

JADŁOSPIS TYDZIEŃ 4

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: 775 kcal			
POSILEK	SKŁADNIKI	WARTOŚCI ODŻYWCZE	ALERGENY
OBIAD	UDKO PIECZONE, ZIEMNIAKI PUREE, SOS, SURÓWKA Z KAPUSTY PEKIŃSKIEJ - Noga (udo) kurczaka (80g) - Ziemniaki (350g) - Masło (10g) - Mleko spożywcze 2% (30ml) - Kapusta pekińska (150g) - Olej rzepakowy (5ml) - Sos pieczeniowy (50g)	E: 775 kcal B: 28,35g T: 27,47g W: 107,78g	1 – laktoza 8 – gluten

DZIEŃ 2 • Łączna wartość energetyczna: 813 kcal			
POSILEK	SKŁADNIKI	WARTOŚCI ODŻYWCZE	ALERGENY
OBIAD	KOTLET POŻARSKI, ZIEMNIAKI PUREE, SURÓWKA Z BIAŁEJ KAPUSTY - Mięso z piersi kurczaka (80g) - Chleb pszenny (25g) - Bułka tarta (15g) - Olej rzepakowy (15ml) - Masło (15g) - Ziemniaki (350g) - Mleko spożywcze 2% (30ml) - Kapusta biała (150g)	E: 813 kcal B: 31,12g T: 30,31g W: 109,65g	1 – laktoza 3 – jajka 8 – gluten

DZIEŃ 3 • Łączna wartość energetyczna: 827 kcal			
POSILEK	SKŁADNIKI	WARTOŚCI ODŻYWCZE	ALERGENY
OBIAD	POTRAWKA Z KURCZAKA, RYŻ, SOS, MARCHEWKA Z GROSZKIEM - Noga (udo) kurczaka (80g) - Ryż biały (100g) - Marchewka z groszkiem (170g) - Sos pieczeniowy (50g)	E: 827 kcal B: 29,25g T: 24,38g W: 126,27g	8 – gluten

DZIEŃ 4 • Łączna wartość energetyczna: 808 kcal			
POSILEK	SKŁADNIKI	WARTOŚCI ODŻYWCZE	ALERGENY
OBIAD	ZRAZ W SOSIE, ZIEMNIAKI PUREE, BURACZKI - Wieprzowina łopatką (70g) - Sos pieczeniowy (60g) - Ziemniaki (350g) - Buraki zasmażane (90g) - Masło (10g) - Mleko spożywcze 2% (30ml)	E: 808 kcal B: 30,31g T: 25,58g W: 118,1g	1 – laktoza 8 – gluten

DZIEŃ 5 • Łączna wartość energetyczna: 763 kcal			
POSILEK	SKŁADNIKI	WARTOŚCI ODŻYWCZE	ALERGENY
OBIAD	RYBA PIECZONA, ZIEMNIAKI PUREE, SURÓWKA POROWA • Dorsz filet (100g) • Olej rzepakowy (5ml) • Ziemniaki (400g) • Masło ekstra (10g) • Mleko spożywcze 2% (30ml) • Por (80g) • Majonez (25g)	E: 753 kcal B: 28,39g T: 33,9g W: 88,24g	1 – laktoza 3 – jajka 4 – ryba 8 – gluten

DZIEŃ 6 • Łączna wartość energetyczna: 826 kcal			
POSILEK	SKŁADNIKI	WARTOŚCI ODŻYWCZE	ALERGENY
OBIAD	DE VOLAILLE, ZIEMNIAKI PUREE, SOS, SURÓWKA Z MARCHEWKI • Mięso z piersi kurczaka (70g) • Bułka tarta (20g) • Olej rzepakowy (10ml) • Ziemniaki (350g) • Masło (10g) • Mleko spożywcze 2% (30ml) • Marchew (50g) • Sos pieczeniowy (50g)	E: 826 kcal B: 30,6g T: 25,4g W: 122,85g	1 – laktoza 3 – jajka 5 – gorczyca 8 – gluten

DZIEŃ 7 • Łączna wartość energetyczna: 821 kcal			
POSILEK	SKŁADNIKI	WARTOŚCI ODŻYWCZE	ALERGENY
OBIAD	NUGGETSY Z KURCZAKA, ZIEMNIAKI PUREE, SOS, WARZYWA GOTOWANE • Mięso z piersi kurczaka (70g) • Olej rzepakowy (10ml) • Płatki kukurydziane (15g) • Ziemniaki (350g) • Masło ekstra (10g) • Mleko spożywcze 2% (30ml) • Sos pieczeniowy (50g) • Kalafior (100g)	E: 821 kcal B: 31,6g T: 25,5g W: 120,52g	1 – laktoza 3 – jajka 8 – gluten