



Przykładowe menu zimowe:

Jadłospis opracowany przez dietetyka – mgr inż. Sylwię Ziółkowską

	DIETA	Poniedziałek	Wtorek	Środa
ŚNIADANIE	STANDARD	Chleb rzemieślniczy pszenno-żytni <sup>1</sup> / <b>masło</b> <sup>7*</sup> / domowy pasztet kurczęcy / <b>plasterki sera żółtego</b> <sup>7*</sup> / słupki warzyw świeżych E:392 kcal B:12g T:14g W:55g	<b>Placuszki twarogowe z owocami i mąką orkiszową</b> <sup>1,3,7 *</sup> / pasta daktylowo – kakaowa / domowy dżemik z truskawek i mango / słupki warzyw świeżych E:366 kcal B:14g T:8g W:63g	Chleb rzemieślniczy pszenno-żytni <sup>1</sup> / <b>masło</b> <sup>7*</sup> / <b>twarożek ze szczypiorkiem</b> <sup>7*</sup> / jajo „1” gotowane na twardo <sup>3</sup> / słupki warzyw świeżych E:357kcal B:15g T:19g W:54g
	WEGE	Pasta paprykowa ze słonecznikiem	*	*
	DIETA BEZMLECZNA	Masło roślinne / pasta z czerwonej fasoli	Placuszki z mąką gryczaną i kaszą jaglaną na mleku owsianym z owocami	Masło roślinne/ domowy hummus z ciecioraki
ZUPA	STANDARD	Zupa pomidorowa z pieczoną marchewką <sup>9</sup> z makaronem orzo <sup>1</sup> z dodatkiem <b>jogurtu naturalnego</b> <sup>7*</sup> E: 148kcal B: 6g T: 2g W: 26g	Zupa ogórkowa z ziemniakami <sup>9</sup> i <b>śmietaną</b> <sup>7*</sup> E: 152kcal B: 6g T: 4g W: 24g	Krupnik brokułowy z ziemniakami, roślinną śmietanką i kaszą perłową <sup>1,9</sup> E: 144kcal B: 3g T: 2g W: 31g
	DIETA BEZMLECZNA	Roślinna śmietanka	Roślinna śmietanka	*
LUNCH	STANDARD MIĘŚNY	*	Makaron penne pszenny i pełnoziarnisty <sup>1</sup> / <b>sos brokułowo – śmietanowy</b> <sup>7*</sup> z kurczakiem / parowany groszek E: 370kcal B: 18g T: 10g W: 52g	*
	WEGE	<b>Domowe kluski leniwe z twarogiem</b> <sup>1,3,7*</sup> / mus z mango/ <b>serek śmietankowy z miodem</b> <sup>7*</sup> / parowane śliwki z nutką cynamonu E: 366 kcal B: 18g T: 6g W: 60 g	Makaron penne pszenny i pełnoziarnisty <sup>1</sup> / sos kokosowo – brokułowy / parowany groszek E: 357 kcal B: 9 T: 13g W: 51g	Kotleciki z białej fasoli i pieczarek z płatkami drożdżowymi <sup>1,3</sup> / ziemniaczki pieczone w ziołach/ plasterki ogórka kiszzonego E: 368kcal B: 14g T: 8g W: 60g
	DIETA BEZMLECZNA	Domowe kopytka z tofu/ mus z mango / parowane śliwki z nutką cynamonu	Sos kokosowo – brokułowy	*
SNACK	STANDARD	Domowe, jesienne daktylowo-bananowe power balls a’la ciasto marchewkowe z rodzynkami i cynamonem w wiórkach kokosa z nutką pomarańczy/ świeży owoc E: 250g B:6g T:5g W:50g	„Zastrzyk witaminki C” – smoothie z jabłka, pomarańczy, gruszek i mango, świeżego imbiru z nutką zmiksowanej natki pietruszki na mleku roślinnym/ wafle ryżowe/ świeży owoc E: 310kcal B:5g T:4g W:64g	Domowe batony dyniowo-daktylowe z płatkami owsianymi, gorzką czekoladą, śliwkami i ziarenkami słonecznika/ świeży owoc E:280kcal B: 7g T: 4g W: 57g
	BEZMLECZNY	*	*	*
Alergeny: 1. Zboża zawierające gluten, 2. Skorupiaki 3. Jaja 4. Ryby 5. Orzeszki ziemne 6. Soja 7. Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą), 8. Orzechy, 9. Seler				



