**ZAŁĄCZNIK Nr 6**

Przykładowy jadłospis na okres 10 dni żywieniowych w Szkołach Podstawowych z terenu Gminy Tarnogród i Publicznego Gimnazjum w Tarnogrodzie.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Dzień tygodnia** | **Zupa** | **II danie** |
| Poniedziałek | Kapuśniak 500 ml  Pieczywo 100 g | Kasza 100 g  Gulasz wieprzowy 100 g +sos  Sałatka z marchwi i jabłka 100 g  Kompot 200 ml |
| Wtorek | Jarzynowa 500ml  Pieczywo 100 g | Ziemniaki 100 g  Schabowy 80 g  Surówka z kapusty pekińskiej 80 g  Kompot 200 ml |
| Środa | Ogórkowa 500 ml  Pieczywo 100 g | Ryż 100 g z jabłkami (40 g) i śmietaną  Kompot 200 ml |
| Czwartek | Pieczarkowa 500 ml  Pieczywo 100 g | Ziemniaki 100 g  Filet z kurczaka 100 g  Marchewka duszona z groszkiem80 g  Kompot 200 ml |
| Piątek | Krupnik 500 ml  Pieczywo 100 g. | Kluski 140 g  Z serem 40 g  Kompot 200 ml  Owoc (mandarynka) |
| Poniedziałek | Pomidorowa 500 ml z ryżem  Pieczywo 100 g | Łazanki: 100 g makaronu +  60 g mięsa i kiełbasy + kapusta  Kompot 200 ml  Owoc (banan) |
| Wtorek | Fasolowa 500 ml  Pieczywo 100 g | Ziemniaki 100 g  Mielony 100 g  Mizeria lub buraczki zasmażane 100 g  Kompot 200 ml |
| Środa | Barszcz ukraiński 500 ml  Pieczywo 100 g | Pierogi z serem 250 g z przysmażoną cebulką lub masłem  Kompot 200 ml  jabłko |
| Czwartek | Rosół z makaronem 500 ml | Ziemniaki 100 g  Potrawka z kurczaka 100 g (mięso min. 80 +sos)  Ogórek kiszony  Kompot 200 ml |
| Piątek | Barszcz biały z jajkiem 500 ml  Pieczywo 100 g | Ziemniaki 100 g  Ryba (filet)120 g  Surówka z kiszonej kapusty 80 g  Kompot 200 ml |