**Załącznik Nr 7 do umowy/SWZ**

**Specyfikacja żywienia dla młodzieży w SMS w Świdnicy na rok szkolny 2025/2026**

1. **Wstępne założenia diety.**

**Dieta układana jest dla młodzieży w wieku 16 – 19 lat o dużej aktywności fizycznej.**

Całkowite zapotrzebowanie kaloryczne w dzień treningowy – 2600kcal,

Całkowite zapotrzebowanie kaloryczne w dzień nietreningowy – 2300kcal Zalecana dieta wysokoenergetyczna, przy założeniach zapotrzebowania na białko, tłuszcze oraz węglowodany:

Dzień treningowy

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
|  | g/m.cm | Masa | gram/dzień | Kcal. |
| Białko | 1,64 |  | 109,88 | 439,52 |
| Tłuszcze | 1,2 | 67 | 80,8 | 727,2 |
| Węglowodany | 5,3 |  | 357,5 | 1430 |
|  |  |  | Suma | **2596,72** |

Dzień nietreningowy

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
|  | g/m.cm | Masa | gram/dzień | Kcal. |
| Białko | 1,45 |  | 97,15 | 388,6 |
| Tłuszcze | 1,1 | 67 | 71,5 | 643,5 |
| Węglowodany | 4,7 |  | 316,25 | 1265 |
|  |  |  | Suma | **2297,1** |

**Profil diety**

* Średnia podaż w diecie węglowodanów – 55 %
* Średnia podaż w diecie tłuszczy – 28 %
* Średnia podaż w diecie białka – 17 %
* Dieta stabilizacyjna, pełnowartościowa, dostarczająca odpowiednie ilości witamin oraz minerałów.

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  |  | Witaminy | |  |  |  |  |
| Normy: (dla aktywności) | Wit.A [  µ  g] | Wit. D [  µ  g] | Wit. E [  µ  g] | | Tiamina B1 [mg] | Ryboflawina  B2 [mg] | Niacyna PP [mg] | Wit.C [mg] |
| Dostarczane | 1256,9 | 3,2 | 13,5 | | 1,4 | 1,9 | 21,0 | 121,3 |
| Norma | 800,0 | 10,0 | 8,0 | | 1,5 | 2,0 | 20,0 | 70,0 |
| Realizacja % | **157** | **32** | **169** | | **93** | **95** | **105** | **173** |
|  | Minerały | | | | | | |
| Normy: (dla aktywności) | Sód [mg] | Potas [mg] | | Wap  ń  [mg] | Fosfor [mg] | Magnez [mg] | Ż  elazo [mg] |
| Dostarczane | 1804,0 | 3315,6 | | 1050,0 | 1559,7 | 355,1 | 16,2 |
| Norma | 500,0 | 2500,0 | | 1100,0 | 900,0 | 300,0 | 17,0 |
| Realizacja % | **361** | **133** | | **95** | **173** | **118** | **95** |

Źródło: Realizacja norm z jadłospisu przygotowanego dla SMS Świdnica

**W diecie należy ograniczyć:**

* produkty wieprzowe
* produkty wędzone, ze względu na dużą ilość chlorku sodu
* wykluczyć w diecie produkty z mięsnej masy mielonej wieprzowej, a zastąpić ich mięsem wołowym lub drobiowym

**W diecie należy uwzględnić:**

* minimum 1 raz w tygodniu czerwone mięso
* ograniczyć produkty wzdymające
* ograniczyć tłuszcze pochodzenia zwierzęcego ( smalec, słonina)
* zwiększyć w diecie ilość tłuszczy roślinnych ( olej rzepakowy, olej lniany, ryżowy)
* uwzględnić produkty o niskim i średnim IG
* uwzględnić w diecie owoce/warzywa sezonowe
* do każdego posiłku zalecany dodatek w postaci napoi ( napoje mleczne, soki owocowe, kompoty, woda)
* uwzględnić w diecie produkty bogate w selen, fosfor, wapń, potas, które mają wpływ na utrzymanie prawidłowej gospodarki **wodnej** w organizmie

1. **Zalecenia żywieniowe dotyczące określonych grup posiłków**

## Tłuszcze

* Zalecane: oliwa z oliwek, olej lniany, olej ryżowy, olej rzepakowy, masło
* Nie wskazane – tłuszcze zwierzęce (smalec, słonina)
* Do sałatek zaleca się stosować: oliwę, olej lniany, olej rzepakowy, śmietanka
* Ograniczyć obróbkę termiczna (smażenie). Jeżeli potrawy muszą być smażone, wówczas wybieramy olej rzepakowy - max. 1 raz w tygodniu
* Zalecane stosowanie masła do śniadania oraz kolacji
* Dobrym źródłem tłuszczy roślinnych są orzechy, pestki dyni, ze względu na dużą ilość kwasów wielonienasyconych.

