

CZĘŚĆ VI SIWZ: Jadłospis dla dzieci w wieku szkolnym

Jadłospis dla dzieci w wieku szkolnym

TYDZIEŃ 1

PONIEDZIAŁEK 1

zupa ogórkowa 250ml

warzywa, ziemniaki, ogórki kwaszone –100g, wywar warzywno-mięsny ze śmietaną i przyprawami - 150ml

makaron z białym serem polany śmietaną 350g

makaron – 200g, biały ser - 60g, śmietana – 50g, cukier - 40g
owoc (jabłko, gruszka, nektarynka, brzoskwinia, banan, kiwi - zamiennie)

WTOREK 1

zupa kalafiorowa 250ml

warzywa, ziemniaki, kalafior - 100g, wywar ze śmietaną z przyprawami 150ml

spaghetti mięsno - warzywne w sosie pomidorowym 350g

makaron 200g + mięso (łopatka b/k) 100g, sos z warzywami 50g
owoc (jabłko, gruszka, nektarynka, brzoskwinia, banan, kiwi - zamiennie)

ŚRODA 1

zupa jarzynowa 250ml

warzywa 80g, ziemniaki 20g, wywar w tym śmietana, przyprawy i masło 150ml

kotlet rybny z ziemniakami 300g

ryba 80g, cebula, jajko, bułka tarta - 20g + ziemniaki 100g + surówka z kapustą kiszoną 100g
owoc (jabłko, gruszka, nektarynka, brzoskwinia, banan, kiwi - zamiennie)

CZWARTEK 1

zupa krupnik 250ml

warzywa, ziemniaki, kasza jęczmienna - 90g, wywar warzywno-mięsny z przyprawami - 160ml

kotlet schabowy / kotlet mielony z ziemniakami 300g

schab b/k 80g / łopatka b/k 80 g, bułka sucha tarta i jajo (panierka) 20g + ziemniaki 100g + marchewka duszona z groszkiem 100g
owoc (jabłko, gruszka, nektarynka, brzoskwinia, banan, kiwi - zamiennie)

PIĄTEK 1

zupa kapuśniak 250ml

warzywa, kapusta, ziemniaki - 90g, wywar warzywno-mięsny z przyprawami - 160ml

leniwe z masłem i cukrem 350g

ser biały, ziemniaki, mąka i jaja - 290g + cukier 40g + masło 20g,
owoc (jabłko, gruszka, nektarynka, brzoskwinia, banan, kiwi - zamiennie)

TYDZIEŃ 2

PONIEDZIAŁEK 2

zupa zacierkowa 250ml

warzywa, ziemniaki - 90g, zacierki 10g, wywar warzywno-mięsny z przyprawami 150ml

schab (pieczony) w sosie własnym z kaszą 300 g

schab wieprzowy b/k – 80g, sos – 20g + kasza gryczana//lub/kasza jęczmienna/lub/kuskus
100g

+ buraczki duszone 100g

owoc (jabłko, gruszka, nektarynka, brzoskwinia, banan, kiwi - zamiennie)

WTOREK 2

zupa koperkowa 250ml

warzywa, ziemniaki - 100g, wywar ze śmietaną, przyprawami i koprem- 150ml

pierogi (nie smażone) z mięsem 350g

pierogi z mięsem, tłuszcz 250g + tarta marchewka z jabłkiem 100g

owoc (jabłko, gruszka, nektarynka, brzoskwinia, banan, kiwi - zamiennie)

ŚRODA 2

zupa pomidorowa z makaronem 250ml

wywar warzywno-mięsny ze śmietaną i przyprawami 150ml, makaron 100g

udko z kurczaka (pieczone) z ziemniakami 300g

udko 100g + ziemniaki 100g + surówka z kapusty pekińskiej 100g

owoc (jabłko, gruszka, nektarynka, brzoskwinia, banan, kiwi - zamiennie)

CZWARTEK 2

zupa gulaszowa 250ml

warzywa 50 g, mięso wieprzowe 50 g, wywar z przyprawami 150 ml

naleśniki z serem polane śmietaną 350g (2 szt.)

