

CATERING SAMO ZDROWIE

JADŁOSPIS ŻŁOBEK 12.01 – 16.02.2024

	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, pieczony (<u>pszenica</u> , <u>jajka</u> , <u>seler</u>) - 20 g Ogórek kiszony – 20 g Delikatny napar malinowy - 150 ml	Płatki kukurydziane (15 g) na mleku (130 ml) (<u>owies</u> , <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 Powidła śliwkowe – 15 g Delikatny napar herbaty rooibos z cytryną - 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 Ogórek świeży - 20 g Delikatny napar owocowy - 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 papryką (<u>mleko</u>) - 20 g Pomidor – 20 g Kakao na mleku (<u>mleko</u>) - 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 Jako na twardo (<u>jajka</u>) - 20 g Sałata lodowa – 20 g Delikatny napar porzeczkowy - 150 ml
II ŚNIADANIE	Jabłko - 60 g	Gruszka - 60 g	Banan – 60 g	Jabłko - 60 g	Mandarynka - 60 g
OBIAD	Zupa z pora z groszkiem ptysiowym, zabieleną (<u>pszenica</u> , <u>seler</u>) - 200 ml Paruchy (130 g) z jogurtem truskawkowym (40 g) (<u>pszenica</u> , <u>mleko</u> , <u>jajka</u>) Kompot porzeczkowy – 160 ml	Zupa kalafiorowa z ziemniakami, zabieleną (<u>seler</u>) - 200 ml Klopsiki drobiowe (70 g) w sosie pomidorowym (40 g) (<u>pszenica</u> , <u>jajka</u>) Kasza bulgur, gotowana (<u>pszenica</u>) – 80 g Surówka z czerwonej kapusty na jogurcie (<u>mleko</u>) – 80 g Kompot owocowy – 160 ml	Żurek z ziemniakami i jajkiem (<u>żyto</u> , <u>jajka</u> , <u>seler</u>) - 200 ml Kurczak w sosie słodko kwaśnym z warzywami - 150 g Ryz biały, gotowany – 80 g Kompot jabłkowy - 160 ml	Zupa ogórkowa z ryżem, zabieleną (<u>seler</u>) – 200 ml Racuchy z jabłkami (130 g) i kleksem jogurtu naturalnego (40 g) (<u>pszenica</u> , <u>jajka</u> , <u>mleko</u>) Kompot wiśniowy – 160 ml	Krem brokułowa z grzankami ziołowymi zabieleną serkiem śmietankowym (<u>pszenica</u> , <u>mleko</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
PODWIECZOREK	Roladki francuskie ze szpinakiem i serem (<u>pszenica</u> , <u>mleko</u>) – 50 g	Deserek waniliowy straciatella z musem malinowym (<u>mleko</u>) – 120 g Biszkopty (<u>pszenica</u> , <u>jajka</u>) - 10 g	Koktajl bananowo - brzoskwinowy z otrębami pszennymi (<u>pszenica</u> , <u>mleko</u>) - 120 g	Paszteciki drożdżowe z kapustą i serem żółtym (<u>pszenica</u> , <u>mleko</u> , <u>jajka</u> , <u>sezam</u>) – 50 g	Ciasto dyniowe (<u>pszenica</u> , <u>mleko</u> , <u>jajka</u>) – 50 g
WARTOŚĆ ODŻYWCZA energia białko tłuszcze węglowodany	E: 820 kcal B: 30 g Tł.: 29 g W: 114 g	E: 800 kcal B: 31 g Tł.: 21 g W: 123 g	E: 810 kcal B: 39 g Tł.: 25 g W: 115 g	E: 820 kcal B: 27 g Tł.: 27 g W: 121 g	E: 780 kcal B: 31 g Tł.: 28 g W: 107 g
MODYFIKACJE dieta b/nabiału i b/jajek	Śn: margaryna roślinna – 5 g paszтет drobiowy, pieczony bez jajek (<u>pszenica</u> , <u>seler</u>) - 20 g Ob: ryż zapiekany z jabłkiem (130 g) i roślinnym jogurtem brzoskwinowym (40 g) Podw: bułeczka pszenna (<u>pszenica</u>) - 25 g margaryna roślinna – 3 g poledwica drobiowa – 15 g papryka - 20 g	Śn: płatki kukurydziane (15 g) na mleku roślinnym (130 ml) margaryna roślinna – 3 g Ob: klopsiki drobiowe (bez jajek) (70 g) w sosie pomidorowym (40 g) (<u>pszenica</u>) surówka z czerwonej kapusty na jogurcie roślinnym – 80 g Podw: deser waniliowy straciatella na jogurcie roślinnym z musem malinowym - 120 g wafle ryżowe - 10 g	Śn: margaryna roślinna – 5 g ser żółty wegański - 20 g Ob: żurek z ziemniakami (<u>żyto</u> , <u>seler</u>) – 200 ml Podw: koktajl bananowo - brzoskwinowy z otrębami pszennymi na jogurcie roślinnym (<u>pszenica</u>) - 120 g	Śn: margaryna roślinna – 5 g twarożek z tofu i nasion słonecznika z papryką - 20 g Składniki: tofu naturalne (<u>soja</u>), nasiona słonecznika, cebula, papryka czerwona, oliwa z oliwek, pieprz, sól biała Ob: racuchy z jabłkami (bez jajek, na mleku roślinnym) (130 g) i kleksem jogurtu roślinnego (40 g) (<u>pszenica</u>) Podw: paszteciki drożdżowe z kapustą i serem wegańskim, bez jajek, na mleku roślinnym (<u>pszenica</u> , <u>sezam</u>) - 50 g	Śn: margaryna roślinna – 5 g pasta „bezjajeczna” z ciecierzycy - 20 g Składniki: ciecierzycza, mleko roślinne, oliwa z oliwek, sól kawał namak, pieprz Ob: ryba miruna panierowana bez jajek, pieczona (<u>pszenica</u> , <u>ryba</u>) - 70 g Podw: ciasto dyniowe, bez jajek, na jogurcie roślinnym (<u>pszenica</u>) – 50 g

