

JADŁOSPIS

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

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

Jadłospis sporządzono zgodnie z wymaganiami **Rozporządzenia Ministra Zdrowia z dnia 26 lipca 2016r.** w sprawie grup środków spożywczych przeznaczonych do sprzedaży dzieciom i młodzieży w jednostkach systemu oświaty oraz wymagań, jakie muszą spełniać środki spożywcze stosowane w ramach żywienia zbiorowego dzieci i młodzieży w tych jednostkach. Zgodnie z **Dz. U. 2016. 1154**

I. Zalecenia

1. Śniadanie to:

- zupa mleczna lub ciepły napój mleczny (**150 do 200ml**) (w postaci kawa zbożowa, kakao) lub napoje zastępujące mleko, takie jak napój: sojowy, ryżowy, owsiany, kukurydziany, gryczany, orzechowy, jaglany, kokosowy lub migdałowy; produkty mleczne, takie jak: jogurt, kefir, maślanka, mleko zsiadłe, mleko acidofilne, mleko smakowe, serwatka, ser twarogowy, serek homogenizowany lub produkty zastępujące produkty mleczne na bazie soi, ryżu, owsa, orzechów lub migdałów;
- albo płatki śniadaniowe ( **30g** na porcję z mlekiem) i pieczywo, z wyłączeniem pieczywa produkowanego z ciasta głęboko mrożonego; pieczywo półcukiernicze i cukiernicze, z wyłączeniem pieczywa

produkowanego z ciasta głęboko mrożonego; kanapki; (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, sosy oraz potrawy sporządzane były z naturalnych składników, bez użycia koncentratów spożywczych, z wyłączeniem koncentratów z naturalnych składników; (**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. z wyłączeniem pieczywa produkowanego z ciasta głęboko mrożonego (**min 30g**, z dodatkiem lub bez masła od **do 5g**);

## 4. Ponadto : każdego dnia były podawane:

- co najmniej dwie porcje mleka lub produktów mlecznych,
- co najmniej jedna porcja z grupy mięso, jaja, orzechy, nasiona roślin strączkowych,
- warzywa lub owoce w każdym posiłku,
- co najmniej jedna porcja produktów zbożowych w śniadaniu, obiedzie

**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 lipca 2016r

Jadłospis sporządzono zgodnie ze zmianami:

art. 52c ust. 6 ustawy z dnia 25 sierpnia 2006 r. o bezpieczeństwie żywności i żywienia (Dz. U. z 2015 r. poz. 594 i 1893 oraz z 2016 r. poz. 65) zarządza się, co następuje:

§ 1. 1. Określa się grupy środków spożywczych przeznaczonych do sprzedaży dzieciom i młodzieży w jednostkach systemu oświaty:

- 1) pieczywo, z wyłączeniem pieczywa produkowanego z ciasta głęboko mrożonego;
- 2) pieczywo półcukiernicze i cukiernicze, z wyłączeniem pieczywa produkowanego z ciasta głęboko mrożonego;
- 3) kanapki;
- 4) sałatki i surówki;
- 5) mleko;
- 6) napoje zastępujące mleko, takie jak napój: sojowy, ryżowy, owsiany, kukurydziany, gryczany, orzechowy, jaglany, kokosowy lub migdałowy;
- 7) produkty mleczne, takie jak: jogurt, kefir, maślanka, mleko zsiadłe, mleko acidofilne, mleko smakowe, serwatka, ser twarogowy, serek homogenizowany lub produkty zastępujące produkty mleczne na bazie soi, ryżu, owsa, orzechów lub migdałów;
- 8) zbożowe produkty śniadaniowe oraz inne produkty zbożowe;
- 9) warzywa;
- 10) owoce;
- 11) suszone warzywa i owoce, orzechy oraz nasiona bez dodatku cukrów, substancji słodzących zdefiniowanych w rozporządzeniu Parlamentu Europejskiego i Rady (WE) nr 1333/2008 z dnia 16 grudnia 2008 r. w sprawie dodatków do żywności (Dz. Urz. UE L 354 z 31.12.2008, str. 16, z późn. zm.2)), zwanym dalej „rozporządzeniem (WE) nr 1333/2008”, oraz bez dodatku soli;
- 12) soki owocowe, warzywne, owocowo-warzywne;
- 13) przeciery, musy owocowe, warzywne oraz owocowo-warzywne bez dodatku cukrów i soli;
- 14) koktajle owocowe, warzywne oraz owocowo-warzywne na bazie mleka, napojów zastępujących mleko, o których mowa w pkt 6, produktów mlecznych lub produktów zastępujących produkty mleczne, o których mowa w pkt 7, bez dodatku cukrów i substancji słodzących, o których mowa w rozporządzeniu (WE) nr 1333/2008;
- 15) naturalna woda mineralna nisko- lub średniozmineralizowana, woda źródłana i woda stołowa;

