

załącznik 2c

menu: LUNCH BOX

4 propozycje, z napojem, owocem i surówką

Dodatkowy posiłek: LUNCH BOX			
gramatura [g / ml]	nazwa i składniki	posiłek jarski TAK / NIE	dodatkowe oznaczenia
I propozycja	Letnia sałatka z kaszy gryczanej i grillowanego kurczaka	NIE	
<u>Porcja: 589 g</u> 200 g 60 g 100 g 10 g 4 g (2+2) - 150 g 30 ml 30 ml 5 g 2 g	Składniki: niepalona kasza gryczana - ugotowana zielony ogórek pomidorki koktajlowe cebula dymka listki: mięty i bazylii przyprawy* : sól, pieprz cytrynowy mięso z ud kurczaka - grillowane <i>marynata</i> : sok z cytryny olej rzepakowy czosnek sól		bez glutenu bez laktozy
Wartość odżywcza [porcji]:			
		Kaloryczność [kcal]	718
		Białko [g]	37
		Tłuszcze [g]	41
		Węglowodany [g]	56
II propozycja	Salatka orkiszowa z pieczonymi pomidorami i bakłażanem	NIE	
<u>Porcja: 540 g</u> 100 g 100 g 50 g 50 g 50 g	Składniki: ziarno orkiszu - ugotowane udziec z indyka - pieczony* bakłażan - grillowany cukinia - grillowana		

100 g	papryka czerwona (pieczona lub grillowana)- bez skóry		
15 g	5 g pomidorki koktajlowe 5 g (przekrojone na pół)		
50 g	oliwa z oliwek		
15 g	listki bazylii natka pietruszki ser feta krążki czerwonej cebuli lub szalotki przyprawy* : mielony kminek, ocet balsamiczny		
Wartość odżywcza [porcji]:			
		Kaloryczność [kcal]	539
		Białko [g]	28
		Tłuszcze [g]	29
		Węglowodany [g]	43
III propozycja	Kasza jaglana z bobem, groszkiem i serem typu bałkańskiego / pleśniowym	TAK	
<u>Porcja: 500 g</u>	Składniki: 200 g kasza jaglana - 100 g ugotowana 100 g bób 10 g zielony groszek 10 g kiełki słonecznika 50 g szczypierek ser typu bałkańskiego 20 g lub pleśniowy z 10 ml przerostem pleśni orzechy włoskie <i>dressing:</i> oliwa z oliwek sok z cytryny skórka otarta z cytryny* cukier trzcinowy		bez glutenu
Wartość odżywcza [porcji]:			

		Kaloryczność [kcal]	657
		Białko [g]	31
		Tłuszcze [g]	30
		Węglowodany [g]	78
IV propozycja	Salatka ryżowa z pieczoną dynią, groszkiem cukrowym i pomarańczowym dressingiem	TAK	
<u>Porcja: 515 g</u>	Składniki: 200 g dynia – upieczona 5 g oliwa z oliwek 60 g groszek cukrowy 150 g ryż pełnoziarnisty – 30 g ugotowany 15 g cukinia 5 g nasiona słonecznika* - natka pietruszki 40 ml listki mięty 5 g <i>dressing:</i> 3 g sok pomarańczowy 5 g oliwa z oliwek - ocet winny* miód przyprawy* : cynamon, kminek mielony		bez glutenu bez laktozy
Wartość odżywcza [porcji]:			
		Kaloryczność [kcal]	844
		Białko [g]	22
		Tłuszcze [g]	21
		Węglowodany [g]	145
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

			Węglowodany [g]	
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 z cytryną	250 ml	Kaloryczność [kcal] Białko [g] Tłuszcze [g] Węglowodany [g]	0 0 0 0
po 80% WARZYWA - DODATEK DO POSIŁKU				
1 – 2 propozycji	surówki z dziennego menu - do wyboru			150 g
2 – 4 propozycji	warzywa na ciepło z dziennego menu – do wyboru			150 g
po 40% - zamiennie, co 2 dzień OWOCE - DODATEK DO POSIŁKU				
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] 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]	20 1 0

			Węglowodany [g]	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 – wielooowocowe</i>	200 g / porcja	Kaloryczność [kcal] Białko [g] Tłuszcze [g] Węglowodany [g]	108 1 0 23
4. 40% codziennie	<i>sałatka owocowa z bakaliami* (dwutlene k siarki i siarczyny)</i>	250 g / porcja	Kaloryczność [kcal] Białko [g] Tłuszcze [g] Węglowodany [g]	230 2 0 40

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.*