

## CATERING SAMO ZDROWIE

### JADŁOSPIS ŻŁOBEK 08.04 – 12.04.2024

	PONIEDZIAŁEK	WTOREK	ŚRODA	CZWARTEK	PIĄTEK
<b>ŚNIADANIE</b>	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 Wędlina drobiowa - 14 g Hummus dyniowy ( <u>sezam</u> ) – 15 g Ogórek kiszony – 20 g Delikatny napar herbaty rooibos z sokiem imbirowym - 150 ml	Płatki kukurydziane (15 g) na mleku (130 ml) ( <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 wiśniowy – 15 g Delikatny napar rumiankowy - 150 ml	Chleb pszenny ( <u>pszenica</u> ) – 25 g Chleb słonecznikowy ( <u>pszenica</u> , <u>żyto</u> , <u>owies</u> ) – 25 g Masło ( <u>mleko</u> ) – 5 g Serek biały w plastrach ( <u>mleko</u> ) - 20 g Pomidor – 20 g Delikatny napar herbaty rooibos z cytryną - 150 ml	Chleb pszenny ( <u>pszenica</u> ) – 25 g Chleb graham ( <u>pszenica</u> , <u>żyto</u> ) – 25 g Masło ( <u>mleko</u> ) – 5 g Twarożek z rzodkiewką i szczypiorkiem ( <u>mleko</u> ) – 20 g Sałata lodowa – 20 g Delikatny napar żurawinowy - 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 na twardo ( <u>jajka</u> ) - 20 g Ogórek świeży - 20 g Delikatny napar porzeczkowy - 150 ml
<b>II ŚNIADANIE</b>	Jabłko - 60 g	Banan - 60 g	Mandarynka - 60 g	Jabłko - 60 g	Gruszka - 60 g
<b>OBIAD</b>	Krem brokułowy z grzankami, zabieleny ( <u>pszenica</u> , <u>seler</u> ) - 200 ml Pierogi z serem ( <u>pszenica</u> , <u>jajka</u> , <u>mleko</u> ) – 130 g Mus truskawkowy – 40 g Kompot owocowy – 160 ml	Zupa ogórkowa z ryżem, zabieleną ( <u>seler</u> ) - 200 ml Sznycielek drobiowy, pieczony ( <u>pszenica</u> , <u>mleko</u> , <u>jajka</u> ) - 60 g Ziemniaki gotowane – 80 g Surówka marchewki – 50 g Kompot jabłkowy – 160 ml	Zupa zalewajka z ziemniakami, zabieleną ( <u>żyto</u> , <u>seler</u> ) – 200 ml Kurczak w sosie słodko kwaśnym z warzywami ( <u>seler</u> ) - 120 g Kasza kuskus ( <u>pszenica</u> ) – 80 g Kompot porzeczkowy - 160 ml	Zupa krem z marchewki i batata z pestkami dyni, zabieleną ( <u>seler</u> ) – 200 ml Gnocchi ( <u>jajka</u> ) – 80 g Sos warzywny z ciecierzycą, serem mozzarella i suszonymi pomidorami ( <u>mleko</u> ) – 150 g Kompot owocowy – 160 ml	Zupa kalafiorowa z zacierką, zabieleną ( <u>pszenica</u> , <u>jajka</u> , <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 Colesław na jogurcie ( <u>mleko</u> ) - 40 g Kompot z rabarbaru - 160 ml
<b>PODWIECZOREK</b>	Roladki francuskie ze szpinakiem i serem ( <u>pszenica</u> , <u>mleko</u> ) – 45 g	Maślanka owocowa ( <u>mleko</u> ) – 120 g Paluszki grissini ( <u>pszenica</u> , <u>jęczmień</u> ) - 10 g	Domowe monte z grysem malinowym ( <u>mleko</u> ) - 120 g	Ciasto marchewkowe ( <u>pszenica</u> , <u>mleko</u> , <u>jajka</u> ) – 50 g	Duszone jabłko z cynamonem w sosie jogurtowo waniliowym ( <u>mleko</u> ) – 120 g
<b>WARTOŚĆ ODŻYWCZA</b> energia białko tłuszcze węglowodany	E: 760 kcal   B: 25 g   Tł.: 30 g   W: 98 g	E: 790 kcal   B: 32 g   Tł.: 25 g   W: 110 g	E: 800 kcal   B: 30 g   Tł.: 31 g   W: 100 g	E: 793 kcal   B: 26 g   Tł.: 29 g   W: 107 g	E: 780 kcal   B: 32 g   Tł.: 30 g   W: 96 g
<b>MODYFIKACJE</b> dieta b/nabiału i b/jajek	Śn: margaryna roślinna – 5 g Ob: pierogi z jagodami (130 g) i roślinnym jogurtem waniliowym (50 g) ( <u>pszenica</u> ) Podw: bułeczka pszenna ( <u>pszenica</u> ) - 25 g margaryna roślinna – 3 g ser żółty wegański – 15 g papryka - 15 g	Śn: płatki kukurydziane (15 g) na mleku roślinnym (130 ml) margaryna roślinna – 3 g Ob: sznycielek drobiowy (bez jajek, na mleku roślinnym) ( <u>pszenica</u> ) - 60 g Podw: roślinny jogurt owocowy - 120 g	Śn: margaryna roślinna – 5 g szyneczka z indyka - 20 g Podw: domowe monte na jogurcie roślinnym i śmietance roślinnej z grysem malinowym - 120 g	Śn: margaryna roślinna – 5 g twarożek z tofu i nasion słonecznika z rzodkiewką i szczypiorkiem - 20 g Składniki: tofu naturalne ( <u>soja</u> ), nasiona słonecznika, cebula, rzodkiewka, szczypiorek, oliwa z oliwek, pieprz, sól biała Ob: gnocchi, bez jajek – 80 g sos warzywny z ciecierzycą i suszonymi pomidorami – 150 g Podw: ciasto marchewkowe, bez jajek, na mleku roślinnym ( <u>pszenica</u> ) – 50 g	Śn: margaryna roślinna – 5 g pasta „bezejajeczna” z ciecierzycy - 20 g Składniki: ciecierzycza, mleko roślinne, oliwa z oliwek, sól kala namak, pieprz Ob: zupa kalafiorowa z makaronem, zabieleną ( <u>pszenica</u> , <u>seler</u> ) - 200 ml ryba miruna panierowana bez jajek, pieczona ( <u>pszenica</u> , <u>ryba</u> ) - 70 g surówka Colesław na jogurcie roślinnym - 40 g Podw: Duszone jabłko z cynamonem w sosie waniliowym na jogurcie roślinnym – 120 g