16) napoje przygotowywane na miejscu, które nie mogą zawierać więcej niż 10 g cukrów w 250 ml produktu gotowego do spożycia;

17) napoje bez dodatku cukrów i substancji słodzących zdefiniowanych w rozporządzeniu (WE) nr 1333/2008;

18) bezcukrowe gumy do żucia;

19) czekolada gorzka o zawartości minimum 70% miazgi kakaowej;

20) inne. 2. W jednostkach systemu oświaty mogą być sprzedawane dzieciom i młodzieży grupy środków spożywczych, o których mowa w ust. 1 pkt 2, 6–8 i pkt 20, pod warunkiem że nie zawierają więcej niż:

- 15 g cukru w 100 g/ml produktu gotowego do spożycia, a w przypadku produktów mlecznych, o których mowa w ust. 1 pkt 7, nie więcej niż 13,5 g cukru w 100 g/ml produktu gotowego do spożycia;
- 10 g tłuszczu w 100 g/ml produktu gotowego do spożycia;
- 0,4 g sodu/ 1 g soli w 100 g/ml produktu gotowego do spożycia, a w przypadku pieczywa półcukierniczego i cukierniczego nie więcej niż 0,45 g sodu/ 1,2 g soli w 100 g/ml produktu gotowego do spożycia.

§ 2. 1. Środki spożywcze stosowane w ramach żywienia zbiorowego dzieci i młodzieży w jednostkach systemu oświaty muszą spełniać odpowiednie wymagania dla danej grupy wiekowej, wynikające z aktualnych norm żywienia dla populacji polskiej.

1. Środki spożywcze, o których mowa w ust. 1, dobiera się w taki sposób, aby:

- na całodzienne żywienie składały się środki spożywcze pochodzące z różnych grup środków spożywczych;
- posiłki (śniadanie, obiad, kolacja) zawierały produkty z następujących grup środków spożywczych: produkty zbożowe lub ziemniaki, warzywa lub owoce, mleko lub produkty mleczne, mięso, ryby, jaja, orzechy, nasiona roślin strączkowych i inne nasiona oraz tłuszcze;
- zupy, sosy oraz potrawy sporządzane były z naturalnych składników, bez użycia koncentratów spożywczych, z wyłączeniem koncentratów z naturalnych składników; Dziennik Ustaw – 3 – Poz. 1154
- od poniedziałku do piątku były podawane nie więcej niż dwie porcje potrawy smażonej, przy czym do smażenia jest używany olej roślinny rafinowany o zawartości kwasów jednonienasyconych powyżej 50% i zawartości kwasów wielonienasyconych poniżej 40%;
- napoje przygotowywane na miejscu zawierały nie więcej niż 10 g cukrów w 250 ml produktu gotowego do spożycia;
- każdego dnia były podawane: a) co najmniej dwie porcje mleka lub produktów mlecznych, b) co najmniej jedna porcja z grupy mięso, jaja, orzechy, nasiona roślin strączkowych, c) warzywa lub owoce w każdym posiłku, d) co najmniej jedna porcja produktów zbożowych w śniadaniu,

obiedzie oraz kolacji; 7) w żywieniu całodziennym było podawane przynajmniej pięć porcji warzyw lub owoców;

- co najmniej raz w tygodniu była podawana porcja ryby.