CATERING SAMO ZDROWIE

<p>MODYFIKACJE dieta wegetariańska</p>	<p>Śn: pasztet warzywny, pieczony (<u>pszenica, jajka, seler</u>) - 20 g Ob: Zupa z pora na wywarze warzywnym z groszkiem ptysiowym, zabelana (<u>pszenica, seler</u>) - 200 ml</p>	<p>Ob: Zupa kalafiorowa na wywarze warzywnym z ziemniakami, zabelana (<u>seler</u>) - 200 ml Klopsiki warzywne z soczewicą (70 g) w sosie pomidorowym (40 g) (<u>pszenica, jajka</u>) Składniki: soczewica czerwona, pomidory w puszcze krojone, bułki kajzerki (<u>pszenica</u>), jajka kurcze całe, mąka <u>pszenna</u>, typ 450, czosnek, sól biała, pieprz, papryka słodka, oregano suszone Bułki kajzerki: mąka pszenna, woda, olej rzepakowy, drożdże, sól, cukier.</p>	<p>Ob: Żurek na wywarze warzywnym z ziemniakami i jajkiem (<u>żyto, jajka, seler</u>) - 200 ml Tofu w sosie słodko kwaśnym z warzywami (<u>soja</u>) - 150 g</p>	<p>Ob: Zupa ogórkowa na wywarze warzywnym z ryżem, zabelana (<u>seler</u>) - 200 ml</p>	<p>Ob: Krem brokułowa na wywarze warzywnym z grzankami ziołowymi zabelana serkiem śmietankowym (<u>pszenica, mleko, seler</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>MODYFIKACJE dieta eliminacyjna: marchewka, jajka, ryby, kiwi, truskawki</p>	<p>Śn: pasztet drobiowy, bez marchewki i jajka, pieczony (<u>pszenica, seler</u>) - 20 g Ob: ryż zapiekany z jabłkiem (130 g) i jogurtem truskawkowym (40 g)</p>	<p>Ob: zupa kalafiorowa z ziemniakami, bez marchewki, zabelana (<u>seler</u>) - 200 ml klopsiki drobiowe (bez jajek) (70 g) w sosie pomidorowym (40 g) (<u>pszenica</u>) Podw: wafle ryżowe - 10 g</p>	<p>Ob: żurek z ziemniakami, bez marchewki (<u>żyto, seler</u>) - 200 ml</p>	<p>Ob: Zupa ogórkowa z ryżem, bez marchewki, zabelana (<u>seler</u>) - 200 ml Ob: racuchy z jabłkami (bez jajek) (130 g) i kleksem jogurtu naturalnego (40 g) (<u>pszenica, mleko</u>) Podw: paszteciki drożdżowe z kapustą i serem, bez marchewki, bez jajek, (<u>pszenica, mleko, sezam</u>) - 50 g</p>	<p>Śn: pasta „bezzajeczna” z ciecierzycy - 20 g Składniki: ciecierzycza, mleko roślinne, oliwa z oliwek, sól karna, namak, pieprz Ob: Krem brokułowa z grzankami ziołowymi zabelana serkiem śmietankowym, bez marchewki (<u>pszenica, mleko, seler</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 słupki kiszzonego ogórka - 80 g Podw: ciasto dyniowe, bez jajek, (<u>pszenica, mleko</u>) - 50 g</p>