

## CATERING SAMO ZDROWIE

### JADŁOSPIS ŻŁOBEK 05.02 – 09.02.2024

	PONIEDZIAŁEK	WTOREK	ŚRODA	CZWARTEK	PIĄTEK
<b>ŚNIADANIE</b>	Chleb graham ( <u>pszenica, żyto</u> ) – 25 g Chleb pszenny ( <u>pszenica</u> ) – 25 g Masło ( <u>mleko</u> ) – 5 g Szynka wieprzowa – 20 g Ogórek kiszony – 20 g Delikatny napar herbaty zimowej z sokiem imbirowym - 150 ml	Owsianka z żurawiną (15 g) na mleku (130 ml) ( <u>owies, mleko</u> ) Mini kajzerka ( <u>pszenica</u> ) – 25 g Masło ( <u>mleko</u> ) – 3 g Dżem wiśniowy, niskosłodzony – 15 g Delikatny napar rumiankowy - 150 ml	Chleb słonecznikowy ( <u>pszenica, żyto, owies</u> ) – 25 g Chleb pszenny ( <u>pszenica</u> ) – 25 g Masło ( <u>mleko</u> ) – 5 g Pasta z zielonego groszku - 15 g Polędwica drobiowa - 15 g Pomidor - 20 g Delikatny napar z dzikiej róży - 150 ml	Chleb wieloziarnisty ( <u>pszenica, żyto, jęczmień</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 Sałata lodowa – 30 g Delikatny napar porzeczkowy- 150 ml	Chleb graham ( <u>pszenica, żyto, owies</u> ) – 25 g Chleb pszenny ( <u>pszenica</u> ) – 25 g Masło ( <u>mleko</u> ) – 5 g Serek Fromage, naturalny ( <u>mleko</u> ) - 20 g Ogórek świeży - 20 g Delikatny napar żurawinowy- 150 ml
<b>II ŚNIADANIE</b>	Jabłko - 60 g	Gruszka - 60 g	Mandarynka – 60 g	Jabłko - 60 g	Banan - 60 g
<b>OBIAD</b>	Delikatna zupa meksykańska z mielonym mięsem wieprzowym ( <u>seler</u> ) - 200 ml Pierogi z jagodami i serem (130 g) z sosem jogurtowym (40 g) ( <u>pszenica, mleko</u> ) Kompot porzeczkowy – 160 ml	Rosół z makaronem ( <u>pszenica, seler</u> ) - 200 ml Filet panierowany w płatkach kukurydzianych, pieczony ( <u>pszenica, jajka</u> ) – 70 g Ziemniaki gotowane - 80 g Fasolka szparagowa z masłem i bułką tartą ( <u>pszenica, mleko</u> ) – 80 g Kompot wiśniowy – 160 ml	Zupa pomidorowa z ryżem, zabieleną ( <u>seler</u> ) - 200 ml Kluski leniwe (130 g) z sosem owocowym (40 g) ( <u>pszenica, mleko, jajka</u> ) Kompot śliwkowy – 160 ml	Krem kalafiorowy z grzankami, zabieleny ( <u>pszenica, seler</u> ) - 200 ml Gulasz wieprzowy z warzywami - 160 g Kasza <u>jęczmienna</u> drobna, gotowana – 80 g Surówka z buraków - 80 g Kompot truskawkowy - 160 ml	Zupa koperkowa z drobnym makaronem, zabieleną ( <u>pszenica, seler</u> ) – 200 ml Ryba miruna panierowana, pieczona ( <u>pszenica, jajka, ryba</u> ) – 70 g Ziemniaki gotowane – 80 g Surówka z kapusty pekińskiej na jogurcie ( <u>mleko</u> ) - 80 g Kompot owocowy - 160 ml
<b>PODWIECZOREK</b>	Precelki drożdżowe z czarnuszką i serem ( <u>pszenica, mleko</u> ) – 50 g Słupki marchewki - 30 g	Muffinki waniliowe z malinami ( <u>pszenica, mleko, jajka</u> ) - 50 g	Mini pizzerinki z serem i szynką ( <u>pszenica, mleko</u> ) – 50 g	Pączki pieczone z nadzieniem malinowym ( <u>pszenica, mleko, jajka</u> ) - 65 g	Galaretką z owocami i kleksem jogurtu ( <u>mleko</u> ) – 120 g Paluszki grissini ( <u>pszenica, jajka, sezam</u> ) - 10 g
<b>WARTOŚĆ ODŻYWCZA</b> energia białko tłuszcze węglowodany	E: 815 kcal  B: 28 g Tł.: 27 g  W: 115 g	E: 800 kcal  B: 35 g Tł.: 25 g  W: 109 g	E: 833 kcal  B: 37 g Tł.: 25 g  W: 115 g	E: 820 kcal  B: 34 g Tł.: 27 g  W: 118 g	E: 800 kcal  B: 31 g Tł.: 26 g  W: 110 g
<b>MODYFIKACJE</b> dieta b/nabiału i b/jajek	Śn: margaryna roślinna – 5 g Ob: pierogi z jagodami (130 g) polane jogurtem roślinnym (40 g) ( <u>pszenica</u> ) Podw: precelki drożdżowe (na mleku roślinnym) z czarnuszką i serem wegańskim ( <u>pszenica</u> ) – 50 g	Śn: owsianka z żurawiną (15 g) na mleku roślinnym (130 ml) margaryna roślinna – 3 g Ob: filet w płatkach kukurydzianych, panierowany bez jajek, pieczony ( <u>pszenica</u> ) - 70 g fasolka szparagowa z wody – 80 g Podw: muffinki waniliowe z malinami, na mleku i jogurcie roślinnym, bez jajek ( <u>pszenica</u> ) - 50 g	Śn: margaryna roślinna – 5 g makaron (120 g) z sosem owocowym na bazie jogurtu roślinnego (60 g) Podw: mini pizzerinki z serem wegańskim i szynką ( <u>pszenica</u> ) - 50 g	Śn: margaryna roślinna – 5 g szyneczka drobiowa – 20 g Podw: wegańskie pączki pieczone z nadzieniem malinowym ( <u>pszenica</u> ) - 65 g	Śn: margaryna roślinna – 5 g ser żółty, wegański - 20 g ryba miruna panierowana bez jajek, pieczona ( <u>pszenica, ryba</u> ) - 70 g surówka z kapusty pekińskiej na jogurcie roślinnym - 80 g Podw: galaretką z owocami i kleksem jogurtu roślinnego – 120 g wafelki ryżowe - 10 g
<b>MODYFIKACJE</b> dieta wegetariańska	Ob: delikatna zupa meksykańska na wywarze warzywnym z mielonym tofu ( <u>seler, soja</u> ) - 200 ml	Ob: rosół warzywny z makaronem ( <u>pszenica, seler</u> ) - 200 ml kotleciki z zielonej soczewicy i kaszy jaglanej, pieczone ( <u>orzechy włoskie</u> ) – 70 g składniki: soczewica zielona, kasza jaglana, <u>orzechy</u> włoskie mielone, mąka ziemniaczana, cebula, czosnek, majeranek, sól, pieprz	Śn: pasta z zielonego groszku - 20 g bez wędliny Ob: zupa pomidorowa na wywarze warzywnym z ryżem, zabieleną ( <u>seler</u> ) - 200 ml Podw: mini pizzerinki z serem i warzywami ( <u>pszenica, mleko</u> ) – 50 g	Ob: krem kalafiorowy na wywarze warzywnym z grzankami, zabieleny ( <u>pszenica, seler</u> ) - 200 ml gulasz warzywny z ciecierzycą - 160 g	Ob: zupa koperkowa na wywarze warzywnym z drobnym makaronem, zabieleną ( <u>pszenica, seler</u> ) – 200 ml kotlety z czerwonej fasoli ( <u>owies</u> ) – 70 g składniki: fasola czerwona, korzeń pietruszki, cebula, czosnek, przecier pomidorowy 30%, olej rzepakowy, papryka słodka mielona, papryka słodka wędzona, mielona, pieprz Podw: galaretką z owocami (na agarze) i kleksem jogurtu ( <u>mleko</u> ) – 120 g