## CATERING SAMO ZDROWIE

<p><b>MODYFIKACJE dieta wegetariańska</b></p>	<p>Śn: hummus dyniowy (<u>sezam</u>) – 20 g Ob: krem brokułowy na wywarze warzywnym z grzankami, zabilany (<u>pszenica, seler</u>) - 200 ml</p>	<p>Ob: zupa ogórkowa na wywarze warzywnym z ryżem, zabilana (<u>seler</u>) - 200 ml sznycelek z soczewicy z kukurydzą (<u>pszenica, jajka</u>) – 70 g składniki: soczewica czerwona nasiona, kukurydza słodka, natka pietruszki, <u>jajka</u>, olej rzepakowy, cebula, bułka tarta (<u>pszenica</u>), bułki <u>pszenne</u> zwykłe, sól biała, pieprz</p>	<p>Śn: serek mozzarella (<u>mleko</u>) - 20 g Ob: zupa zalewajka na wywarze warzywnym z ziemniakami, zabilana (<u>żyto, seler</u>) – 200 ml tofu w sosie słodko kwaśnym z warzywami (<u>soja, seler</u>) - 120 g</p>	<p>Ob: zupa krem z marchewki i batata na wywarze warzywnym z pestkami dyni, zabilana (<u>seler</u>) – 200 ml</p>	<p>Ob: zupa kalafiorowa na wywarze warzywnym z zacierką, zabilana (<u>pszenica, jajka, seler</u>) - 200 ml kotlety bezrybne z fasoli i selera (<u>pszenica, seler</u>) – 70 g składniki: fasola biała, <u>seler</u>, cebula, mąka <u>pszenna</u>, bułka tarta (<u>pszenica</u>), olej rzepakowy, koperek, sól biała, pieprz Ob: buraczki na ciepło – 50 g</p>
<p><b>MODYFIKACJE dieta eliminacyjna: marchewka, jajka, ryby, kiwi, truskawki</b></p>	<p>Ob: rrem brokułowy z grzankami, bez marchewki zabilany (<u>pszenica, seler</u>) - 200 ml pierogi z jagodami (130 g) i jogurtem waniliowym (50 g) (<u>pszenica, mleko</u>)</p>	<p>Ob: zupa ogórkowa z ryżem, bez marchewki, zabilana (<u>seler</u>) - 200 ml sznycelek drobiowy (bez jajek) (<u>pszenica, mleko</u>) - 60 g stúpki ogórka kiszzonego - 50 g</p>	<p>Ob: zupa zalewajka z ziemniakami, bez marchewki, zabilana (<u>żyto, seler</u>) – 200 ml kurczak w sosie słodko kwaśnym z warzywami, bez marchewki (<u>seler</u>) - 120 g</p>	<p>Ob: zupa krem z batatów z pestkami dyni, bez marchewki, zabilana (<u>seler</u>) – 200 ml gnocchi, bez jajek – 80 g sos warzywny z ciecierzycą, serem mozzarella i suszonymi pomidorami, bez marchewki (<u>mleko</u>) – 150 g Podw: ciasto bananowe, bez jajek (<u>pszenica, mleko</u>) – 50 g</p>	<p>Śn: pasta „bezzajeczna” z ciecierzycy - 20 g Składniki: ciecierzycza, mleko roślinne, oliwa z oliwek, sól kawałkami, pieprz Ob: zupa kalafiorowa z makaronem, bez marchewki zabilana (<u>pszenica, seler</u>)- 200 ml kotlety bezrybne z fasoli i selera (<u>pszenica, seler</u>) – 70 g składniki: fasola biała, <u>seler</u>, cebula, mąka <u>pszenna</u>, bułka tarta (<u>pszenica</u>), olej rzepakowy, koperek, sól biała, pieprz</p>