

## CATERING SAMO ZDROWIE

### JADŁOSPIS ŻŁOBEK 29.01 – 02.02.2024

	PONIEDZIAŁEK	WTOREK	ŚRODA	CZWARTEK	PIĄTEK
<b>ŚNIADANIE</b>	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 Szynka drobiowa - 20 g Ogórek kiszony – 20 g Delikatny napar z miętowy z sokiem malinowym - 150 ml	Płatki owsiane z suszoną morelą (20 g) na mleku (160 ml) ( <u>owies</u> , <u>mleko</u> ) Bułeczka wieloziarnista ( <u>pszenica</u> , <u>jęczmień</u> , <u>żyto</u> , <u>owies</u> ) – 30 g Masło ( <u>mleko</u> ) – 3 g Twarożek malinowy ( <u>mleko</u> ) – 20 g Delikatny napar owocowy - 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 żółty ( <u>mleko</u> ) - 20 g Pomidor- 20 g Delikatny napar herbata rooibos z cytryną - 150 ml	Chleb pszenny ( <u>pszenica</u> ) – 25 g Chleb wieloziarnisty ( <u>pszenica</u> , <u>żyto</u> , <u>jęczmień</u> ) – 25 g Masło ( <u>mleko</u> ) – 5 g Twarożek z rzodkiewką i szczypiorkim ( <u>mleko</u> ) - 20 g Ogórek świeży - 20 g Delikatny napar herbaty porzeczkowej - 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 jajeczna na jogurcie ( <u>jajka</u> , <u>mleko</u> ) - 20 g Sałata lodowa – 20 g Delikatny napar rumiankowy - 150 ml
<b>II ŚNIADANIE</b>	Jabłko - 60 g	Gruszka - 60 g	Banan – 60 g	Jabłko - 60 g	Mandarynka - 60 g
<b>OBIAD</b>	Zupa jarzynowa z brukselką i ziemniakami, zabelana ( <u>seler</u> ) - 200 ml Pierogi z serem (130 g) i jogurtem jagodowo - waniliowym (40 g) ( <u>pszenica</u> , <u>mleko</u> ) Kompot porzeczkowy – 160 ml	Barszcz ukraiński z tartych buraków z ziemniakami ( <u>seler</u> ) - 200 ml Sznycelek drobiowy z marchewką, pieczony ( <u>pszenica</u> , <u>mleko</u> , <u>jajka</u> ) – 70 g Ziemniaki gotowane – 80 g Surówka Colesław na jogurcie ( <u>mleko</u> ) – 80 g Kompot jabłkowy – 160 ml	Krem z dyni z płatkami migdałów ( <u>seler</u> , <u>migdały</u> ) - 200 ml Roladki drobiowe ze szpinakiem (70 g) Kasza <u>jęczmienna</u> perłowa, ugotowana – 80 g Słupki kiszzonego ogórka - 80 g Kompot owocowy - 160 ml	Zupa brokułowa z ziemniakami ( <u>seler</u> ) – 200 ml Potrawka warzywna z ciecierzycą i suszonymi pomidorami - 150 g Kasza bulgur ( <u>pszenica</u> ), gotowana - 80 g Kompot wiśniowy – 160 ml	Krem z cukinii z grzankami czosnkowymi ( <u>pszenica</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 z kapusty kiszzonej - 80 g Kompot owocowy - 160 ml
<b>PODWIECZOREK</b>	Paszteciki drożdżowe z kapustą i serem ( <u>pszenica</u> , <u>mleko</u> , <u>jajka</u> , <u>sezam</u> ) – 50 g	Eklerki ze śmietaną i czekoladą ( <u>pszenica</u> , <u>mleko</u> , <u>jajka</u> ) – 50 g Kawałki mandarynki - 30 g	Deserek waniliowy z nasionami chia i musem mango ( <u>pszenica</u> , <u>mleko</u> ) - 120 g	Ciasto marchewkowe ( <u>pszenica</u> , <u>mleko</u> , <u>jajka</u> ) – 50 g	Koperty francuskie z brzoskwinią i serem ( <u>pszenica</u> , <u>mleko</u> , <u>jajka</u> ) – 50 g
<b>WARTOŚĆ ODŻYWCZA</b> energia   białko   tłuszcze   węglowodany	E: 861 kcal   B: 29 g   Tł.: 21 g   W: 143 g	E: 847 kcal   B: 35 g   Tł.: 34 g   W: 103 g	E: 755 kcal   B: 38 g   Tł.: 29 g   W: 93 g	E: 785 kcal   B: 27 g   Tł.: 28 g   W: 112 g	E: 808 kcal   B: 33 g   Tł.: 28 g   W: 108 g
<b>MODYFIKACJE</b> dieta b/nabiału i b/jajek	Śn: margaryna roślinna – 5 g Ob: pierogi z jagodami (130 g) z roślinnym jogurtem waniliowym (40 g) Podw: bułeczka pszenna ( <u>pszenica</u> ) - 20 g margaryna roślinna – 5 g pasztet drobiowy - 15 g Składniki: wieprzowina łopatką, marchew, pietruszka, korzeń, <u>seler</u> korzeniowy, cebula, bulka <u>pszenna</u> zwykła, olej rzepakowy, liść laurowy ziele angielskie, sól biała, pieprz papryka - 15 g	Śn: płatki owsiane z suszoną morelą (15 g) na mleku roślinnym (130 ml) margaryna roślinna – 3 g dżem truskawkowy, niskosłodzony - 15 g Ob: sznycelek drobiowy z marchewką (bez jajek, na mleku roślinnym), pieczony ( <u>pszenica</u> ) – 70 g surówka Colesław na jogurcie roślinnym – 80 g Podw: deser straciatella na jogurcie roślinnym - 120 g wafle ryżowe - 10 g kawałki mandarynki - 30 g	Śn: margaryna roślinna – 5 g ser żółty wegański - 20 g Podw: deserek waniliowy na jogurcie roślinnym z nasionami chia i musem mango - 130 g	Śn: margaryna roślinna – 5 g twarożek z tofu i nasion słonecznika ze szczypiorkiem - 20 g Składniki: tofu naturalne ( <u>soja</u> ), nasiona słonecznika, cebula, szczypiorek, oliwa z oliwek, pieprz, sól biała 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: ryba miruna panierowana bez jajek, pieczona ( <u>pszenica</u> , <u>ryba</u> ) - 70 g Podw: brzoskwinie pod owsianą kruszonką ( <u>pszenica</u> , <u>owies</u> ) – 120 g Składniki: brzoskwinie, płatki <u>owsiane</u> , margaryna roślinna, mąka <u>pszenna</u> , skrobia ziemniaczana, cynamon, sok z cytryny, cukier, soda oczyszczona

