

CATERING SAMO ZDROWIE

JADŁOSPIS ŻŁOBEK 15.04 – 19.04.2024

	PONIEDZIAŁEK	WTOREK	ŚRODA	CZWARTEK	PIĄTEK
ŚNIADANIE	Chleb słonecznikowy (<u>pszenica</u> , <u>żyto</u> , <u>owies</u>) – 25 g Chleb pszenny (<u>pszenica</u>) – 25 g Masło (<u>mleko</u>) – 5 g Paszтет drobiowy (<u>pszenica</u> , <u>jajka</u> , <u>seler</u>) – 20 g Ogórek kiszony – 20 g Delikatny napar malinowy - 150 ml	Musli z owocami suszonym (15 g) na mleku (130 ml) (<u>owies</u> , <u>mleko</u>) Bułeczka pszenna (<u>pszenica</u>) – 25 g Masło (<u>mleko</u>) – 3 g Powidło śliwkowe – 10 g Delikatny napar z melisy - 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 Ser żółty (<u>mleko</u>) - 20 g Pomidor - 20 g Kakao na mleku (<u>mleko</u>) - 120 ml	Chleb graham (<u>pszenica</u> , <u>żyto</u>) – 25 g Chleb pszenny (<u>pszenica</u>) – 25 g Masło (<u>mleko</u>) – 5 g Frankfurterki 100% mięsa - 30 g Sos pomidorowy – 15 g Delikatny napar rooibos z sokiem porzeczkowym - 150 ml	Chleb słonecznikowy (<u>pszenica</u> , <u>żyto</u> , <u>owies</u>) – 25 g Chleb pszenny (<u>pszenica</u>) – 25 g Masło (<u>mleko</u>) – 5 g Pasta jajeczno - twarogowa z koperkiem (<u>mleko</u> , <u>jajka</u>) - 20 g Ogórek świeży – 20 g Delikatny napar rooibos z cytryną - 150 ml
II ŚNIADANIE	Jabłko - 60 g	Mandarynka - 60 g	Gruszka – 60 g	Jabłko - 60 g	Mandarynka - 60 g
OBIAD	Zupa jarzynowa z fasolką szparagową i ziemniakami, zabieleną (<u>seler</u>) - 200 ml Ryż z prażonym jabłkiem (130 g) i waniliowym sosem jogurtowym (40 g) (<u>mleko</u>) Kompot wieloowocowy – 160 ml	Rosół drobiowy z makaronem (<u>pszenica</u> , <u>seler</u>) - 200 ml Schab (50 g) duszony w sosie własnym Kasza <u>jęczmienna</u> , drobna, gotowana - 60 g Surówka z buraków - 50 g Kompot porzeczkowy – 160 ml	Zupa pomidorowa z ryżem, zabieleną (<u>seler</u>) - 200 ml Pulpety drobiowe (60 g) w sosie koperkowym (40 g) (<u>pszenica</u> , <u>jajka</u>) Kasza bulgur (<u>pszenica</u>) - 60 g Fasolka szparagowa z masełkiem i bułką tartą (<u>pszenica</u> , <u>mleko</u>) – 50 g Kompot wiśniowy – 160 ml	Zupa brokułowa z ziemniakami, zabieleną (<u>pszenica</u> , <u>seler</u>) - 200 ml Naleśniki z serem (100 g) i sosem truskawkowo-jogurtowym (40 g) (<u>pszenica</u> , <u>mleko</u> , <u>jajka</u>) Kompot śliwkowy - 160 ml	Barszcz ukraiński z ziemniakami, zabieleny (<u>seler</u>) – 200 ml Ryba miruna panierowana, pieczona (<u>pszenica</u> , <u>jajka</u> , <u>ryba</u>) – 70 g Ziemniaki gotowane – 80 g Surówka z kiszzonej kapusty - 50 g Kompot owocowy - 160 ml
PODWIECZOREK	Precelki drożdżowe z czarnuszką i serem (<u>pszenica</u> , <u>mleko</u>) - 50 g Słupki ogórka świeżego – 30 g	Muffinki waniliowe na jogurcie z frużeliną wiśniową (<u>pszenica</u> , <u>mleko</u> , <u>jajka</u>) - 50 g	Deserek z kaszy manny z galaretką wiśniową (<u>pszenica</u> , <u>mleko</u>) – 120 g	Koperty francuskie ze szpinakiem i serem (<u>pszenica</u> , <u>mleko</u> , <u>jajka</u>) - 50 g	Koktajl bananowo – porzeczkowy z otrębami żytnimi (<u>żyto</u> , <u>mleko</u>) – 120 g Pałeczki kukurydziane – 10 g
WARTOŚĆ ODŻYWCZA energia białko tłuszcze węglowodany	E: 810 kcal B: 25 g Tł.: 29 g W: 110 g	E: 800 kcal B: 30 g Tł.: 30 g W: 103 g	E: 790 kcal B: 27 g Tł.: 30 g W: 103 g	E: 780 kcal B: 26 g Tł.: 31 g W: 99 g	E: 770 kcal B: 26 g Tł.: 29 g W: 101 g
MODYFIKACJE dieta b/nabiału i b/jajek	Śn: margaryna roślinna – 5 g Ob: ryż z prażonym jabłkiem (130 g) i waniliowym jogurtem roślinnym (40 g) Podw: bułeczka pszenna (<u>pszenica</u>) – 25 g margaryna roślinna – 3 g pasta z czerwonej soczewicy i suszonych pomidorów – 15 g Składniki: soczewica czerwona, pomidory suszone, oliwa z oliwek, marchewka, czosnek, cebula, pieprz ziółowy słupki ogórka świeżego – 30 g	Śn: musli z owocami suszonym (15 g) na mleku roślinnym (130 ml) (<u>owies</u> , <u>jęczmień</u> , <u>orkisz</u>) margaryna roślinna – 3 g Podw: muffinki waniliowe na jogurcie roślinnym z frużeliną wiśniową, bez jajek (<u>pszenica</u>) - 50 g	Śn: margaryna roślinna – 5 g ser żółty wegański - 20 g Ob: pulpety drobiowe (bez jajek) (60 g) w sosie koperkowym (40 g) (<u>pszenica</u>) Fasolka szparagowa z wody - 50 g Podw: deserek z kaszy manny na mleku roślinnym z galaretką wiśniową – 120 g	Śn: margaryna roślinna – 5 g Naleśniki (bez jajek, na mleku roślinnym) z tofu- serkiem (100 g) i mussem truskawkowym na jogurcie roślinnym (40 g) (<u>pszenica</u>) Podw: bułeczka pszenna (<u>pszenica</u>) - 25 g margaryna roślinna – 3 g szyneczka drobiowa – 15 g roszponka - 15 g	Śn: margaryna roślinna – 5 g pasta „bezejajeczna” z ciecierzycy - 20 g Składniki: ciecierzycza, mleko roślinne, oliwa z oliwek, sól karna namak, pieprz Ob: ryba miruna panierowana bez jajek, pieczona (<u>pszenica</u> , <u>ryba</u>) - 70 g Podw: koktajl bananowo – porzeczkowy z otrębami żytnimi na jogurcie roślinnym – 120 g