## CATERING SAMO ZDROWIE

<p><b>MODYFIKACJE</b> <b>dieta eliminacyjna:</b> <b>marchewka, jajka, ryby,</b> <b>kiwi, truskawki</b></p>	<p>Ob: delikatna zupa meksykańska z mielonym mięsem wieprzowym, bez marchewki (<u>seler</u>) - 200 ml słupki papryki - 30 g</p>	<p>Ob: rosół z makaronem, bez marchewki (<u>pszenica, seler</u>) - 200 ml filet w płatkach kukurydzianych, panierowany bez jajek, pieczony (<u>pszenica</u>) - 70 g Podw: muffinki waniliowe z malinami, bez jajek (<u>pszenica, mleko</u>) - 50 g</p>	<p>Ob: zupa pomidorowa z ryżem, bez marchewki, zabelana (<u>seler</u>) - 200 ml makaron (120 g) z sosem owocowym (60 g)</p>	<p>Ob: krem kalafiorowy z grzankami, bez marchewki, zabelany (<u>pszenica, seler</u>) - 200 ml gulasz wieprzowy z warzywami, bez marchewki - 160 g kompot jabłkowy - 160 ml Podw: wegańskie pączki pieczone z nadzieniem malinowym (<u>pszenica</u>) - 65 g</p>	<p>Ob: zupa koperkowa z drobnym makaronem, bez marchewki, zabelana (<u>pszenica, seler</u>) - 200 ml kotlety z czerwonej fasoli (<u>owies</u>) - 70 g składniki: fasola czerwona, korzeń pietruszki, cebula, czosnek, przecier pomidorowy 30%, olej rzepakowy, papryka słodka mielona, papryka słodka wędzona, mielona, pieprz surówka z kapusty pekińskiej na jogurcie, bez marchewki (<u>mleko</u>) - 80 g</p>
--	---	--	---	---	--