

JADŁOSPIS TYDZIEŃ 3

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: 1468 kcal			
POSIŁEK	SKŁADNIKI	WARTOŚCI ODŻYWCZE	ALERGENY
ŚNIADANIE	KANAPKI Z SEREM, SZYNKĄ, WARZYSWAMI I AWOKADO, SOK • Chleb pszenno-żytni (120g) • Ser gouda (25g) • Szynka kanapkowa (30g) • Masło (10g) • Pomidor (80g) • Awokado (40g) • Sok owocowy (250ml)	E: 664 kcal B: 22,32g T: 23,27g W: 92,51g	1 – laktoza 8 – gluten
PODWIECZOREK	OWOC, 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 WĘDLINĄ, SERKIEM, WARZYSWAMI, SOK • Chleb pszenno-żytni (120g) • Masło (20g) • Ogórek (100g) • Serek twarogowy ziarnisty (50g) • Szynka kanapkowa (30g) • Sok owocowy (250ml)	E: 571 kcal B: 20,74g T: 21,76g W: 70,86g	1 – laktoza 8 – gluten

DZIEŃ 2 • Łączna wartość energetyczna: 1492 kcal			
POSIŁEK	SKŁADNIKI	WARTOŚCI ODŻYWCZE	ALERGENY
ŚNIADANIE	PŁATKI MUSLI Z MLEKIEM, SOK • Mleko spożywcze 2% (300ml) • Płatki owsiane (40g) • Płatki kukurydziane (15g) • Orzechy włoskie (20g) • Miód pszczeli (5g) • Sok owocowy (250ml)	E: 616 kcal B: 20,72g T: 21,57g W: 87,29g	1 – laktoza 7 – orzechy 8 – gluten
PODWIECZOREK	KISIEL, OWOC, ORZECHY • Kisiel (200ml) • Brzoskwinia (85g) lub inny owoc • Orzechy włoskie (15g)	E: 254 kcal B: 3,31g T: 9,22g W: 40,63g	7 – orzechy 8 – gluten
KOLACJA	KANAPKI Z WĘDLINĄ I WARZYSWAMI, SOK • Chleb pszenno-żytni (120g) • Szynka kanapkowa (30g) • Masło (10g) • Pomidor (80g) • Ogórek (80g) • Sok owocowy (250ml)	E: 622 kcal B: 19,1g T: 18,99g W: 99,30g	6 – soja 8 – gluten

DZIEŃ 3 • Łączna wartość energetyczna: 1470 kcal			
POSIŁEK	SKŁADNIKI	WARTOŚCI ODŻYWCZE	ALERGENY
ŚNIADANIE	KANAPKI Z PASZTETEM, SZYNKĄ, WARZYSWAMI, SOK • Chleb pszenno-żytni (120g) • Pasztet wieprzowy (60g)	E: 604 kcal B: 19,38g T: 19,74g W: 97,96g	1 – laktoza 8 – gluten

	• Szyunka kanapkowa (30g) • Masło (10g) • Pomidor (80g) • Sok owocowy (250ml)		
PODWIECZOREK	BUDYŃ • Mleko spożywcze 2% (250ml) • Masło (5g)	E: 238 kcal B: 8,6g T: 9,15g W: 30,39g	1 – laktoza 8 – gluten
KOLACJA	SALATKA Z TUŃCZYKIEM, MOZZARELLĄ I WARZYWAMI, SOK • Tuńczyk w sosie własnym (45g) • Makaron penne (80g) • Ser mozzarella light (40g) • Pomidor (80g) • Oliwa z oliwek (10ml) • Sok owocowy (250ml)	E: 588 kcal B: 30,07g T: 14,55g W: 85,09g	1 – laktoza 4 – ryba 8 – gluten

