

## załącznik 2b

## Przykładowe menu w cyklu czterodniowym

## DZIEŃ 4

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

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

			<b>Tłuszcze [g]</b> <b>Węglowodany [g]</b>	20
30%	płatki ryżowe	30 g	<b>Kaloryczność [kcal]</b> <b>Białko [g]</b> <b>Tłuszcze [g]</b> <b>Węglowodany [g]</b>	103 2 0 23
30%	kasza manna ( <b>gluten, mleko</b> ) - ugotowana	200 g	<b>Kaloryczność [kcal]</b> <b>Białko [g]</b> <b>Tłuszcze [g]</b> <b>Węglowodany [g]</b>	140 6 4 20
c.	<b>owoce sezonowe:</b>			
50%	borówka amerykańska	50 g	<b>Kaloryczność [kcal]</b> <b>Białko [g]</b> <b>Tłuszcze [g]</b> <b>Węglowodany [g]</b>	29 0,5 0 7
50%	banan	50 g	<b>Kaloryczność [kcal]</b> <b>Białko [g]</b> <b>Tłuszcze [g]</b> <b>Węglowodany [g]</b>	47 0,5 0 11
50%	maliny	50 g	<b>Kaloryczność [kcal]</b> <b>Białko [g]</b> <b>Tłuszcze [g]</b> <b>Węglowodany [g]</b>	15 1 0 6
d.	<b>bakalie:</b>			
50%	rodzynki ( <b>dwutlenek siarki i siarczyny</b> )	30 g	<b>Kaloryczność [kcal]</b> <b>Białko [g]</b> <b>Tłuszcze [g]</b> <b>Węglowodany [g]</b>	83 1 0 21
50%	żurawina	30 g	<b>Kaloryczność [kcal]</b> <b>Białko [g]</b> <b>Tłuszcze [g]</b> <b>Węglowodany [g]</b>	128 0 0 33
50%	daktyle	30 g / 6 szt.	<b>Kaloryczność [kcal]</b> <b>Białko [g]</b> <b>Tłuszcze [g]</b> <b>Węglowodany [g]</b>	84 0 0 22

50%	morele	30 g / 3 szt.	<b>Kaloryczność</b> [kcal] <b>Białko</b> [g] <b>Tłuszcze</b> [g] <b>Węglowodany</b> [g]	84 1,5 0 22
30%	orzechy: - laskowe [serwowane w I i III dniu]	30 g	<b>Kaloryczność</b> [kcal]	190 5
30%	- włoskie [serwowane w I i III dniu]		<b>Białko</b> [g]	20
20%	- migdały [serwowane codziennie]		<b>Tłuszcze</b> [g] <b>Węglowodany</b> [g]	5
<b>3</b>	<b>Dodatki do pieczywa:</b>			
a.	<i>sery:</i>			
50%	ser twarogowy półtłusty (mleko)	60 g / 2 plastry	<b>Kaloryczność</b> [kcal] <b>Białko</b> [g] <b>Tłuszcze</b> [g] <b>Węglowodany</b> [g]	80 11 3 2
60%	twarożek z warzywami i zieleniną (mleko)*	100 g	<b>Kaloryczność</b> [kcal] <b>Białko</b> [g] <b>Tłuszcze</b> [g] <b>Węglowodany</b> [g]	78 10 3 6
50%	ser podpuszczkowy typu Holenderskiego (mleko)	30 g / 2 plasterki po 15 g	<b>Kaloryczność</b> [kcal] <b>Białko</b> [g] <b>Tłuszcze</b> [g] <b>Węglowodany</b> [g]	107 8 8 1
b.	<i>pasty:</i>			
40%	mięsne (seler, gorczyca, jaja, mleko)*	30 g	<b>Kaloryczność</b> [kcal] <b>Białko</b> [g] <b>Tłuszcze</b> [g] <b>Węglowodany</b> [g]	108 4,5 9,3 2
40%	rybne	30 g	<b>Kaloryczność</b> [kcal] <b>Białko</b> [g] <b>Tłuszcze</b> [g] <b>Węglowodany</b> [g]	126 2 12 1
40%	jajeczna *	30 g	<b>Kaloryczność</b> [kcal] <b>Białko</b> [g] <b>Tłuszcze</b> [g] <b>Węglowodany</b> [g]	125 2 13 1