## Ryby

* Zalecane: morszczuk, łosoś, halibut, tuńczyk, makrela, owoce morza np. krewetki, raz na miesiąc szprotki
* Nie zalecane: panga, mintaj
* Zalecane ryby morskie, tłuste, ponieważ są bardzo dobrym źródłem kwasów

Omega 3 oraz 6 i nienasyconych kwasów tłuszczowych

* Sposób przyrządzenia ryb: pieczone w folii, duszone, na parze, gotowane.

**Warzywa**

* Zalecane: brokuły, buraki, pomidory, seler, ogórki, pietruszka, koperek, szczypiorek, warzywa strączkowe (raz w tygodniu), papryka zielona/żółta/ czerwona, szpinak (natomiast nie zaleca się dużych ilości), sporadycznie brukselka, ziemniaki (gotowane, puree)
* Nie zalecane lub znacznie ograniczone w diecie: warzywa kapustne, szczaw
* Duże ilości szpinaku, szczawiu ograniczają wchłanianie wapnia
* Sposoby przygotowania warzyw: gotowane, na parze, puree, podprawiane

mąką.

## Owoce

* Zalecane: jabłka, banany, pomarańcze, morele, brzoskwinie, maliny, jagody, grejpfruty
* Nie zalecane: rabarbar
* Należy wybierać głównie owoce świeże, sezonowe
* Znaczne ograniczenie spożywania dużych ilości owoców po godzinie 18.

## Makarony

* Zalecane makarony ciemne
* Zastosowanie do posiłków głównych oraz jako dodatek do zup
* Makaron nie może być rozgotowany.

## Ryż

* Zalecany ryż ciemny, niełuskany
* Rozgotowanie ryżu ( również makaronu), podnosi jego IG.

## Kasze

* Zaleca się stosować: kasza gryczana, jaglana, pęczak, kaszka manna, kaszka kuskus
* Preferowany do obiadu oraz jako dodatek do dań głównych
* Rozgotowanie kaszy, podnosi jego IG.

## Zupy

* Zalecane zupy na wywarach jarskich, mięsnych ( drób, wołowina, kaczka)
* Zalecane zupy: jarzynowe, kremy, przecierane, buliony
* Zaleca się zupy podprawiane żółtkiem, śmietanką 30%, zagęszczane zawiesiną z mąki i wody, z dodatkiem makaronu/ryżu/klusek/ grzanek
* Nie zaleca się stosowania zup na wywarach z wędzonek.

## Mięso

* Zalecane: drób, indyk, wołowina, cielęcina, królik
* Nie zalecane: wieprzowe, podroby
* Metody przygotowania mięs: pieczone w folii, gotowane, duszone, na parze
* Ograniczyć smażenie, jeżeli jest konieczne wówczas beztłuszczowo lub na oleju rzepakowym
* Stosować panierkę z otrąb pszennych oraz z kiełków pszenicy, płatków kukurydzianych z małym dodatkiem bułki tartej
* Nie zaleca się panierki tradycyjnej.

## Sosy

* Zalecane: pomidorowy, koperkowy, ziołowy, pieczeniowy
* Stosować z mięsem, z makaronem, z ziemniakami, z kaszą.

## Sałatki, surówki

• Doprawiać oliwą, olejem, sokiem z cytryny, śmietanką ( max. 1/ tydzień), jogurtem.

## Napoje

* Zalecane: owocowo – warzywne, kompoty z owoców sezonowych
* Stosować szklankę do obiadów
* Herbata (w małych ilościach), kawa zbożowa, woda mineralna, wody lekkomineralizowane
* Ograniczyć słodkie napoje gazowane.

