

CATERING SAMO ZDROWIE

JADŁOSPIS ŻŁOBEK 01.04 – 05.04.2024

	PONIEDZIAŁEK	WTOREK	ŚRODA	CZWARTEK	PIĄTEK
ŚNIADANIE	WOLNE	Chleb słonecznikowy (<u>pszenica, żyto, owies</u>) – 25 g Chleb pszenny (<u>pszenica</u>) – 25 g Masto (<u>mleko</u>) – 5 g Szynka wieprzowa - 15 g Pasta z zielonego groszku – 15 g Ogórek kiszony - 20 g Delikatny napar wiśniowy - 150 ml	Chleb wieloziarnisty (<u>pszenica, żyto, jęczmień</u>) – 25 g Chleb pszenny (<u>pszenica</u>) – 25 g Masto (<u>mleko</u>) – 5 g Ser żółty (<u>mleko</u>) - 20 g Pomidor - 20 g Delikatny napar rooibos z cytryną - 150 ml	Chleb graham (<u>pszenica, żyto</u>) – 25 g Chleb pszenny (<u>pszenica</u>) – 25 g Masto (<u>mleko</u>) – 5 g Pasta z sera białego z pesto bazyliowym (<u>mleko</u>) - 20 g Ogórek świeży - 20 g Delikatny napar z hibiskusa - 150 ml	Chleb żytni (<u>żyto</u>) – 25 g Chleb pszenny (<u>pszenica</u>) – 15 g Masło (<u>mleko</u>) – 5 g Pasta jajeczna z rybą i szczypiorkiem (<u>jajka, mleko, ryba</u>) - 20 g Sałata lodowa – 20 g Delikatny napar malinowy - 150 ml
II ŚNIADANIE		Jabłko - 60 g	Mandarynka – 60 g	Banan - 60 g	Gruszka - 60 g
OBIAD		Zupa krem dyni z płatkami migdałowymi (<u>seler, migdały</u>) - 200 ml Sos boloński z warzywami i parmezanem (<u>mleko, seler</u>) – 100 g Makaron durum (<u>pszenica</u>) - 120 g Kompot owocowy – 160 ml	Rosół drobiowy z makaronem (<u>pszenica, seler</u>) - 200 ml Klopsiki wieprzowe (50 g) w sosie własnym (40 g) (<u>pszenica, jajka</u>) Kasza <u>jęczmienna</u> pęczak – 80 g Surówka z selera (<u>seler</u>) - 50 g Kompot porzeczkowy – 160 ml	Zupa pomidorowa z ryżem, zabieleną (<u>pszenica, seler</u>) – 200 ml Panierowany kotlecik schabowy, pieczony (<u>pszenica, jajka</u>) - 70 g Ziemniaki, gotowane – 80 g Buraki na ciepło, zabielenie – 50 g Kompot wiśniowy - 160 ml	Zupa krem z cukinii z grzankami, zabieleną serkiem ricotta (<u>pszenica, mleko, seler</u>) – 200 ml Makaron łazanki (120 g) z kapustą, warzywami i mielonym mięsem (100 g) (<u>pszenica, seler</u>) Kompot owocowy - 160 ml
PODWIECZOREK		Eklerki ze śmietaną i gorzką czekoladą (<u>pszenica, mleko, jajka</u>) - 50 g	Deserek straciatella z pianką porzeczkową (<u>mleko</u>) – 120 g	Koktajl truskawkowy z siemieniem lnianym (<u>mleko</u>) - 120 g	Galaretkę wiśniową z owocami i kleksem jogurtu (<u>mleko</u>) – 120 g Pałeczki kukurydziane - 10 g
WARTOŚĆ ODŻYWCZA energia białko tłuszcze węglowodany		E: 750 kcal B: 26 g Tł.: 30 g W: 94 g	E: 735 kcal B: 31 g Tł.: 29 g W: 87 g	E: 780 kcal B: 26 g Tł.: 28 g W: 106 g	E: 740 kcal B: 24 g Tł.: 27 g W: 100 g
MODYFIKACJE dieta b/nabiału i b/jajek		Śn: margaryna roślinna – 5 g Ob: sos boloński z warzywami i serem wegańskim (<u>seler</u>) – 100 g Podw: bułeczka pszenna (<u>pszenica</u>) - 25 g margaryna roślinna – 3 g dżem brzoskwiniowy – 10 g	Śn: margaryna roślinna – 5 g ser żółty wegański - 20 g Ob: klopsiki wieprzowe (bez jajek) (50 g) w sosie własnym (40 g) (<u>pszenica</u>) Podw: deserek straciatella na jogurcie roślinnym z pianką porzeczkową – 120 g	Śn: margaryna roślinna – 5 g szynka z indyka - 20 g pesto - 5 g Ob: kotlecik schabowy panierowany bez jajek, pieczony (<u>pszenica</u>) - 70 g Podw: koktajl truskawkowy na jogurcie roślinnym z siemieniem lnianym - 120 g	Śn: margaryna roślinna – 5 g hummus paprykowy - 20 g Składniki: ciecierzycza, papryka, pasta tahini (<u>sezam</u>), oliwa z oliwek, sok z cytryny, pieprz Ob: zupa krem z cukinii z grzankami, niezabieleną (<u>pszenica, seler</u>) – 200 ml Podw: galaretkę wiśniową z owocami i kleksem jogurtu roślinnego – 150 g pałeczki kukurydziane - 20 g
MODYFIKACJE dieta wegetariańska		Śń: pasta z zielonego groszku – 20 g Ob: zupa krem dyni na wywarze warzywnym z płatkami migdałowymi (<u>seler, migdały</u>) - 200 ml sos boloński na bazie soczewicy i warzyw z parmezanem (<u>mleko, seler</u>) – 100 g	Ob: rosół warzywny z makaronem (<u>pszenica, seler</u>) - 200 ml klopsiki warzywne (50 g) w sosie własnym (40 g) (<u>pszenica, jajka</u>) Podw: deserek straciatella z pianką porzeczkową (na agarze) (<u>mleko</u>) – 120 g	Ob: zupa pomidorowa na wywarze warzywnym z ryżem, zabieleną (<u>pszenica, seler</u>) – 200 ml panierowany kotlecik sojowy, pieczony (<u>pszenica, soja, jajka</u>) - 70 g	Śń: hummus paprykowy - 20 g Składniki: ciecierzycza, papryka, pasta tahini (<u>sezam</u>), oliwa z oliwek, sok z cytryny, pieprz Ob: zupa krem z cukinii na wywarze warzywnym z grzankami, zabieleną serkiem ricotta (<u>pszenica, mleko, seler</u>) – 200 ml makaron łazanki (120 g) z kapustą, warzywami i mielonym tofu (100 g) (<u>pszenica, seler, soja</u>) Podw: galaretkę wiśniową z owocami i kleksem jogurtu (na agarze) (<u>mleko</u>) – 120 g

