

Załącznik Nr 2 do Opisu przedmiotu zamówienia
Przykłady dań do jadłospisów

Śniadania

1	czekoladowa kasza jaglana na mleku z owocami sezonowymi i amarantusem ekspandowanym bułka grahamka, masło, pasta z awokado i twarogu, pomidor, sałata herbata malinowa niskosłodzona/woda bez ograniczeń
2	ryż na mleku z pieczonym jabłkiem chleb żytni, masło, pasta z pieczonej marchewki i soczewicy, ogórek, papryka czerwona herbata rumiankowa niskosłodzona/woda bez ograniczeń.
3	kaszka kukurydziana na mleku z pieczoną gruszką lub jabłkiem chleb mieszany, masło, pasta z makreli wędzonej i twarogu ze szczypiorkiem, ogórek, pomidor herbata z cytryną niskosłodzona/woda bez ograniczeń.
4	owsianka na mleku z brzoskwinia (lub inne sezonowe owoce) chleb mieszany, masło, pasta jajeczna ze szczypiorkiem, ogórek, papryka żółta herbata zielona niskosłodzona/woda bez ograniczeń.
5	kakao na mleku słodzone niewielką ilością miodu chleb mieszany, masło, pasta twarogowa z rzodkiewką i szczypiorkiem, ogórek, sałata woda bez ograniczeń.
6	jaglanka na mleku z pieczonym jabłkiem chleb graham, masło, szynka drobiowa, ogórek, papryka czerwona herbata owocowa niesłodzona/woda bez ograniczeń.
7	zupa mleczna z płatkami orkiszowymi i owocami chleb z ziarnami, masło, szynka wieprzowa, pomidor, herbata zielona niskosłodzona/woda bez ograniczeń.
8	budyń jaglany na mleku z owocami chleb żytni, masło, pasta jajeczna ze szczypiorkiem, pomidor, sałata herbata z pokrzywy z pomarańczą / woda bez ograniczeń.

9	płatki owsiane na mleku z gruszką chleb orkiszowy, twarożek ze szczypiorkiem, pomidor, ogórek herbata owocowa niesłodzona/woda bez ograniczeń.
10	kaszka manna na mleku z musem owocowym chleb mieszany, pasta jajeczna ze szczypiorkiem, pomidor, ogórek herbata owocowa niesłodzona/woda bez ograniczeń.
11	granola owsiano-żytnia na mleku z owocami sezonowymi bułka grahamka, twarożek ze szczypiorkiem i rzodkiewką, pomidor, ogórek herbata zielona niesłodzona/woda bez ograniczeń.
12	kakao słodzone miodem bułka żytnia, szynka, serek kanapkowy, papryka, ogórek herbata z cytryną/woda bez ograniczeń.
13	Chleb pszenno-żytni, wędlina z piersi z kurczaka, ser żółty, sałata, pomidor, rzodkiewka' Herbata czarna
14	Bułka pszenna z masłem i dżemem truskawkowy, niskosłodzonym Zupa mleczna – owsianka Banan Herbata malinowa
15	kakao na mleku słodzone niewielką ilością miodu bułka grahamka, masło, pasta z makreli i twarogu, pomidor, rukola herbata owocowa niesłodzona/woda bez ograniczeń.
16	płatki kukurydziane na mleku z pieczonym jabłkiem chleb mieszany, masło, pasta z pieczonego łososa i twarogu ze szczypiorkiem, rzodkiewka, ogórek, herbata ziołowa niesłodzona/woda bez ograniczeń.
17	kawa zbożowa na mleku słodzona niewielką ilością miodu chleb żytni, masło, hummus z suszonymi pomidorami, papryka, ogórek, herbata owocowa niesłodzona / woda bez ograniczeń.

Zupy

1	zupa ogórkowa na wywarze warzywnym z koperkiem
2	zupa szpinakowa z ziemniakami na wywarze warzywnym,
3	krem z pieczonych pomidorów i papryki z grzankami pełnoziarnistymi,
4	zupa koperkowa z ziemniakami,
5	krem z pieczonego kalafiora i pietruszki z grzankami pełnoziarnistymi
6	zupa krem zielonych warzyw z grzankami pełnoziarnistymi
7	zupa pomidorowa z ryżem
8	zupa pomidorowa z makaronem
9	rosół z makaronem
10	zupa brokułowa
11	zupa krem z soczewicy z ziemniakami na wywarze warzywnym
12	zupa krem marchewkowa
13	krupnik z kaszą jęczmienną
14	barszcz czerwony z ziemniakami
15	zupa wiosenna
16	krem z pieczonej dyni
17	zupa kalarepowa z koperkiem
18	zupa jarzynowa z fasolką szparagową
19	krem cebulowo-ziemniaczany z grzankami pełnoziarnistymi
20	krem z czerwonej soczewicy z grzankami pełnoziarnistymi