DZIEŃ 4 • Łączna wartość energetyczna: 1457 kcal			
POSIŁEK	SKŁADNIKI	WARTOŚCI ODŻYWCZE	ALERGENY
ŚNIADANIE	KANAPKI Z HUMMUSEM, WARZYWA, SOK • Chleb pszenno-żytni (120g) • Hummus (80g) • Pomidor – ½ sztuki (80g) • Sok owocowy (250ml)	E: 575 kcal B: 17,2g T: 16,83g W: 89,23g	6 – soja 8 – gluten
PODWIECZOREK	KISIEL, OWOC, ORZECHY • Kisiel w proszku – 1 opakowanie (30g) • Brzoskwinia – 1 sztuka (85g) • Orzechy włoskie – ½ garści (15g)	E: 254 kcal B: 3,31g T: 9,22g W: 40,63g	7 – orzechy 8 – gluten
KOLACJA	KANAPKI Z PASTĄ POMIDOROWĄ, HUMMUS, WARZYWA, SOK • Chleb pszenno-żytni (120g) • Hummus pomidorowy (100g) • Pomidor (80g) • Sok owocowy (250ml)	E: 628 kcal B: 16,52g T: 22,21g W: 92,03g	6 – soja 8 – gluten

DZIEŃ 5 • Łączna wartość energetyczna: 1469 kcal			
POSIŁEK	SKŁADNIKI	WARTOŚCI ODŻYWCZE	ALERGENY
ŚNIADANIE	KANAPKI Z DŻEMEM I NUTELLĄ, KAKAO • Chleb pszenno-żytni (120g) • Masło (5g) • Dżem owocowy (30g) • Krem czekoladowy Nutella (30g) • Mleko spożywcze 2% (250ml) • Kakao 16% (5g)	E: 641 kcal B: 17,88g T: 20,23g W: 92,03g	1 – laktoza 7 – orzechy 8 – gluten
PODWIECZOREK	JOGURT PITNY OWOCOWY • Jogurt pitny owocowy (300g)	E: 246 kcal B: 11,4g T: 4,5g W: 39g	1 – laktoza
KOLACJA	KANAPKI Z WARZYWAMI I SEREM, SOK	E: 572 kcal B: 25,68g T: 20,52g W:	1 – laktoza 8 – gluten

	• Chleb pszenno-żytni (120g) • Ser twarogowy chudy (90g) • Masło (10g) • Pomidor (80g) • Ogórek 100g) • Sok owocowy (250ml)	69,18g	
--	--	--------	--

DZIEŃ 6 • Łączna wartość energetyczna: 1518 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 8 – gluten
PODWIECZOREK	JOGURT OWOCOWY • Jogurt truskawkowy (350ml)	E: 238 kcal B: 10,5g T: 4,55g W: 38,5g	1 – laktoza
KOLACJA	KANAPKI Z SEREM, SZYNKĄ, WARZYWAMI, SOK • Chleb pszenno-żytni (120g) • Ser gouda (40g) • Szynka kanapkowa (30g) • Masło (10g) • Ogórek (100g) • Sok owocowy (250ml)	E: 632 kcal B: 25,68g T: 20,52g W: 69,18g	1 – laktoza 8 – gluten

DZIEŃ 7 • Łączna wartość energetyczna: 1467 kcal			
POSIŁEK	SKŁADNIKI	WARTOŚCI ODŻYWCZE	ALERGENY
ŚNIADANIE	PŁATKI Z MLEKIEM I ORZECHAMI, SOK • Mleko spożywcze 2% (300ml) • Płatki kukurydziane (40g) • Orzechy włoskie (25g) • Sok owocowy (250ml)	E: 606 kcal B: 18,46g T: 22,33g W: 77,39g	1 – laktoza 7 – orzechy 8 – gluten
PODWIECZOREK	KISIEL, BISZKOPTY • Kisiel (200ml) • Biszkopty maślane (60g)	E: 289 kcal B: 3,18g T: 3,64g W: 58,45g	8 – gluten
KOLACJA	KANAPKI Z SERKIEM HOMOGENIZOWANYM I WARZYWAMI, 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