**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 mlPieczywo 100 g | Kasza 100 gGulasz wieprzowy 100 g +sosSałatka z marchwi i jabłka 100 gKompot 200 ml |
| Wtorek | Jarzynowa 500mlPieczywo 100 g | Ziemniaki 100 gSchabowy 80 gSurówka z kapusty pekińskiej 80 gKompot 200 ml |
| Środa | Ogórkowa 500 mlPieczywo 100 g | Ryż 100 g z jabłkami (40 g) i śmietanąKompot 200 ml |
| Czwartek | Pieczarkowa 500 mlPieczywo 100 g | Ziemniaki 100 gFilet z kurczaka 100 gMarchewka duszona z groszkiem80 gKompot 200 ml |
| Piątek | Krupnik 500 mlPieczywo 100 g. | Kluski 140 gZ serem 40 gKompot 200 mlOwoc (mandarynka) |
| Poniedziałek | Pomidorowa 500 ml z ryżemPieczywo 100 g | Łazanki: 100 g makaronu +60 g mięsa i kiełbasy + kapustaKompot 200 mlOwoc (banan) |
| Wtorek | Fasolowa 500 mlPieczywo 100 g | Ziemniaki 100 gMielony 100 gMizeria lub buraczki zasmażane 100 gKompot 200 ml |
| Środa | Barszcz ukraiński 500 mlPieczywo 100 g | Pierogi z serem 250 g z przysmażoną cebulką lub masłemKompot 200 mljabłko |
| Czwartek | Rosół z makaronem 500 ml | Ziemniaki 100 gPotrawka z kurczaka 100 g (mięso min. 80 +sos)Ogórek kiszonyKompot 200 ml |
| Piątek | Barszcz biały z jajkiem 500 mlPieczywo 100 g | Ziemniaki 100 gRyba (filet)120 gSurówka z kiszonej kapusty 80 gKompot 200 ml |