

DZIEŃ 1

DZIEŃ: 1				
I. posiłek: ŚNIADANIE				
I.	<i>Szwedzki Stół</i>			
pl.	nazwa / rodzaj	gramatura / wielkość porcji	wartość odżywcza porcji	
1.	Pieczywo:			
a.	<i>pszenne:</i>			
50%	bułka pszenna kajzerka (gluten)*	60 g / 1 szt.	Kaloryczność [kcal] Białko [g] Tłuszcze [g] Węglowodany [g]	178 5 2,2 35,2
40%	pieczywo orkiszowe (gluten)*	80 g / 2 kromki	Kaloryczność [kcal] Białko [g] Tłuszcze [g] Węglowodany [g]	195 7 5 32
b.	<i>żytnie:</i>			
50%	pieczywo razowe (gluten)*	70 g / 2 kromki	Kaloryczność [kcal] Białko [g] Tłuszcze [g] Węglowodany [g]	149 4 1 36
c.	<i>pszenno-żytnie:</i>			
60%	pieczywo mieszane (gluten)*	60 g / 2 kromki	Kaloryczność [kcal] Białko [g] Tłuszcze [g] Węglowodany [g]	136 4 1 28
60%	wielozziarniste (gluten)*	70 g / kromka	Kaloryczność [kcal] Białko [g] Tłuszcze [g] Węglowodany [g]	133 4 2 22
d. 20%	<i>pieczywo bezglutenowe</i>	50 g / 2 kromki	Kaloryczność [kcal] Białko [g] Tłuszcze [g] Węglowodany [g]	125 4 3 19
e. 40%	<i>pieczywo cukiernicze (gluten, mleko, jaja, dwutlenek siarki</i>	40 g / kawałek	Kaloryczność [kcal] Białko [g]	150 4

	i siarczyny)*		Tłuszcze [g]	5
			Węglowodany [g]	22
f. 40%	pieczywo półcukiernicze (gluten, mleko, jaja)* <i>np. rogal maślany</i>	60 g / szt.	Kaloryczność [kcal]	177
			Białko [g]	5
			Tłuszcze [g]	3
			Węglowodany [g]	32
g. 40%	pieczywo francuskie (gluten, mleko, jaja)*	60 g / szt.	Kaloryczność [kcal]	227
			Białko [g]	4
			Tłuszcze [g]	13
			Węglowodany [g]	20
2.	Zupa mleczna:			
a.	mleko:			
60%	mleko krowie 2% tł.	250 ml	Kaloryczność [kcal]	127
			Białko [g]	9
			Tłuszcze [g]	5
			Węglowodany [g]	12
40%	mleko roślinne*	250 ml	Kaloryczność [kcal]	161
			Białko [g]	1
			Tłuszcze [g]	3
			Węglowodany [g]	33
b.	płatki śniadaniowe:			
50%	kukurydziane*	30 g	Kaloryczność [kcal]	113
			Białko [g]	3
			Tłuszcze [g]	0,5
			Węglowodany [g]	25
50%	pełnoziarniste, z dodatkiem płatków w polewie jogurtowej / czekoladowej (gluten, jaja, soja)*	30 g	Kaloryczność [kcal]	120
			Białko [g]	2
			Tłuszcze [g]	2
			Węglowodany [g]	23
50%	granola owocowa / czekoladowa (gluten)*	50 g	Kaloryczność [kcal]	212
			Białko [g]	4
			Tłuszcze [g]	6
			Węglowodany [g]	34
40%	płatki owsiane / jęczmienne (gluten)	30 g	Kaloryczność [kcal]	111
			Białko [g]	4
			Tłuszcze [g]	2
			Węglowodany [g]	20
30%	płatki ryżowe	30 g	Kaloryczność [kcal]	103
			Białko [g]	2