## Produkty mleczne i przetwory

* Zalecane: kefir, maślanka, jogurty, napoje jogurtowe, ser twarogowy półtłusty, sery podpuszczkowe, sery pleśniowe
* Uwzględnić produkty mleczne i przetwory w codziennym żywieniu
* Ograniczyć sery dojrzewające

1. **Zalecane przykłady posiłków na śniadanie/obiad oraz kolację**

# Śniadanie

* Napoje: herbata, kakao, napój mleczny jogurtowy, kawa zbożowa
* Pieczywo pełnoziarniste, pieczywo mieszane, pieczywo jasne
* Chuda wędlina oraz szynka
* Jogurty naturalne, kefiry, maślanki
* Płatki owsiane, otręby pszenne, musli, płatki kukurydziane
* Sery pleśniowe, sery dojrzewające, ser biały półtłusty
* Twarożki z rzodkiewką i szczypiorkiem
* Pasty rybno – twarożkowe
* Pasty rybne
* Pasty jajeczne, pasty z szynki z dodatkiem warzyw
* Jajecznica, gotowane jajka
* Warzywa: pomidor, sałata, ogórek, papryka
* Do posiłku należy zapewnić masło, miód, dżem
* Obowiązkowy dodatek w postaci owoców/ jogurtu/ kefiru

# Obiad

* Każdy obiad powinien składać się z zupy, drugiego dania oraz deseru
* Zupy gotowane na wywarach mięsnych z drobiu, kaczki, wołowiny
* Nie stosować kostek rosołowych, przypraw z dodatkiem glutaminianu sodu
* Nie stosować nadmiernej ilości chlorku sodu ( norma 3g/dzień)
* Preferowane zupy:
* Pomidorowa
* Jarzynowa
* Barszcz
* Ogórkowa
* Grochowa/ fasolowa – (zaleca się w dni nietreningowe, w sezonie warzywa strączkowe świeże)
* Chłodniki
* Zupy z warzyw sezonowych
* Zupy nie zagęszczać zasmażkami

Drugie danie:

* Zaleca się stosować mięsa: drobiowe, wołowe, królik, cielęcina
* Potrawki z kurczaka
* Risotto
* Dania z makaronu i z warzywami
* Mięsa duszone z zalecanymi sosami
* Pieczeń nadziewana suszonymi owocami
* Klopsy z mięsa drobiowego, wołowego
* Gołąbki
* Naleśniki z farszem mięsnym z dodatkiem sosu
* Gulasze wołowe

Dodatki do mięs:

* Kasze gryczana, jaglana, pęczak – min. 3 razy w tygodniu
* Ryż ciemny – min. 2 razy w tygodniu
* Ziemniaki z wody, puree – 2 razy w tygodniu
* Kluski

Sałatki, Surówki

* Maksymalnie 1razy w tygodniu surówki z warzyw kapustnych
* Raz w tygodniu sałatki z dodatkiem z buraczków
* Surówki z warzyw: marchwi, sałaty, ogórków, pomidorów, selera – 3 razy w tygodniu
* Używać warzywa sezonowe, warzywa mrożone

Desery

* Surówki owocowe – 1 raz w tygodniu
* Budynie mleczne – 1 raz w tygodniu
* Galaretki owocowe- 1 raz w tygodniu
* Czekolada gorzka 20g – 1 raz w tygodniu
* Ciasta ucierane – 1 raz w tygodniu
* Ciasta kruche – 1 raz w tygodniu
* Owoce – 1 raz w tygodniu
* Inne możliwości: batoniki zbożowe typu corny

Napoje

* Kompoty z owoców sezonowych (dopuszczalne 1 raz na miesiąc z rabarbaru)
* Soki owocowo – warzywne
* Napoje owocowe
* Woda mineralna

# Kolacja

* Zaleca się aby 75% kolacji było wykonanych na ciepło, a 25 % w postaci suchej
* Zapiekanki warzywne
* Zapiekanki makaronowe
* Kurczak w cieście francuskim
* Naleśniki z serem
* Pasztet pieczony
* Kurczak w jarzynach
* Ryba po grecku
* Krokiety
* Kluski kładzione
* Leniwe kluski
* Ryż na mleku z jabłkiem
* Dżem
* Miód
* Pieczywo mieszane z przewagą pełnoziarnistego
* Serki wiejskie
* Kiełbaski
* Twarożek
* Galantyna
* Sałatki jarzynowe
* Sałatki z dodatkiem oliwy lub oleju lnianego

## SUCHY PROWIANT

* Zestaw - sok owocowy 0,33l., owoc np. banan 120g,.batonik czekoladowy 40g.,

kanapka - 2 szt ( składniki główne kanapek do wyboru: szynka konserwowa, szynka drobiowa, szynka wieprzowa, baleron, polędwica sopocka, jajko na twardo, pasty smakowe rybne, warzywne lub wegetariańskie, sałatki warzywne itp.)

