

DZIEŃ 2

DZIEŃ: 2				
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]	178
			Białko [g]	5
			Tłuszcze [g]	2,2
			Węglowodany [g]	35,2
40%	pieczywo orkiszowe (gluten)*	80 g / 2 kromki	Kaloryczność [kcal]	195
			Białko [g]	7
			Tłuszcze [g]	5
			Węglowodany [g]	32
b.	<i>żytnie:</i>			
50%	pieczywo razowe (gluten)*	70 g / 2 kromki	Kaloryczność [kcal]	149
			Białko [g]	4
			Tłuszcze [g]	1
			Węglowodany [g]	36
c.	<i>pszenno-żytnie:</i>			
60%	pieczywo mieszane (gluten)*	60 g / 2 kromki	Kaloryczność [kcal]	136
			Białko [g]	4
			Tłuszcze [g]	1
			Węglowodany [g]	28
60%	wielozziarniste (gluten)*	70 g / kromka	Kaloryczność [kcal]	133
			Białko [g]	4
			Tłuszcze [g]	2
			Węglowodany [g]	22
d. 20%	<i>pieczywo bezglutenowe</i>	50 g / 2 kromki	Kaloryczność [kcal]	125
			Białko [g]	4
			Tłuszcze [g]	3
			Węglowodany [g]	19
e. 40%	<i>pieczywo cukiernicze (gluten, mleko, jaja, dwutlenek siarki)</i>	40 g / kawałek	Kaloryczność [kcal]	150
			Białko [g]	4

	i siarczyny)*		Tłuszcze [g]	5
			Węglowodany [g]	22
f. 40%	pieczywo pół cukiernicze (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.	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 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.	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] 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.	Galaretka drobiowa z warzywami	NIE	
<u>Porcja:</u> 385 g 200 g 100 g 30 g 15 g 30 g 10 g -	Składniki: bulion / rosół drobiowy gotowane mięso z kurczaka ugotowane marchewki zielony groszek (mrożony lub konserwowy) jajko gotowane żelatyna wieprzowa przyprawy* : sól, pieprz, cytryna, czosnek		bez glutenu bez laktozy
Wartość odżywcza [porcji]:			
Kaloryczność [kcal]		331	
Białko [g]		56	
Tłuszcze [g]		10	
Węglowodany [g]		5	
2.	Salatka warzywna	TAK	
<u>Porcja:</u> 345 g 50 g 30 g 50 g 50 g 50 g 30 g 60 g 10 g 10 g 5 g -	Składniki: wersja tradycyjna: kiszony ogórek por gotowane warzywa: ziemniaki marchewka zielony groszek (mrożony lub konserwowy) seler jajko gotowane <i>sos</i> : majonez* jogurt naturalny musztarda delikatesowa przyprawy* : sól i pieprz		bez glutenu
Wartość odżywcza [porcji]:			
Kaloryczność [kcal]		239	
Białko [g]		11	

Tłuszcze [g]		13	
Węglowodany [g]		22	
II. posiłek: II ŚNIADANIE – serwowane na wynos			
	Batonik / ciastka zbożowe z bakaliami – wyrób własny (2 szt.)	TAK	
<u>Porcja: 100 g</u> (2x 50 g) 5 g 8 g 8 g 5 g 5 g 2 g 5 g 5 g 5 ml 2 g	Składniki: suszona żurawina suszone figi suszone morele migdały* nasiona słonecznika* łuskanego popping z amarantusa lub komosy płatki owsiane mąka pszenna - pełnoziarnista sok z pomarańczy miód		bez laktozy
Wartość odżywcza [porcji]:			
Kaloryczność [kcal]		328	
Białko [g]		9	
Tłuszcze [g]		11	
Węglowodany [g]		45	
III. posiłek: OBIAD			
po 70% - 1 i 2 propozycja		ZUPA	
1	Zupa krem z bobu z orzechami i grzankami czosnkowymi	TAK	
<u>Porcja: 305 ml</u> 100 g 150 ml 35 g 3 g 5 g 10 g	Składniki: bób woda kromki pieczywa razowego - na grzanki czosnek śmietana 12% tł. orzechy* włoskie		