			Tłuszcze [g]	0
			Węglowodany [g]	23
30%	kasza manna (gluten, mleko) - ugotowana	200 g	Kaloryczność [kcal]	140
			Białko [g]	6
			Tłuszcze [g]	4
			Węglowodany [g]	20
c.	owoce sezonowe:			
50%	borówka amerykańska	50 g	Kaloryczność [kcal]	29
			Białko [g]	0,5
			Tłuszcze [g]	0
			Węglowodany [g]	7
50%	banan	50 g	Kaloryczność [kcal]	47
			Białko [g]	0,5
			Tłuszcze [g]	0
			Węglowodany [g]	11
50%	maliny	50 g	Kaloryczność [kcal]	15
			Białko [g]	1
			Tłuszcze [g]	0
			Węglowodany [g]	6
d.	bakalie:			
50%	rodzynki (dwutlenek siarki i siarczyny)	30 g	Kaloryczność [kcal]	83
			Białko [g]	1
			Tłuszcze [g]	0
			Węglowodany [g]	21
50%	żurawina	30 g	Kaloryczność [kcal]	128
			Białko [g]	0
			Tłuszcze [g]	0
			Węglowodany [g]	33
50%	daktyle	30 g / 6 szt.	Kaloryczność [kcal]	84
			Białko [g]	0
			Tłuszcze [g]	0
			Węglowodany [g]	22
50%	morele	30 g / 3 szt.	Kaloryczność [kcal]	84
			Białko [g]	1,5
			Tłuszcze [g]	0
			Węglowodany [g]	22
30%	orzechy: - laskowe [serwowane w I i III dniu]	30 g	Kaloryczność [kcal]	190
			Białko [g]	5
			Tłuszcze [g]	20

30%	- włoskie [serwowane w I i III dniu]		Węglowodany [g]	5
20%	- migdały [serwowane codziennie]			
3	Dodatki do pieczywa:			
a.	<i>sery:</i>			
50%	ser twarogowy półtłusty (mleko)	60 g / 2 plastry	Kaloryczność [kcal] Białko [g] Tłuszcze [g] Węglowodany [g]	80 11 3 2
60%	twarożek z warzywami i zieleniną (mleko)*	100 g	Kaloryczność [kcal] Białko [g] Tłuszcze [g] Węglowodany [g]	78 10 3 6
50%	ser podpuszczkowy typu Holenderskiego (mleko)	30 g / 2 plasterki po 15 g	Kaloryczność [kcal] Białko [g] Tłuszcze [g] Węglowodany [g]	107 8 8 1
b.	<i>pasty:</i>			
40%	mięsne (seler, gorczyca, jaja, mleko)*	30 g	Kaloryczność [kcal] Białko [g] Tłuszcze [g] Węglowodany [g]	108 4,5 9,3 2
40%	rybne	30 g	Kaloryczność [kcal] Białko [g] Tłuszcze [g] Węglowodany [g]	126 2 12 1
40%	jajeczna *	30 g	Kaloryczność [kcal] Białko [g] Tłuszcze [g] Węglowodany [g]	125 2 13 1
40%	hummus (sezam)*	30 g	Kaloryczność [kcal] Białko [g] Tłuszcze [g] Węglowodany [g]	99 2 9 3
40%	warzywna (seler, jaja, mleko)*	30 g	Kaloryczność [kcal] Białko [g] Tłuszcze [g] Węglowodany [g]	36 2 2 3

50%	masło orzechowe *	20 g	Kaloryczność [kcal] Białko [g] Tłuszcze [g] Węglowodany [g]	139 3 13 2
c.	jaja:			
60%	jaja gotowane	60 g	Kaloryczność [kcal] Białko [g] Tłuszcze [g] Węglowodany [g]	78 6 5 0
60%	jajecznica	125 g	Kaloryczność [kcal] Białko [g] Tłuszcze [g] Węglowodany [g]	339 17 31 1
d.	wędliny na gorąco:			
60%	kielbaska *	60 g	Kaloryczność [kcal] Białko [g] Tłuszcze [g] Węglowodany [g]	126 11 9 0
60%	parówka *	40 g	Kaloryczność [kcal] Białko [g] Tłuszcze [g] Węglowodany [g]	93 5 8 0
e.	wędlina, mięsa:			
60%	kabanos wieprzowy *	15 g	Kaloryczność [kcal] Białko [g] Tłuszcze [g] Węglowodany [g]	81 4 7 1
60%	krakowska sucha *	20 g	Kaloryczność [kcal] Białko [g] Tłuszcze [g] Węglowodany [g]	42 6 2 0
60%	szynka wieprzowa pieczona / gotowana *	20 g	Kaloryczność [kcal] Białko [g] Tłuszcze [g] Węglowodany [g]	37 4 2 0
60%	schab pieczony *	40 g	Kaloryczność [kcal] Białko [g] Tłuszcze [g] Węglowodany [g]	116 12 7 0