§ 3. Do dnia 31 grudnia 2016 r. w ramach żywienia zbiorowego dzieci i młodzieży w jednostkach systemu oświaty mogą być stosowane grupy środków spożywczych oraz wymagania, jakie muszą spełniać środki spożywcze określone w przepisach, o których mowa w § 4.

§ 4. Traci moc rozporządzenie Ministra Zdrowia z dnia 26 sierpnia 2015 r. w sprawie grup środków spożywczych przeznaczonych do sprzedaży dzieciom i młodzieży w jednostkach systemu oświaty oraz wymagań, jakie muszą spełniać środki spożywcze stosowane w ramach żywienia zbiorowego dzieci i młodzieży w tych jednostkach (Dz. U. poz. 1256).

§ 5. Rozporządzenie wchodzi w życie z dniem 1 września 2016 r.

## 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<br>(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<br>(do oferty należy przyjąć 125) |
| RAZEM                                                                                                               | 150 do 200                                   |
| sok pomarańczowy                                                                                                    | 150 do 200<br>(do oferty należy przyjąć 175) |
| SUMA                                                                                                                | <b>około 500</b>                             |

#### 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                     | <b>około 500</b>                          |

### **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<br>(do oferty należy przyjąć 175) |
| <b>SUMA</b>        | <b>około 500</b>                             |

#### 4.obiad (450 do 500kcal)

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

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

#### 5.obiad (450 do 500kcal)

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

| Surowiec                                                                      | Masa (g)                                     |
|-------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------|
| zupa grochowa na mięsie                                                       | 200 do 300<br>(do oferty należy przyjąć 250) |
| kości z mięsem                                                                | 80                                           |
| jarzynka do zupy (groch, marchew, pietruszka, korzeń, por, seler, ziemniaki ) | 100                                          |
| ***dodatki                                                                    | 20                                           |
| <b>RAZEM</b>                                                                  | <b>250</b>                                   |
| ziemniaki z                                                                   | 100                                          |

|              |                                              |
|--------------|----------------------------------------------|
| twarożkiem   |                                              |
| ***dodatki   | 10                                           |
| RAZEM        | 150 do 200                                   |
| sok wiśniowy | 150 do 200<br>(do oferty należy przyjąć 175) |
| SUMA         | <b>około 500</b>                             |

### **6.obiad (450 do 500kcal)**

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

| Surowiec        | Masa (g)                                     |
|-----------------|----------------------------------------------|
| kotlet drobiowy | 80 do 100<br>(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<br>(do oferty należy przyjąć 175) |
| SUMA            | <b>około 500</b>                             |

### **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<br>(do oferty               |

|      |                        |
|------|------------------------|
|      | należy<br>przyjąć 175) |
| SUMA | <b>około 500</b>       |

### **8.obiad (450 do 500kcal)**

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

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

### **9.obiad (450 do 500kcal)**

- - żurek + jajko
- - kompot gruszkowy

| Surowiec        | Masa (g)                                           |
|-----------------|----------------------------------------------------|
| żurek           | 200 do 300<br>(do oferty<br>należy<br>przyjąć 250) |
| wkład<br>mięsny | 80                                                 |
| jajko           | 60                                                 |
| ***dodatki      | 10                                                 |
| zupa<br>RAZEM   | 250                                                |

|                  |                                              |
|------------------|----------------------------------------------|
| Kompot gruszkowy | 150 do 200<br>(do oferty należy przyjąć 175) |
| <b>SUMA</b>      | <b>około 500</b>                             |