2 g	natka z pietruszki		
-	przyprawy* : sól, pieprz, gałka muszkatołowa		
Wartość odżywcza [porcji]:			
		Kaloryczność [kcal]	220
		Białko [g]	11
		Tłuszcze [g]	8
		Węglowodany [g]	35
2.	Barszcz czerwony z botwiny z koperkiem	NIE	
<u>Porcja: 300 ml</u> 150 ml	Składniki: wywar* (woda, warzywa: marchew, seler , korzeń pietruszki, cebula; mięso drobiowe: tuszka, przyprawy* : ziele angielskie, liść laurowy, pieprz czarny, sól) 80 g młode buraki ćwikłowe z botwinką 20 g marchew 20 g seler naciowy 30 g ziemniak - przyprawy* : sól, sok z cytryny, czarny pieprz, świeży koperek <i>* opcjonalnie</i> : można podawać z ugotowanym na twardo jajkiem		bez glutenu bez laktozy
Wartość odżywcza [porcji]:			
		Kaloryczność [kcal]	136
		Białko [g]	10
		Tłuszcze [g]	4
		Węglowodany [g]	18
II DANIE			
1.	Ryba w panierce owsianej z ziołami	TAK	
<u>Porcja: 210 g</u> 150 g 20 g 8 g 2 g	Składniki: filet (miruna/mintaj) płatki owsiane posiekane zioła: natka pietruszki, koperek otarta skórka z cytryny		

8 g	mąka pszenna pełnoziarnista		
	jajo		
20 g	olej rzepakowy – rafinowanych		
5 g	→ <i>metoda obróbki pieczenie</i>		
Wartość odżywcza [porcji]:			
Kaloryczność [kcal]		292	
Białko [g]		33	
Tłuszcze [g]		10	
Węglowodany [g]		20	
2.	Pulpety z mielonego mięsa z łopatki, w sosie koperkowym	NIE	
<u>Porcja: 200 g + sos</u>	Składniki:		
150 g	mięso mielone z łopatki		
15 g	czerstwa bulka kajzerka		
20 g	jajo		
2 g	czosnek		
-	przyprawy* : sól, pieprz, słodka papryka		
15 g	mąka krupczatka		
<u>100 ml</u>	<i>sos</i> :		
	mleko, koperek, drobno starta marchewka, sól		
	→ <i>metoda obróbki duszenie z obsmażaniem</i>		
Wartość odżywcza [porcji]:			
Kaloryczność [kcal]		617	
Białko [g]		33	
Tłuszcze [g]		48	
Węglowodany [g]		29	
2.4.3	Kotlety z ziemniaków, nadziewane pieczarkami	TAK	
<u>Porcja: 230 g</u>	Składniki:		
150 g	ziemniaki ugotowane		
25 g	mąka pszenna lub bezglutenowa		
15 g	cebula		
30 g	pieczarki		
5 g	natka pietruszki		
-	przyprawy* : sól, pieprz		
10 g	olej		
	<i>opcjonalnie</i> : przed smażeniem obtoczyć w mące kukurydzianej		
			<i>po zamianie mąki na bezglutenową: bez glutenu</i>

	→ metoda obróbki - mieszane: duszenie i smażenia			
Wartość odżywcza [porcji]:				
		Kaloryczność [kcal]	300	
		Białko [g]	8	
		Tłuszcze [g]	11	
		Węglowodany [g]	46	
DODATEK SKROBIOWY				
1.	ziemniaki:			
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]	
			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% II i IV dzień	pełnoziarnisty – tzw. brązowy	200 g	Kaloryczność [kcal] Białko [g] Tłuszcze [g] Węglowodany [g]	238 5 2 47
4.	makaron:			
50% I i III dzień	z pszenicy Durum (gluten)	200 g	Kaloryczność [kcal] Białko [g] Tłuszcze [g] Węglowodany [g]	318 11 2 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.	Surówka z dodatkiem cykorii		TAK	
<u>Porcja: 150 g</u> 50 g 40 g 40 g 5 ml 5 ml 10 g	Składniki: marchewka jabłko liście cykorii sok wyciśnięty z cytryny olej rzepakowy – tłoczony na zimno żurawina*			bez laktozy bez glutenu
Wartość odżywcza [porcji]:				
	Kaloryczność [kcal] Białko [g] Tłuszcze [g] Węglowodany [g]	65 3 6 13		
2.	Kalafior w mleku kokosowym		TAK	
<u>Porcja: 150 g</u> 100 g 100 ml	Składniki: kalafior bulion z warzyw			bez laktozy bez glutenu

