

CATERING SAMO ZDROWIE

JADŁOSPIS ŻŁOBEK 22.04 – 26.04.2024

	PONIEDZIAŁEK	WTOREK	ŚRODA	CZWARTEK	PIĄTEK
ŚNIADANIE	Chleb wieloziarnisty (<u>pszenica</u> , <u>żyto</u> , <u>jęczmień</u>) – 25 g Chleb pszenny (<u>pszenica</u>) – 25 g Masło (<u>mleko</u>) – 5 g Szynka wieprzowa - 12 g Pasta z ciecierzycy i suszonych pomidorów - 12 g Ogórek kiszony – 20 g Delikatny napar rooibos z sokiem malinowym - 150 ml	Owsianka z suszoną żurawiną (15 g) na mleku (130 ml) (<u>owies</u> , <u>mleko</u>) Bułeczka wieloziarnista (<u>pszenica</u> , <u>jęczmień</u> , <u>żyto</u> , <u>owies</u>) – 25 g Masło (<u>mleko</u>) – 3 g Dżem truskawkowy – 10 g Delikatny napar mięty z sokiem malinowym - 150 ml	Chleb graham (<u>pszenica</u> , <u>żyto</u>) – 25 g Chleb pszenny (<u>pszenica</u>) – 25 g Masło (<u>mleko</u>) – 5 g Ser biały w plastrach (<u>mleko</u>) - 20 g Pomidor - 20 g Delikatny napar z hibiskusa - 150 ml	Chleb słonecznikowy (<u>pszenica</u> , <u>żyto</u>) – 25 g Chleb pszenny (<u>pszenica</u>) – 25 g Masło (<u>mleko</u>) – 5 g Twarożek ze świeżym ogórkiem (<u>mleko</u>) - 20 g Sałata lodowa - 20 g Delikatny napar z dzikiej róży - 150 ml	Chleb wieloziarnisty (<u>pszenica</u> , <u>żyto</u> , <u>jęczmień</u>) – 25 g Chleb pszenny (<u>pszenica</u>) – 25 g Masło (<u>mleko</u>) – 5 g Jajko gotowane na twardo (<u>jajka</u>) - 30 g Ogórek świeży - 20 g Delikatny napar owocowy - 150 ml
II ŚNIADANIE	Jabłko - 60 g	Banan - 60 g	Mandarynka – 60 g	Jabłko - 60 g	Gruszka - 60 g
OBIAD	Zupa z dyni i soczewicy z grzankami, zabieleną (<u>pszenica</u> , <u>seler</u>) - 200 ml Pierogi z serem i jagodami (<u>pszenica</u> , <u>mleko</u> , <u>jajka</u>) – 130 g Sos jogurtowo – waniliowy (<u>mleko</u>) – 40 g Kompot z rabarbaru – 160 ml	Zupa krem z kalafiora z grzankami ziołowymi, zabieleną (<u>pszenica</u> , <u>seler</u>) - 200 ml Filet drobiowy panierowany, pieczony (<u>pszenica</u> , <u>jajka</u>) – 70 g Kasza <u>jęczmienna</u> drobna, gotowana – 60 g Surówka z marchewki i selera na jogurcie (<u>mleko</u> , <u>seler</u>) – 50 g Kompot owocowy – 160 ml	Krupnik z kaszą jęczmienną, zabieleny (<u>jęczmień</u> , <u>seler</u>) – 200 ml Potrawka drobiowo – warzywna (<u>seler</u>) - 150 g Kasza kuskus (<u>pszenica</u>), ugotowana - 60 g Słupki świeżego ogórka - 50 g Kompot porzeczkowy - 160 ml	Zupa ogórkowa z ryżem, zabieleną (<u>seler</u>) – 200 ml Gulasz warzywny z ciecierzycą – 150 g Kluska śląska (<u>jajka</u>) - 80 g Kompot wiśniowy – 160 ml	Zupa koperkowa z zacierką, zabieleną (<u>pszenica</u> , <u>jajka</u> , <u>seler</u>) - 200 ml Makaron (80 g) z sosem pomidorowo – warzywnym z tuńczykiem i parmezanem (60 g) (<u>pszenica</u> , <u>mleko</u> , <u>ryba</u>) Kompot jabłkowy - 160 ml
PODWIECZOREK	Roladki drożdżowe z farszem brokułowo - serowym (<u>pszenica</u> , <u>mleko</u> , <u>jajka</u>) – 50 g	Shake z banana, szpinaku i jabłka – 100 g Słomki ptysiowe (<u>pszenica</u> , <u>jajka</u>) - 10 g	Pudding ryżowy z mussem brzoskwinowym (<u>mleko</u>) – 100 g	Muffinki czekoladowe z pomarańczą (<u>pszenica</u> , <u>mleko</u> , <u>jajka</u>) – 50 g	Koktajl malinowo – rabarbarowy z suszoną żurawiną (<u>mleko</u>) - 120 g Chrupki kukurydziane - 10 g
WARTOŚĆ ODŻYWCZA energia białko tłuszcze węglowodany	E: 780 kcal B: 22 g Tł.: 29 g W: 107 g	E: 770 kcal B: 25 g Tł.: 26 g W: 109 g	E: 780 kcal B: 28 g Tł.: 28 g W: 105 g	E: 750 kcal B: 22 g Tł.: 25 g W: 109 g	E: 780 kcal B: 29 g Tł.: 27 g W: 105 g
MODYFIKACJE dieta b/nabiału i b/jajek	Śn: margaryna roślinna – 5 g Ob: pierogi z jagodami (<u>pszenica</u>) – 130 g roślinny jogurt waniliowy – 40 ml Podw: bułeczka pszenna - 25 g margaryna roślinna – 3 g szyneczka z indyka - 15 g papryka - 15 g	Śn: owsianka z suszoną żurawiną (15 g) na mleku roślinnym (130 ml) margaryna roślinna – 3 g Ob: filet drobiowy panierowany (bez jajek), pieczony (<u>pszenica</u>) – 70 g surówka z marchewki i selera na jogurcie roślinnym (<u>seler</u>) – 50 g wafelki ryżowe - 10 g	Śn: margaryna roślinna – 5 g ser żółty wegański - 20 g Podw: pudding ryżowy na mleku roślinnym z mussem brzoskwinowym – 100 g	Śn: margaryna roślinna – 5 g pasta z zielonego groszku i awokado - 20 g Składniki: groszek zielony, awokado, cebula, czosnek, nasiona słonecznika, pieprz, gałka muszkatołowa, papryka słodka Ob: kluska śląska, bez jajek - 80 g Podw: muffinki czekoladowe z pomarańczą, bez jajek, na jogurcie roślinnym (<u>pszenica</u>) - 50 g	Śn: margaryna roślinna – 5 g pasta „bezejeczna” z ciecierzycy i nasion słonecznika - 20 g Składniki: ciecierzycza, nasiona słonecznika, mleko roślinne, oliwa z oliwek, sól kalia namak, pieprz Ob: zupa koperkowa z ryżem, zabieleną (<u>seler</u>) - 200 ml makaron (80 g) z sosem pomidorowo – warzywnym z tuńczykiem i serem wegańskim (60 g) (<u>pszenica</u> , <u>ryba</u>) Podw: koktajl malinowo – rabarbarowy na jogurcie roślinnym z suszoną żurawiną – 120 g

