

DZIEŃ 3

DZIEŃ: 3				
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</i> (gluten, mleko, jaja,	40 g / kawalek	Kaloryczność [kcal]	150
				4

	dwutlenek siarki i siarczyny)*		Białko [g] Tłuszcze [g] Węglowodany [g]	5 22
f. 40%	pieczywo pół cukiernicze (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.	Zupa mleczna:			
a.	mleko:			
60%	mleko krowie 2% tł.	250 ml	Kaloryczność [kcal] Białko [g] Tłuszcze [g] Węglowodany [g]	127 9 5 12
40%	mleko roślinne*	250 ml	Kaloryczność [kcal] Białko [g] Tłuszcze [g] Węglowodany [g]	161 1 3 33
b.	płatki śniadaniowe:			
50%	kukurydziane*	30 g	Kaloryczność [kcal] Białko [g] Tłuszcze [g] Węglowodany [g]	113 3 0,5 25
50%	pełnoziarniste, z dodatkiem płatków w polewie jogurtowej / czekoladowej (gluten, jaja, soja)*	30 g	Kaloryczność [kcal] Białko [g] Tłuszcze [g] Węglowodany [g]	120 2 2 23
50%	granola owocowa / czekoladowa (gluten)*	50 g	Kaloryczność [kcal] Białko [g] Tłuszcze [g] Węglowodany [g]	212 4 6 34
40%	płatki owsiane / jęczmienne (gluten)	30 g	Kaloryczność [kcal] Białko [g]	111 4 2

			Tłuszcze [g] Węglowodany [g]	20
30%	płatki ryżowe	30 g	Kaloryczność [kcal] Białko [g] Tłuszcze [g] Węglowodany [g]	103 2 0 23
30%	kasza manna (gluten, mleko) - ugotowana	200 g	Kaloryczność [kcal] Białko [g] Tłuszcze [g] Węglowodany [g]	140 6 4 20
c.	owoce sezonowe:			
50%	borówka amerykańska	50 g	Kaloryczność [kcal] Białko [g] Tłuszcze [g] Węglowodany [g]	29 0,5 0 7
50%	banan	50 g	Kaloryczność [kcal] Białko [g] Tłuszcze [g] Węglowodany [g]	47 0,5 0 11
50%	maliny	50 g	Kaloryczność [kcal] Białko [g] Tłuszcze [g] Węglowodany [g]	15 1 0 6
d.	bakalie:			
50%	rodzynki (dwutlenek siarki i siarczyny)	30 g	Kaloryczność [kcal] Białko [g] Tłuszcze [g] Węglowodany [g]	83 1 0 21
50%	żurawina	30 g	Kaloryczność [kcal] Białko [g] Tłuszcze [g] Węglowodany [g]	128 0 0 33
50%	daktyle	30 g / 6 szt.	Kaloryczność [kcal] Białko [g] Tłuszcze [g] Węglowodany [g]	84 0 0 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
30%	- włoskie [serwowane w I i III dniu]		Białko [g]	5
20%	- migdały [serwowane codziennie]		Tłuszcze [g]	20
			Węglowodany [g]	5
3	Dodatki do pieczywa:			
a.	<i>sery:</i>			
50%	ser twarogowy półtłusty (mleko)	60 g / 2 plastry	Kaloryczność [kcal]	80
			Białko [g]	11
			Tłuszcze [g]	3
			Węglowodany [g]	2
60%	twarożek z warzywami i zieleniną (mleko)*	100 g	Kaloryczność [kcal]	78 10 3
			Białko [g]	6
			Tłuszcze [g]	
			Węglowodany [g]	
50%	ser podpuszczkowy typu Holenderskiego (mleko)	30 g / 2 plasterki po 15 g	Kaloryczność [kcal]	107
			Białko [g]	8
			Tłuszcze [g]	8
			Węglowodany [g]	1
b.	<i>pasty:</i>			
40%	mięsne (seler, gorczyca, jaja, mleko)*	30 g	Kaloryczność [kcal]	108
			Białko [g]	4,5
			Tłuszcze [g]	9,3
			Węglowodany [g]	2
40%	rybne	30 g	Kaloryczność [kcal]	126
			Białko [g]	2
			Tłuszcze [g]	12
			Węglowodany [g]	1
40%	jajeczna *	30 g	Kaloryczność [kcal]	125
			Białko [g]	2
			Tłuszcze [g]	13
			Węglowodany [g]	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	42