### 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<br>(do oferty należy przyjąć 90)   |
| <b>RAZEM</b>                                  | <b>150 do 200</b>                            |
| sok brzoskwiniowy                             | 150 do 200<br>(do oferty należy przyjąć 175) |
| <b>SUMA</b>                                   | <b>około 500</b>                             |

## 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<br>(do oferty należy przyjąć 250) |
| kości z mięsem                                                                   | 80                                           |
| jarzynka do zupy (pomidory, marchew, pietruszka, korzeń, por, seler, ziemniaki ) | 100                                          |
| ***dodatki                                                                       | 20                                           |
| <b>RAZEM</b>                                                                     | <b>250 do 300</b>                            |
| jogurt                                                                           | 100                                          |

|                       |                                              |
|-----------------------|----------------------------------------------|
| brzoskwiniowy (Danon) |                                              |
| sok owocowy           | 150 do 200<br>(do oferty należy przyjąć 175) |
| SUMA                  | <b>około 500g</b>                            |

### 2.obiad (około 450 do 500kcal)

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

|                             |                                              |
|-----------------------------|----------------------------------------------|
| Surowiec                    | Masa (g)                                     |
| filet rybny                 | 80 do 100<br>(do oferty należy przyjąć 90)   |
| Surówka z kapusty kiszzonej | 35 do 50 (do oferty należy przyjąć 42)       |
| ***dodatki                  | 10                                           |
| RAZEM                       | 150 do 200                                   |
| ziemniaki z wody            | 100                                          |
| kompot z jabłek             | 150 do 200<br>(do oferty należy przyjąć 175) |
| SUMA                        | <b>około 500g</b>                            |

### 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<br>(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<br>(do oferty należy przyjąć 175) |
| <b>SUMA</b>       | <b>około 500g</b>                            |

#### **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<br>(do oferty należy przyjąć 90)   |
| Marchewka z groszkiem gotowana                  | 35 do 50 (do oferty należy przyjąć 42)       |
| ***dodatki                                      | 10                                           |
| <b>RAZEM</b>                                    | <b>150 do 200</b>                            |
| ziemniaki z wody                                | 80                                           |
| kompot jabłkowy                                 | 150 do 200<br>(do oferty należy przyjąć 175) |
| <b>SUMA</b>                                     | <b>około 500g</b>                            |

#### **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<br>(do oferty należy przyjąć 250) |
| kości z mięsem                                         | 80                                           |
| jarzynka do zupy (kapusta kiszona marchew, pietruszka) | 100                                          |

|                                       |                                                    |
|---------------------------------------|----------------------------------------------------|
| korzeń, por,<br>seler,<br>ziemniaki ) |                                                    |
| ***dodatki                            | 20                                                 |
| RAZEM                                 | 250                                                |
| placki<br>ziemniaczane                | 100                                                |
| ***dodatki                            | 10                                                 |
| RAZEM                                 | 150 do 200                                         |
| kompot z<br>jabłek                    | 150 do 200<br>(do oferty<br>należy<br>przyjąć 175) |
| SUMA                                  | <b>około 500g</b>                                  |

### **6.obiad (około 450 do 500kcal)**

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

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

### **7.obiad (około 450 do 500kcal)**

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

| Surowiec     | Masa (g) |
|--------------|----------|
| pałka z kury | 100      |

|                  |                                           |
|------------------|-------------------------------------------|
| pieczona         |                                           |
| 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             | <b>około 500g</b>                         |

### **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                                                                   | <b>około 500g</b>                         |

### **9.obiad (około 450 do 500kcal)**

- - zupa gulaszowa delikatna
- - kompot owocowy

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

### **10.obiad (około 450 do 500kcal)**

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

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

### **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<br>(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<br>(do oferty należy przyjąć 175) |
| SUMA                               | <b>około 500</b>                             |