CATERING SAMO ZDROWIE

<p>MODYFIKACJE dieta wegetariańska</p>	<p>Śn: pasta z ciecierzycy i suszonych pomidorów - 20 g Ob: zupa z dyni i soczewicy na wywarze warzywnym z grzankami, zabelana (<u>pszenica, seler</u>) - 200 ml</p>	<p>Ob: zupa krem z kalafiora na wywarze warzywnym z grzankami ziołowymi, zabelana (<u>pszenica, seler</u>) - 200 ml kotleciki z cukinii (<u>owies</u>) – 70 g Składniki: cukinia, ciecierzycza nasiona suche, kasza jaglana, płatki <u>owsiane</u> górskie, płatki drożdżowe nieaktywne, nasiona słonecznika, olej rzepakowy, czosnek, cebula, kmin rzymski, papryka słodka mielona, papryka wędzona mielona, pieprz</p>	<p>Śn: ser żółty (<u>mleko</u>) - 20 g Ob: krupnik na wywarze warzywnym z kaszą jęczmienną, zabelany (<u>jęczmień, seler</u>) – 200 ml potrawka warzywna z tofu (<u>seler, soja</u>) - 150 g</p>	<p>Śn: zupa ogórkowa na wywarze warzywnym z ryżem, zabelana (<u>seler</u>) – 200 ml</p>	<p>Śn: zupa koperkowa na wywarze warzywnym z zacierką, zabelana (<u>pszenica, jajka, seler</u>) - 200 ml makaron (80 g) z sosem pomidorowo – warzywnym z tofu i parmezanem (60 g) (<u>pszenica, mleko, soja</u>)</p>
<p>MODYFIKACJE dieta eliminacyjna: marchewka, jajka, ryby, kiwi, truskawki</p>	<p>Ob: zupa z dyni i soczewicy z grzankami, bez marchewki, zabelana (<u>pszenica, seler</u>) - 200 ml pierogi z jagodami (<u>pszenica</u>) – 130 g Podw: bułeczka pszenna - 25 g masło (<u>mleko</u>) – 3 g szyneczka z indyka - 15 g papryka - 15 g</p>	<p>Ob: zupa krem z kalafiora z grzankami ziołowymi, bez marchewki, zabelana (<u>pszenica, seler</u>) - 200 ml filet drobiowy panierowany bez jajek, pieczony (<u>pszenica</u>) – 70 g surówka z selera i jabłka na jogurcie (<u>mleko, seler</u>) – 50 g Podw: wafelki ryżowe - 10 g</p>	<p>Ob: krupnik z kaszą jęczmienną, bez marchewki, zabelany (<u>jęczmień, seler</u>) – 200 ml potrawka drobiowo – warzywna, bez marchewki (<u>seler</u>) - 150 g</p>	<p>Ob: zupa ogórkowa z ryżem, bez marchewki, zabelana (<u>seler</u>) – 200 ml gulasz warzywny z ciecierzycą, bez marchewki – 150 g kluska śląska, bez jajek - 80 g Podw: muffinki czekoladowe z pomarańczą, bez jajek (<u>pszenica, mleko</u>) - 50 g</p>	<p>Śn: pasta „bezejeczna” z ciecierzycy i nasion słonecznika - 20 g Składniki: ciecierzycza, nasiona słonecznika, mleko roślinne, oliwa z oliwek, sól karna, namak, pieprz Ob: zupa koperkowa z ryżem, bez marchewki, zabelana (<u>seler</u>) - 200 ml makaron (80 g) z sosem pomidorowo – warzywnym z tofu i parmezanem (60 g) (<u>pszenica, mleko, soja</u>)</p>