZEM	150 do 200
kompot z gruszek	150 do 200 (do oferty należy przyjąć 175)
SUMA	około 700g

9.obiad (około 450 do 500kcal)

- - zupa gulaszowa delikatna
- - kompot owocowy

Surowiec	Masa (g)
zupa gulaszowa delikatna	400
wkład mięśny	150
***dodatki	20
zupa RAZEM	500
kompot owocowy	150 do 200 (do oferty należy przyjąć 175)
SUMA	około 700g

10.obiad (około 450 do 500kcal)

- - zupa selerowa na mięsie
- - kopytka z ziemniaków cukrem lub śmietaną
- - sok owocowy

Surowiec	Masa (g)
zupa selerowa na mięsie	400
kości z mięsem	150
jarzynka do zupy (seler, marchew, pietruszka korzeń, por, ziemniaki)	100
***dodatki	20
zupa RAZEM	500

kopytka z ziemniaków	150
***dodatki	10
RAZEM	150 do 200
Sok owocowy	150 do 200 (do oferty należy przyjąć 175)
SUMA	około 700g

III DEKADA

1.obiad (około 450 do 500kcal)

- - udko z kurczaka duszone w sosie własnym
- - ziemniaki
- - surówka z kapusty surowej i jabłka
- - sok owocowy

Surowiec	Masa (g)
udko z kurczaka duszone	150
surówka z kapusty surowej i jabłka	60
RAZEM	200 do 250
ziemniaki z wody	150
sok owocowy	150 do 200 (do oferty należy przyjąć 175)
SUMA	około 500

2.obiad(około 450 do 500kcal)

- - rosół drobiowy z makaronem
- -potrawka (gotowane mięso + ryż + groszek z marchewką)
- - kompot morelowy

Surowiec	Masa (g)
rosół	400
kości z mięsem	150
jarzynka do zupy marchew, pietruszka korzeń, por, seler	100
makaron	30
***dodatki	20
RAZEM	500

mięso drobiowe	100
ryż z białym sosem	30
marchewka z groszkiem	60
kompot morelowy	150 do 200 (do oferty należy przyjąć 175)
SUMA	około 700

3.obiad(około 450 do 500kcal)

- - pulpety z mięsa mielonego w białym koperkowym sosie
- - surówka z jabłka i marchewki
- - ziemniaki z wody
- - kompot ze śliwek

Surowiec	Masa (g)
pulpety z mielonego mięsa	150
surówka z jabłka i marchewki	60
***dodatki	20
RAZEM	200 do 250
ziemniaki z wody	150
kompot ze śliwek	150 do 200 (do oferty należy przyjąć 175)
SUMA	około 500

4.obiad(około 450 do 500kcal)

- - barszcz czerwony na mięsie (+ mięso gotowane) + kluski uszka w barszczu
- - kompot z wiśni

Surowiec	Masa (g)
Barszcz czerwony	400
kości z mięsem	150
jarzynka do zupy (buraki, marchew, pietruszka, korzeń, por, seler)	100
***dodatki	20

zupa RAZEM	500
mięso gotowane	100
uszka kluski w barszczu	30
kompot z wiśni	150 do 200 (do oferty należy przyjąć 175)
SUMA	około 700

5.obiad(około 450 do 500kcal)

- - zupa z soczewicy (na kościach) z kielbasą + chleb
- - kompot z gruszek

Surowiec	Masa (g)
zupa z soczewicy z kielbasą	400
kości	150
jarzynka do zupy (soczewica, marchew, pietruszką korzeń, por, seler, ziemniaki)	100
kielbasa	100
pieczywo	30
***dodatki	20
RAZEM	500
kompot z gruszek	150 do 200 (do oferty należy przyjąć 175)
SUMA	około 700

6.biad(około 450 do 500kcal)

- - gulasz wieprzowo wołowy w ciemnym sosie
- - ziemniaki
- - buraki gotowane
- - sok owocowy

Surowiec	Masa (g)
gulasz wieprzowo wołowy	150
buraki gotowane	60

***dodatki	20
RAZEM	200 do 250
pyzy	150
sok wiśniowy	150 do 200 (do oferty należy przyjąć 175)
SUMA	około 500

7.obiad(około 450 do 500kcal)

- - polędwiczka drobiowa duszona
- - ziemniaki z wody
- - kalafior z masłem
- - kompot owocowy

Surowiec	Masa (g)
polędwiczka drobiowa duszona	150
kalafior	60
***dodatki	20
RAZEM	200 do 250
ziemniaki z wody	150
kompot owocowy	150 do 200 (do oferty należy przyjąć 175)
SUMA	około 500

8.obiad(około 450 do 500kcal)

- - krem pomidorowo - śmietanowy na mięsku (z ryżem i parówką)
- - kompot jabłkowy

Surowiec	Masa (g)
Krem pomidorowo śmietanowy na mięsie z ryżem	400
kości z mięsem	150
jarzynka do zupy (koncentrat pomidorowy, marchew, pietruszka, korzeń, por, seler)	100

ryż	30
parówka	100
***dodatki	20
zupa RAZEM	500
kompot jabłkowy	150 do 200 (do oferty należy przyjąć 175)
SUMA	około 700

9.obiad(około 450 do 500kcal)

- - rolady rybne z warzywami
- - ziemniaki z wody
- - kompot z czereśni

Surowiec	Masa (g)
rolady rybne z warzywami	150
warzywa gotowane	60
***dodatki	10
RAZEM	200 do 250
ziemniaki z wody	150
kompot z wiśni	150 do 200 (do oferty należy przyjąć 175)
SUMA	około 500

10.obiad(około 450 do 500kcal)

- - kotlet schabowy w panierce
- - kapusta modra gotowana
- - ziemniaki z wody
- - kompot jabłkowy

Surowiec	Masa (g)
kotlet schabowy w panierce	150
kapusta modra	60
***dodatki	20
RAZEM	200 do 250
ziemniaki z wody	150
kompot jabłkowy	150 do 200 (do oferty należy przyjąć 175)
SUMA	około 500