* Elementy smakowe kanapek: kapusta pekińska lub sałata zielona, ogórek świeży,

pomidor.

* Ponadto w skład kanapek wchodzi pieczywo typu kajzerka, ser żółty, masło.
* Sałatki warzywne,
* Naleśniki (np. z nadzieniem owocowym, z dżemem lub serem),
* Bułki bez nadzienia,
* Bułki z nadzieniem na słono ( np. mięsnym, pieczarkowym),
* Bułki z nadzieniem na słodko (np. owocowym, serowym),
* Przekąski np. batoniki zbożowe typu corny

## Zasady transportu posiłków oraz ich serwowania

* Posiłki przygotowywane w placówce siedziby firmy cateringowej
* Transport specjalnym samochodem służbowym firmy cateringowej
* Posiłki serwowane uczniom gorące ( > 65° ), surówki, sałatki, desery oraz galantyny do 4°
* Posiłki transportowane na miejsce w termosach termoizolacyjnych zapakowanych w odpowiednio do tego celu wyznaczonych pojemnikach transportowych.
* Posiłki dostarczane są do placówki szkoły o stałych porach

## 5. Podstawowe zasady zastosowane podczas układania jadłospisu:

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Dni tygodnia** | **Sugerowana kolejność** | **Surówka - przykłady** | **Zupy - przykłady** | **Kolacja - przykłady** |
| **Poniedziałek** | Drób | Surówka z pory | Pomidorowa | Naleśniki |
| **Wtorek** | Wołowina | Wielowarzywna | Krem z kalafiora | Ryba po grecku |
| **Środa** | Królik | Buraczki | Z czerwonej fasolki z tartym ciastem | Pierogi |
| **Czwartek** | Gulasz z ziemniakami | Z selera | Krem z dyni | Risotto |
| **Piątek** | Ryba | Z kiszonej kapusty i z jabłkiem | Ogórkowa | Warzywa z wołowiną |
| **Sobota** | Mięso z warzywami | Warzywa z mięsa | Solferino | Sałatka makaronowa |
| **Niedziela** | Masa rybna | Z papryki z olejem lnianym | Bulion z warzywami i z makaronem | Sucha wędlina i pasta z sera |

**Przykładowy jadłospis (**opracowany przezCentrum Diagnostyki Sportowej

„DIAGNOSTIX” z Krakowa)

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  |  | **Dane osobowe** | |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **Imię nazwisko** | |  | **Świdnica** |  |  |  |
|  | **Wiek (średnia)** | |  | **17** |  |  |  |
|  | **Wzrost (średnia)** | |  | **180** |  |  |  |
|  | **Masa ciała (średnia)** | |  | **67** |  |  |  |
|  |  | **Zapotrzebowanie** | | |  |  |  |
|  |  |  | Profil 1 |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  | g/m.cm | Masa | gram/dzień | Kcal. |  |  |
|  | Białko | 1,64 |  | 109,88 | 439,52 |  |  |
|  | Tłuszcze | 1,2 | 67 | 80,8 | 727,2 |  |  |
|  | Węglowodany | 5,3 |  | 357,5 | 1430 |  |  |
|  |  |  |  | Suma | **2596,72** |  |  |
|  |  |  | Profil 2 |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  | g/m.cm | Masa | gram/dzień | Kcal. |  |  |
|  | Białko | 1,45 |  | 97,15 | 388,6 |  |  |
|  | Tłuszcze | 1,1 | 67 | 71,5 | 643,5 |  |  |
|  | Węglowodany | 4,7 |  | 316,25 | 1265 |  |  |
|  |  |  |  | Suma | **2297,1** |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  | **Tygodniowy rozkład profilu** | | | |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Tydzień | Zaznacz | Białko | Tłuszcze | Węglowodany | kcal. |  |
|  |  | ( t / n ) |  |  |  |  |  |
|  | **Poniedziałek** | n | 97,15 | 71,5 | 316,25 | **2297,1** |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **Wtorek** | t | 109,88 | 80,8 | 357,5 | **2596,72** |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **Środa** | t | 109,88 | 80,8 | 357,5 | **2596,72** |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **Czwartek** | t | 109,88 | 80,8 | 357,5 | **2596,72** |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **Piątek** | t | 109,88 | 80,8 | 357,5 | **2596,72** |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **Sobota** | t | 109,88 | 80,8 | 357,5 | **2596,72** |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **Niedziela** | t | 109,88 | 80,8 | 357,5 | **2596,72** |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **Średnio** | | **108** | **79** | **352** | **2554** |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |



|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  |  | **Poniedziałek** |  |
|  |  |  | Śniadanie |  |
| L.p | Produkt / składnik | **Waga w [g]** | **Dodatkowy opis** |  |
|  |  |  |  |
| 1 | Chleb mieszany, słonecznikowy | **120** |  |  |
|  |  |  |  |
| 2 | Szynka z piersi kurczaka | **40** |  |  |
|  |  |  |  |
| 3 | Ser, Gouda tłusty | **30** |  |  |
|  |  |  |  |
| 4 | Pomidor | **50** |  |  |
|  |  |  |  |
| 5 | Herbata, napar bez cukru | **200** |  |  |
|  |  |  |  |
| 6 | Miód pszczeli | **10** |  |  |
|  |  |  |  |
| 7 | Dżem truskawkowy, niskosłodzony | **10** |  |  |
|  |  |  |  |
| 8 | Masło ekstra | **10** |  |  |
|  |  |  |  |
| 9 | Jabłko | **250** | Przekąska do szkoły lub po treningu |  |
|  |  |  |
|  |  |  | Obiad |  |
| L.p | Produkt / składnik | **Waga w [g]** | **Dodatkowy opis** |  |
|  |  |  |  |
| 1 | Zupa fasolowa | **400** |  |  |
|  |  |  |  |
| 2 | Ziemniaki z wody | **100** | Dodatek do zupy |  |
|  |  |  |
| 3 | Ryż brązowy | **50** |  |  |
|  |  |  |  |
| 4 | Potrawka z kurczaka | **150** |  |  |
|  |  |  |  |
| 5 | Nektar z czarnej porzeczki | **200** |  |  |
|  |  |  |  |
| 6 | Czekolada gorzka | **20** |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  | Kolacja |  |
| L.p | Produkt / składnik | **Waga w [g]** | **Dodatkowy opis** |  |
|  |  |  |  |
| 1 | Naleśniki z serem twarogowym | **170** | 2 sztuki |  |
|  |  |  |
| 2 | Jogurt truskawkowy, 1,5% tłuszczu | **200** |  |  |
|  |  |  |  |
| 3 | Baton zbożowy z migdałami | **25** |  |  |
|  |  |  |  |
| 4 | Herbata, napar bez cukru | **200** |  |  |
|  |  |  |  |