naleśniki 1szt 85g x2 = 170g, biały ser 1szt – 50g x 2 =100g, śmietana 1 szt. 30g x 2 = 60g
cukier 20g

owoc (jabłko, gruszka, nektarynka, brzoskwinia, banan, kiwi - zamiennie)

PIĄTEK 2

zupa pieczarkowa/zupa brokułowa/zupa szczawiowa 250ml

warzywa, pieczarki/brokuły/szczaw, ziemniaki -100g, wywar ze śmietaną i przyprawami -
150ml

ryba smażona z ziemniakami 300g

ryba (miruna/mintaj) 80g, mąka, jaja i bułka (panierka) 20g, + ziemniaki 100g,
+ surówka z kapusty kiszzonej 100g

owoc (jabłko, gruszka, nektarynka, brzoskwinia, banan, kiwi - zamiennie)

TYDZIEŃ 3

PONIEDZIAŁEK 3

zupa fasolowa / zupa grochowa 250ml

warzywa, ziemniaki, fasola/groch - 90g, wywar warzywno-mięsny z przyprawami - 160ml

pierogi z białym serem polane śmietaną 350g

pierogi z białym serem 250g, śmietana – 60g, cukier -40g

owoc (jabłko, gruszka, nektarynka, brzoskwinia, banan, kiwi - zamiennie)

WTOREK 3

rosół z makaronem 250ml

wywar warzywno-mięsny z przyprawami 150 ml, makaron 100g

kotlet z piersi z kurczaka z ryżem 300g

filet z piersi z kurczaka – 80g, bułka tarta i jajo (panierka) – 20 g, ryż 100g

+ marchewka duszona z groszkiem 100g

owoc (jabłko, gruszka, nektarynka, brzoskwinia, banan, kiwi - zamiennie)

ŚRODA 3

zupa pomidorowa z ryżem 250ml

wywar warzywno-mięsny ze śmietaną i przyprawami 150ml, ryż 100g

ryba pieczona z ziemniakami 300g

ryba (dorsz/sola), przyprawy 100g, + ziemniaki 100g, + surówka z kapusty 100g

owoc (jabłko, gruszka, nektarynka, brzoskwinia, banan, kiwi - zamiennie)

CZWARTEK 3

zupa biała barszcz z ziemniakami 250ml

warzywa, ziemniaki - 100g, wywar z koncentratem białego barszczu, śmietaną i przyprawami - 150ml

gulasz wieprzowy z kaszą 300g

łopatka wieprzowa b/k – 80g, sos – 20g + kasza gryczana/lub/kasza jaglana

/lub/kasza jęczmienna/lub/kuskus 100g + ogórek kiszony/surówka z ogórka kiszonego 100g

owoc (jabłko, gruszka, nektarynka, brzoskwinia, banan, kiwi - zamiennie)

PIĄTEK 3

zupa buraczana z ziemniakami 250ml

warzywa, buraki, ziemniaki - 100g, wywar ze śmietaną i przyprawami - 150ml

krokiety z serem i pieczarkami 350 g lub

krokiety z kapustą i grzybami 350 g

naleśniki 1 szt. 85 g x 2 = 170 g, mąka, jaja i bułka (panierka) 1 szt. 10g x 2 = 20 g,

[ser 1 szt. 35g x 2 = 70 g, pieczarki/szpinak 1 szt. 45 g x 2 = 90 g] / kapusta z grzybami 1 szt.

80 g x 2 = 160 g

owoc (jabłko, gruszka, nektarynka, brzoskwinia, banan, kiwi - zamiennie)

DODATKOWE INFORMACJE:

1. Gramatura posiłków ustalona po obróbce termicznej.
2. Wszystkie posiłki muszą być: gorące, odpowiednio przyprawione, estetyczne, wykonane ze świeżych artykułów spożywczych posiadających aktualne terminy przydatności do spożycia
3. Wykonawca powinien zwracać uwagę na ilość niespożytych posiłków, tj. dobierać elementy dań do wyboru wg preferencji dzieci