			[kcal]	6
			Białko [g]	2
			Tłuszcze [g]	0
			Węglowodany [g]	
60%	szynka wieprzowa pieczona / gotowana *	20 g	Kaloryczność	37
			[kcal]	4
			Białko [g]	2
			Tłuszcze [g]	0
			Węglowodany [g]	
60%	schab pieczony *	40 g	Kaloryczność	116
			[kcal]	12
			Białko [g]	7
			Tłuszcze [g]	0
			Węglowodany [g]	
f.	miód, dżem:			
50%	miód naturalny	25 g	Kaloryczność	65
			[kcal]	0
			Białko [g]	0
			Tłuszcze [g]	16
			Węglowodany [g]	
50%	dżem owocowy * – słodzony zagęszczonym sokiem jabłkowym	25 g	Kaloryczność	28
			[kcal]	0
			Białko [g]	0
			Tłuszcze [g]	7
			Węglowodany [g]	
g.	tłuszcze:			
70%	masło 82% tł.	10 g	Kaloryczność	73
			[kcal]	0
			Białko [g]	8
			Tłuszcze [g]	0
			Węglowodany [g]	
30%	margaryna *	10 g	Kaloryczność	71
			[kcal]	0
			Białko [g]	8
			Tłuszcze [g]	0
			Węglowodany [g]	
h.	warzywa sezonowe:			
100%	sałata sezonowa - różne odmiany	5 g / liść / porcja	Kaloryczność	1
			[kcal]	0
			Białko [g]	0
			Tłuszcze [g]	0
			Węglowodany [g]	
100%	zielony ogórek	25 g	Kaloryczność	3
			[kcal]	0

			Białko [g]	0
			Tłuszcze [g]	1
			Węglowodany [g]	
100%	pomidor	50 g	Kaloryczność [kcal]	3
			Białko [g]	0
			Tłuszcze [g]	1
			Węglowodany [g]	
100%	papryka kolorowa	25 g	Kaloryczność [kcal]	7
			Białko [g]	0
			Tłuszcze [g]	2
			Węglowodany [g]	
4.	Napoje i dodatki do napoi:			
a.	napoje:			
100%	kawa czarna - parzona, serwowana w warniku	150 ml	Kaloryczność [kcal]	0
			Białko [g]	0
			Tłuszcze [g]	0
			Węglowodany [g]	
70%	herbata – naturalna i owocowa mix	150 ml	Kaloryczność [kcal]	3
			Białko [g]	0
			Tłuszcze [g]	0
			Węglowodany [g]	
100%	sok owocowy	opakowanie jednostkowe 250 - 300 ml	Kaloryczność [kcal]	95
			Białko [g]	0
			Tłuszcze [g]	22
			Węglowodany [g]	
100%	woda	opakowanie jednostkowe 500 ml	Kaloryczność [kcal]	0
			Białko [g]	0
			Tłuszcze [g]	0
			Węglowodany [g]	
b.	dodatki:			
60%	mleko zagęszczone	50 ml	Kaloryczność [kcal]	13
			Białko [g]	1
			Tłuszcze [g]	1
			Węglowodany [g]	
40%	mleko 2% tł.	50 ml	Kaloryczność [kcal]	25
			Białko [g]	2
			Tłuszcze [g]	1

			Tłuszcze [g] Węglowodany [g]	2
40%	mleko / napój roślinny /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 10 0
70%	syrop owocowy *	10 g	Kaloryczność [kcal] Białko [g] Tłuszcze [g] Węglowodany [g]	26 0 7 0
70%	cytryna / sok naturalny z cytryny	10 g / plasterek	Kaloryczność [kcal] Białko [g] Tłuszcze [g] Węglowodany [g]	4 0 1 0
II.	po 60%	<i>Danie serwowane</i>		
gramatura [g / ml]	nazwa i składniki	posilek jarski TAK / NIE	dodatkowe oznaczenia	
1.a	Pasztet pieczony	NIE		
<u>Porcja: 120 g (3x40g)</u> 10 g 50 g 10 g 20 g 5 g 10 g 20 g -	Składniki: suszone grzyby udka kurczaka - gotowane boczek* wątróbka drobiowa cebula kajzerka jaja przyprawy* : ziele angielskie, pieprz czarny, listki laurowe, sól, gałka muszkatołowa		bez laktozy	
Wartość odżywcza [porcji]:				
Kaloryczność [kcal]		276		
Białko [g]		27		
Tłuszcze [g]		14		
Węglowodany [g]		10		
1.b	Pasztet pieczony : (warzywa i nasiona roślin	TAK		