40%	hummus ( <b>sezam</b> )*	30 g	<b>Kaloryczność</b> [kcal] <b>Białko</b> [g] <b>Tłuszcze</b> [g] <b>Węglowodany</b> [g]	99 2 9 3
40%	warzywna ( <b>seler, jaja, mleko</b> )*	30 g	<b>Kaloryczność</b> [kcal] <b>Białko</b> [g] <b>Tłuszcze</b> [g] <b>Węglowodany</b> [g]	36 2 2 3
50%	masło <b>orzechowe</b> *	20 g	<b>Kaloryczność</b> [kcal] <b>Białko</b> [g] <b>Tłuszcze</b> [g] <b>Węglowodany</b> [g]	139 3 13 2
c.	<b>jaja:</b>			
60%	<b>jaja</b> gotowane	60 g	<b>Kaloryczność</b> [kcal] <b>Białko</b> [g] <b>Tłuszcze</b> [g] <b>Węglowodany</b> [g]	78 6 5 0
60%	<b>jajecznica</b>	125 g	<b>Kaloryczność</b> [kcal] <b>Białko</b> [g] <b>Tłuszcze</b> [g] <b>Węglowodany</b> [g]	339 17 31 1
d.	<b>wędliny na gorąco:</b>			
60%	kielbaska *	60 g	<b>Kaloryczność</b> [kcal] <b>Białko</b> [g] <b>Tłuszcze</b> [g] <b>Węglowodany</b> [g]	126 11 9 0
60%	parówka *	40 g	<b>Kaloryczność</b> [kcal] <b>Białko</b> [g] <b>Tłuszcze</b> [g] <b>Węglowodany</b> [g]	93 5 8 0
e.	<b>wędlina, mięsa:</b>			
60%	kabanos wieprzowy *	15 g	<b>Kaloryczność</b> [kcal] <b>Białko</b> [g] <b>Tłuszcze</b> [g] <b>Węglowodany</b> [g]	81 4 7 1
60%	krakowska sucha *	20 g	<b>Kaloryczność</b>	42

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

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

			<b>Tłuszcze [g]</b> <b>Węglowodany [g]</b>	2
40%	mleko / napój roślinne /y *	50 ml	<b>Kaloryczność [kcal]</b> <b>Białko [g]</b> <b>Tłuszcze [g]</b> <b>Węglowodany [g]</b>	17 3 4 5
100%	cukier	10 g	<b>Kaloryczność [kcal]</b> <b>Białko [g]</b> <b>Tłuszcze [g]</b> <b>Węglowodany [g]</b>	40 0 10
70%	syrop owocowy *	10 g	<b>Kaloryczność [kcal]</b> <b>Białko [g]</b> <b>Tłuszcze [g]</b> <b>Węglowodany [g]</b>	26 0 7
70%	cytryna / sok naturalny z cytryny	10 g / plasterek	<b>Kaloryczność [kcal]</b> <b>Białko [g]</b> <b>Tłuszcze [g]</b> <b>Węglowodany [g]</b>	4 0 1
<b>II.</b>	po 60%	<b><i>Danie serwowane</i></b>		
<b>gramatura [g / ml]</b>	<b>nazwa i składniki</b>	<b>posilek jarski TAK / NIE</b>	<b>dodatkowe oznaczenia</b>	
1.	<b>Pankejski jogurtowe z jagodami</b>	TAK		
<u>Porcja: 340 g (8 szt.)</u> 125 g 60 g 5 g 85 g 5 g 50 g 10 g	Składniki: <b>jogurt naturalny</b> <b>jajko</b> cukier wanilinowy <b>mąka pszenna</b> lub <b>orkiszowa</b> <b>proszek do pieczenia</b> jagody / borówki - <i>dodatek*</i> : <b>sezam</b> lub <b>zarodki pszenne</b>			
<b>Wartość odżywcza [porcji]:</b>				
<b>Kaloryczność [kcal]</b>		584		
<b>Białko [g]</b>		33		
<b>Tłuszcze [g]</b>		20		
<b>Węglowodany [g]</b>		71		
2.	<b>Burrito z owocami i granolą</b>	TAK		