CATERING SAMO ZDROWIE

<p>MODYFIKACJE dieta wegetariańska</p>	<p>Śn: pasztet warzywny, pieczony (<u>pszenica, jajka, seler</u>) – 20 g Składniki: soczewica, kasza manna (<u>pszenica</u>), ciecierzycza nasiona suche, <u>jajka</u>, marchew, <u>seler</u> korzeń, por, pietruszka korzeń, majeranek, pieprz, papryka słodka mielona, kmin rzymski Ob: zupa jarzynowa na wywarze warzywnym z fasolką szparagową i ziemniakami, zabelana (<u>seler</u>) - 200 ml</p>	<p>Ob: rosół warzywny z makaronem (<u>pszenica, seler</u>) - 200 ml kotlecki sojowe (50 g) duszone w sosie własnym</p>	<p>Ob: zupa pomidorowa na wywarze warzywnym z ryżem, zabelana (<u>seler</u>) - 200 ml pulpety warzywne (60 g) w sosie koperkowym (40 g) Składniki: kasza jaglana, brokuł, płatki <u>owsiane</u>, skrobia ziemniaczana, marchew, pietruszka, czosnek, koperek, śmietana roślinna, mąka <u>pszenna</u>, typ 450, 3 g <u>jajka</u> kurcze całe, olej rzepakowy, gałka muskatowa, ziele angielskie, liść laurowy, pieprz, papryka słodka mielona Podw: deserek z kaszy manny z galaretką wiśniową (na agarze) (<u>pszenica, mleko</u>) – 120 g</p>	<p>Śn: frankfurterki roślinne – 30 g Ob: zupa brokułowa na wywarze warzywnym z ziemniakami, zabelana (<u>pszenica, seler</u>) - 200 ml</p>	<p>Ob: barszcz ukraiński na wywarze warzywnym z ziemniakami, zabelany (<u>seler</u>) – 200 ml kotlety wielowarzywne z płatkami owsianymi – 70 g składniki: cukinia, kukurydza słodka, groszek zielony, płatki <u>owsiane</u>, tofu (<u>soja</u>), sól biała, pieprz, kmin rzymski, rozmaryn, czosnek granulowany</p>
<p>MODYFIKACJE dieta eliminacyjna: marchewka, jajka, ryby, kiwi, truskawki</p>	<p>Śn: pasztet drobiowy, bez jajek, bez marchewki, pieczony (<u>pszenica, seler</u>) – 20 g Ob: zupa jarzynowa z fasolką szparagową i ziemniakami, bez marchewki, zabelana (<u>seler</u>) - 200 ml</p>	<p>Ob: rosół drobiowy z makaronem, bez marchewki (<u>pszenica, seler</u>) - 200 ml Podw: muffinki waniliowe na jogurcie z frużeliną wiśniową, bez jajek (<u>pszenica, mleko</u>) - 50 g</p>	<p>Ob: zupa pomidorowa z ryżem, bez jajek, zabelana (<u>seler</u>) - 200 ml pulpety drobiowe (bez jajek) (60 g) w sosie koperkowym (40 g) (<u>pszenica</u>)</p>	<p>Ob: zupa brokułowa z ziemniakami, bez marchewki, zabelana (<u>pszenica, seler</u>) - 200 ml naleśniki (bez jajek) z serem (100 g) i sosem brzoskwińowo - jogurtowym (40 g) (<u>pszenica, mleko</u>)</p>	<p>Śn: pasta „bezejajeczna” z ciecierzycy - 20 g Składniki: ciecierzycza, mleko roślinne, oliwa z oliwek, sól karna, namak, pieprz Ob: barszcz ukraiński z ziemniakami, bez marchewki, zabelany (<u>seler</u>) – 200 ml kotlety wielowarzywne z płatkami owsianymi – 70 g składniki: cukinia, kukurydza słodka, groszek zielony, płatki <u>owsiane</u>, tofu (<u>soja</u>), sól biała, pieprz, kmin rzymski, rozmaryn, czosnek granulowany Sałata z pomidorkami koktajlowymi i oliwą z oliwek - 50 g</p>