	strączkowych)		
<u>Porcja: 135 g (3x35g)</u>	Składniki: warzywa gotowane: marchew, seler, 15 g pietruszka, 15 g por, 10 g czerwona soczewica/ 20 g ciecierzyca/fasola* 15 g ryż/kasza jaglana - ugotowana 5 g cebula 10 g ziemniak - ugotowany 10 g koperek 10 g bułka tarta - bezglutenowa 10 g skrobia ziemniaczana - przyprawy* : sól, kmin, kolendra, ostra papryka, czosnek		bez glutenu bez laktozy
Wartość odżywcza [porcji]:			
Kaloryczność [kcal]		181	
Białko [g]		7	
Tłuszcze [g]		2	
Węglowodany [g]		36	
II. posiłek:			
II ŚNIADANIE – serwowane na wynos			
2.a	Mleczny koktajl energetyczny	NIE	
<u>Porcja: 400 ml</u>	Składniki: 220 ml zagęszczone mleko 80 g niesłodzone 20 g kasza jaglana - gotowana 30 g rodzynki 50 g orzechy - mielone świeże owoce sezonowe, do wyboru: morele/brzoskwinie/mango/ truskawka		bez glutenu
Wartość odżywcza [porcji]:			
Kaloryczność [kcal]		650	
Białko [g]		26	
Tłuszcze [g]		35	
Węglowodany [g]		64	
2.b	Mleczny koktajl energetyczny	TAK	
<u>Porcja: 400 ml</u>	Składniki: 220 ml mleko kokosowe 80 g kasza jaglana - gotowana		bez laktozy bez glutenu

20 g	rodzynki		
30 g	orzechy - mielone		
50 g	świeże owoce sezonowe, do wyboru: morele/brzoskwinie/mango/ truskawka		
Wartość odżywcza [porcji]:			
Kaloryczność [kcal]		437	
Białko [g]		12	
Tłuszcze [g]		24	
Węglowodany [g]		48	
III. posiłek: OBIAD			
po 70% - 1 i 2 propozycja		ZUPA	
3.1	Kapuśniaczek z włoskiej kapusty z pomidorami i koperkiem	NIE	
<u>Porcja: 305 ml</u> 150 ml	Składniki: wywar* (woda, warzywa: marchew, seler , korzeń pietruszki, cebula; mięso drobiowe: tuszka, przyprawy* : ziele angielskie, liść laurowy, pieprz czarny, sól) 5 ml 60 g olej rzepakowy 30 g kapusta włoska 20 g marchew 30 g ziemniaki 10 g pomidory bez skóry koper <i>opcjonalnie</i> : z dodatkiem wędzonki* lub kielbasy*		bez glutenu bez laktozy
Wartość odżywcza [porcji]:			
Kaloryczność [kcal]		183	
Białko [g]		11	
Tłuszcze [g]		9	
Węglowodany [g]		15	
3.2	Zupa krem z pieczonej marchwi ze słonecznikiem	TAK	
<u>Porcja: 300 ml</u> 100 g 20 g 5 g 5 g -	Składniki: marchew cebula szalotka ząbek czosnku kawałek świeżego imbiru przyprawy* : papryczka chili		bez glutenu bez laktozy