## **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<br>(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<br>(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<br>(do oferty należy<br>przyjąć 175) |
| SUMA            | <b>około 500</b>                                |

### **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<br>(do oferty należy<br>przyjąć 90)   |
| surówka z jabłka i marchewki | 35 do 50 (do oferty należy<br>przyjąć 42)       |
| ***dodatki                   | 10                                              |
| RAZEM                        | 150 do 200                                      |
| ziemniaki z wody             | 200                                             |
| kompot ze śliwek             | 150 do 200<br>(do oferty należy<br>przyjąć 175) |
| SUMA                         | <b>około 500</b>                                |

### **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<br>(do oferty należy<br>przyjąć 250) |
| kości z mięsem                                                     | 80                                              |
| jarzynka do zupy (buraki, marchew, pietruszka, korzeń, por, seler) | 100                                             |
| ***dodatki                                                         | 20                                              |
| zupa RAZEM                                                         | 250                                             |
| mięso                                                              | 80 do 100                                       |

|                         |                                           |
|-------------------------|-------------------------------------------|
| gotowane                | (do oferty należy przyjąć 90)             |
| uszka kluski w barszczu | 30                                        |
| kompot z wiśni          | 150 do 200 (do oferty należy przyjąć 175) |
| <b>SUMA</b>             | <b>około 500</b>                          |

### **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, pietruszka, korzeń, por, seler, ziemniaki ) | 100                                       |
| kielbasa                                                                          | 80 do 100 (do oferty należy przyjąć 90)   |
| pieczywo                                                                          | 30                                        |
| ***dodatki                                                                        | 20                                        |
| <b>RAZEM</b>                                                                      | <b>250</b>                                |
| kompot z gruszek                                                                  | 150 do 200 (do oferty należy przyjąć 175) |
| <b>SUMA</b>                                                                       | <b>około 500</b>                          |

### **6.biad(około 450 do 500kcal)**

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

|                  |                      |
|------------------|----------------------|
| Surowiec         | Masa (g)             |
| gulasz wieprzowo | 80 do 100 (do oferty |

|                 |                                           |
|-----------------|-------------------------------------------|
| wołowy          | 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            | <b>około 500</b>                          |

### 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                         | <b>około 500</b>                          |

### 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                                  | 100                                       |

|                                                                                         |                                                    |
|-----------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------|
| zupy<br>(koncentrat<br>pomidorowy,<br>marchew,<br>pietruszka<br>korzeń, por,<br>seler ) |                                                    |
| ryż                                                                                     | 30                                                 |
| parówka                                                                                 | 80 do 100<br>(do oferty<br>należy<br>przyjąć 90)   |
| ***dodatki                                                                              | 10                                                 |
| zupa<br>RAZEM                                                                           | 250                                                |
| kompot<br>jabłkowy                                                                      | 150 do 200<br>(do oferty<br>należy<br>przyjąć 175) |
| SUMA                                                                                    | <b>około 500</b>                                   |

### 9.obiad(około 450 do 500kcal)

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

|                             |                                                    |
|-----------------------------|----------------------------------------------------|
| Surowiec                    | Masa (g)                                           |
| rolady rybne<br>z warzywami | 80 do 100<br>(do oferty<br>należy<br>przyjąć 90)   |
| warzywa<br>gotowane         | 35 do 50(do<br>oferty należy<br>przyjąć 42)        |
| ***dodatki                  | 10                                                 |
| RAZEM                       | 150 do 200                                         |
| ziemniaki z<br>wody         | 200                                                |
| kompot z<br>wiśni           | 150 do 200<br>(do oferty<br>należy<br>przyjąć 175) |
| SUMA                        | <b>około 500</b>                                   |

### 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                       | <b>około 500</b>                          |

## 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<br>(do oferty należy przyjąć 175) |
| SUMA                                                                                                                | <b>około 700</b>                             |