35 ml	mleko kokosowe		
5 g	czosnek		
10 g	mąka kukurydziana		
Wartość odżywcza [porcji]:			
		Kaloryczność [kcal]	105
		Białko [g]	5
		Tłuszcze [g]	3
		Węglowodany [g]	17
3.	Zielona sałatka z dresingiem	TAK	
<u>Porcja: 150 g</u>	Składniki:		bez laktozy
60 g	zielona sałata		bez glutenu
40 g	zielony ogórek		
40 g	kalarepa		
10 ml	<i>dressing</i> : oliwa z oliwek nierafinowana lub inny olej aromatyzowany chili, kilka kropeł soku z limonki/cytryny, czosnek, sól – zblendowane		
Wartość odżywcza [porcji]:			
		Kaloryczność [kcal]	68
		Białko [g]	1
		Tłuszcze [g]	5
		Węglowodany [g]	12
4.	Glazurowane warzywa z sezamem	TAK	
<u>Porcja: 150 g</u>	Składniki:		bez glutenu
30 g	rzodkiewka		
50 g	mini marcheweczki		
30 g	pasternak		
30 g	kalarepa		
10 g	sezam		
10 ml	masło klarowane (z mleka)		
Wartość odżywcza [porcji]:			
		Kaloryczność [kcal]	195
		Białko [g]	4
		Tłuszcze [g]	16
		Węglowodany [g]	14
NAPÓJ			

1. 60%	nektar owocowy – czarna porzeczka	opakowanie jednostkowe 250 - 300 ml	Kaloryczność [kcal] Białko [g] Tłuszcze [g] Węglowodany [g]	117 1 0 28
2. 60%	sok owocowy	opakowanie jednostkowe 250 - 300 ml	Kaloryczność [kcal] Białko [g] Tłuszcze [g] Węglowodany [g]	95 0 0 22
3. 40%	sok warzywno-owocowy – przecierowy	opakowanie jednostkowe 250 - 300 ml	Kaloryczność [kcal] Białko [g] Tłuszcze [g] Węglowodany [g]	99 1 0 26
4. 40%	kompot	250 ml	Kaloryczność [kcal] Białko [g] Tłuszcze [g] Węglowodany [g]	190 0 0 29
5. 100%	woda		Kaloryczność [kcal] Białko [g] Tłuszcze [g] Węglowodany [g]	0 0 0 0
po 40% - zamiennie, co 2 dzień DESER				
1.	<i>owoce sezonowe:</i>			
I i III dzień	jabłko	75 g / sztuka	Kaloryczność [kcal] Białko [g] Tłuszcze [g] Węglowodany [g]	36 0 0 10
II i IV dzień	gruszka	130 g / sztuka	Kaloryczność [kcal] Białko [g] Tłuszcze [g] Węglowodany [g]	70 1 0 19
I i III dzień	morela	90 g / 2 sztuki	Kaloryczność [kcal] Białko [g] Tłuszcze [g] Węglowodany [g]	42 1 0 11
I i III dzień	maliny	70 g / porcja	Kaloryczność [kcal] Białko [g] Tłuszcze [g] Węglowodany [g]	20 1 0 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.	<i>smoothie – wielowocowe</i>	200 g / porcja	Kaloryczność [kcal]	108
			Białko [g]	1
			Tłuszcze [g]	0
			Węglowodany [g]	23
4. 40% codziennie	<i>sałatka owocowa z bakaliami * (dwutlenek siarki i siarczyny)</i>	250 g / porcja	Kaloryczność [kcal]	230
			Białko [g]	2
			Tłuszcze [g]	0
			Węglowodany [g]	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]	178
			Białko [g]	5
			Tłuszcze [g]	2
			Węglowodany [g]	35
40%	pieczywo orkiszowe (gluten)*	80 g / 2 kromki	Kaloryczność [kcal]	195
			Białko [g]	7
			Tłuszcze [g]	5
			Węglowodany [g]	32
b.	<i>żytnie:</i>			
50%	pieczywo razowe (gluten)*	70 g / 2 kromki	Kaloryczność [kcal]	149
			Białko [g]	4
			Tłuszcze [g]	1
			Węglowodany [g]	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, dwutlenek siarki i siarczyny)*	40 g / kawałek	Kaloryczność [kcal] Białko [g] Tłuszcze [g] Węglowodany [g]	150 4 5 22
f. 40%	<i>pieczywo półcukiernicze</i> (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%	<i>pieczywo francuskie</i> (gluten, mleko, jaja)*	60 g / szt.	Kaloryczność [kcal] Białko [g] Tłuszcze [g] Węglowodany [g]	227 4 13 20
2.	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]	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.	<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.	<i>wędlina, mięsa:</i>			
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]	116 12 7