	DIETA	Czwartek	Piątek
MORNING SNACK	STANDARD	Naleśniki z mąką orkiszową <sup>1,3,7</sup> */ twarożek z miodem i cynamonem <sup>7*</sup> / domowy dżemik jabłkowy z mango / słupki warzyw świeżych E:375 kcal B:14g T:7g W:64g	Chleb rzemieślniczy pszenno-żytni <sup>1</sup> / masło <sup>7*</sup> / pasta jajeczna z jaj „1” <sup>3</sup> / plasterki domowego pieczonego schabu w ziołach / słupki warzyw świeżych E:383kcal B:13g T:13g W:54g
	WEGE	*	Pasta z zielonego groszku
	DIETA BEZMLECZNA	Bezmleczne placuszki z mąką gryczaną, siemieniem lnianym i jabłkiem/ twarożek jaglano – kokosowy z miodem	Masło roślinne
ZUPA	STANDARD	Zupa buraczkowo – pomidorowa <sup>9</sup> z ziemniakami z dodatkiem jogurtu naturalnego <sup>7*</sup> E: 144kcal B: 6g T: 2g W: 25g	<b>Dzieci młodsze:</b> krem z kukurydzy i białych warzyw <sup>9</sup> / domowe grzanki pszenno-żytnie <sup>1</sup> E: 166 kcal B: 4g T: 4g W: 29g <b>Dzieci starsze:</b> krem z kukurydzy i białych warzyw <sup>9</sup> /popcorn E: 173 kcal B: 4g T: 5g W: 28g
	DIETA BEZMLECZNA	Roślinna śmietanka	*
LUNCH	STANDARD MIĘSNY	Pieczone pulpeciki indyczno-wołowe z warzywami (tartą cukinią i marchewką) <sup>1,3</sup> / kasza bulgur <sup>1</sup> / parowany mix fasolek szparagowych E: 352 kcal B: 15g T: 10g W: 50g	Parowane kotleciki z łososia <sup>1,3,4</sup> w sosie kokosowo-cytrynowym z nutką curry/ ryż paraboliczny/ surówka z marchewki, kiszonej kapusty i jabłka E: 364kcal B: 18g T: 8g W: 55g
	WEGE	Pulpeciki z kalafiora i soczewicy <sup>1,3</sup> / kasza bulgur <sup>1</sup> / parowany mix fasolek szparagowych E: 345 kcal B: 11g T: 5g W: 64g	Kotleciki z selera i kaszy jaglanej <sup>1,3</sup> w sosie kokosowo-cytrynowym z nutką curry/ ryż paraboliczny/ surówka z marchewki, kiszonej kapusty i jabłka E: 337kcal B: 8g T: 5g W: 65g
	DIETA BEZMLECZNA	*	
SNACK	STANDARD	Jabłkowo-śliwkowe crumble pod wegańską kruszonką <sup>1</sup> / świeży owoc E:301kcal B: 6g T: 5g W: 58g	Muffiny dyniowo-pomarańczowe na maślanie z rodzynkami i gorzką czekoladą <sup>1,3,7*</sup> / świeży owoc E: 271g B:5g T:7g W:47g
	DIETA BEZMLECZNA	*	Ciasteczko daktylowo-dyniowe z rodzynkami i wiórkami kokosa
Alergeny: 1. Zboża zawierające gluten, 2. Skorupiaki 3. Jaja 4. Ryby 5. Orzeszki ziemne 6. Soja 7. Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą), 8. Orzechy, 9. Seler			