|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  |  | **Wtorek** |  |
|  |  |  | Śniadanie godz. 7 |  |
| L.p | Produkt / składnik | **Waga w [g]** | **Dodatkowy opis** |  |
|  |  |  |  |
| 1 | Płatki owsiane na mleku | **250** |  |  |
|  |  |  |  |
| 2 | Rodzynki, suszone | **30** | Dodatek do owsianki |  |
|  |  |  |
| 3 | Chleb mieszany, słonecznikowy | **120** |  |  |
|  |  |  |  |
| 4 | Polędwica sopocka | **40** |  |  |
|  |  |  |  |
| 5 | Ogórek | **50** |  |  |
|  |  |  |  |
| 6 | Dżem truskawkowy, niskosłodzony | **30** |  |  |
|  |  |  |  |
| 7 | Masło ekstra | **10** |  |  |
|  |  |  |  |
| 8 | Banan | **250** | Przekąska do szkoły lub po treningu |  |
|  |  |  |
| 9 | Herbata, napar bez cukru | **200** |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  | Obiad |  |
| L.p | Produkt / składnik | **Waga w [g]** | **Dodatkowy opis** |  |
|  |  |  |  |
| 1 | Krem z Kalafiora | **400** |  |  |
|  |  |  |  |
| 2 | Bitki wołowe, duszone | **200** |  |  |
|  |  |  |  |
| 3 | Ziemniaki z wody | **200** |  |  |
|  |  |  |  |
| 4 | Marchewka z groszkiem, gotowana | **150** |  |  |
|  |  |  |  |
| 6 | Budyń czekoladowy | **200** |  |  |
|  |  |  |  |
| 7 | Sok jabłkowy | **200** |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  | Kolacja |  |
| L.p | Produkt / składnik | **Waga w [g]** | **Dodatkowy opis** |  |
|  |  |  |  |
| 1 | Dorsz w sosie greckim | **225** | Sos wykonany na bazie oliwy z oliwek albo oleju ryżowego |  |
|  |  |  |
| 2 | Bulki grahamki | **70** |  |  |
|  |  |  |  |
| 3 | Dżem truskawkowy, niskosłodzony | **10** |  |  |
|  |  |  |  |
| 4 | Miód pszczeli | **10** |  |  |
|  |  |  |  |
| 5 | Herbata, napar bez cukru | **200** |  |  |
|  |  |  |  |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  |  | **Środa** |  |
|  |  |  | Śniadanie godz. 7 |  |
| L.p | Produkt / składnik | **Waga w [g]** | **Dodatkowy opis** |  |
|  |  |  |  |
| 1 | Chleb mieszany, słonecznikowy | **120** |  |  |
|  |  |  |  |
| 2 | Szynka z indyka | **60** |  |  |
|  |  |  |  |
| 3 | Ser, Camembert pełnotłusty | **20** |  |  |
|  |  |  |  |
| 4 | Rzodkiewka | **60** |  |  |
|  |  |  |  |
| 5 | Mleko UHT, 1,5% tłuszczu | **200** |  |  |
|  |  |  |  |
|  | Płatki kukurydziane, z witaminami i | **50** |  |  |
| 6 | żelazem |  |  |
|  |  |  |  |
| 7 | Dżem truskawkowy, niskosłodzony | **10** |  |  |
|  |  |  |  |
| 8 | Masło ekstra | **10** |  |  |
|  |  |  |  |
| 9 | Pasta jajeczna | **50** |  |  |
|  |  |  |  |
| 10 | Pomarańcza | **200** | Przekąska do szkoły lub po treningu |  |
|  |  |  |
|  |  |  | Obiad |  |
| L.p | Produkt / składnik | **Waga w [g]** | **Dodatkowy opis** |  |
|  |  |  |  |
| 1 | Zupa pomidorowa z makaronem | **400** |  |  |
|  |  |  |  |
| 2 | Królik duszony | **50** |  |  |
|  |  |  |  |
| 3 | Ryż brązowy | **50** |  |  |
|  |  |  |  |
| 4 | Buraki zasmażane | **50** |  |  |
|  |  |  |  |
| 5 | Dżem truskawkowy, niskosłodzony | **10** | Jabłka pieczone z dżemem oraz z rodzynkami |  |
|  |  |  |
| 6 | Jabłka pieczone | **250** |  |  |
|  |  |  |  |
| 7 | Rodzynki, suszone | **15** |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  | Kolacja |  |
| L.p | Produkt / składnik | **Waga w [g]** | **Dodatkowy opis** |  |
|  |  |  |  |
| 1 | Pierogi ruskie | **240** | Pierogi okraszone cebulką i olejem lnianym |  |
|  |  |  |
| 2 | Olej lniany | **5** |  |  |
|  |  |  |  |
| 3 | Cebula | **50** |  |  |
|  |  |  |  |
| 4 | Miód pszczeli | **10** |  |  |
|  |  |  |  |
| 5 | Chleb żytni razowy | **30** |  |  |
|  |  |  |  |
| 6 | Dżem truskawkowy, niskosłodzony | **10** |  |  |
|  |  |  |  |