#### 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 gryczana  | 150                                          |
| kompot jabłkowy | 150 do 200<br>(do oferty należy przyjąć 175) |
| SUMA            | <b>około 500</b>                             |

### **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<br>(do oferty należy przyjąć 175) |
| SUMA                                                                                   | <b>około 700</b>                             |

### **4.obiad (450 do 500kcal)**

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

| Surowiec | Masa (g) |
|----------|----------|
|----------|----------|

|                         |                                              |
|-------------------------|----------------------------------------------|
| klops z mięsa mielonego | 150                                          |
| Kapusta modra           | 60                                           |
| ***dodatki              | 20                                           |
| RAZEM                   | 200 do 250                                   |
| ziemniaki z wody        | 150                                          |
| kompot owocowy          | 150 do 200<br>(do oferty należy przyjąć 175) |
| SUMA                    | <b>około 500</b>                             |

#### 5.obiad (450 do 500kcal)

- - zupa grochowa na mięsie
- - ziemniaki z twarogiem
- - 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 twarogiem                                                         | 150                                          |
| ***dodatki                                                                    | 20                                           |
| RAZEM                                                                         | 150 do 200                                   |
| sok wiśniowy                                                                  | 150 do 200<br>(do oferty należy przyjąć 175) |
| SUMA                                                                          | <b>około 700</b>                             |

#### 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<br>(do oferty należy przyjąć 175) |
| SUMA            | <b>około 500</b>                             |

### **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<br>(do oferty należy przyjąć 175) |
| SUMA                                            | <b>około 500</b>                             |

### **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<br>gotowane   | 100                                                |
| ***dodatki<br>chleb | 20                                                 |
| RAZEM               | 500                                                |
| sok<br>owocowy      | 150 do 200<br>(do oferty<br>należy<br>przyjąć 175) |
| SUMA                | <b>około 700</b>                                   |

### 9.obiad (450 do 500kcal)

- - żurek + jajko
- - kompot gruszkowy

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

### 10.obiad (450 do 500kcal)

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

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

## 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                                                                            | <b>około 700g</b>                         |

## **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                       | <b>około 500g</b>                         |

## **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                                        |
| <b>RAZEM</b>                                               | <b>500</b>                                |
| budyń czekoladowy                                          | 150                                       |
| kompot ze śliwek                                           | 150 do 200 (do oferty należy przyjąć 175) |
| <b>SUMA</b>                                                | <b>około 700g</b>                         |

#### **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                                        |
| <b>RAZEM</b>                                    | <b>200 do 250</b>                         |
| ziemniaki z wody                                | 80                                        |
| kompot jabłkowy                                 | 150 do 200 (do oferty należy przyjąć 175) |
| <b>SUMA</b>                                     | <b>około 500g</b>                         |

#### **5.obiad (około 450 do 500kcal)**

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

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

### **6.obiad (około 450 do 500kcal)**

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

| Surowiec                                                                                     | Masa (g)                           |
|----------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------|
| zupa brokułowa<br>na mięsie                                                                  | 400                                |
| kości z mięsem                                                                               | 150                                |
| jarzynka do zupy<br>(brokuł,<br>marchew,<br>pietruszką<br>korzeń, por,<br>seler, ziemniaki ) | 100                                |
| ***dodatki                                                                                   | 20                                 |
| RAZEM                                                                                        | 500                                |
| serek<br>homogenizowany<br>wanilinowy                                                        | 100                                |
| sok owocowy                                                                                  | 150 do 200<br>(do oferty<br>należy |

|      |                   |
|------|-------------------|
|      | przyjąć 175)      |
| SUMA | <b>około 700g</b> |

### **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<br>(do oferty należy<br>przyjąć 175) |
| SUMA                  | <b>około 500g</b>                               |

### **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<br>(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                                                                  | 150 do 200 |

|         |                                |
|---------|--------------------------------|
| gruszek | (do oferty należy przyjąć 175) |
| SUMA    | <b>około 700g</b>              |