<u>Porcja: 380 g (2x burrito)</u> 120 g 80 g 50 g 60 g 50 g	Składniki: <b>tortille pełnoziarniste</b> – produkt gotowy <b>masło orzechowe</b> <b>granola</b> plasterki banana borówki amerykańskie		bez laktozy
Wartość odżywcza [ <b>porcji</b> ]:			
<b>Kaloryczność [kcal]</b>		1200	
<b>Białko [g]</b>		26	
<b>Tłuszcze [g]</b>		46	
<b>Węglowodany [g]</b>		120	
<b>II. posiłek:</b> <b>II ŚNIADANIE – serwowane na wynos</b>			
1.	<b>Koktajl owocowy z avocado</b>	TAK	
<u>Porcja: 420 ml</u> 200 ml 100 g 50 g 60 g 10 g	Składniki: sok pomarańczowy banan avocado brzoskwinia naturalny syrop np. z agawy / lub koncentrat soku jabłkowego		bez laktozy bez glutenu
Wartość odżywcza [ <b>porcji</b> ]:			
<b>Kaloryczność [kcal]</b>		319	
<b>Białko [g]</b>		38	
<b>Tłuszcze [g]</b>		8	
<b>Węglowodany [g]</b>		62	
<b>III. posiłek:</b> <b>OBIAD</b>			
po 70% - 1 i 2 propozycja		<b>ZUPA</b>	
1.	<b>Zupa – krem porowo-ziemniaczana, z pestkami dyni</b>	TAK	
<u>Porcja: 300 ml</u> 150 ml 5 g 65 g 50 g 10 g 5 g 15 g -	Składniki: woda / lub <b>bulion</b> warzywny <b>masło</b> 82% tł. por ziemniaki olej rzepakowy natka pietruszki <b>pestki dyni*</b> <b>przyprawy*</b> : sól, pieprz ziołowy, gałka muszkatołowa		bez glutenu bez laktozy

	<i>opcjonalnie: można podawać ze śmietaną</i>		
<b>Wartość odżywcza [porcji]:</b>			
		<b>Kaloryczność [kcal]</b>	338
		<b>Białko [g]</b>	-14
		<b>Tłuszcze [g]</b>	-25
		<b>Węglowodany [g]</b>	-18
2.	<b>Krupnik z kaszą pęczak i młodymi warzywami</b>	NIE	
<u>Porcja: 295 g</u> 150 ml	Składniki: <b>wywar*</b> (woda, warzywa: marchew, <b>seler</b> , korzeń pietruszki, cebula; mięso drobiowe: tuszka, <b>przyprawy*</b> : ziele angielskie, liść laurowy, pieprz czarny, sól) <i>włoszczyzna sezonowa krojona w kostkę:</i> 30 g marchew, 15 g <b>seler</b> , 25 g ziemniak, 60 g kasza <b>jęczmienna - pęczak</b> 5 g koper 5 g natka pietruszki 5 g olej rzepakowy nierafinowany <i>opcjonalnie: można podawać ze śmietaną</i>		bez laktozy
<b>Wartość odżywcza [porcji]:</b>			
		<b>Kaloryczność [kcal]</b>	160
		<b>Białko [g]</b>	11
		<b>Tłuszcze [g]</b>	4
		<b>Węglowodany [g]</b>	28
<b>II DANIE</b>			
1	<b>Filety rybne pieczone w panierce z parmezanu</b>	TAK	
<u>Porcja: 190 g</u> 150 g	Składniki: filet z białej <b>ryby</b> (dorsza bałtyckiego, soli, miruny) sól 2 g <b>masło</b> klarowane / olej 10 g <b>bułka</b> tarta / bezglutenowa 15 g tarty <b>parmezan</b> 10 g czosnek		<i>po wyeliminowaniu tradycyjnej bułki tartej: bez glutenu</i>