|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  |  | **Czwartek** |  |
|  |  |  | Śniadanie godz. 7 |  |
| L.p | Produkt / składnik | **Waga w [g]** | **Dodatkowy opis** |  |
|  |  |  |  |
| 1 | Chleb mieszany, słonecznikowy | **120** |  |  |
|  |  |  |  |
| 2 | Twarożek z rzodkiewką | **50** |  |  |
|  |  |  |  |
| 3 | Szynka z indyka | **40** |  |  |
|  |  |  |  |
| 5 | Ogórek | **50** |  |  |
|  |  |  |  |
| 6 | Dżem truskawkowy, niskosłodzony | **30** |  |  |
|  |  |  |  |
| 7 | Masło ekstra | **10** |  |  |
|  |  |  |  |
| 8 | Sok pomidorowy | **200** |  |  |
|  |  |  |  |
| 9 | Banan | **250** | Przekąska do szkoły lub po treningu |  |
|  |  |  |
|  |  |  | Obiad |  |
| L.p | Produkt / składnik | **Waga w [g]** | **Dodatkowy opis** |  |
|  |  |  |  |
| 1 | Krupnik z kaszy gryczanej | **150** |  |  |
|  |  |  |
| 2 | Gulasz wołowy, duszony | **150** |  |  |
|  |  |  |  |
| 3 | Ziemniaki puree | **200** |  |  |
|  |  |  |  |
|  | Surówka z selerów, jabłek i | **50** |  |  |
| 4 | marchwi |  |  |
|  |  |  |  |
| 5 | Oliwa z oliwek | **12** |  |  |
|  |  |  |  |
| 6 | Truskawki w galaretce | **200** |  |  |
|  |  |  |  |
| 7 | Sok pomarańczowy | **200** |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  | Kolacja |  |
| L.p | Produkt / składnik | **Waga w [g]** | **Dodatkowy opis** |  |
|  |  |  |  |
| 1 | Zapiekanka ziemniaczana | **250** |  |  |
|  |  |  |  |
| 2 | Kefir, 2% tłuszczu | **400** |  |  |
|  |  |  |  |



|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  |  | **Piątek** |  |
|  |  |  | Śniadanie godz. 7 |  |
| L.p | Produkt / składnik | **Waga w [g]** | **Dodatkowy opis** |  |
|  |  |  |  |
| 1 | Chleb mieszany, słonecznikowy | **120** |  |  |
|  |  |  |  |
| 2 | Szynka z piersi kurczaka | **40** |  |  |
|  |  |  |  |
| 3 | Ser, Gouda tłusty | **40** |  |  |
|  |  |  |  |
| 4 | Pomidor | **50** |  |  |
|  |  |  |  |
| 5 | Kluski lane na mleku | **250** |  |  |
|  |  |  |  |
| 6 | Kakao 16%, proszek | **3** |  |  |
|  |  |  |  |
| 7 | Dżem truskawkowy, niskosłodzony | **30** |  |  |
|  |  |  |  |
| 8 | Masło ekstra | **10** |  |  |
|  |  |  |  |
| 9 | Morele, suszone | **70** | Przekąska do szkoły lub po treningu |  |
|  |  |  |
|  |  |  | Obiad |  |
| L.p | Produkt / składnik | **Waga w [g]** | **Dodatkowy opis** |  |
|  |  |  |  |
| 1 | Zupa ogórkowa | **400** |  |  |
|  |  |  |  |
| 2 | Halibut biały, świeży | **150** |  |  |
|  |  |  |  |
| 3 | Ziemniaki z wody | **200** |  |  |
|  |  |  |  |
| 4 | Surówka z kwaszonej kapusty | **50** |  |  |
|  |  |  |  |
| 5 | Olej rzepakowy uniwersalny | **24** |  |  |
|  |  |  |  |
| 6 | Babka biszkoptowa | **50** |  |  |
|  |  |  |  |
| 7 | Kompot z wiśni | **200** |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  | Kolacja |  |
| L.p | Produkt / składnik | **Waga w [g]** | **Dodatkowy opis** |  |
|  |  |  |  |
| 1 | Makaron, gotowany | **250** | Makaron z serem, z kakao i miodem |  |
|  |  |  |
| 2 | Ser twarogowy półtłusty | **120** |  |  |
|  |  |  |  |
| 3 | Kakao 16%, proszek | **12** |  |  |
|  |  |  |  |
| 4 | Miód pszczeli | **30** |  |  |
|  |  |  |  |
| 5 | Olej lniany | **6** |  |  |
|  |  |  |  |
|  | Sok marchwiowo-jabłkowo- | **200** |  |  |
| 6 | pomarańczowy | np.. sok Kubuś |  |
|  |  |  |