Obiady Mięsne

1	pulpeciki drobiowe w sosie koperkowym, kasza gryczana, surówka z marchewki i jabłka woda z cytryną i miętą/woda bez ograniczeń.
2	makaron pełnoziarnisty spaghetti z sosem bolońskim z mięsem drobiowym i warzywami, ogórek kiszony ogórek kiszony, woda/woda z dodatkiem pomarańczy
3	kaszotto z kaszy pęczak, warzyw i indyka, surówka z kiszonej kapusty woda/woda z dodatkiem jabłka
4	pulpeciki drobiowe w sosie pomidorowym, ryż paraboliczny, surówka z białej kapusty i papryki woda z cytryną bez ograniczeń.
5	gulasz drobiowy z warzywami, kasza bulgur, surówka z czerwonej kapusty i jabłka woda z cytryną/woda bez ograniczeń.
6	pieczony filet z indyka podany z puree ziemniaczanym i surówką z marchewki oraz jabłka woda z cytryną/woda bez ograniczeń.
7	pulpeciki drobiowe w sosie pieczarkowym podane z kaszą bulgur, surówka z czerwonej kapusty i jabłka woda z limonką/woda bez ograniczeń.
8	pieczone pulpeciki z indyka, ziemniaki puree z koperkiem, surówka z kalafiora, jogurtu naturalnego i koperku woda z cytryną/woda bez ograniczeń
9	Sznycel z indyka, ziemniaki, marchewka z groszkiem Kompot/woda
10	Udko z kurczaka pieczone (1 szt) ziemniaki, mizeria Kompot/woda

Obiady rybne

1	klopsiki rybne z dorsza w sosie ziołowym, kasza bulgur, surówka z kiszonej kapusty i marchewki, brokuł gotowany na parze woda z dodatkiem pomarańczy bez ograniczeń.
2	pieczone kotleciki z mintaja, ziemniaki, surówka z marchewki i jabłka woda z cytryną/woda bez ograniczeń.
3	pieczony dorsz w ziołach podany z kaszą kuskus i surówką z kiszonej kapusty woda z cytryną/woda bez ograniczeń.
4	Ryba smażona, ziemniaki, ogórek kiszony Kompot owocowy/woda

Obiady strączkowe

1	gulasz z czerwonej soczewicy, warzyw i pomidorów z pyzami drożdżowymi, surówka z kiszonego ogórka i papryki woda z cytryną/woda bez ograniczeń.
2	pieczone kotleciki z ciecierzycy i kalafiora, ziemniaki, surówka z buraczków i jabłka, ogórek kiszony lemoniada/ woda bez ograniczeń
3	curry z czerwonej soczewicy i warzyw (soczewica, marchew, cukinia, papryka, pomidory), ryż paraboliczny, surówka z kapusty pekińskiej i kukurydzy woda z cytryną/woda bez ograniczeń.
4	spaghetti pełnoziarniste z klopsikami z czerwonej soczewicy i tofu w sosie pomidorowym, ogórek kiszony woda z cytryną/woda bez ograniczeń.
5	pieczone kulki z czerwonej soczewicy podane z kaszą kuskus i sosem koperkowym surówka z białej kapusty i jabłka, woda z pomarańczą / woda bez ograniczeń.

Obiady bezmięsne

1	kluski leniwe z twarogiem i musem owocowym woda z dodatkiem pomarańczy/woda bez ograniczeń
2	kluski leniwe z musem owocowym woda bez ograniczeń.
3	Pierogi ruskie, surówka z marchewki Kompot owocowy
4	Naleśniki z serem i owocami Kompot/woda
5	Kopytka, surówka z marchewki Woda/lemoniada

Podwieczorki

1	placuszki dyniowe z jogurtem naturalnym, herbata z kopru włoskiego niesłodzona/woda bez ograniczeń.
2	koktajl malinowo-bananowy na kefirze z płatkami owsianymi woda bez ograniczeń.
3	pieczone jabłko z jogurtem naturalnym i chrupką owsianą herbata owocowa niesłodzona / woda bez ograniczeń.
4	domowe ciasto drożdżowe ze śliwkami (innymi owocami), mleko woda bez ograniczeń.
5	placuszki bananowe z musem malinowo-jabłkowym herbata owocowa niesłodzona / woda bez ograniczeń.
6	naleśniki orkiszowe z musem z owoców sezonowych herbata rooibos niskosłodzona/woda bez ograniczeń
7	jogurt naturalny owocami i otrębami owsianymi, podkłomyki bez cukru woda bez ograniczeń.
8	kisiel truskawkowo-malinowy herbata rooibos niesłodzona/woda bez ograniczeń.
9	bułka mleczna, twarożek waniliowy, gruszka herbata rooibos niesłodzona/woda bez ograniczeń.
10	budyń waniliowy, pół banana woda
11	koktajl malinowo-bananowy na kefirze, wafle kukurydziane woda bez ograniczeń.
12	budyń waniliowy z musem z czarnej porzeczki herbata rooibos/woda bez ograniczeń.
13	muffinka marchewkowa (80 g), mandarynka inny owoc (1 szt.) herbata owocowa / woda bez ograniczeń.
14	jogurt naturalny z jabłkiem, amarantusem ekspandowanym, herbata rooibois / woda bez ograniczeń.

15	ciasto marchewkowe, kawałki pomarańczy woda / herbata owocowa niesłodzona.
16	koktajl jogurtowo-truskawkowy, wafle kukurydziane (2 szt.), herbata / woda bez ograniczeń
17	domowe muffinki z jabłkiem woda / herbata owocowa niesłodzona.
18	budyń waniliowy z musem malinowym woda / herbata ziołowa niesłodzona.
19	koktajl jogurtowo-bananowy, biszkopty (3 szt.) woda / herbata ziołowa niesłodzona.
20	domowe drożdżówki z owocami woda / herbata owocowa niesłodzona.