2 g	gałązki świeżego tymianku		
-	→ metoda obróbki pieczenie		
Wartość odżywcza [ <b>porcji</b> ]:			
<b>Kaloryczność [kcal]</b>		305	
<b>Białko [g]</b>		32	
<b>Tłuszcze [g]</b>		14	
<b>Węglowodany [g]</b>		13	
2.	<b>Burgery z indyka i cukinii</b>	NIE	
<u>Porcja: 220 g</u>	Składniki:		bez laktozy bez glutenu
150 g	filet z indyka		
50 g	cukinia		
10 g	natka pietruszki		
10 g	olej		
5 g	cebula		
2 g	czosnek		
-	<b>przyprawy*</b> : kmin rzymski, suszone oregano, sól		
	→ metoda obróbki grillowanie		
Wartość odżywcza [ <b>porcji</b> ]:			
<b>Kaloryczność [kcal]</b>		230	
<b>Białko [g]</b>		29	
<b>Tłuszcze [g]</b>		11	
<b>Węglowodany [g]</b>		3	
3.	<b>Kotlety jajeczne z kaszą jaglaną</b>	TAK	
<u>Porcja: 195 g</u>	Składniki:		<i>po wyeliminow aniu tradycyjnej bułki tartej: bez glutenu</i>
30 g	kasza jaglana - ugotowana		
50 ml	<b>mleko 2% tł.</b>		
90 g	<b>jajo</b>		
10 g	<b>bułka tarta</b> lub bezglutenowa		
3 g	koperek		
5 g	szczypiorek		
10 g	<b>masło klarowane</b>		
	<b>przyprawy*</b> : sól, pieprz		
	<i>opcjonalnie: do panierowania - tzw. „żółty” ser</i>		
	bułka tarta lub bezglutenowa		
	→ metoda obróbki smażenie		
Wartość odżywcza [ <b>porcji</b> ]:			
<b>Kaloryczność [kcal]</b>		303	
<b>Białko [g]</b>		14	
<b>Tłuszcze [g]</b>		20	
<b>Węglowodany [g]</b>		16	

<b>DODATEK SKROBIOWY</b>				
1.	<b>ziemniaki:</b>			
50%	gotowane w całości	200 g	<b>Kaloryczność [kcal]</b>	155
I i III dzień			<b>Białko [g]</b>	4
			<b>Tłuszcze [g]</b>	0
			<b>Węglowodany [g]</b>	36
50%	purre ( <b>mleko</b> )	200 g	<b>Kaloryczność [kcal]</b>	184
II i IV dzień			<b>Białko [g]</b>	4
			<b>Tłuszcze [g]</b>	5
			<b>Węglowodany [g]</b>	34
2.	<b>kasza:</b>			
50%	gryczana palona	200 g	<b>Kaloryczność [kcal]</b>	294
I i III dzień			<b>Białko [g]</b>	12
			<b>Tłuszcze [g]</b>	2
			<b>Węglowodany [g]</b>	48
50%	gryczana niepalona	200 g	<b>Kaloryczność [kcal]</b>	224
II i IV dzień			<b>Białko [g]</b>	8
			<b>Tłuszcze [g]</b>	2
			<b>Węglowodany [g]</b>	46
50%	jaglana	200 g	<b>Kaloryczność [kcal]</b>	198
II i IV dzień			<b>Białko [g]</b>	6
			<b>Tłuszcze [g]</b>	2
			<b>Węglowodany [g]</b>	40
50%	<b>jęczmienna (gluten)</b>	200 g	<b>Kaloryczność [kcal]</b>	256
I i III dzień			<b>Białko [g]</b>	6
			<b>Tłuszcze [g]</b>	2
			<b>Węglowodany [g]</b>	57
3.	<b>ryż:</b>			
50%	parboiled	200 g	<b>Kaloryczność [kcal]</b>	238
I i III dzień			<b>Białko [g]</b>	5
			<b>Tłuszcze [g]</b>	1
			<b>Węglowodany [g]</b>	52
50%	pełnoziarnisty – tzw. brązowy	200 g	<b>Kaloryczność [kcal]</b>	238
II i IV dzień			<b>Białko [g]</b>	5
			<b>Tłuszcze [g]</b>	2
			<b>Węglowodany [g]</b>	47
4.	<b>makaron:</b>			
50%	z pszenicy Durum ( <b>gluten</b> )	200 g	<b>Kaloryczność [kcal]</b>	318
I i III dzień			<b>Białko [g]</b>	11
			<b>Tłuszcze [g]</b>	2
			<b>Węglowodany [g]</b>	65
50%	pełnoziarnisty – Orkiszowy ( <b>gluten</b> )	200 g	<b>Kaloryczność [kcal]</b>	500
II i IV dzień			<b>Białko [g]</b>	12
			<b>Tłuszcze [g]</b>	2