### **9.obiad (około 450 do 500kcal)**

- - zupa gulaszowa delikatna
- - kompot owocowy

| Surowiec                 | Masa (g)                                  |
|--------------------------|-------------------------------------------|
| zupa gulaszowa delikatna | 400                                       |
| wkład mięsny             | 150                                       |
| ***dodatki               | 20                                        |
| zupa RAZEM               | 500                                       |
| kompot owocowy           | 150 do 200 (do oferty należy przyjąć 175) |
| SUMA                     | <b>około 700g</b>                         |

### **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<br>przyjąć 175) |
| SUMA | <b>około 700g</b>      |

### 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<br>(do oferty należy<br>przyjąć 175) |
| SUMA                               | <b>około 500</b>                                |

#### 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                                            | 30       |

|                         |                                                    |
|-------------------------|----------------------------------------------------|
| sosem                   |                                                    |
| marchewka z<br>grozkiem | 60                                                 |
| kompot<br>morelowy      | 150 do 200<br>(do oferty<br>należy<br>przyjąć 175) |
| <b>SUMA</b>             | <b>około 700</b>                                   |

### **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<br>mielonego<br>mięsa    | 150                                                |
| surówka z<br>jabłka i<br>marchewki | 60                                                 |
| ***dodatki                         | 20                                                 |
| <b>RAZEM</b>                       | 200 do 250                                         |
| ziemniaki z<br>wody                | 150                                                |
| kompot ze<br>śliwek                | 150 do 200<br>(do oferty<br>należy<br>przyjąć 175) |
| <b>SUMA</b>                        | <b>około 500</b>                                   |

### **4.obiad(około 450 do 500kcal)**

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

| Surowiec                                                                         | Masa (g) |
|----------------------------------------------------------------------------------|----------|
| Barszcz<br>czerwony                                                              | 400      |
| kości z<br>mięsem                                                                | 150      |
| jarzynka do<br>zupy (buraki,<br>marchew,<br>pietruszka<br>korzeń, por,<br>seler) | 100      |
| ***dodatki                                                                       | 20       |
| zupa<br><b>RAZEM</b>                                                             | 500      |
| mięso                                                                            | 100      |

|                            |                                                    |
|----------------------------|----------------------------------------------------|
| gotowane                   |                                                    |
| uszka kluski<br>w barszczu | 30                                                 |
| kompot z<br>wiśni          | 150 do 200<br>(do oferty<br>należy<br>przyjąć 175) |
| <b>SUMA</b>                | <b>około 700</b>                                   |

### **5.obiad(około 450 do 500kcal)**

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

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

### **6.biad(około 450 do 500kcal)**

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

|                               |                   |
|-------------------------------|-------------------|
| Surowiec                      | Masa (g)          |
| gulasz<br>wieprzowo<br>wołowy | 150               |
| buraki<br>gotowane            | 60                |
| ***dodatki                    | 20                |
| <b>RAZEM</b>                  | <b>200 do 250</b> |
| pyzy                          | 150               |

|              |                                              |
|--------------|----------------------------------------------|
| sok wiśniowy | 150 do 200<br>(do oferty należy przyjąć 175) |
| <b>SUMA</b>  | <b>około 500</b>                             |

### **7.obiad(około 450 do 500kcal)**

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

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

### **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         |
| <b>zupa</b>                                                                        | <b>500</b> |

|                 |                                              |
|-----------------|----------------------------------------------|
| RAZEM           |                                              |
| kompot jabłkowy | 150 do 200<br>(do oferty należy przyjąć 175) |
| SUMA            | <b>około 700</b>                             |

**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<br>(do oferty należy przyjąć 175) |
| SUMA                     | <b>około 500</b>                             |

**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<br>(do oferty należy przyjąć 175) |
| SUMA                       | <b>około 500</b>                             |