10 ml 150 ml - 10 g	- do smaku, curry łyżka oliwy / masła bulion jarzynowy listki kolendry prażone ziarno słonecznika* <i>opcjonalnie:</i> podawać z mlekiem kokosowym		
Wartość odżywcza [porcji]:			
Kaloryczność [kcal]		262	
Białko [g]		12	
Tłuszcze [g]		19	
Węglowodany [g]		17	
II DANIE			
4.1	Marynowany karp pieczony z nasionami kopru włoskiego	TAK	
<u>Porcja: 250 g</u> 250 g (2x 125 g) 15 ml - 5 g 3 g 2 g	Składniki: płaty karpia (ze skórą) <i>marynata:</i> sok z pomarańczy, ocet winny* przyprawy* : sól, pieprz, nasiona kopru włoskiego czosnek olej rzepakowy - do pieczenia → <i>metoda obróbki pieczenie</i>		bez glutenu bez laktozy
Wartość odżywcza [porcji]:			
Kaloryczność [kcal]		305	
Białko [g]		45	
Tłuszcze [g]		12	
Węglowodany [g]		3	
4.2	Indyk w sosie pomarańczowym z żurawiną	NIE	
<u>Porcja: 200 g</u> 220 g (2x 110g) 10 ml -	Składniki: plastry karkówki (uprzednio zamarynowane) w marynacie <i>marynata:</i> 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]	306	
		Białko [g]	46	
		Tłuszcze [g]	6	
		Węglowodany [g]	17	
4.3	Pieczone burgery z dyni, kaszy jaglanej i soczewicy		TAK	
<u>Porcja: 250 g</u> <u>(2x125g)</u>	Składniki: upieczona dynia / bataty 150 g czerwona soczewica* - 40 g gotowana 40 g kasza jaglana - gotowana - przyprawy* : kurkuma, papryczka chili lub chili w proszku, 2 g świeża kolendra 2 g korzeń imbiru 2 g oliwa 3 g syrop klonowy lub cukier 2 g trzciniowy 10 g mąka kukurydziana → <i>metoda obróbki pieczenie</i>			bez glutenu bez laktozy
Wartość odżywcza [porcji]:				
		Kaloryczność [kcal]	309	
		Białko [g]	13	
		Tłuszcze [g]	6	
		Węglowodany [g]	53	
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]	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
			Białko [g]	8

II i IV dzień			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%	pełnoziarnisty – Orkiszowy (gluten)	200 g	Kaloryczność [kcal]	500
II i IV dzień			Białko [g]	12
			Tłuszcze [g]	2
			Węglowodany [g]	54
30% - codziennie	makaron bezglutenowy	200 g	Kaloryczność [kcal]	358
			Białko [g]	5
			Tłuszcze [g]	2
			Węglowodany [g]	80
WARZYWA DO OBIADU				
1	Surówka z ogórka małosolnego i pomidorów		TAK	
<u>Porcja: 150 g</u>	Składniki:			bez glutenu bez laktozy
45 g	ogórek małosolny*			
90 g	pomidor			
10 g	czerwona cebula			
5 ml	olej lniany			
-	przyprawy*: sól, pieprz			
Wartość odżywcza [porcji]:				
	Kaloryczność [kcal]		153	
	Białko [g]		2	

		Tłuszcze [g]	5	
		Węglowodany [g]	6	
2	Bukiet warzyw na parze	TAK		
<u>Porcja: 150 g</u>	Składniki:			bez glutenu bez laktozy
50 g	1 <i>opcja</i> : warzywa mrożone kalafior			
50 g	brokuł			
50 g	marchewka			
150 g	2 <i>opcja</i> : warzywa sezonowe mix fasoli (żółta, zielona) – na parze,			
150 g	lub kolba kukurydzy			
Wartość odżywcza [porcji]:				
<i>1 opcja:</i>		Kaloryczność [kcal]	37	
		Białko [g]	3	
		Tłuszcze [g]	0	
		Węglowodany [g]	9	
<i>2 opcja:</i>		Kaloryczność [kcal]	86	
		Białko [g]	3	
		Tłuszcze [g]	1	
		Węglowodany [g]	19	
3	Letnia surówka	TAK		
<u>Porcja: 150 g</u>	Składniki:			bez glutenu bez laktozy
75 g	bób gotowany			
35 g	kwaśne jabłko			
25 g	ogórek małosolny*			
5 g	dymka			
10 g	nierafinowany olej rzepakowy			
-	przyprawy* : sól, pieprz			
Wartość odżywcza [porcji]:				
		Kaloryczność [kcal]	131	
		Białko [g]	10	
		Tłuszcze [g]	5	
		Węglowodany [g]	11	
4	Młoda kapusta duszona z marchewką	TAK		
<u>Porcja: 150 g</u>	Składniki:			bez glutenu bez laktozy
100 g	młoda kapusta			
30 g	marchew			
10 g	koperek			
8 g	cebula			

2 g	olej rzepakowy przyprawy* : sól, pieprz, pieprz ziołowy, ew. kminek		
-----	--	--	--

Wartość odżywcza [**porcji**]:

