

CATERING SAMO ZDROWIE

JADŁOSPIS ŻŁOBEK 06.05 – 10.05.2024

	PONIEDZIAŁEK	WTOREK	ŚRODA	CZWARTEK	PIĄTEK
ŚNIADANIE	Chleb graham (<u>pszenica, żyto</u>) – 25 g Chleb pszenny (<u>pszenica</u>) – 25 g Masło (<u>mleko</u>) – 5 g Pasta mięsna z nasionami słonecznika - 20 g Ogórek kiszony – 20 g Delikatny napar herbaty rooibos z cytryną - 150 ml	Musli z owocami suszonymi (15 g) na mleku (130 ml) (<u>owies, mleko</u>) Bułeczka wieloziarnista (<u>pszenica, jęczmień, żyto, owies</u>) – 25 g Masło (<u>mleko</u>) – 3 g Dżem malinowy, niskosłodzony – 15 g Delikatny napar z melisy - 150 ml	Chleb słonecznikowy (<u>pszenica, żyto, owies</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 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 Twarożek z rzodkiewką i szczypiorkiem (<u>mleko</u>) - 20 g Sałata lodowa – 20 g Kakao na mleku (<u>mleko</u>) - 150 ml	Chleb graham (<u>pszenica, żyto</u>) – 25 g Chleb pszenny (<u>pszenica</u>) – 25 g Masło (<u>mleko</u>) – 5 g Pasta jajeczna (<u>mleko, jajka</u>) - 20 g Ogórek świeży – 20 g Delikatny napar owocowy - 150 ml
II ŚNIADANIE	Jabłko - 60 g	Banan - 60 g	Mandarynka – 60 g	Jabłko - 60 g	Gruszka - 60 g
OBIAD	Krem z kalafiora z pestkami dyni, zabieleny (<u>pszenica, seler</u>) - 200 ml Pierogi z mięsem i smażoną cebulą (<u>pszenica, seler</u>) – 130 g Surówka colesław na jogurcie (<u>mleko</u>) - 50 g Kompot śliwkowy – 160 ml	Rosół z makaronem ze świeżym lubczykiem (<u>pszenica, seler</u>) - 200 ml Sznycielek drobiowy, pieczony (<u>pszenica, mleko, jajka</u>) – 60 g Ziemniaki gotowane – 80 g Surówka z marchewki i jabłka – 50 g Kompot owocowy – 160 ml	Zupa pomidorowa z ryżem, zabieleną (<u>pszenica, seler</u>) - 200 ml Potrawka drobiowa w sosie brokułowo - śmietanowym – 150 g Kasza <u>jęczmienna</u> pęczak – 60 g Słupki ogórka kiszzonego - 50 g Kompot porzeczkowy - 160 ml	Zupa cukiniowa z zacierką, zabieleną (<u>pszenica, jajka, seler</u>) – 200 ml Pampuchy (60 g) z sosem jogurtowo - truskawkowym (80 g) (<u>pszenica, mleko, jajka</u>) Kompot owocowy – 160 ml	Barszcz ukraiński z młodych buraków, zabieleny (<u>seler</u>) - 200 ml Ryba miruna panierowana, pieczona (<u>pszenica, jajka, ryba</u>) - 70 g Ziemniaki gotowane – 80 g Surówka z młodej kapusty - 50 g Kompot jabłkowy - 160 ml
PODWIECZOREK	Muffinki czekoladowe z pomarańczą (<u>pszenica, mleko, jajka</u>) – 50 g	Koktajl owocowy z siemieniem lnianym (<u>mleko</u>) - 120 g	Deser waniliowy z nasionami chia i muszem malinowym (<u>mleko</u>) - 120 g	Ciasto dyniowe (<u>pszenica, jajka, mleko</u>) – 50 g	Maślanka owocowa (<u>mleko</u>) – 120 g Biszkopty (<u>pszenica, jajka</u>) - 10 g
WARTOŚĆ ODŻYWCZA energia białko tłuszcze węglowodany	E: 760 kcal B: 25 g Tł.: 33 g W: 95 g	E: 800 kcal B: 33 g Tł.: 28 g W: 106 g	E: 780 kcal B: 37 g Tł.: 31 g W: 94 g	E: 820 kcal B: 27 g Tł.: 27 g W: 119 g	E: 750 kcal B: 30 g Tł.: 30 g W: 96 g
MODYFIKACJE dieta b/nabiału i b/jajek	Śn: margaryna roślinna – 5 g Ob: surówka colesław na jogurcie roślinnym - 50 g Podw: muffinki czekoladowe z pomarańczą, bez jajek, na mleku roślinnym (<u>pszenica</u>) – 50 g	Śn: musli z owocami suszonymi (15 g) na mleku roślinnym (130 ml) margaryna roślinna – 3 g Ob: sznycielek drobiowy, pieczony (bez mleka, bez jajek) (<u>pszenica</u>) - 60 g Podw: koktajl owocowy z siemieniem lnianym na mleku roślinnym - 120 g	Śn: margaryna roślinna – 5 g ser żółty wegański - 20 g Podw: deser waniliowy na jogurcie roślinnym z nasionami chia i muszem malinowym – 120 g	Śn: margaryna roślinna – 5 g kakao na mleku roślinnym - 150 ml Ob: zupa cukiniowa z drobnym makaronem, zabieleną (<u>pszenica, seler</u>) – 200 ml ryż (80 g) z sosem truskawkowym na jogurcie roślinnym (80 g) Podw: ciasto dyniowe, bez jajek, na jogurcie roślinnym (<u>pszenica</u>) - 50 g	Śn: margaryna roślinna – 5 g pasta „bezejajeczna” z ciecierzycy i tofu (soja) - 20 g Składniki: ciecierzycza, tofu naturalne (<u>soja</u>), mleko roślinne, oliwa z oliwek, sól karna, namak, pieprz Ob: ryba miruna panierowana bez jajek, pieczona (<u>pszenica, ryba</u>) - 70 g Podw: maślanka owocowa na jogurcie roślinnym – 120 g pałeczki kukurydziane – 10 g