f.	miód, dżem:			
50%	miód naturalny	25 g	Kaloryczność [kcal] Białko [g] Tłuszcze [g] Węglowodany [g]	65 0 0 16
50%	dżem owocowy * – słodzony zagęszczonym sokiem jabłkowym	25 g	Kaloryczność [kcal] Białko [g] Tłuszcze [g] Węglowodany [g]	28 0 0 7
g.	tłuszcze:			
70%	masło 82% tł.	10 g	Kaloryczność [kcal] Białko [g] Tłuszcze [g] Węglowodany [g]	73 0 8 0
30%	margaryna *	10 g	Kaloryczność [kcal] Białko [g] Tłuszcze [g] Węglowodany [g]	71 0 8 0
h.	warzywa sezonowe:			
100%	sałata sezonowa - różne odmiany	5 g / liść / porcja	Kaloryczność [kcal] Białko [g] Tłuszcze [g] Węglowodany [g]	1 0 0 0
100%	zielony ogórek	25 g	Kaloryczność [kcal] Białko [g] Tłuszcze [g] Węglowodany [g]	3 0 0 1
100%	pomidor	50 g	Kaloryczność [kcal] Białko [g] Tłuszcze [g] Węglowodany [g]	3 0 0 1
100%	papryka kolorowa	25 g	Kaloryczność [kcal] Białko [g] Tłuszcze [g] Węglowodany [g]	7 0 0 2
4.	Napoje i dodatki do napoi:			
a.	napoje:			
100%	kawa czarna - parzona,	150 ml	Kaloryczność [kcal]	0

	serwowana w warku		Białko [g]	0
			Tłuszcze [g]	0
			Węglowodany [g]	0
70%	herbata – naturalna i owocowa mix	150 ml	Kaloryczność [kcal]	3
			Białko [g]	0
			Tłuszcze [g]	0
			Węglowodany [g]	0
100%	sok owocowy	opakowanie jednostkowe 250 - 300 ml	Kaloryczność [kcal]	95
			Białko [g]	0
			Tłuszcze [g]	0
			Węglowodany [g]	22
100%	woda	opakowanie jednostkowe 500 ml	Kaloryczność [kcal]	0
			Białko [g]	0
			Tłuszcze [g]	0
			Węglowodany [g]	0
b.	dodatki:			
60%	mleko zagęszczone	50 ml	Kaloryczność [kcal]	13
			Białko [g]	1
			Tłuszcze [g]	1
			Węglowodany [g]	1
40%	mleko 2% tł.	50 ml	Kaloryczność [kcal]	25
			Białko [g]	2
			Tłuszcze [g]	1
			Węglowodany [g]	2
40%	mleko / napój roślinne /y *	50 ml	Kaloryczność [kcal]	17
			Białko [g]	3
			Tłuszcze [g]	4
			Węglowodany [g]	5
100%	cukier	10 g	Kaloryczność [kcal]	40
			Białko [g]	0
			Tłuszcze [g]	0
			Węglowodany [g]	10
70%	syrop owocowy *	10 g	Kaloryczność [kcal]	26
			Białko [g]	0
			Tłuszcze [g]	0
			Węglowodany [g]	7
70%	cytryna / sok naturalny z cytryny	10 g / plasterek	Kaloryczność [kcal]	4
			Białko [g]	0
			Tłuszcze [g]	0
			Węglowodany [g]	1

II.	po 60% <i>Danie serwowane</i>		
gramatura [g / ml]	nazwa i składniki	posilek jarski TAK / NIE	dodatkowe oznaczenia
1.a	Frittata z szynką, szpinakiem i serem feta	NIE	
<p>porcja: 297 g</p> <p>120 g</p> <p>10 ml</p> <p>10 g</p> <p>50 g</p> <p>50 g</p> <p>2 g</p> <p>5 g</p> <p>50 g</p> <p>-</p>	<p>Składniki:</p> <p>jaja</p> <p>mleko 2% tł.</p> <p>posiekany szczypior</p> <p>szynka wieprzowa* - gotowana</p> <p>szpinak</p> <p>ząbek czosnku</p> <p>masło</p> <p>sera feta</p> <p>przyprawy* wg uznania</p>		bez glutenu
Wartość odżywcza [porcji]:			
		Kaloryczność [kcal]	450
		Białko [g]	30
		Tłuszcze [g]	34
		Węglowodany [g]	6
1.b	Frittata warzywna	TAK	
<p>porcja: 290 g</p> <p>120 g</p> <p>10 g</p> <p>45 g</p> <p>45 g</p> <p>50 g</p> <p>5 g</p> <p>5 g</p> <p>10 ml</p> <p>-</p>	<p>Składniki:</p> <p>jajka</p> <p>cebula pokrojona w kostkę</p> <p>czerwona papryka pokrojona w kostkę</p> <p>zielona papryka pokrojona w kostkę</p> <p>pomidor pokrojony w kostkę</p> <p>posiekane zioła:</p> <p>pietruszka</p> <p>szczypiorek</p> <p>olej rzepakowy</p> <p>przyprawy* wg uznania</p>		bez glutenu bez laktozy
Wartość odżywcza [porcji]:			
		Kaloryczność [kcal]	290
		Białko [g]	17
		Tłuszcze [g]	22
		Węglowodany [g]	9
II. posilek: II ŚNIADANIE – serwowane na wynos			

