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, | bufetbufetbufet1szt.bufet40 gbufet | zupa – koperkowa z ryżemdorsz panierowany w płatkach kukurydzianych pieczony w piecuziemniaki w ziołachsałata zielona z pomidorem z sosem winegret woda mineralna**godz. – 13:15** | 200ml  110g. .  80g..  60g.. | **banan zapiekany z czekoladą** | 1 porcja | spaghetti Napolischab pieczonywędlina serek wiejskiogórek kiszony,pomidor, ogórek zielony,sałata zielona,masło, pieczywo, herbataz cytryną,**godz. - 19:00** |  120g.-30g. 30g.bufetbufetbufetbufetbufetbufet |
| **wtorek** | ser biały z jogurtem,dodatki: szczypiorek, rzodkiewkapłatki śniadaniowe, mleko,jogurt w kubeczku,dodatki: żurawina, płatki migdałoweomlet sutewędlina,sałata zielona, pomidor, ogórek zielony, masło, pieczywo, herbata z cytryną,dżem, kakao, miód, | bufetbufetbufet 1 sztbufetbufet40gbufet | zupa- krem z pora z grzankamirolada z kurczaka faszerowana szpinakiemkasza jęczmiennasałatka z selera z rodzynkamikompot  | 200ml110g.  .80g. 60g.  .  |  galaretka z mandarynką i pomarańczami |  1 porcja |  sałatka z ryżu brązowego z tuńczykiem, pomidorem, kukurydzą wędlina ser żółty ,sałata zielona, ogórek kiszonypomidor, ogórek zielony,masło, pieczywo, herbata z cytryną, | 100g.   30g. 30g.bufetbufetbufet |
| **środa** | pasta z sera białego z jogurtem,dodatki: szczypiorek, dodatki: siemię lnianie, rodzynkipłatki 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, | bufetbufetbufetbufet 1 szt.bufet1 szt40g.bufet | zupa – kalafiorowa z ziemniakamischab pieczony w piecumakaron specle z sosem pomidorowymsurówka z marchewki tartejz ogórkiem kiszonymwoda mineralna | 200ml 110g. 80g. 60g. | ryż na mleku z jabłkami |  1 porcja  | ziemniak zapiekany w piecu faszerowany gzikiemser żółtywędlina pomidor, ogórek zielony,sałata zielona,masło, pieczywo, herbata z cytryną, | .1 szt. 30g. 30g.100g. 30g.bufetbufetbufet |
| **czwartek** | ser biały z jogurtem,dodatki: papryka, szczypiorek,płatki śniadaniowe, mleko,jogurt naturalny w kubeczku,dodatki: płatki migdałowe, morele słonecznikwędlina,naleśniki sutepomidor, sałata zielona, ogórek zielony,masło, pieczywo, herbata z cytryną,dżem, kakao,, miód | bufetbufet1szt.bufetbufet40gbufetbufetbufet | zupa – ogórkowa z ryżemzapiekanka z mięsem mielonym z kaszą pęczakbrokułem, pomidorem ,sosem beszamelowymkompot | 200 ml110g.    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 wędlinaserek wiejskipomidor, sałata zielona,papryka surowa ogórek zielony,masło, pieczywo, herbata z cytryną, | 100g... .  30g.bufetbuffetbuffetbufet |
| **piątek** | ser biały z jogurtem,dodatki: papryka surowa,płatki śniadaniowe, mleko,jogurt w kubeczku,dodatki: morele, orzechy włoskiezupa mleczna z płatkami owsianymi,wędlina,pomidor, sałata zielona, ogórek zielony,masło, pieczywo, herbata z cytryną,dżem, kakao, miód | bufetbufetbufet1 szt.bufetbufet40g. | zupa – krem z papryki z soczewicą i grzankamimakaron z serem białym i musem truskawkowym woda mineralna | 200ml  150g. 200ml. | banan | 1 sztt | omlet z pomidoremser żółtywędlinaogórek kiszony,pomidor, ogórek zielony, sałata zielona,masło, pieczywo, herbata z cytryną | 1 sztuka .30g. 30g.bufetbufetbufetbufetbufetbufet |
| **Sobota** | ser biały z jogurtem,dodatki: szczypiorek, natka z pietruszkipłatki śniadaniowe, mleko,jogurt w kubeczku,dodatki: siemię lniane, rodzynki,wędlina,pomidor, sałata zielona, ogórek zielony,masło, pieczywo, herbata z cytryną,dżem, kakao, miódjajecznica na maśle | bufetbufetbufet 1 szt.40gbufetbufetbufetbufetbufet | zupa – rosół „Prezydenta”risotto z kurczakiemkompot | 200 ml110g.200g.  . . | ciasteczka owsiane z żurawiną | .3 szt. | sałatka ze szpinakiem ,makrelą wędzoną i pomidorkamiwędlinaserek wiejskipomidor ,ogórek zielony, sałata zielonamasło, pieczywo herbata z cytryną |  80g.  . 30g.bufetbufetbufetbufet |
| **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  | bufetbufet1szt 1 szt.bufet 40g.bufetbufetbufet | zupa – jarzynowa z lanym ciastempodudzia z kurczaka pieczone w piecusałatka z kapusty kiszonej- gotowana | 200 ml.120g. 60g. | granola z jogurtem i śliwką |   | sałatka meksykańska z ryżem , chipsy nachoswędlinapomidor, ogórek zielony ,sałata zielonamasło, pieczywo ,herbata z cytryną | 100g. 30g.bufetbufetbufetbufetbufetbufet |