

JADŁOSPIS TYDZIEŃ 1

Obiady – około 800kcal

Restauracja AMOR Dariusz Chmura w Pile dla MONAR w Pile

Skróty: E – Energia (kcal) | B – Białko (g) | T – Tłuszcz (g) | W – Węglowodany (g)

Alergeny: 1 – laktoza | 2 – seler | 3 – jajka | 4 – ryba | 5 – gorczyca | 6 – soja | 7 – orzechy | 8 – gluten

DZIEŃ 1 • Łączna wartość energetyczna: 811 kcal			
POSILEK	SKŁADNIKI	WARTOŚCI ODŻYWCZE	ALERGENY
OBIAD	SPAGHETTI Z SOSEM BOLOŃSKIM • Makaron spaghetti (120g) • Wieprzowina łopatka (70g) • Olej rzepakowy (10ml) • Sos pomidorowy (100g) • Cebula (10g) • Śmietana (75g)	E: 811 kcal B: 30,04g T: 31,68g W: 99,45g	1 – laktoza 8 – gluten

DZIEŃ 2 • Łączna wartość energetyczna: 792 kcal			
POSILEK	SKŁADNIKI	WARTOŚCI ODŻYWCZE	ALERGENY
OBIAD	BRIZOL Z SOSEM MYŚLIWSKIM, ZIEMNIAKI PUREE, SURÓWKA Z KAPUSTY PEKIŃSKIEJ Z OGÓRKIEM • Wieprzowina łopatka (70g) • Pieczarka uprawna świeża (50g) • Cebula (20g) • Ziemniaki (350g) • Kapusta pekińska (150g) • Ogórek (60g) • Olej rzepakowy (5ml) • Masło (10g) • Mleko spożywcze 2% (30ml) • Sos pieczeniowy (50g)	E: 792 kcal B: 31,66g T: 25,71g W: 113,36g	1 – laktoza 3 – jajka 8 – gluten

DZIEŃ 3 • Łączna wartość energetyczna: 810 kcal			
POSILEK	SKŁADNIKI	WARTOŚCI ODŻYWCZE	ALERGENY
OBIAD	MOTYLEK-FILET Z KREMOWYM SERKIEM, ZIEMNIAKI PUREE, SURÓWKA Z MARCHEWKI Z PORĄ • Mięso z piersi kurczaka (80g) • Serek śmietankowy naturalny (30g) • Ziemniaki (350g) • Marchew (100g) • Por (10g) • Olej rzepakowy (5ml) • Masło (10g) • Mleko spożywcze 2% (30ml) • Sos pieczeniowy (50g)	E: 810 kcal B: 33,33g T: 26,88g W: 113,54g	1 – laktoza 3 – jajka 8 – gluten

DZIEŃ 4 • Łączna wartość energetyczna: 804 kcal			
POSILEK	SKŁADNIKI	WARTOŚCI ODŻYWCZE	ALERGENY
OBIAD	KOTLET SCHABOWY, ZIEMNIAKI, PUREE, KAPUSTA ZASMAŻANA • Wieprzowina schab (80g) • Kapusta kwaszona (200g) • Olej rzepakowy (10ml) • Ziemniaki (350g) • Masło (10g) • Mleko spożywcze 2% (30ml) • Sos pieczeniowy (50g)	E: 804 kcal B: 33,63g T: 27,77g W: 109,78g	1 – laktoza 3 – jajka 8 – gluten

DZIEŃ 5 • Łączna wartość energetyczna: 805 kcal			
POSILEK	SKŁADNIKI	WARTOŚCI ODŻYWCZE	ALERGENY
OBIAD	DORSZ, ZIEMNIAKI PUREE, SURÓWKA POROWA - Dorsz filet (100g) - Ziemniaki (400g) - Masło (15g) - Mleko spożywcze 2% (30ml) - Por (100g) - Kukurydza konserwowa – 5 łyżek (100g) - Groszek zielony – ⅓ szklanki (50g) - Olej rzepakowy (8ml)	E: 805 kcal B: 34,88g T: 23,78g W: 121,38g	1 – laktoza 4 – ryba

DZIEŃ 6 • Łączna wartość energetyczna: 796 kcal			
POSILEK	SKŁADNIKI	WARTOŚCI ODŻYWCZE	ALERGENY
OBIAD	MAKARON PENNE Z KURCZAKIEM, MARCHEWKA GOTOWANA - Makaron penne (160g) - Mięso z piersi kurczaka bez skóry (50g) - Śmietana 18% (25g) - Marchew (150g) - Masło ekstra (15g)	E: 796 kcal B: 34,59g T: 18,31g W: 125,9g	1 – laktoza 8 – gluten

DZIEŃ 7 • Łączna wartość energetyczna: 824 kcal			
POSILEK	SKŁADNIKI	WARTOŚCI ODŻYWCZE	ALERGENY
OBIAD	KOTLET DE VOLAILLE, ZIEMNIAKI PUREE, SURÓWKA Z MARCHEWKI - Mięso z piersi kurczaka (80g) - Ziemniaki (350g) - Masło (15g) - Mleko spożywcze 2% (30ml) - Marchew (100g) - Jabłko (50g) - Olej rzepakowy (8ml) - Sos pieczeniowy (50g)	E: 824 kcal B: 31,55g T: 27,58g W: 117,77g	1 – laktoza 3 – jajka 8 – gluten