2.a	Krem waniliowy z bakaliami	NIE	60%
porcja: 400 g 160 g 120 g 40 g 60 ml 10 g -	Składniki: mleko 3,2% jaja cukier śmietanka 18% żelatyna wanilia - do smaku <i>opcjonalnie:</i> bakalie* : morele, żurawina, rodzynki, daktyle		bez glutenu
Wartość odżywcza [porcji]:			
		Kaloryczność [kcal]	566
		Białko [g]	30
		Tłuszcze [g]	27
		Węglowodany [g]	50
2.b	Krem waniliowy z bakaliami	TAK	40%
porcja: 400 g 160 g 120 g 40 g 60 ml 10 g	Składniki: mleko kokosowe jaja cukier śmietanka kokosowa agar-agar wanilia - do smaku <i>opcjonalnie:</i> bakalie* : morele, żurawina, rodzynki, daktyle		bez glutenu bez laktozy
Wartość odżywcza [porcji]:			
		Kaloryczność [kcal]	510
		Białko [g]	16
		Tłuszcze [g]	23
		Węglowodany [g]	59
III. posiłek: OBIAD			
po 70% - 1 i 2 propozycja ZUPA			
3.1	Chłodnik z ogórków małosolnych	TAK	
porcja: 315 ml 150 ml 50 ml	Składniki: maślanka śmietana 18% tł.		bez glutenu

100 g	ogórki małosolne*		
5 g	szczypiorek		
10 g	musztarda miodowa		
-	przyprawy* : sól i pieprz		
Wartość odżywcza [porcji]:			
		Kaloryczność [kcal]	190
		Białko [g]	8
		Tłuszcze [g]	12
		Węglowodany [g]	14
3.2	Zupa krem z pomidorów	TAK	
<u>Porcja:</u> 300 ml	Składniki:		bez glutenu
200 ml	pomidory / passata pomidorowa*		<i>po pominięciu</i>
	koncentrat pomidorowy*		<i>dotatku</i>
20 g	seler naciowy		<i>śmietany:</i>
5 g	czosnek		bez laktozy
3 g	woda		
50 ml	oliwa / olej rzepakowy		
10 g	śmietana 12% tł.		
10 g	natka pietruszki		
5 g	przyprawy* : sól, pieprz, bazylia,		
-	papryka słodka, ziele angielskie, liść laurowy		
Wartość odżywcza [porcji]:			
		Kaloryczność [kcal]	160
		Białko [g]	4
		Tłuszcze [g]	12
		Węglowodany [g]	14
II DANIE			
4.1	Łosoś w panierce z nasion Chia	TAK	
<u>Porcja:</u> 220 g	Składniki:		bez glutenu
200 g (2x 100 g)	świeży łosoś		bez laktozy
-	przyprawy* : pieprz czarny, sól		
10 g	nasiona chia*		
10 g	olej rzepakowy		
	→ <i>metoda obróbki pieczenie lub grillowanie</i>		
Wartość odżywcza [porcji]:			
		Kaloryczność [kcal]	540
		Białko [g]	41

		Tłuszcze [g]	40	
		Węglowodany [g]	4	
4.2	Grillowana karkówka, w słodko-kwaśnej marynacie		NIE	
<u>Porcja: 200 g</u> 220 g (2x 110g)	Składniki: plastry karkówki (uprzednio zamarynowane) w marynacie 10 ml marynata: białe wytrawne wino* , oliwa extra vergine, miód, przyprawy* : sól morską, świeżo mielony czarny pieprz, czosnek, rozmaryn → <i>metoda obróbki grillowanie</i>			bez glutenu bez laktozy
Wartość odżywcza [porcji]:				
		Kaloryczność [kcal]	812	
		Białko [g]	46	
		Tłuszcze [g]	66	
		Węglowodany [g]	4	
4.3	Kotlety z pieczonego selera		TAK	
<u>Porcja: 190 g</u> 150 g	Składniki: seler pokrojony w plastry (uprzednio obgotowany lub upieczony – w całości) 8+12 g sezam wymieszany z bułką tartą /bezglutenową 20 g jajko - przyprawy* : sól, pieprz i pieprz ziołowy → <i>metoda obróbki pieczenie lub grillowanie</i>			bez laktozy <i>po wyeliminowaniu tradycyjnej bułki tartej:</i> bez glutenu
Wartość odżywcza [porcji]:				
		Kaloryczność [kcal]	151	
		Białko [g]	9	
		Tłuszcze [g]	7	
		Węglowodany [g]	23	
DODATEK SKROBIOWY				
1.	<i>ziemniaki:</i>			