Kaloryczność [kcal]	102
Białko [g]	1
Tłuszcze [g]	4
Węglowodany [g]	10

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	opakowanie jednostkowe 500 ml	Kaloryczność [kcal] Białko [g] Tłuszcze [g] Węglowodany [g]	0 0 0 0

po 40% - zamiennie, co 2 dzień

DESER

1.	owoce sezonowe:			
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]	70 1 0

			Tłuszcze [g] Węglowodany [g]	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] Białko [g] Tłuszcze [g] Węglowodany [g]	40 1 0 10
II i IV dzień	brzoskwinia	90 g / sztuka	Kaloryczność [kcal] Białko [g] Tłuszcze [g] Węglowodany [g]	44 1 0 11
2. 40% codziennie	<i>przecier owocowy *</i>	200 g / porcja	Kaloryczność [kcal] Białko [g] Tłuszcze [g] Węglowodany [g]	120 1 1 26
3. 40% codziennie	<i>smoothie – wieloowocowe</i>	200 g / porcja	Kaloryczność [kcal] Białko [g] Tłuszcze [g] Węglowodany [g]	108 1 0 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]	178 5

			Białko [g]	2,2
			Tłuszcze [g]	35,2
			Węglowodany [g]	
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>pszemno-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</i> (gluten, mleko, jaja, dwutlenek siarki i siarczyny)*	40 g / kawałek	Kaloryczność [kcal]	150
			Białko [g]	4
			Tłuszcze [g]	5
			Węglowodany [g]	22
f. 40%	<i>pieczywo półcukiernicze</i> (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%	<i>pieczywo francuskie</i> (gluten, mleko, jaja)*	60 g / szt.	Kaloryczność [kcal]	227
			Białko [g]	4
			Tłuszcze [g]	13
			Węglowodany [g]	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 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.	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	139

			[kcal]	3
			Białko [g]	13
			Tłuszcze [g]	2
			Węglowodany [g]	
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
			[kcal]	0

			Białko [g]	8
			Tłuszcze [g]	0
			Węglowodany [g]	
3.	Warzywa sezonowe:			
100%	sałata sezonowa - różne odmiany	5 g / liść / porcja	Kaloryczność [kcal]	1
			Białko [g]	0
			Tłuszcze [g]	0
			Węglowodany [g]	
100%	zielony ogórek	25 g	Kaloryczność [kcal]	3
			Białko [g]	0
			Tłuszcze [g]	1
			Węglowodany [g]	
100%	pomidor	50 g	Kaloryczność [kcal]	3
			Białko [g]	0
			Tłuszcze [g]	1
			Węglowodany [g]	
100%	papryka kolorowa	25 g	Kaloryczność [kcal]	7
			Białko [g]	0
			Tłuszcze [g]	2
			Węglowodany [g]	
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 roślinny /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]	4 0 0 1

			Węglowodany [g]	
II.	po 60%	<i>Danie serwowane</i>		
1.		Makaron z pulpecikami w sosie pomidorowym	NIE	
<u>Porcja: 400 g</u>	Składniki:			
20 g	ziemniak – ugotowany			
100 g	mielone mięso wołowo-wieprzowe			
10 g	cebula			
3 g	natka pietruszki			
15 g	jajko			
5 g	mąka (do obtoczenia)			
	<i>sos:</i>			
5 g	oliwa			
120 ml	passata pomidorowa*			
120 g	makaron penne lub spaghetti			
5 g	starty parmezan lub ser grana padano			
-	przyprawy* : sól, pieprz, cukier			
Wartość odżywcza [porcji]:				
	Kaloryczność [kcal]	618		
	Białko [g]	22		
	Tłuszcze [g]	39		
	Węglowodany [g]	46		
2.		Carbonara z tuńczykiem	TAK	
<u>Porcja: 405 g</u>	Składniki:			
150 g	makaron spaghetti lub penne			
5 g	natka pietruszki			
5 g	czosnek			
5 g	oliwa			
90 g	tuńczyk z puszki w oleju / sosie własnym			
100 ml	śmietanka 30% tł.			
30 g	żółtka jaj			
20 g	parmezan / ser grana padano			
Wartość odżywcza [porcji]:				
	Kaloryczność [kcal]	851		
	Białko [g]	44		
	Tłuszcze [g]	51		
	Węglowodany [g]	54		
<i>Koniec 3 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.