			Węglowodany [g]	0
d.	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
e.	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
3.	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 0
4.	Salatka warzywna z dressingiem:			

	grecka (mleko)*	100 g	Kaloryczność [kcal] Białko [g] Tłuszcze [g] Węglowodany [g]	105 3 9 3
	sezonowe warzyw z sałatą	100 g	Kaloryczność [kcal] Białko [g] Tłuszcze [g] Węglowodany [g]	42 1 3 5
5.	Napoje i dodatki do napoi:			
a.	<i>napoje:</i>			
50%	kawa czarna - parzona, serwowana w warku	150 ml	Kaloryczność [kcal] Białko [g] Tłuszcze [g] Węglowodany [g]	0 0 0 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.	<i>dodatki:</i>			
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]	25 2 1 2
40%	mleko / napój roślinne /y *	50 ml	Kaloryczność [kcal] Białko [g] Tłuszcze [g]	17 3 4

			Węglowodany [g]	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.a	Lasagne tradycyjna	NIE		
<u>Porcja: 375 g</u> 2 szt. x 15 g 15 g 3 g 10 g 15 g 15 g 20 g 30 g 30 g 25 ml 15 g 50 g - 10 g 5 g 100 ml -	Składniki: płaty makaronu lasagne tarty parmezan – po upieczeniu <i>sos boloński:</i> oliwa cebula seler naciowy marchew plastry wędzonego boczku* mięso mielone z łopatki mięso mielone wołowe bulion wołowy koncentrat pomidorowy* passata pomidorowa* przyprawy* : sól, czarny pieprz <i>sos beszamelowy:</i> masło 82% tł. mąka mleko 2% tł. przyprawy* : sól, gałka muszkatołowa			
Wartość odżywcza [porcji]:				
	Kaloryczność [kcal]	1196		
	Białko [g]	49		
	Tłuszcze [g]	40		
	Węglowodany [g]	161		

1.b	Lasagne wegetariańska	TAK	
Porcja: 350 g 2x 15 g 15 g 3 g 10 g 5 g 15 g 10 g 15 g 20 g 20 g 25 ml 50 g 15 g - 10 g 5 g 100 ml -	Składniki: platy lasagne tarty parmezan – po upieczeniu <i>wegetariański sos boloński:</i> oliwa cebula czosnek marchew pietruszka seler naciowy zielona soczewica* czzerwona soczewica* bulion warzywny passata pomidorowa* koncentrat pomidorowy przyprawy*: sól, pieprz, papryka słodka i ostra, oregano <i>sos beszamelowy:</i> masło 82% tł. mąka mleko przyprawy*: sól, gałka muszkatołowa		
Wartość odżywcza [porcji]:			
Kaloryczność [kcal]		1137	
Białko [g]		60	
Tłuszcze [g]		21	
Węglowodany [g]		182	
<i>Koniec 2 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.