50%	gotowane w całości	200 g	Kaloryczność [kcal]	155
I i III dzień			Białko [g]	4
			Tłuszcze [g]	0
			Węglowodany [g]	36
50%	purre (mleko)	200 g	Kaloryczność [kcal]	184
II i IV dzień			Białko [g]	4
			Tłuszcze [g]	5
			Węglowodany [g]	34
2.	kasza:			
50%	gryczana palona	200 g	Kaloryczność [kcal]	294
I i III dzień			Białko [g]	12
			Tłuszcze [g]	2
			Węglowodany [g]	48
50%	gryczana niepalona	200 g	Kaloryczność [kcal]	224
II i IV dzień			Białko [g]	8
			Tłuszcze [g]	2
			Węglowodany [g]	46
50%	jaglana	200 g	Kaloryczność [kcal]	198
II i IV dzień			Białko [g]	6
			Tłuszcze [g]	2
			Węglowodany [g]	40
50%	jęczmienna (gluten)	200 g	Kaloryczność [kcal]	256
I i III dzień			Białko [g]	6
			Tłuszcze [g]	2
			Węglowodany [g]	57
3.	ryż:			
50%	parboiled	200 g	Kaloryczność [kcal]	238
I i III dzień			Białko [g]	5
			Tłuszcze [g]	1
			Węglowodany [g]	52
50%	pełnoziarnisty – tzw. brązowy	200 g	Kaloryczność [kcal]	238
II i IV dzień			Białko [g]	5
			Tłuszcze [g]	2
			Węglowodany [g]	47
4.	makaron:			
50%	z pszenicy Durum (gluten)	200 g	Kaloryczność [kcal]	318
I i III dzień			Białko [g]	11
			Tłuszcze [g]	2
			Węglowodany [g]	65

50% II i IV dzień	pełnoziarnisty – Orkiszowy (gluten)	200 g	Kaloryczność [kcal] Białko [g] Tłuszcze [g] Węglowodany [g]	500 12 2 54
30% - codziennie	makaron bezglutenowy	200 g	Kaloryczność [kcal] Białko [g] Tłuszcze [g] Węglowodany [g]	358 5 2 80
po 80% WARZYWA DO OBIADU				
1.	Salatka z ogórków i rzodkiewki		TAK	
<u>Porcja:</u> 150 g 70 g 70 g 5 g 5 g 2 ml	Składniki: zielony ogórek rzodkiewka natka pietruszki oliwa z oliwek sok z cytryny			bez glutenu bez laktozy
Wartość odżywcza [porcji]:				
			Kaloryczność [kcal] Białko [g] Tłuszcze [g] Węglowodany [g]	66 1 5 6
2	Bób gotowany - z masłem koperkowym		TAK	
<u>Porcja:</u> 150 g 135 g 10 g 5 g -	Składniki: nasiona bobu masło klarowane koperek sól			bez glutenu
Wartość odżywcza [porcji]:				
			Kaloryczność [kcal] Białko [g] Tłuszcze [g] Węglowodany [g]	181 10 10 19
3	Surówka z młodej kapusty i warzyw		TAK	
<u>Porcja:</u> 150 g 100 g 15 g	Składniki: kapusta włoska - szatkowana młoda cebulka			bez glutenu bez laktozy

25 g	młoda marchewka		
5 g	olej rzepakowy		
2 ml	sok z cytryny		
-	przyprawy* : sól, pieprz ziołowy		
Wartość odżywcza [porcji]:			
	Kaloryczność [kcal]	94	
	Białko [g]	4	
	Tłuszcze [g]	5	
	Węglowodany [g]	11	
4	Młoda marchewka z pasternakiem duszona na maśle	TAK	
<u>Porcja: 150 g</u>	Składniki:		bez glutenu
100 g	młoda marchew		
30 g	pasternak		
10 g	masło klarowane		
10 g	listki rozspanki		
-	sól		
Wartość odżywcza [porcji]:			
	Kaloryczność [kcal]	136	
	Białko [g]	2	
	Tłuszcze [g]	10	
	Węglowodany [g]	14	
NAPÓJ			
1. 60%	nektar owocowy – czarna porzeczka	opakowanie jednostkowe 250 - 300 ml	Kaloryczność [kcal] 117 Białko [g] 1 Tłuszcze [g] 0 Węglowodany [g] 28
2. 60%	sok owocowy	opakowanie jednostkowe 250 -300 ml	Kaloryczność [kcal] 95 Białko [g] 0 Tłuszcze [g] 0 Węglowodany [g] 22
3. 40%	sok warzywno-owocowy – przecierowy	opakowanie jednostkowe 250 -300 ml	Kaloryczność [kcal] 99 Białko [g] 1 Tłuszcze [g] 0 Węglowodany [g] 26
4. 40%	kompot	250 ml	Kaloryczność [kcal] 190 Białko [g] 0

