

JADŁOSPIS TYDZIEŃ 1

Śniadanie, podwieczorek, kolacja – około 1500kcal

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: 1520 kcal			
POSIŁEK	SKŁADNIKI	WARTOŚCI ODŻYWCZE	ALERGENY
ŚNIADANIE	KANAPKI Z WĘDLINĄ, WARZYWA, SOK • Chleb pszenno-żytni (120g) • Ser gouda – 2 plastry (50g) • Szynka kanapkowa – 2 plastry (30g) • Masło ekstra – 1 plaster (10g) • Pomidor – ½ sztuki (80g) • Sok owocowy (250ml)	E: 649 kcal B: 29,95g T: 23,23g W: 77,77g	1 – laktoza 8 – gluten
PODWIECZOREK	BUDYŃ • Mleko spożywcze 2% – 1 szklanka (250ml) • Budyń w proszku – 2½ łyżki (20g) • Masło ekstra – ½ plastra (5g)	E: 238 kcal B: 8,6g T: 9,15g W: 30,39g	1 – laktoza 8 – gluten
KOLACJA	NALEŚNIKI Z SERKIEM, SOK • Jaja kurze, całe – 1 sztuka (50g) • Mąka pszenna typ 500 – 7½ łyżki (90g) • Mleko spożywcze 2% – ½ szklanki (50ml) • Serek śmietankowy naturalny – 2 łyżki (50g) • Sok owocowy (250ml)	E: 633 kcal B: 21,54g T: 18,18g W: 96,25g	1 – laktoza 3 – jajka 8 – gluten

DZIEŃ 2 • Łączna wartość energetyczna: 1530 kcal			
POSIŁEK	SKŁADNIKI	WARTOŚCI ODŻYWCZE	ALERGENY
ŚNIADANIE	TWAROŻEK Z RZODKIEWKĄ I SZCZYPIONIEM, PEŁNOZIARNISTY CHLEB, SOK • Chleb pełnoziarnisty (120g) • Masło ekstra (15g) • Serek twarogowy ziarnisty (150g) • Rzodkiewka (60g) • Szczypiorek (5g) • Sok owocowy (250ml)	E: 645 kcal B: 29,42g T: 21,36g W: 81,65g	1 – laktoza 8 – gluten
PODWIECZOREK	KISIEL Z OWOCAMI, ORZECZY • Kisiel (200ml) • Owoc (około 100g) • Orzechy włoskie (15g)	E: 254 kcal B: 3,31g T: 9,22g W: 40,63g	7 – orzechy 8 – gluten
KOLACJA	BUŁECZKI DROŻDŻOWE, MASŁO, DŻEM, KAKAO Z MLEKIEM • Bułeczki drożdżowe (100g) • Masło (10g) • Dżem owocowy (15g) • Mleko spożywcze 2% (250ml) • Kakao 16% (5g)	E: 601 kcal B: 17,26g T: 21,81g W: 82,65g	1 – laktoza 8 – gluten

DZIEŃ 3 • Łączna wartość energetyczna: 1467 kcal			
POSIŁEK	SKŁADNIKI	WARTOŚCI ODŻYWCZE	ALERGENY
ŚNIADANIE	KANAPKI Z SEREM I SZYNKĄ, WARZYWA, SOK • Chleb pszenno-żytni (120g) • Szynka kanapkowa (90g) • Masło (20g) • Pomidor (80g) • Sok owocowy (250ml)	E: 625 kcal B: 25,97g T: 21,95g W: 78,63g	1 – laktoza 8 – gluten
PODWIECZOREK	SMOOTHIE Z BANANA, JAGÓD I PŁATKÓW MIGDAŁÓW • Banan (120g) • Czarne jagody mrożone (20g) • Migdały płatki (15g)	E: 224 kcal B: 4,57g T: 8,36g W: 33,44g	7 – orzechy
KOLACJA	KANAPKI Z WĘDLINĄ I WARZYSWAMI, SOK • Chleb pszenno-żytni (120g) • Ser gouda (50g) • Ogórek (100g) • Pomidor (80g) • Masło (10g) • Sok owocowy (250ml)	E: 618 kcal B: 24,98g T: 22,21g W: 76,97g	1 – laktoza 8 – gluten

