

## CATERING SAMO ZDROWIE

### JADŁOSPIS ŻŁOBEK 29.04 – 03.05.2024

	PONIEDZIAŁEK	WTOREK	ŚRODA	CZWARTEK	PIĄTEK
<b>ŚNIADANIE</b>	Chleb słonecznikowy ( <u>pszenica</u> , <u>żyto</u> , <u>owies</u> ) – 20 g Chleb pszenny ( <u>pszenica</u> ) – 20 g Masło ( <u>mleko</u> ) – 5 g Szynka drobiowa – 15 g Pasta warzywna z ciecierzycą ( <u>seler</u> ) – 15 g Ogórek kiszony – 20 g Delikatny napar herbaty rooibos z cytryną - 150 ml	Płatki kukurydziane (15 g) na mleku (130 ml) ( <u>mleko</u> ) Bułeczka pszenna ( <u>pszenica</u> ) – 20 g Masło ( <u>mleko</u> ) – 3 g Dżem wiśniowy, niskosłodzony – 15 g Delikatny napar rumiankowy - 150 ml	<b>WOLNE</b>	Chleb wieloziarnisty ( <u>pszenica</u> , <u>żyto</u> , <u>jęczmień</u> ) – 20 g Chleb pszenny ( <u>pszenica</u> ) – 20 g Masło ( <u>mleko</u> ) – 5 g Ser żółty ( <u>mleko</u> ) - 20 g Pomidor – 20 g Delikatny napar herbaty rooibos z cytryną- 150 ml	<b>WOLNE</b>
<b>II ŚNIADANIE</b>	Jabłko - 60 g	Mandarynka - 60 g		Banan - 60 g	
<b>OBIAD</b>	Zupa jarzynowa z brukselką, zabieleną ( <u>seler</u> ) - 200 ml Makaron (120 g) z serem i musem truskawkowym (80 g) ( <u>pszenica</u> , <u>mleko</u> ) Kompot owocowy – 160 ml	Krem z cukinii z grzankami, zabieleny ( <u>pszenica</u> <u>seler</u> ) - 200 ml Klopsiki drobiowe (50 g) w sosie pomidorowym (40 ml) ( <u>pszenica</u> , <u>jajka</u> ) Kasza bulgur ( <u>pszenica</u> ), gotowana - 60 g Surówka wielowarzywna na jogurcie ( <u>mleko</u> , <u>seler</u> ) – 50 g Kompot porzeczkowy – 160 ml		Zupa pomidorowa z makaronem drobnym, zabieleną ( <u>pszenica</u> , <u>seler</u> ) - 200 ml Racuchy z jabłkiem ( <u>pszenica</u> , <u>mleko</u> , <u>jajka</u> ) – 100 g Mus truskawkowy na jogurcie ( <u>mleko</u> ) - 40 ml 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	Deser straciatella z bananem ( <u>mleko</u> ) - 120 ml Biszkopty ( <u>pszenica</u> , <u>jajka</u> ) - 10 g		Paluchy drożdżowe z serem i czarnuszką ( <u>pszenica</u> , <u>mleko</u> ) - 50 g Słupki marchewki – 30 g	
<b>WARTOŚĆ ODŻYWCZA</b> <small>energia   białko   tłuszcze   węglowodany</small>	E: 780 kcal   B: 32 g   Tł.: 29 g   W: 105 g	E: 800 kcal   B: 30 g   Tł.: 30 g   W: 103 g		E: 790 kcal   B: 28 g   Tł.: 29 g   W: 104 g	
<b>MODYFIKACJE</b> <b>dieta b/nabiału i b/jajek</b>	Śn: margaryna roślinna – 5 g Ob: makaron (120 g) z musem truskawkowym na jogurcie roślinnym (80 g) ( <u>pszenica</u> ) Podw: bułeczka pszenna ( <u>pszenica</u> ) – 30 g margaryna roślinna – 5 g ser żółty wegański - 15 g papryka – 15 g	Śn: płatki kukurydziane (15 g) na mleku roślinnym (130 ml) margaryna roślinna – 3 g Ob: klopsiki drobiowe (bez jajek) (50 g) w sosie pomidorowym (40 ml) ( <u>pszenica</u> ) surówka wielowarzywna na jogurcie roślinnym ( <u>seler</u> ) – 50 g Podw: deser straciatella na jogurcie roślinnym z bananem - 120 g pałeczki kukurydziane – 10 g		Śn: margaryna roślinna – 5 g ser żółty wegański – 20 g Ob: racuchy z jabłkiem (bez jajek, na mleku roślinnym) ( <u>pszenica</u> ) – 100 g Podw: paluchy drożdżowe z czarnuszką ( <u>pszenica</u> ) - 50 g	

## CATERING SAMO ZDROWIE

<p><b>MODYFIKACJE dieta wegetariańska</b></p>	<p>Śn: pasta warzywna z ciecierzycą (<u>seler</u>) – 20 g Ob: zupa jarzynowa na wywarze warzywnym z brukselką, zabelana (<u>seler</u>) - 200 ml</p>	<p>Ob: krem z cukinii z grzankami, zabelany (<u>pszenica, seler</u>) - 200 ml klopsiki warzywne (50 g) w sosie pomidorowym (40 ml) Składniki: soczewica czerwona, płatki owsiane, marchewka, jajka, pomidory w puszcze krojone, czosnek, cebula, sól biała, pieprz, papryka słodka, oregano suszone</p>		<p>Ob: zupa pomidorowa na wywarze warzywnym z makaronem drobnym, zabelana (<u>pszenica, seler</u>) - 200 ml</p>	
<p><b>MODYFIKACJE dieta eliminacyjna: marchewka, jajka, ryby, kiwi, truskawki</b></p>	<p>Śn: szynka drobiowa – 20 g Ob: zupa jarzynowa z brukselką, bez marchewki, zabelana (<u>seler</u>) - 200 ml makaron (120 g) z serem i mussem malinowym (80 g) (<u>pszenica, mleko</u>) Podw: bułeczka pszenna (<u>pszenica</u>) – 30 g masło ekstra – 5 g ser żółty - 15 g papryka – 15 g</p>	<p>Ob: krem z cukinii z grzankami, bez marchewki, zabelany (<u>pszenica, seler</u>) - 200 ml klopsiki drobiowe (bez jajek) (50 g) w sosie pomidorowym (40 ml) (<u>pszenica</u>) mizeria na jogurcie (<u>mleko</u>) - 50 g Podw: pałeczki kukurydziane – 10 g</p>		<p>Śn: zupa pomidorowa z makaronem drobnym, bez marchewki, zabelana (<u>pszenica, seler</u>) - 200 ml racuchy z jabłkiem (bez jajek) (<u>pszenica, mleko</u>) – 100 g mus brzoskwiński na jogurcie (<u>mleko</u>) - 40 ml Podw: słupki ogórka – 30 g</p>	