			Tłuszcze [g]	0
			Węglowodany [g]	29
5. 100%	woda	opakowanie jednostkowe 500 ml	Kaloryczność [kcal]	0
			Białko [g]	0
			Tłuszcze [g]	0
			Węglowodany [g]	0
po 40% - zamiennie, co 2 dzień		DESER		
1.	<i>owoce sezonowe:</i>			
I i III dzień	jabłko	75 g / sztuka	Kaloryczność [kcal]	36
			Białko [g]	0
			Tłuszcze [g]	0
			Węglowodany [g]	10
II i IV dzień	gruszka	130 g / sztuka	Kaloryczność [kcal]	70
			Białko [g]	1
			Tłuszcze [g]	0
			Węglowodany [g]	19
I i III dzień	morela	90 g / 2 sztuki	Kaloryczność [kcal]	42
			Białko [g]	1
			Tłuszcze [g]	0
			Węglowodany [g]	11
I i III dzień	maliny	70 g / porcja	Kaloryczność [kcal]	20
			Białko [g]	1
			Tłuszcze [g]	0
			Węglowodany [g]	8
II i IV dzień	borówki	70 g / porcja	Kaloryczność [kcal]	40
			Białko [g]	1
			Tłuszcze [g]	0
			Węglowodany [g]	10
II i IV dzień	brzoskwinia	90 g / sztuka	Kaloryczność [kcal]	44
			Białko [g]	1
			Tłuszcze [g]	0
			Węglowodany [g]	11
2. 40% codziennie	<i>przecier owocowy *</i>	200 g / porcja	Kaloryczność [kcal]	120
			Białko [g]	1
			Tłuszcze [g]	1
			Węglowodany [g]	26
3. 40% codziennie	<i>smoothie – wieloowocowe</i>	200 g / porcja	Kaloryczność [kcal]	108
			Białko [g]	1
			Tłuszcze [g]	0

			Węglowodany [g]	23
4. 40% codziennie	<i>sałatka owocowa z bakaliami</i> * (dwutlenek siarki i siarczyny)	250 g / porcja	Kaloryczność [kcal] Białko [g] Tłuszcze [g] Węglowodany [g]	230 2 0 40
IV. posiłek: KOLACJA				
I.	<i>Szwedzki Stół</i>			
1.	Pieczywo:			
a.	<i>pszenne:</i>			
50%	bułka pszenna kajzerka (gluten)*	60 g / 1 szt.	Kaloryczność [kcal] Białko [g] Tłuszcze [g] Węglowodany [g]	178 5 2,2 35,2
40%	pieczywo orkiszowe (gluten)*	80 g / 2 kromki	Kaloryczność [kcal] Białko [g] Tłuszcze [g] Węglowodany [g]	195 7 5 32
b.	<i>żytnie:</i>			
50%	pieczywo razowe (gluten)*	70 g / 2 kromki	Kaloryczność [kcal] Białko [g] Tłuszcze [g] Węglowodany [g]	149 4 1 36
c.	<i>pszenno-żytnie:</i>			
60%	pieczywo mieszane (gluten)*	60 g / 2 kromki	Kaloryczność [kcal] Białko [g] Tłuszcze [g] Węglowodany [g]	136 4 1 28
60%	wielozziarniste (gluten)*	70 g / kromka	Kaloryczność [kcal] Białko [g] Tłuszcze [g] Węglowodany [g]	133 4 2 22
d. 20%	<i>pieczywo bezglutenowe</i>	50 g / 2 kromki	Kaloryczność [kcal] Białko [g] Tłuszcze [g] Węglowodany [g]	125 4 3 19
e. 40%	<i>pieczywo cukiernicze</i> (gluten, mleko, jaja,	40 g / kawałek	Kaloryczność [kcal] Białko [g]	150 4