DZIEŃ 4 • Łączna wartość energetyczna: 1471 kcal			
POSIŁEK	SKŁADNIKI	WARTOŚCI ODŻYWCZE	ALERGENY
ŚNIADANIE	KANAPKI Z PASTĄ RYBNĄ, WARZYWA, SOK • Chleb pszenno-żytni (120g) • Masło (15g) • Dorsz świeży (60g) • Ser (50g) • Marchew (30g) • Sok owocowy (250ml)	E: 646 kcal B: 23,99g T: 24,8g W: 79,83g	1 – laktoza 4 – ryba 8 – gluten
PODWIECZOREK	SEREK WIEJSKI Z MIODEM, ORZECHAMI I PŁATKAMI OWSIANYMI • Serek wiejski (100g) • Miód pszczeli (15g) • Płatki owsiane (20g)	E: 216 kcal B: 12,43g T: 6,44g W: 27,79g	1 – laktoza 8 – gluten
KOLACJA	KANAPKI Z SZYNKĄ I WARZYSWAMI, SOK • Chleb pszenno-żytni (120g) • Masło (20g) • Ogórek (100g) • Szynka kanapkowa (75g) • Sok owocowy (250ml)	E: 609 kcal B: 23,48g T: 21,41g W: 78,04g	1 – laktoza 8 – gluten

DZIEŃ 5 • Łączna wartość energetyczna: 1518 kcal			
POSIŁEK	SKŁADNIKI	WARTOŚCI ODŻYWCZE	ALERGENY
ŚNIADANIE	KANAPKI Z SEREM, SZYNKĄ I WARZYSWAMI, SOK • Chleb pszenno-żytni (120g) • Ser gouda (70g) • Masło (5g) • Pomidor (80g) • Sok owocowy (250ml)	E: 645 kcal B: 30,55g T: 22,73g W: 77,34g	1 – laktoza 8 – gluten
PODWIECZOREK	KISIEL Z BISZKOPTAMI • Kisiel (200ml) • Biszkopty maślane (40g)	E: 239 kcal B: 3,18g T: 3,64g W: 48,45g	8 – gluten
KOLACJA	PŁATKI Z MLEKIEM, BANANEM I ORZECHAMI, SOK • Mleko spożywcze 2% (300ml) • Orzechy włoskie (25g) • Płatki kukurydziane (40g) • Banan (60g) • Sok owocowy (250ml)	E: 634 kcal B: 19,06g T: 22,51g W: 91,49g	1 – laktoza 7 – orzechy 8 – gluten

DZIEŃ 6 • Łączna wartość energetyczna: 1485 kcal			
POSIŁEK	SKŁADNIKI	WARTOŚCI ODŻYWCZE	ALERGENY
ŚNIADANIE	PŁATKI Z MLEKIEM, BANANEM I ORZECHAMI, SOK - Mleko spożywcze 2% (300ml) - Orzechy włoskie (25g) - Płatki kukurydziane (40g) - Banan (60g) - Sok owocowy (250ml)	E: 634 kcal B: 19,06g T: 22,51g W: 91,49g	1 – laktoza 7 – orzechy 8 – gluten
PODWIECZOREK	ŚWIEŻE OWOCE, ORZECHY - Borówka amerykańska (100g) - Brzoskwinia (85g) - Orzechy włoskie (20g)	E: 233 kcal B: 4,79g T: 12,53g W: 28,72g	7 – orzechy
KOLACJA	KANAPKI Z SZYNKĄ I WARZYSKAMI, SOK - Chleb pszenno-żytni (120g) - Ser gouda (50g) - Ogórek (100g) - Masło ekstra (10g) - Sok owocowy (250ml)	E: 618 kcal B: 24,98g T: 22,21g W: 76,97g	1 – laktoza 8 – gluten

DZIEŃ 7 • Łączna wartość energetyczna: 1465 kcal			
POSIŁEK	SKŁADNIKI	WARTOŚCI ODŻYWCZE	ALERGENY
ŚNIADANIE	KANAPKI Z SZYNKĄ I WARZYSKAMI, SOK - Chleb pszenno-żytni (120g) - Szynka kanapkowa (90g) - Masło (20g) - Pomidor (80g) - Sok owocowy (250ml)	E: 625 kcal B: 25,97g T: 21,95g W: 78,63g	1 – laktoza 8 – gluten
PODWIECZOREK	KISIEL, MUS OWOCOWY Z PŁATKAMI MIGDAŁÓW - Truskawki (160g) - Wiśnie (60g) - Migdały płatki (15g) - Mąka ziemniaczana (10g)	E: 216 kcal B: 5,56g T: 8,79g W: 29,81g	7 – orzechy
KOLACJA	KANAPKI Z SEREM I WARZYSKAMI, SOK - Chleb pszenno-żytni (120g) - Masło (20g) - Ogórek 100g - Szynka kanapkowa (90g) - Sok owocowy (250ml)	E: 624 kcal B: 25,95g T: 21,89g W: 78,25g	1 – laktoza 8 – gluten