

JADŁOSPIS TYDZIEŃ 2

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: 1499 kcal			
POSIŁEK	SKŁADNIKI	WARTOŚCI ODŻYWCZE	ALERGENY
ŚNIADANIE	KANAPKI Z SEREM, SZYNKĄ I WARZYWAMI, SOK • Chleb, pszenno-żytni (120g) • Ser gouda (40g) • Szynka kanapkowa (30g) • Masło (10g) • Pomidor (80g) • Ogórek (50g) • Sok owocowy (250ml)	E: 617 kcal B: 27,16g T: 20,94g W: 77,76g	1 – laktoza 8 – gluten
PODWIECZOREK	BUDYŃ • Mleko spożywcze 2% (250ml) • Budyń (20g) • Masło ekstra – ½ plastra (5g)	E: 238 kcal B: 8,6g T: 9,15g W: 30,39g	1 – laktoza 8 – gluten
KOLACJA	SALATKA Z MAKARONEM, AWOKADO I WARZYWAMI, SOK • Sałata (10g) • Awokado (60g) • Pomidor (170g) • Makaron penne (80g) • Oliwa z oliwek (5ml) • Nasiona słonecznika (15g) • Sok owocowy (250ml)	E: 644 kcal B: 18,83g T: 21,57g W: 96,07g	8 – gluten

DZIEŃ 2 • Łączna wartość energetyczna: 1485 kcal			
POSIŁEK	SKŁADNIKI	WARTOŚCI ODŻYWCZE	ALERGENY
ŚNIADANIE	PŁATKI MUSLI Z MLEKIEM, SOK • Mleko spożywcze 2% (300ml) • Orzechy włoskie (25g) • Płatki owsiane (50g) • Miód pszczeli (10g) • Sok owocowy (250ml)	E: 648 kcal B: 21,68g T: 24,93g W: 86,55g	1 – laktoza 7 – orzechy 8 – gluten
PODWIECZOREK	JOGURT OWOCOWY, OWOC • Jogurt truskawkowy (250g) • Jabłko (150g)	E: 228 kcal B: 9,85g T: 4,35g W: 38,65g	1 – laktoza
KOLACJA	KANAPKI Z WĘDLINĄ I WARZYWAMI, SOK • Chleb pszenno-żytni (120g) • Masło (20g) • Szynka kanapkowa (75g) • Ogórek (100g) • Sok owocowy (250ml)	E: 609 kcal B: 23,48g T: 21,41g W: 78,04g	1 – laktoza 8 – gluten

DZIEŃ 3 • Łączna wartość energetyczna: 1448 kcal			
POSIŁEK	SKŁADNIKI	WARTOŚCI ODŻYWCZE	ALERGENY
ŚNIADANIE	KANAPKI Z HUMMUSEM, SZYNKĄ, WARZYWA, SOK • Chleb pszenno-żytni (120g) • Szynka kanapkowa (15g) • Pomidor (80g) • Hummus (80g)	E: 627 kcal B: 19,72g T: 21,44g W: 89,48g	1 – laktoza 6 – soja 8 – gluten

	• Sok owocowy (250ml))		
PODWIECZOREK	MUS OWOCOWY, ORZECHY • Mus jabłkowy – 1½ porcji (120g) • Orzechy włoskie – ½ garści (15g)	E: 249 kcal B: 5,04g T: 9,29g W: 37,14g	7 – orzechy
KOLACJA	KANAPKI Z SERKIEM HOMOGENIZOWANYM I WARZYMAMI, SOK • Chleb pszenno-żytni (120g) • Ogórek (100g) • Masło ekstra (10g) • Serek twarogowy homogenizowany – (70g) • Sok owocowy (250ml)	E: 572 kcal B: 19,92g T: 18,46g W: 79,02g	1 – laktoza 8 – gluten