	dwutlenek siarki i siarczyny)*		Tłuszcze [g] Węglowodany [g]	5 22
f. 40%	pieczywo półcukiernicze (gluten, mleko, jaja)* <i>np.</i> rogal maślany	60 g / szt.	Kaloryczność [kcal] Białko [g] Tłuszcze [g] Węglowodany [g]	177 5 3 32
g. 40%	pieczywo francuskie (gluten, mleko, jaja)*	60 g / szt.	Kaloryczność [kcal] Białko [g] Tłuszcze [g] Węglowodany [g]	227 4 13 20
2.	Dodatki do pieczywa:			
a.	sery:			
50%	ser twarogowy półtłusty (mleko)	60 g / 2 plastry	Kaloryczność [kcal] Białko [g] Tłuszcze [g] Węglowodany [g]	80 11 3 2
60%	twarożek z warzywami i zieleciną (mleko)*	100 g	Kaloryczność [kcal] Białko [g] Tłuszcze [g] Węglowodany [g]	156 19 5 11
50%	ser podpuszczkowy typu Holenderskiego (mleko)	30 g / 2 plasterki po 15 g	Kaloryczność [kcal] Białko [g] Tłuszcze [g] Węglowodany [g]	107 8 8 1
b.	pasty:			
40%	mięsne (seler, gorczyca, jaja, mleko)*	30 g	Kaloryczność [kcal] Białko [g] Tłuszcze [g] Węglowodany [g]	108 4,5 9,3 2
40%	rybne	30 g	Kaloryczność [kcal] Białko [g] Tłuszcze [g] Węglowodany [g]	126 2 12 1
40%	jajeczna *	30 g	Kaloryczność [kcal] Białko [g] Tłuszcze [g] Węglowodany [g]	125 2 13 1
40%	hummus (sezam)*	30 g	Kaloryczność [kcal] Białko [g]	99 2

			Tłuszcze [g]	9
			Węglowodany [g]	3
40%	warzywna (seler, jaja, mleko)*	30 g	Kaloryczność [kcal]	36
			Białko [g]	2
			Tłuszcze [g]	2
			Węglowodany [g]	3
50%	masło orzechowe *	20 g	Kaloryczność [kcal]	139
			Białko [g]	3
			Tłuszcze [g]	13
			Węglowodany [g]	2
c.	wędlina, mięsa:			
60%	kabanos wieprzowy *	15 g	Kaloryczność [kcal]	81
			Białko [g]	4
			Tłuszcze [g]	7
			Węglowodany [g]	1
60%	krakowska sucha *	20 g	Kaloryczność [kcal]	42
			Białko [g]	6
			Tłuszcze [g]	2
			Węglowodany [g]	0
60%	szynka wieprzowa pieczona / gotowana *	20 g	Kaloryczność [kcal]	37
			Białko [g]	4
			Tłuszcze [g]	2
			Węglowodany [g]	0
60%	schab pieczony *	40 g	Kaloryczność [kcal]	116
			Białko [g]	12
			Tłuszcze [g]	7
			Węglowodany [g]	0
d.	miód, dżem:			
50%	miód naturalny	25 g	Kaloryczność [kcal]	65
			Białko [g]	0
			Tłuszcze [g]	0
			Węglowodany [g]	16
50%	dżem owocowy * – słodzony zagęszczonym sokiem jabłkowym	25 g	Kaloryczność [kcal]	28
			Białko [g]	0
			Tłuszcze [g]	0
			Węglowodany [g]	7
e.	tłuszcze:			
70%	masło 82% tł.	10 g	Kaloryczność [kcal]	73
			Białko [g]	0

			Tłuszcze [g]	8
			Węglowodany [g]	0
30%	margaryna *	10 g	Kaloryczność [kcal]	71
			Białko [g]	0
			Tłuszcze [g]	8
			Węglowodany [g]	0
3.	Warzywa sezonowe:			
100%	sałata sezonowa - różne odmiany	5 g / liść / porcja	Kaloryczność [kcal]	1
			Białko [g]	0
			Tłuszcze [g]	0
			Węglowodany [g]	0
100%	zielony ogórek	25 g	Kaloryczność [kcal]	3
			Białko [g]	0
			Tłuszcze [g]	0
			Węglowodany [g]	1
100%	pomidor	50 g	Kaloryczność [kcal]	3
			Białko [g]	0
			Tłuszcze [g]	0
			Węglowodany [g]	1
100%	papryka kolorowa	25 g	Kaloryczność [kcal]	7
			Białko [g]	0
			Tłuszcze [g]	0
			Węglowodany [g]	2
4.	Salatka warzywna z dressingiem:			
	grecka (mleko)*	100 g	Kaloryczność [kcal]	105
			Białko [g]	3
			Tłuszcze [g]	9
			Węglowodany [g]	3
	sezonowe warzyw z sałatą	100 g	Kaloryczność [kcal]	42
			Białko [g]	1
			Tłuszcze [g]	3
			Węglowodany [g]	5
5.	Napoje i dodatki do napoi:			
a.	napoje:			
50%	kawa czarna - parzona, serwowana w warku	150 ml	Kaloryczność [kcal]	0
			Białko [g]	0
			Tłuszcze [g]	0