			<b>Węglowodany [g]</b>	54
30% - codziennie	makaron bezglutenowy	200 g	<b>Kaloryczność [kcal]</b> <b>Białko [g]</b> <b>Tłuszcze [g]</b> <b>Węglowodany [g]</b>	358 5 2 80
po 80% <b>WARZYWA DO OBIADU</b>				
1.	<b>Salatka ze świeżych pomidorów z sosem winegret i kielkami</b>		TAK	
<u>Porcja: 150 g</u> 70 g 50 g 10 g  20 g	Składniki: pomidory wstążki marchwi <i>sos a la winegret</i> – wyrób własny: (oliwa z oliwek nierafinowana, <b>ocet jabłkowy</b> */sok z cytryny, <b>zioła prowansalskie*</b> , czosnek, sól) kielki słonecznika / rzodkiewki			bez glutenu bez laktozy
Wartość odżywcza [ <b>porcji</b> ]:				
	<b>Kaloryczność [kcal]</b> <b>Białko [g]</b> <b>Tłuszcze [g]</b> <b>Węglowodany [g]</b>	63 2 4 7		
2.	<b>Pieczone warzywa</b>		TAK	
<u>Porcja: 150 g</u> 50 g 30 g 50 g 10 g 10 g	Składniki: marchew <b>seler</b> korzeniowy burak serwowane z <b>nasionami*</b> słonecznika lub <b>sezamu</b> oliwa z oliwek			bez glutenu bez laktozy
Wartość odżywcza [ <b>porcji</b> ]:				
	<b>Kaloryczność [kcal]</b> <b>Białko [g]</b> <b>Tłuszcze [g]</b> <b>Węglowodany [g]</b>	135 4 10 13		
3.	<b>Mizeria</b>		TAK	
<u>Porcja: 150 g</u> 125 g 5 g 10 g 10 g	Składniki: ogórek gruntowy koper <b>jogurt naturalny</b> <b>śmietana 18% tł.</b>			bez glutenu

- przyprawy*: sól, pieprz			
Wartość odżywcza [porcji]:			
		<b>Kaloryczność [kcal]</b>	66
		<b>Białko [g]</b>	3
		<b>Tłuszcze [g]</b>	4
		<b>Węglowodany [g]</b>	6
4.	<b>Ratatuj w sosie pomidorowym</b>	TAK	
<u>Porcja: 150 g</u> 50 g 30 g 50 g 10 g 5 g 5 g -	Składniki: cukinia pomidor papryki w różnych kolorach <b>przecier pomidorowy*</b> cebula ząbek czosnku <b>przyprawy*: sól, pieprz,</b> zioła prowansalskie, bazylia, tymianek		bez glutenu bez laktozy
Wartość odżywcza [porcji]:			
		<b>Kaloryczność [kcal]</b>	83
		<b>Białko [g]</b>	2
		<b>Tłuszcze [g]</b>	5
		<b>Węglowodany [g]</b>	8

NAPÓJ				
1. 60%	nektar owocowy – czarna porzeczka	opakowanie jednostkowe 250 - 300 ml	<b>Kaloryczność [kcal]</b>	117
			<b>Białko [g]</b>	1
			<b>Tłuszcze [g]</b>	0
			<b>Węglowodany [g]</b>	28
2. 60%	sok owocowy	opakowanie jednostkowe 250 - 300 ml	<b>Kaloryczność [kcal]</b>	95
			<b>Białko [g]</b>	0
			<b>Tłuszcze [g]</b>	22
			<b>Węglowodany [g]</b>	
3. 40%	sok warzywno-owocowy – przecierowy	opakowanie jednostkowe 250 - 300 ml	<b>Kaloryczność [kcal]</b>	99
			<b>Białko [g]</b>	1
			<b>Tłuszcze [g]</b>	0
			<b>Węglowodany [g]</b>	26
4. 40%	kompot	250 ml	<b>Kaloryczność [kcal]</b>	190
			<b>Białko [g]</b>	0
			<b>Tłuszcze [g]</b>	0
			<b>Węglowodany [g]</b>	29