DZIEŃ 4 • Łączna wartość energetyczna: 1425 kcal			
POSIŁEK	SKŁADNIKI	WARTOŚCI ODŻYWCZE	ALERGENY
ŚNIADANIE	KANAPKI, PASZTET, WARZYWA, SOK • Chleb pszenno-żytni (120g) • Pasztet pomidorowy (80g) • Pomidor – 1 sztuka (160g) • Masło ekstra (5g) • Sok owocowy (250ml)	E: 582 kcal B: 17,34g T: 18,86g W: 84,71g	1 – laktoza 8 – gluten
PODWIECZOREK	KISIEL, OWOC • Kisiel (200ml) • Brzoskwinia (85g)	E: 154 kcal B: 0,91g T: 0,17g W: 37,93g	8 – gluten
KOLACJA	KANAPKI Z HUMMUSEM POMIDOROWYM, WARZYWA, SOK • Chleb pszenno-żytni (120g) • Masło (10g) • Ogórek (100g) • Hummus pomidorowy (100g) • Sok owocowy (250ml)	E: 649 kcal B: 17,25g T: 25,02g W: 88,92g	1 – laktoza 6 – soja 8 – gluten

DZIEŃ 5 • Łączna wartość energetyczna: 1486 kcal			
POSIŁEK	SKŁADNIKI	WARTOŚCI ODŻYWCZE	ALERGENY
ŚNIADANIE	KANAPKI Z DŻEMEM I NUTELLĄ, SOK • Chleb pszenno-żytni (90g) • Krem czekoladowy Nutella (30g) • Dżem owocowy (30g) • Mleko spożywcze 2% (250ml) • Sok owocowy (250ml)	E: 640 kcal B: 18,61g T: 16,17g W: 102,64g	1 – laktoza 8 – gluten
PODWIECZOREK	JOGURT, OWOC • Jogurt truskawkowy (250g) • Jabłko (150g)	E: 228 kcal B: 9,85g T: 4,35g W: 38,65g	1 – laktoza
KOLACJA	KANAPKI Z WARZYMAMI, SEREM I WĘDLINĄ, SOK • Chleb pszenno-żytni (120g) • Ser gouda (50g) • Ogórek (100g) • Masło (10g) • Sok owocowy (250ml)	E: 618 kcal B: 24,98g T: 22,21g W: 76,97g	1 – laktoza 8 – gluten

DZIEŃ 6 • Łączna wartość energetyczna: 1464 kcal			
POSIŁEK	SKŁADNIKI	WARTOŚCI ODŻYWCZE	ALERGENY
ŚNIADANIE	KANAPKI Z SEREM, SZYNKĄ I WARZYSKAMI, SOK • Chleb pszenno-żytni (120g) • Ser gouda (40g) • Szynka kanapkowa (30g) • Masło (10g) • Pomidor (80g) • Sok owocowy (250ml)	E: 617 kcal B: 27,16g T: 20,94g W: 77,76g	1 – laktoza 8 – gluten
PODWIECZOREK	OWOCY, 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, SEREM, WARZYSKAMI, SOK • Ogórek (100g) • Chleb pszenno-żytni (150g) • Szynka kanapkowa (90g) • Masło (10g) • Sok owocowy (250ml)	E: 614 kcal B: 28,07g T: 14,18g W: 90,48g	1 – laktoza 8 – gluten

DZIEŃ 7 • Łączna wartość energetyczna: 1517 kcal			
POSIŁEK	SKŁADNIKI	WARTOŚCI ODŻYWCZE	ALERGENY
ŚNIADANIE	PŁATKI Z MLEKIEM, ORZECHAMI I MIODEM, SOK • Mleko spożywcze 2% (250ml) • Orzechy włoskie (25g) • Płatki owsiane (50g) • Miód pszczoły (10g) • Sok owocowy (250ml)	E: 623 kcal B: 19,98g T: 23,93g W: 84,1g	1 – laktoza 7 – orzechy 8 – gluten
PODWIECZOREK	KISIEL, BISZKOPTY • Kisiel owocowy (200ml) • Biszkopty maślane (40g)	E: 239 kcal B: 3,18g T: 3,64g W: 48,45g	8 – gluten
KOLACJA	KANAPKI Z SZYNKĄ, SEREM I WARZYSKAMI, SOK • Chleb pszenno-żytni (120g) • Masło (15g) • Ser gouda (50g) • Ogórek (100g) • Sok owocowy (250ml)	E: 655 kcal B: 25,02g T: 26,34g W: 77,01g	1 – laktoza 8 – gluten