CATERING SAMO ZDROWIE

<p>MODYFIKACJE dieta eliminacyjna: marchewka, jajka, ryby, kiwi, truskawki</p>		<p>Ob: zupa krem dyni z płatkami migdałowymi , bez marchewki (<u>seler</u>, <u>migdały</u>) - 200 ml sos boloński z warzywami (bez marchewki) i parmezanem (<u>mleko</u>, <u>seler</u>) – 100 g</p>	<p>Ob: rosół drobiowy z makaronem, bez marchewki (<u>pszenica</u>, <u>seler</u>) - 200 ml klopsiki wieprzowe (bez jajek) (50 g) w sosie własnym (40 g) (<u>pszenica</u>)</p>	<p>Ob: zupa pomidorowa z ryżem, bez marchewki, zabiłana (<u>pszenica</u>, <u>seler</u>) – 200 ml kotlecik schabowy panierowany bez jajek, pieczony (<u>pszenica</u>) - 70 g Podw: koktajl malinowy z siemieniem lnianym (<u>mleko</u>) - 120 g</p>	<p>Śn: hummus paprykowy - 20 g Składniki: ciecierzycza, papryka, pasta tahini (<u>sezam</u>), oliwa z oliwek, sok z cytryny, pieprz Ob: zupa krem z cukinii z grzankami, bez marchewki, zabiłana serkiem ricotta (<u>pszenica</u>, <u>mleko</u>, <u>seler</u>) – 200 ml makaron łazanki (120 g) z kapustą, warzywami (bez marchewki) i mielonym mięsem (100 g) (<u>pszenica</u>, <u>seler</u>) Podw: galaretka wiśniowa z owocami (bez truskawek) i kleksem jogurtu (<u>mleko</u>) – 120 g</p>
---	--	--	---	--	--