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

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



e. 40%	<i>pieczywo cukiernicze</i> (gluten, mleko, jaja, dwutlenek siarki i siarczyny)*	40 g / kawalek	<b>Kaloryczność</b> [kcal] <b>Białko [g]</b> <b>Tłuszcze [g]</b> <b>Węglowodany [g]</b>	150 4 5 22
f. 40%	<i>pieczywo pół</i> <i>cukiernicze</i> (gluten, mleko, jaja)* <i>np.</i> rogal maślany	60 g / szt.	<b>Kaloryczność</b> [kcal] <b>Białko [g]</b> <b>Tłuszcze [g]</b> <b>Węglowodany [g]</b>	177 5 3 32
g. 40%	<i>pieczywo francuskie</i> (gluten, mleko, jaja)*	60 g / szt.	<b>Kaloryczność</b> [kcal] <b>Białko [g]</b> <b>Tłuszcze [g]</b> <b>Węglowodany [g]</b>	227 4 13 20
<b>2.</b>	<b>Dodatki do pieczywa:</b>			
a.	<i>sery:</i>			
50%	ser twarogowy półtusty ( <b>mleko</b> )	60 g / 2 plastry	<b>Kaloryczność</b> [kcal] <b>Białko [g]</b> <b>Tłuszcze [g]</b> <b>Węglowodany [g]</b>	80 11 3 2
60%	twarożek z warzywami i zieleniną ( <b>mleko</b> )*	100 g	<b>Kaloryczność</b> [kcal] <b>Białko [g]</b> <b>Tłuszcze [g]</b> <b>Węglowodany [g]</b>	156 19 5 11
50%	ser podpuszczkowy typu Holenderskiego ( <b>mleko</b> )	30 g / 2 plasterki po 15 g	<b>Kaloryczność</b> [kcal] <b>Białko [g]</b> <b>Tłuszcze [g]</b> <b>Węglowodany [g]</b>	107 8 8 1
b.	<i>pasty:</i>			
40%	mięsne ( <b>seler,</b> <b>gorczyca, jaja,</b> <b>mleko</b> )*	30 g	<b>Kaloryczność</b> [kcal] <b>Białko [g]</b> <b>Tłuszcze [g]</b> <b>Węglowodany [g]</b>	108 4,5 9,3 2
40%	<b>rybne</b>	30 g	<b>Kaloryczność</b> [kcal] <b>Białko [g]</b> <b>Tłuszcze [g]</b> <b>Węglowodany [g]</b>	126 2 12 1
40%	<b>jajeczna *</b>	30 g	<b>Kaloryczność</b>	125

			<b>[kcal]</b>	2
			<b>Białko [g]</b>	13
			<b>Tłuszcze [g]</b>	1
			<b>Węglowodany [g]</b>	
40%	hummus ( <b>sezam</b> )*	30 g	<b>Kaloryczność [kcal]</b>	99
			<b>Białko [g]</b>	2
			<b>Tłuszcze [g]</b>	9
			<b>Węglowodany [g]</b>	3
40%	warzywna ( <b>seler, jaja, mleko</b> )*	30 g	<b>Kaloryczność [kcal]</b>	36
			<b>Białko [g]</b>	2
			<b>Tłuszcze [g]</b>	2
			<b>Węglowodany [g]</b>	3
50%	masło <b>orzechowe</b> *	20 g	<b>Kaloryczność [kcal]</b>	139
			<b>Białko [g]</b>	3
			<b>Tłuszcze [g]</b>	13
			<b>Węglowodany [g]</b>	2
c.	<b>wędlina, mięsa:</b>			
60%	kabanos wieprzowy *	15 g	<b>Kaloryczność [kcal]</b>	81
			<b>Białko [g]</b>	4
			<b>Tłuszcze [g]</b>	7
			<b>Węglowodany [g]</b>	1
60%	krakowska sucha *	20 g	<b>Kaloryczność [kcal]</b>	42
			<b>Białko [g]</b>	6
			<b>Tłuszcze [g]</b>	2
			<b>Węglowodany [g]</b>	0
60%	szynka wieprzowa pieczona / gotowana *	20 g	<b>Kaloryczność [kcal]</b>	37
			<b>Białko [g]</b>	4
			<b>Tłuszcze [g]</b>	2
			<b>Węglowodany [g]</b>	0
60%	schab pieczony *	40 g	<b>Kaloryczność [kcal]</b>	116
			<b>Białko [g]</b>	12
			<b>Tłuszcze [g]</b>	7
			<b>Węglowodany [g]</b>	0
d.	<b>miód, dżem:</b>			
50%	miód naturalny	25 g	<b>Kaloryczność [kcal]</b>	65
			<b>Białko [g]</b>	0
			<b>Tłuszcze [g]</b>	0
			<b>Węglowodany [g]</b>	16

