Załącznik nr 4 do ogłoszenia o zamówieniu

**Przykładowe produkty składające się na jadłospis oraz przykładowy tygodniowy jadłospis dotyczący żywienia uczniów**

**Powiatowego Zespołu Placówek-Szkoła Mistrzostwa Sportowego Szczyrk**

**W Buczkowicach**

**Śniadanie:**

-płatki kukurydziane bez cukru, płatki zbożowe naturalne

-płatki owsiane górskie ,muesli

-zupa mleczna (owsianka, kasza manna) 250g

-mleko 2% 250ml

-miód, dżem niskosłodzony, powidła

-pieczywo z pełnego ziarna do 300g np: żytnie razowe, graham, pełnoziarniste

-masło 20g

-wędlina drobiowa chuda,

- szynka gotowana 40-50g ( o zawartości tłuszczu mniej niż 10g na 100g produktu)

-jajecznica 120g-140g ( z 2 jajek)

-serek wiejski 3% lub homogenizowany naturalny, ser twarogowy półtłusty lub chudy

-jogurt naturalny, 150g-200g

-kakao , herbata, kawa zbożowa z mlekiem 250ml, woda z cytryną,

- owoce i warzywa min. 100g-150g

**Obiad:**

-zupy 300g

Drugie danie:

-surówki 150-200g

-ziemniaki, kasza gryczana, kasza jęczmienna, jaglana, makarony razowe, ryż brązowy,parboiled-200g ( 100g suchego produktu)

-filet z kurczaka lub indyka, ryba, schab-150g

-pieczenie i schab duszony-200g

-mięso z ud kurczaka i udźca indyka 150g-200g

-mięso wołowe- 150g

-jajka sadzone (2-3 ztuki)

-pierogi/różne- 250-300g i naleśniki

**Deser:**

-galaretka, koktajle mleczno-owocowe

-owoce(banany i owoce sezonowe) 150g-200g, sałatki owocowe ( z nasionami, polane jogurtem) 200g-250g

-kanapki z chleba pełnoziarnistego lub bułki razowe z dodatkami: wędliną, twarożkiem, pastą mięsną, jajeczną , rybną i warzywami