			Węglowodany [g]	0
100%	herbata – naturalna i owocowa mix	150 ml	Kaloryczność [kcal] Białko [g] Tłuszcze [g] Węglowodany [g]	3 0 0 0
100%	sok owocowy	opakowanie jednostkowe 250 - 300 ml	Kaloryczność [kcal] Białko [g] Tłuszcze [g] Węglowodany [g]	95 0 0 22
100%	woda	opakowanie jednostkowe 500 ml	Kaloryczność [kcal] Białko [g] Tłuszcze [g] Węglowodany [g]	0 0 0 0
b.	dodatki:			
60%	mleko zagęszczone	50 ml	Kaloryczność [kcal] Białko [g] Tłuszcze [g] Węglowodany [g]	13 1 1 1
40%	mleko 2% tł.	50 ml	Kaloryczność [kcal] Białko [g] Tłuszcze [g] Węglowodany [g]	25 2 1 2
40%	mleko / napój roślinne /y *	50 ml	Kaloryczność [kcal] Białko [g] Tłuszcze [g] Węglowodany [g]	17 3 4 5
100%	cukier	10 g	Kaloryczność [kcal] Białko [g] Tłuszcze [g] Węglowodany [g]	40 0 0 10
70%	syrop owocowy *	10 g	Kaloryczność [kcal] Białko [g] Tłuszcze [g] Węglowodany [g]	26 0 0 7
70%	cytryna / sok naturalny z cytryny	10 g / plasterek	Kaloryczność [kcal] Białko [g] Tłuszcze [g] Węglowodany [g]	4 0 0 1
II.	po 60%	<i>Danie serwowane</i>		

1.	Knedle z twarogiem i malinami	TAK	
<u>Porcja: 440 g</u> 60 g 60 g 50 g 60 g 50 g 15 g 20 ml 100 ml 20 g 5 g -	Składniki: ziemniaki (gotowane) mąka pszenna - pełnoziarnista ser twarogowy - półtłusty jajko maliny <i>sos waniliowy:</i> mleko 2 % tł. śmietana 30% tł. żółtko jaja cukier wanilia* – laska (ziarenka do smaku)		
Wartość odżywcza [porcji]:			
		Kaloryczność [kcal]	797
		Białko [g]	33
		Tłuszcze [g]	46
		Węglowodany [g]	67
2.	Ryż zapiekany z owocami sezonowymi - z sosem waniliowym	TAK	
<u>Porcja: 420 g</u> 100 g 100 g 30 g 20 ml 100 ml 20 g 5 g -	Składniki: ryż basmatti – ugotowany owoce sezonowe: gruszka rodzynki* <i>sos waniliowy:</i> mleko 2 % tł. śmietana 30% tł. żółtko jaja cukier wanilia* – laska (ziarenka do smaku)		bez glutenu
Wartość odżywcza [porcji]:			
		Kaloryczność [kcal]	645
		Białko [g]	11
		Tłuszcze [g]	37
		Węglowodany [g]	68
<i>Koniec 1 DNIA posiłków</i>			

W jadłospisach, pogrubioną czcionką zostały wyróżnione substancje lub produkty powodujące alergie i/lub reakcje nietolerancji, wyszczególnione w Załączniku II Rozporządzenia Parlamentu Europejskiego i Rady (UE) nr 1169/2011.

„” oznacza substancje lub produkty, które mogą być zanieczyszczone alergenami, do których odwołuje się Załącznik II Rozporządzenia Parlamentu Europejskiego i Rady (UE) nr 1169/2011.*

Jeżeli Zamawiający dokonując opisu poszczególnych produktów przykładowo wskazał nazwę handlową (nazwę producenta, typ produktu), tym samym wskazał minimalny dopuszczalny standard jakościowy produktów.

W tym zakresie Zamawiający dopuszcza możliwość zakupu produktów równoważnych tj. obejmujących towary innych producentów, o innej nazwie handlowej, które posiadają nie gorsze cechy jakościowe od produktów wskazanych przez Zamawiającego.