			<b>Węglowodany [g]</b>	
50%	dżem owocowy * – słodzony zagęszczonym sokiem jabłkowym	25 g	<b>Kaloryczność [kcal]</b> <b>Białko [g]</b> <b>Tłuszcze [g]</b> <b>Węglowodany [g]</b>	28 0 0 7
e.	<b><i>tłuszcze:</i></b>			
70%	<b>masło</b> 82% tł.	10 g	<b>Kaloryczność [kcal]</b> <b>Białko [g]</b> <b>Tłuszcze [g]</b> <b>Węglowodany [g]</b>	73 0 8 0
30%	margaryna *	10 g	<b>Kaloryczność [kcal]</b> <b>Białko [g]</b> <b>Tłuszcze [g]</b> <b>Węglowodany [g]</b>	71 0 8 0
3.	<b>Warzywa sezonowe:</b>			
100%	sałata sezonowa - różne odmiany	5 g / liść / porcja	<b>Kaloryczność [kcal]</b> <b>Białko [g]</b> <b>Tłuszcze [g]</b> <b>Węglowodany [g]</b>	1 0 0 0
100%	zielony ogórek	25 g	<b>Kaloryczność [kcal]</b> <b>Białko [g]</b> <b>Tłuszcze [g]</b> <b>Węglowodany [g]</b>	3 0 0 1
100%	pomidor	50 g	<b>Kaloryczność [kcal]</b> <b>Białko [g]</b> <b>Tłuszcze [g]</b> <b>Węglowodany [g]</b>	3 0 0 1
100%	papryka kolorowa	25 g	<b>Kaloryczność [kcal]</b> <b>Białko [g]</b> <b>Tłuszcze [g]</b> <b>Węglowodany [g]</b>	7 0 0 2
4.	<b><i>Salatka warzywna z dressingiem:</i></b>			
	grecka (mleko)*	100 g	<b>Kaloryczność [kcal]</b> <b>Białko [g]</b> <b>Tłuszcze [g]</b>	105 3 9 3

			<b>Węglowodany [g]</b>	
	sezonowe warzyw z sałatą	100 g	<b>Kaloryczność [kcal]</b>	42
			<b>Białko [g]</b>	1
			<b>Tłuszcze [g]</b>	3
			<b>Węglowodany [g]</b>	5
5.	<b>Napoje i dodatki do napoi:</b>			
a.	<b>napoje:</b>			
50%	kawa czarna - parzona, serwowana w warku	150 ml	<b>Kaloryczność [kcal]</b>	0
			<b>Białko [g]</b>	0
			<b>Tłuszcze [g]</b>	0
			<b>Węglowodany [g]</b>	0
100%	herbata – naturalna i owocowa mix	150 ml	<b>Kaloryczność [kcal]</b>	3
			<b>Białko [g]</b>	0
			<b>Tłuszcze [g]</b>	0
			<b>Węglowodany [g]</b>	0
100%	sok owocowy	opakowanie jednostkowe 250 - 300 ml	<b>Kaloryczność [kcal]</b>	95
			<b>Białko [g]</b>	0
			<b>Tłuszcze [g]</b>	22
			<b>Węglowodany [g]</b>	0
100%	woda	opakowanie jednostkowe 500 ml	<b>Kaloryczność [kcal]</b>	0
			<b>Białko [g]</b>	0
			<b>Tłuszcze [g]</b>	0
			<b>Węglowodany [g]</b>	0
b.	<b>dodatki:</b>			
60%	<b>mleko zagęszczone</b>	50 ml	<b>Kaloryczność [kcal]</b>	13
			<b>Białko [g]</b>	1
			<b>Tłuszcze [g]</b>	1
			<b>Węglowodany [g]</b>	1
40%	<b>mleko 2% tł.</b>	50 ml	<b>Kaloryczność [kcal]</b>	25
			<b>Białko [g]</b>	2
			<b>Tłuszcze [g]</b>	1
			<b>Węglowodany [g]</b>	2
40%	mleko / napój roślinne /y *	50 ml	<b>Kaloryczność [kcal]</b>	17
			<b>Białko [g]</b>	3
			<b>Tłuszcze [g]</b>	4
			<b>Węglowodany [g]</b>	5