-batoniki lub ciastka pełnoziarniste

**Kolacja:**

-spaghetti-250g

-pieczywo z pełnego ziarna do 300g np: żytnie razowe, graham, pełnoziarniste

- masło 20g

-herbata, cytryna, woda z cytryną,

-ryż z warzywami, mięsem lub twarogiem- 250-300g

-naleśniki z warzywami, mięsem, rybą lub twarogiem -300g

-sałatki warzywne

-wędlina drobiowa, schab pieczony 40-50g

-ryba w sosie własnym 100g- 150g

-parówki o zawartości mięsa minimum 90%- 120-130g

-ser żółty 30g- 40g

-serek wiejski 3%

-ryba duszona z jarzynami 250g-300g

-jajecznica, omlet, jajka na miękko 2-3 jajka na porcje

** PRZYKŁADOWE TYGODNIOWE MENU DLA UCZNIÓW SMS W SZCZYRKU**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Data/dzień tygodnia** | **Śniadanie** |  | **Obiad** |  | **Podwie**  **czorek** |  | **Kolacja** |  |
| **poniedziałek** | pasta z sera białego z jogurtem,  dodatki: szczypiorek,  płatki śniadaniowe, mleko,  jogurt w kubeczku,  dodatki: orzechy włoskie, morele,  wędlina,  pomidor, sałata zielona, ogórek zielony,  masło, pieczywo, herbata z cytryną,  dżem, kakao, miód, | bufet  bufet  bufet  1szt.  bufet  40 g  bufet | zupa – koperkowa z ryżem  dorsz panierowany w płatkach kukurydzianych pieczony w piecu  ziemniaki w ziołach  sałata zielona z pomidorem z sosem winegret  woda mineralna  **godz. – 13:15** | 200ml    110g. .    80g..  60g.  . | **banan zapiekany z czekoladą** | 1 porcja | spaghetti Napoli  schab pieczony  wędlina  serek wiejski  ogórek kiszony,  pomidor, ogórek zielony,  sałata zielona,  masło, pieczywo, herbata  z cytryną,  **godz. - 19:00** | 120g.  -30g.  30g.  bufet  bufet  bufet  bufet  bufet  bufet |
| **wtorek** | ser biały z jogurtem,  dodatki: szczypiorek, rzodkiewka  płatki śniadaniowe, mleko,  jogurt w kubeczku,  dodatki: żurawina, płatki migdałowe  omlet sute  wędlina,  sałata zielona, pomidor, ogórek zielony,  masło, pieczywo, herbata z cytryną,  dżem, kakao, miód, | bufet  bufet  bufet  1 szt  bufet  bufet  40g  bufet | zupa- krem z pora z grzankami  rolada z kurczaka faszerowana szpinakiem  kasza jęczmienna  sałatka z selera z rodzynkami  kompot | 200ml  110g.    .80g.  60g.    . | galaretka z mandarynką i pomarańczami | 1 porcja | sałatka z ryżu brązowego z tuńczykiem, pomidorem, kukurydzą  wędlina  ser żółty  ,sałata zielona, ogórek kiszony  pomidor, ogórek zielony,  masło, pieczywo, herbata z cytryną, | 100g.      30g.  30g.  bufet  bufet  bufet |
| **środa** | pasta z sera białego z jogurtem,  dodatki: szczypiorek,  dodatki: siemię lnianie, rodzynki  płatki śniadaniowe, mleko,  jogurt naturalny w kubeczku,  zupa mleczna z płatkami owsianymi,  jajko na miękko,  wędlina,  sałata zielona, pomidor, ogórek zielony,  masło, pieczywo,  herbata z cytryną,  dżem, kakao,, miód, | bufet  bufet  bufet  bufet  1 szt.  bufet  1 szt  40g.  bufet | zupa – kalafiorowa z ziemniakami  schab pieczony w piecu  makaron specle z sosem pomidorowym  surówka z marchewki tartej  z ogórkiem kiszonym  woda mineralna | 200ml  110g.  80g.  60g. | ryż na mleku z jabłkami | 1 porcja | ziemniak zapiekany w piecu faszerowany gzikiem  ser żółty  wędlina  pomidor, ogórek zielony,  sałata zielona,  masło, pieczywo, herbata z cytryną, | .1 szt.  30g.  30g.  100g.  30g.  bufet  bufet  bufet |
| **czwartek** | ser biały z jogurtem,  dodatki: papryka, szczypiorek,  płatki śniadaniowe, mleko,  jogurt naturalny w kubeczku,  dodatki: płatki migdałowe, morele słonecznik  wędlina,  naleśniki sute  pomidor, sałata zielona, ogórek zielony,  masło, pieczywo, herbata z cytryną,  dżem, kakao,, miód | bufet  bufet  1szt.  bufet  bufet  40g  bufet  bufet  bufet | zupa – ogórkowa z ryżem  zapiekanka z mięsem mielonym z kaszą pęczak  brokułem, pomidorem ,sosem beszamelowym  kompot | 200 ml  110g.        200ml.  . | kanapki z pastą twarogową  /papryka surowa ,papryka wędzona,  ketchup/ | 2 szt.. | sałatka z pora jajkiem, kukurydzą , groszkiem zielonym, ogórkiem kiszonym z sosem musztardowo- jogurtowym  wędlina  serek wiejski  pomidor, sałata zielona,  papryka surowa ogórek zielony,  masło, pieczywo, herbata z cytryną, | 100g.  ..    .    30g.  bufet  buffet  buffet  bufet |
| **piątek** | ser biały z jogurtem,  dodatki: papryka surowa,  płatki śniadaniowe, mleko,  jogurt w kubeczku,  dodatki: morele, orzechy włoskie  zupa mleczna z płatkami owsianymi,  wędlina,  pomidor, sałata zielona, ogórek zielony,  masło, pieczywo, herbata z cytryną,  dżem, kakao, miód | bufet  bufet  bufet  1 szt.  bufet  bufet  40g. | zupa – krem z papryki z soczewicą i grzankami  makaron z serem białym i musem truskawkowym  woda mineralna | 200ml    150g.  200ml. | banan | 1 szt  t | omlet z pomidorem  ser żółty  wędlina  ogórek kiszony,  pomidor, ogórek zielony, sałata zielona,  masło, pieczywo, herbata z cytryną | 1 sztuka  .30g.  30g.  bufet  bufet  bufet  bufet  bufet  bufet |
| **Sobota** | ser biały z jogurtem,  dodatki: szczypiorek, natka z pietruszki  płatki śniadaniowe, mleko,  jogurt w kubeczku,  dodatki: siemię lniane, rodzynki,  wędlina,  pomidor, sałata zielona, ogórek zielony,  masło, pieczywo, herbata z cytryną,  dżem, kakao, miód  jajecznica na maśle | bufet  bufet  bufet  1 szt.  40g  bufet  bufet  bufet  bufet  bufet | zupa – rosół „Prezydenta”  risotto z kurczakiem  kompot | 200 ml  110g.  200g.    .    . | ciasteczka owsiane z żurawiną | .3 szt. | sałatka ze szpinakiem ,makrelą wędzoną i pomidorkami  wędlina  serek wiejski  pomidor ,ogórek zielony, sałata zielona  masło, pieczywo herbata z cytryną | 80g.    .  30g.  bufet  bufet  bufet  bufet |
| **Niedziela** | ser biały z jogurtem,  dodatki: szczypiorek,  płatki śniadaniowe, mleko,  jogurt w kubeczku,  dodatki: kokos, orzechy włoskie,  wędlina,  pomidor, sałata zielona, ogórek zielony,  masło, pieczywo, herbata z cytryną,  dżem, kakao, miód | bufet  bufet  1szt  1 szt.  bufet  40g.  bufet  bufet  bufet | zupa – jarzynowa z lanym ciastem  podudzia z kurczaka pieczone w piecu  sałatka z kapusty kiszonej- gotowana | 200 ml  .  120g.  60g. | granola z jogurtem i śliwką |  | sałatka meksykańska z ryżem , chipsy nachos  wędlina  pomidor, ogórek zielony ,sałata zielona  masło, pieczywo ,herbata z cytryną | 100g.  30g.  bufet  bufet  bufet  bufet  bufet  bufet |