

JADŁOSPIS TYDZIEŃ 2

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: 812 kcal			
POSILEK	SKŁADNIKI	WARTOŚCI ODŻYWCZE	ALERGENY
OBIAD	FILET PANIEROWANY, ZIEMNIAKI PUREE, SOS, SURÓWKA Z BIAŁEJ KAPUSTY Z CDBULKĄ • Mięso z piersi kurczaka (80g) • Ziemniaki (350g) • Masło ekstra 10g) • Mleko spożywcze 2% (30ml) • Kapusta biała (150g) • Olej rzepakowy (10ml) • Cebula (20g) • Sos pieczeniowy (50g)	E: 812 kcal B: 34,22g T: 25,61g W: 116,47g	1 – laktoza 3 – jajka 8 – gluten

DZIEŃ 2 • Łączna wartość energetyczna: 781 kcal			
POSILEK	SKŁADNIKI	WARTOŚCI ODŻYWCZE	ALERGENY
OBIAD	GOŁĄBEK BEZ ZAWIJANIA, RYŻ, BURACZKI • Wieprzowina łopatka (70g) • Ryż basmati (80g) • Buraki zasmażane (90g) • Olej rzepakowy (10ml) • Sos pieczeniowy (60g)	E: 781 kcal B: 27,77g T: 27,18g W: 107,21g	8 – gluten

DZIEŃ 3 • Łączna wartość energetyczna: 788 kcal			
POSILEK	SKŁADNIKI	WARTOŚCI ODŻYWCZE	ALERGENY
OBIAD	FILET Z SZYNKĄ, PIECZARKĄ POD PIERZYNKĄ SEROWĄ, ZIEMNIAKI PUREE, SOS, SURÓWKA Z MARCHEWKI • Mięso z piersi kurczaka (70g) • Szynka kanapkowa (15g) • Por (50g) • Ser gouda (10g) • Ziemniaki (350g) • Masło (10g) • Mleko spożywcze 2% (30ml) • Marchew (100g) • Olej rzepakowy (5ml) • Sos pieczeniowy (50g)	E: 788 kcal B: 35,53g T: 23,04g W: 114,75g	1 – laktoza 3 – jajka 5 – gorczyca 8 – gluten

DZIEŃ 4 • Łączna wartość energetyczna: 809 kcal			
POSILEK	SKŁADNIKI	WARTOŚCI ODŻYWCZE	ALERGENY
OBIAD	GULASZ Z KASZĄ, SURÓWKA Z KAPUSTY PEKIŃSKIEJ Z OGÓRKIEM • Wieprzowina łopatka (80g) • Cebula (50g) • Papryka czerwona (40g) • Śmietana 12% (80g) • Kasza jęczmienna (80g) • Kapusta pekińska (250g)	E: 809 kcal B: 34,1g T: 29g W: 108,35g	1 – laktoza 5 – gorczyca 8 – gluten

	• Ogórek (50g) • Olej rzepakowy (5ml) • Sos pieczeniowy (50g)		
--	---	--	--

DZIEŃ 5 • Łączna wartość energetyczna: 821 kcal			
POSILEK	SKŁADNIKI	WARTOŚCI ODŻYWCZE	ALERGENY
OBIAD	NALEŚNIKI Z SERKIEM, ŚMIETANĄ I POLEWĄ CZEKOLADOWĄ • Jaja kurze (50g) • Mąka pszenna (150g) • Serek śmietankowy naturalny (30g) • Śmietana (25g) • Mleko spożywcze 2% (100ml) • Polewa czekoladowa (20g)	E: 821 kcal B: 28,41g T: 23,69g W: 124,95g	1 – laktoza 3 – jajka 8 – gluten

DZIEŃ 6 • Łączna wartość energetyczna: 815 kcal			
POSILEK	SKŁADNIKI	WARTOŚCI ODŻYWCZE	ALERGENY
OBIAD	WĄTRÓBKA DROBIOWA, ZIEMNIAKI PUREE, SOS, SAŁATKA Z OGÓRKÓW • Wątróbka kurczaka (100g) • Ziemniaki (350g) • Masło (10g) • Mleko spożywcze 2% (30ml) • Ogórek (180g) • Olej rzepakowy (5ml) • Cebula (50g) • Sos pieczeniowy (50g)	E: 815 kcal B: 35,17g T: 25,91g W: 115,04g	1 – laktoza 5 – gorczyca 8 – gluten

DZIEŃ 7 • Łączna wartość energetyczna: 861 kcal			
POSILEK	SKŁADNIKI	WARTOŚCI ODŻYWCZE	ALERGENY
OBIAD	UDKO Z KURCZAKA, SOS BESZAMELOWY, ZIEMNIAKI PUREE, MARCHEWKA Z GROSZKIEM • Noga (udo) kurczaka (70g) • Sos beszamelowy (50g) • Ziemniaki (350g) • Masło (10g) • Mleko spożywcze 2% (70ml) • Marchew z groszkiem (100g)	E: 861 kcal B: 31,86g T: 22,61g W: 137,54g	1 – laktoza 8 – gluten