			<b>Węglowodany [g]</b>	
100%	cukier	10 g	<b>Kaloryczność [kcal]</b>	40
			<b>Białko [g]</b>	0
			<b>Tłuszcze [g]</b>	10
			<b>Węglowodany [g]</b>	
70%	syrop owocowy *	10 g	<b>Kaloryczność [kcal]</b>	26
			<b>Białko [g]</b>	0
			<b>Tłuszcze [g]</b>	7
			<b>Węglowodany [g]</b>	
70%	cytryna / sok naturalny z cytryny	10 g / plasterki	<b>Kaloryczność [kcal]</b>	4
			<b>Białko [g]</b>	0
			<b>Tłuszcze [g]</b>	1
			<b>Węglowodany [g]</b>	
<b>II.</b>	po 60%	<b><i>Danie serwowane</i></b>		
1.	<b>Chili con carne z indyka</b>		NIE	
<u>Porcja: 345 g + ryż</u>	Składniki:			bez glutenu
120 g	mięso mielone z indyka			bez laktozy
	sos:			
50 ml	<b>bulion</b>			
10 ml	olej rzepakowy			
5 g	czosnek			
20 g	czerwona cebula			
5 g	papryczka chili			
50 g	czerwona fasola (np. z puszki)			
30 g	kukurydza (np. z puszki)			
50 ml	<b>passata pomidorowa*</b>			
5 g	świeża kolendra lub natka pietruszki			
-	<b>przyprawy*:</b> sól, chili w proszku, kmin rzymski, oregano, cukier trzcinowy			
<u>100 g</u>	<b>dodatek skrobiowy:</b> ryż pełnoziarnisty - ugotowany			
Wartość odżywcza [ <b>porcji</b> ]:				
	<b>Kaloryczność [kcal]</b>	507		
	<b>Białko [g]</b>	41		
	<b>Tłuszcze [g]</b>	8		
	<b>Węglowodany [g]</b>	67		
2.	<b>Hinduskie curry z dynią, ciecierzycą i szpinakiem</b>		TAK	
<u>Porcja: 443 g</u>	Składniki:			bez glutenu

80 g	ciecierzyca - ugotowana		bez laktozy
30 g	cebula		
5 g	starty imbir		
3 g	czosnek		
150 g	dynia obrana ze skóry		
50 ml	<b>passata pomidorowa</b>		
50 ml	mleko kokosowe		
25 g	świeże liście szpinaku		
50 g	pomidor / pomidory		
-	koktajlowe		
	<b>przyprawy*:</b> kumin, kurkuma, kolendra, cynamon, słodka i ostra papryka, kardamon		
	<i>opcjonalnie:</i> można serwować z kaszą jaglaną lub ryżem pełnoziarnistym		
<b>Wartość odżywcza [porcji]:</b>			
	<b>Kaloryczność [kcal]</b>	204	
	<b>Białko [g]</b>	9	
	<b>Tłuszcze [g]</b>	4	
	<b>Węglowodany [g]</b>	33	
<b><u>Koniec 4 DNIA posiłków</u></b>			

*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.*