

Miejski Ośrodek Pomocy Rodzinie w Słupsku
ul. Słoneczna 15 D
76-200 Słupsk



PRZYKŁADOWY JADŁOSPIS

do usługi przygotowania posiłków (obiadów) i ich dowozu, dla wychowanków
Placówek Socjalizacyjnych „Mój Dom – Moja Przyszłość” w Słupsku przy

- ul. Lutostawskiego 21/2,
- Mickiewicza 38/7,
- Tuwima 21A/7

na 21 dni roboczych (*trzy tygodnie kalendarzowe*)

TYDZIEŃ PIERWSZY

DNI TYGODNIA	OBIAD 13 ⁰⁰	
PONIEDZIAŁEK	Zupa krupnik	500 g
	Filet drobiowy panierowany	200 g
	Ziemniaki	200 g
	Surówka z buraczków	100 g
	Napój owocowy	200 g
WTOREK	Zupa pieczarkowa	500 g
	Spaghetti	300 g
	Herbata owocowa	200 g
ŚRODA	Zupa pomidorowa z makaronem	500 g
	Naleśniki z twarogiem	250 g
	Śmietana	200 g
	Kompot z jabłek	200 g
CZWARTEK	Zupa brokułowa	500g
	Zapiekanka makaronowa z mięsem	350 g
	Surówka z czerwonej kapusty	100 g
	Napój owocowy	200 g
PIĄTEK	Zupa ogórkowa	500 g
	Pierogi ruskie z cebulką	300 g
	Surówka z kiszanej kapusty	100 g
	Herbatka owocowa	200 g
SOBOTA	Zupa żurek	500 g
	Kotlet pożarski	100 g
	Ziemniaki	200 g
	Marchewka z groszkiem	100 g
	Herbatka z miętą	200 g
NIEDZIELA	Zupa rosół z makaronem	500 g
	Kotlet mielony	100 g
	Ziemniaki	200 g
	Mizeria z ogórków	100 g
	Kompot wieloowocowy	200 g

TYDZIEŃ DRUGI

DNI TYGODNIA	OBIAD 13 ⁰⁰	
PONIEDZIAŁEK	Zupa kapuśniak	500 g
	Placek po węgiersku	350 g
	Surówka z kapusty pekińskiej z kukurydzą	100 g
	Napój owocowy	200 g
WTOREK	Zupa barszcz ukraiński	500 g
	Leczo węgierskie	200 g
	Ziemniaki	300 g
	Kompot z truskawek	200 g
ŚRODA	Zupa serowa z makaronem	500 g
	Kotlety jajeczne	100 g
	Kasza	200 g
	Surówka ogórek kiszony z cebulą	100 g
	Herbata miętowa	200 g
CZWARTEK	Zupa szczawiowa z jajkiem	500 g
	Gołąbki w sosie pomidorowym	250 g
	Ziemniaki	200 g
	Herbatka z miętą	200 g
PIĄTEK	Zupa koperkowa	500 g
	Ryba dorsz smażona	180 g
	Ziemniaki	200 g
	Surówka z białej kapusty	100 g
	Sok jabłkowy	200 g
SOBOTA	Zupa ziemniaczana	500 g
	Bitki w sosie	200 g
	Kasza	200 g
	Herbatka z miętą	200 g
NIEDZIELA	Zupa ryżowa	500 g
	Kotlet schabowy	100 g
	Ziemniaki	200 g
	Kalafior z bułką tartą	100 g
	Kompot wieloowocowy	200 g

TYDZIEŃ TRZECI

DNI TYGODNIA	OBIAD 13 ⁰⁰	
PONIEDZIAŁEK	Zupa jarzynowa	500 g
	Pulpet drobiowy w sosie	350 g
	Ryż	200 g
	Surówka z białej rzodkwi	100 g
	Herbatka owocowa	200 g
WTOREK	Zupa chłopska	500 g
	Zapiekanka ziemniaczana z kiełbasą	250 g
	Kompot z jabłek	200 g
ŚRODA	Zupa fasolowa	500 g
	Racuchy drożdżowe jabłkami	300 g
	Herbata owocowa	200 g
CZWARTEK	Zupa pomidorowa z ryżem	500 g
	Kotlet litewski w sosie	100 g
	Kasza	200 g
	Salata w sosie winegret	100 g
	Herbatka z miętą	200 g
PIĄTEK	Zupa barszcz biały	500 g
	Kotlet rybny	100 g
	Ziemniaki	200 g
	Surówka z kiszanej kapusty	100 g
	Sok jabłkowy	200 g
SOBOTA	Zupa ziemniaczana	500 g
	Krokiety z mięsem i pieczarkami	350 g
	Surówka wielowarzynna	100 g
	Herbatka z miętą	200 g
NIEDZIELA	Zupa rosół	500 g
	Kotlet devolai z pieczarkami	100 g
	Ziemniaki	200 g
	Fasolka szparagowa z bułką tartą	100 g
	Kompot wieloowocowy	200 g