## CATERING SAMO ZDROWIE

<p><b>MODYFIKACJE dieta wegetariańska</b></p>	<p>Śn: ser mozzarella (<u>mleko</u>) – 20 g Ob: Zupa jarzynowa na wywarze warzywnym z brukselką i ziemniakami, zabelana (<u>seler</u>) - 200 ml</p>	<p>Ob: barszcz ukraiński z tartych buraków z ziemniakami, na wywarze warzywnym (<u>seler</u>) - 200 ml sznycelek z soczewicy z marchewką (<u>pszenica, jajka</u>) – 70 g składniki: soczewica czerwona nasiona, marchew, natka pietruszki, <u>jajka</u>, olej rzepakowy, cebula, bułka tarta (<u>pszenica</u>), bułki <u>pszenne</u> zwykłe, sól biała, pieprz</p>	<p>Ob: krem z dyni na wywarze warzywnym z płatkami migdałów (<u>seler, migdały</u>) - 200 ml Kotleciki z tofu i ziemniaków (<u>soja, pszenica</u>) – 70 g składniki: tofu naturalne (<u>soja</u>), ziemniaki, cebula, mąka <u>pszenna</u>, olej rzepakowy, koperek, natka pietruszki, pieprz, sól biała, kurkuma</p>	<p>Ob: zupa brokułowa na wywarze warzywnym z ziemniakami (<u>seler</u>) – 200 ml</p>	<p>Ob: krem z cukinii na wywarze warzywnym z grzankami czosnkowymi (<u>pszenica, seler</u>)- 200 ml Kotlety bezrybne z fasoli i selera (<u>pszenica, seler</u>) – 70 g składniki: fasola biała, seler, cebula, mąka <u>pszenna</u>, bułka tarta (<u>pszenica</u>), olej rzepakowy, koperek, sól biała, pieprz</p>
<p><b>MODYFIKACJE marchewka, jajka, ryby, kiwi, truskawki</b></p>	<p>Ob: zupa jarzynowa z brukselką i ziemniakami, zabelana (<u>seler</u>) - 200 ml Podw: bułeczka pszenna (<u>pszenica</u>) - 20 g margaryna roślinna – 5 g paszтет drobiowy, bez marchewki - 15 g Składniki: wieprzowina łopatka, pietruszka, korzeń, <u>seler</u> korzeniowy, cebula, bułka <u>pszenna</u> zwykła, olej rzepakowy, liść laurowy ziele angielskie, sól biała, pieprz papryka - 15 g</p>	<p>Ob: barszcz ukraiński z tartych buraków z ziemniakami, bez marchewki (<u>seler</u>) - 200 ml sznycelek drobiowy (bez jajek), pieczony (<u>pszenica, mleko</u>) – 70 g brokuł gotowany - 80 g Podw: deser straciatella na jogurcie (<u>mleko</u>) - 120 g wafle ryżowe - 10 g kawałki mandarynki - 30 g</p>	<p>Ob: krem z dyni z płatkami migdałów, bez marchewki (<u>seler, migdały</u>) - 200 ml</p>	<p>Ob: zupa brokułowa z ziemniakami, bez marchewki (<u>seler</u>) – 200 ml potrawka warzywna z ciecierzycą i suszonymi pomidorami, bez marchewki - 150 g Podw: chlebek bananowy, bez jajek (<u>pszenica, mleko</u>) – 50 g</p>	<p>Ob: krem z cukinii z grzankami czosnkowymi, bez marchewki (<u>pszenica, seler</u>)- 200 ml kotlety bezrybne z fasoli i selera (<u>pszenica, seler</u>) – 70 g składniki: fasola biała, seler, cebula, mąka <u>pszenna</u>, bułka tarta (<u>pszenica</u>), olej rzepakowy, koperek, sól biała, pieprz surówka z kapusty kiszonej, bez marchewki - 80 g Podw: brzoskwinie pod owsianą kruszonką (<u>pszenica, owsies</u>) – 120 g Składniki: brzoskwinie, płatki <u>owsiane</u>, margaryna roślinna, mąka <u>pszenna</u>, skrobia ziemniaczana, cynamon, sok z cytryny, cukier, soda oczyszczona</p>