|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  |  | **Sobota** |  |
|  |  |  | Śniadanie godz. 7 |  |
| L.p | Produkt / składnik | **Waga w [g]** | **Dodatkowy opis** |  |
|  |  |  |  |
| 1 | Chleb mieszany, słonecznikowy | **120** |  |  |
|  |  |  |  |
| 2 | Pasta z makreli i twarogu | **50** |  |  |
|  |  |  |  |
| 3 | Polędwica z indyka | **40** |  |  |
|  |  |  |  |
| 4 | Ogórek | **50** |  |  |
|  |  |  |  |
| 5 | Miód pszczeli | **30** |  |  |
|  |  |  |  |
| 6 | Masło ekstra | **10** |  |  |
|  |  |  |  |
| 7 | Kawa zbożowa w 100ml naparu | **200** |  |  |
|  |  |  |  |
| 8 | Jogurt morelowy, 1,5% tłuszczu | **200** | Dodatek do przekąski |  |
|  |  |  |
|  |  |  | Obiad |  |
| L.p | Produkt / składnik | **Waga w [g]** | **Dodatkowy opis** |  |
|  |  |  |  |
| 1 | Kapuśniak z kwaszonej kapusty | **400** |  |  |
|  |  |  |  |
| 2 | Kurczak w jarzynach, gotowany | **400** |  |  |
|  |  |  |  |
| 3 | Kluski kładzione | **100** |  |  |
|  |  |  |  |
| 4 | Sos serowy | **50** |  |  |
|  |  |  |  |
| 5 | Mus jabłkowy | **200** |  |  |
|  |  |  |  |
| 6 | Rodzynki, suszone | **30** | Dodatek do musu |  |
|  |  |  |
|  |  |  | Kolacja |  |
| L.p | Produkt / składnik | **Waga w [g]** | **Dodatkowy opis** |  |
|  |  |  |  |
| 1 | Ryż biały | **100** | Sałatka ryżowa ze składników poniżej |  |
|  |  |  |
| 2 | Pomidor | **250** |  |  |
|  |  |  |  |
| 3 | Papryka zielona | **100** |  |  |
|  |  |  |  |
| 4 | Pietruszka, liście | **20** |  |  |
|  |  |  |  |
| 5 | Czosnek | **20** |  |  |
|  |  |  |  |
| 6 | Olej lniany | **6** |  |  |
|  |  |  |  |
| 7 | Mięso z piersi kurczaka, bez skóry | **120** |  |  |
|  |  |  |  |



|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  |  | **Niedziela** |  |
|  |  |  | Śniadanie |  |
| L.p | Produkt / składnik | **Waga w [g]** | **Dodatkowy opis** |  |
|  |  |  |  |
| 1 | Chleb mieszany, słonecznikowy | **120** |  |  |
|  |  |  |  |
| 2 | Jajecznica | **100** |  |  |
|  |  |  |  |
| 3 | Polędwica z indyka | **40** |  |  |
|  |  |  |  |
| 4 | Ogórek | **50** |  |  |
|  |  |  |  |
| 5 | Miód pszczeli | **30** |  |  |
|  |  |  |  |
| 6 | Masło ekstra | **10** |  |  |
|  |  |  |  |
| 7 | Kawa zbożowa | **200** |  |  |
|  |  |  |  |
| 8 | Serek twarogowy, ziarnisty | **200** | Dodatek do przekąski |  |
|  |  |  |
|  |  |  | Obiad |  |
| L.p | Produkt / składnik | **Waga w [g]** | **Dodatkowy opis** |  |
|  |  |  |  |
| 1 | Zupa selerowa z grzankami | **400** |  |  |
|  |  |  |  |
| 2 | Dorsz, pulpety | **150** |  |  |
|  |  |  |  |
| 3 | Makaron, gotowany | **150** |  |  |
|  |  |  |  |
| 4 | Surówka z papryki | **50** |  |  |
|  |  |  |  |
| 5 | Olej lniany | **5** |  |  |
|  |  |  |  |
| 6 | Kisiel porzeczkowy | **200** |  |  |
|  |  |  |  |
| 7 | Sok ananasowy | **200** |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  | Kolacja |  |
| L.p | Produkt / składnik | **Waga w [g]** | **Dodatkowy opis** |  |
|  |  |  |  |
| 1 | Pasztet z kurczaka, pieczony | **80** |  |  |
|  |  |  |  |
| 2 | Twarożek z rzodkiewką | **50** |  |  |
|  |  |  |  |
| 3 | Chleb mieszany, słonecznikowy | **120** |  |  |
|  |  |  |  |
| 4 | Masło ekstra | **10** |  |  |
|  |  |  |  |
| 5 | Miód pszczeli | **30** |  |  |
|  |  |  |  |
| 6 | Pomidor | **50** |  |  |
|  |  |  |  |
| 7 | Ogórek | **50** |  |  |
|  |  |  |  |

ZAMAWIAJĄCY WYKONAWCA