CATERING SAMO ZDROWIE

<p>MODYFIKACJE dieta wegetariańska</p>	<p>Śn: pasta warzywna z nasionami słonecznika - 20 g Składniki: soczewica czerwona, nasiona, słonecznik nasiona, marchew, <u>seler</u>, por, cebula, czosnek, pieprz, oliwa z oliwek, kmin rzymski, liść laurowy, ziele angielskie Ob: krem z kalafiora na wywarze warzywnym z pestkami dyni, zabelany (<u>pszenica, seler</u>) - 200 ml Pierogi ruskie (<u>pszenica, mleko</u>) – 130 g</p>	<p>Ob: rosół warzywny z makaronem ze świeżym lubczykiem (<u>pszenica, seler</u>) - 200 ml sznycelek warzywny (<u>pszenica, mleko, jajka</u>) - 60 g Składniki: włoszczyzna (marchew, <u>seler</u>, pietruszka, por), cebula, <u>jajko</u>, mąka <u>pszenna</u>, bułka tarta (<u>pszenica</u>), jogurt naturalny (<u>mleko</u>), pieprz, bazylija, oregano, lubczyk</p>	<p>Ob: zupa pomidorowa na wywarze warzywnym z ryżem, zabelana (<u>pszenica, seler</u>) - 200 ml potrawka z tofu w sosie brokułowo - śmietanowym (<u>soja</u>) – 150 g</p>	<p>Ob: zupa cukiniowa na wywarze warzywnym z zacierką, zabelana (<u>pszenica, jajka, seler</u>) – 200 ml</p>	<p>Ob: barszcz ukraiński z młodych buraków na wywarze warzywnym, zabelany (<u>seler</u>) - 200 ml kotlecki 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</p>
<p>MODYFIKACJE dieta eliminacyjna: marchewka, jajka, ryby, kiwi, truskawki</p>	<p>Śn: szyneczka drobiowa – 30 g Ob: krem z kalafiora z pestkami dyni, zabelany, bez marchewki (<u>pszenica, seler</u>) - 200 ml sałata lodowa z pomidorkami koktajlowymi i sosem vinegrete - 50 g Podw: muffinki czekoladowe z pomarańczą, bez jajek (<u>pszenica, mleko</u>) – 50 g</p>	<p>Ob: rosół z makaronem ze świeżym lubczykiem, bez marchewki (<u>pszenica, seler</u>) - 200 ml sznycelek drobiowy, pieczony (bez jajek) (<u>pszenica, mleko</u>) - 60 g buraczki na ciepło – 50 g</p>	<p>Ob: zupa pomidorowa na wywarze warzywnym z ryżem, zabelana (<u>pszenica, seler</u>) - 200 ml potrawka drobiowa w sosie brokułowo - śmietanowym, bez marchewki – 150 g</p>	<p>Ob: zupa cukiniowa z drobnym makaronem, bez marchewki, zabelana (<u>pszenica, seler</u>) – 200 ml ryż (80 g) z sosem jogurtowo - jagodowym (80 g) Podw: ciasto dyniowe, bez jajek (<u>pszenica, mleko</u>) - 50 g</p>	<p>Śn: pasta „bezejeczna” z ciecierzycy i tofu (<u>soja</u>) - 20 g Składniki: ciecierzycza, tofu naturalne (<u>soja</u>), mleko roślinne, oliwa z oliwek, sól kala namak, pieprz Ob: Barszcz ukraiński z młodych buraków, bez marchewki, zabelany (<u>seler</u>) - 200 ml kotlecki 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 Podw: pałeczki kukurydziane – 10 g</p>