

JADŁOSPIS TYDZIEŃ 3

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: 810 kcal			
POSILEK	SKŁADNIKI	WARTOŚCI ODŻYWCZE	ALERGENY
OBIAD	FILET DROBIOWY PANIEROWANY, ZIEMNIAKI PUREE, SOS, SURÓWKA Z BIAŁEJ KAPUSTY Z POREM - Mięso z piersi kurczaka (80g) - Bułka tarta (10g) - Ziemniaki (350g) - Kapusta biała (150g) - Por (50g) - Olej rzepakowy (10ml) - Masło (10g) - Mleko spożywcze 2% (30ml) - Sos pieczeniowy (40g)	E: 810 kcal B: 33,86g T: 24,72g W: 118,75g	1 – laktoza 3 – jajka 5 – gorczyca 8 – gluten

DZIEŃ 2 • Łączna wartość energetyczna: 824 kcal			
POSILEK	SKŁADNIKI	WARTOŚCI ODŻYWCZE	ALERGENY
OBIAD	KOTLET Z UDEK DROBIOWYCH, SOS PIECZARKOWY, ZIEMNIAKI PUREE, MARCHEWKA Z GROSZKIEM - Noga (udo) kurczaka (70g) - Bułka tarta (10g) - Śmietana 18% (25g) - Pieczarka uprawna (100g) - Ziemniaki (400g) - Marchewka z groszkiem gotowana (170g) - Masło (10g) - Mleko spożywcze 2% (30ml)	E: 824 kcal B: 28,49g T: 32,19g W: 112,48g	1 – laktoza 3 – jajka 8 – gluten

DZIEŃ 3 • Łączna wartość energetyczna: 825 kcal			
POSILEK	SKŁADNIKI	WARTOŚCI ODŻYWCZE	ALERGENY
OBIAD	STEK Z FILETA DROBIOWY Z SZYNKĄ, POREM I SEREM, ZIEMNIAKI PUREE, SOS, SURÓWKA Z KAPUSTY PEKIŃSKIEJ Z OGÓRKIEM Mięso z piersi kurczaka bez skóry (70g)	E: 825 kcal B: 36,24g T: 28,13g W: 111,16g	1 – laktoza 3 – jajka 8 – gluten

	• Szynka kanapkowa (15g) • Por (30g) • Ser gouda (10g) • Ziemniaki (350g) • Masło (10g) • Mleko spożywcze 2% (30ml) • Kapusta pekińska (150g) • Ogórek (50g) • Olej rzepakowy (10ml) • Sos pieczeniowy (50g)		
--	---	--	--

DZIEŃ 4 • Łączna wartość energetyczna: 814 kcal			
POSILEK	SKŁADNIKI	WARTOŚCI ODŻYWCZE	ALERGENY
OBIAD	GOŁĄBKI W SOSIE POMIDOROWYM, ZIEMNIAKI PUREE • Wieprzowina łopatką (80g) • Kapusta biała (150g) • Sos pomidorowy (150g) • Ziemniaki (400g) • Masło 10g • Ryż biały (20g) • Olej rzepakowy (10ml)	E: 814 kcal B: 30,44g T: 26,27g W: 116,6g	1 – laktoza

DZIEŃ 5 • Łączna wartość energetyczna: 828 kcal			
POSILEK	SKŁADNIKI	WARTOŚCI ODŻYWCZE	ALERGENY
OBIAD	NALEŚNIKI Z TWAROGIEM, ŚMIETANĄ I POLEWĄ CZEKOLADOWĄ • Jaja kurze całe (25g) • Mąka pszenna (100g) • Mleko spożywcze 2% (70ml) • Ser twarogowy chudy (80g) • Śmietana 18% (50g) • Polewa czekoladowa (45g)	E: 828 kcal B: 35,54g T: 28,34g W: 108,06g	1 – laktoza 3 – jajka 8 – gluten

DZIEŃ 6 • Łączna wartość energetyczna: 826 kcal			
POSILEK	SKŁADNIKI	WARTOŚCI ODŻYWCZE	ALERGENY
OBIAD	KOTLET SZWAJCARSKI, ZIEMNIAKI PUREE, SOS, SURÓWKA Z MARCHEWKI • Wieprzowina schab (70g) • Bułka tarta (20g) • Olej rzepakowy (20ml) • Ziemniaki (350g) • Masło (10g) • Mleko spożywcze 2% (30ml) • Marchew (50g) • Sos pieczeniowy (20g)	E: 826 kcal B: 28,36g T: 34,54g W: 105,04g	1 – laktoza 3 – jajka 5 – gorczyca 8 – gluten

DZIEŃ 7 • Łączna wartość energetyczna: 793 kcal			
POSILEK	SKŁADNIKI	WARTOŚCI ODŻYWCZE	ALERGENY
OBIAD	PIERŚ Z KURCZAKA, PUREE	E: 793 kcal	1 – laktoza

	ZIEMNIACZANE, SOS, WARZYWA GOTOWANE • Mięso z piersi kurczaka (70g) • Ziemniaki (350g) • Masło (10g) • Mleko spożywcze 2% (30ml) • Sos pieczeniowy (50g) • Brokuły (60g) • Kalafior (60g) • Marchew (60g) • Olej rzepakowy (10ml)	B: 32g T: 25,4g W: 114,32g	
--	--	-----------------------------------	--