



**Pychotka**  
Catering

## JADŁOSPIS WEGETARIAŃSKI

DLA DZIECI 1-6 LAT O ZAPOTRZEBOWANIU ENERGETYCZNYM 1000-1400 KCAL/DOBA  
(gramatura posiłków dostosowana do zapotrzebowania energetycznego)



pon. .15.04	ŚNIADANIE:	chleb wiejski <sup>(1)</sup> z masłem <sup>(7)</sup> , naturalny serek kanapkowy <sup>(7)</sup> , pomidor, szczypiorek, naturalne kakao na mleku <sup>(7)</sup>	ALERGENY:	1.gluten 7.mleko
	ZUPA:	gładka zupa pomidorowa z ryżem zabieleną <sup>(7,9)</sup>		7.mleko 9.seler
	DRUGIE DANIE:	<b>jajko sadzone</b> <sup>(3)</sup> , ziemniaczne puree <sup>(7)</sup> , surówka z buraczków, kompot wieloowocowy z wiśniami		3.jajko 7.mleko
	PODWIECZOREK:	kisiel cytrynowo-pomarańczowy, chrupki kukurydziane		brak
wt. .16.04	ŚNIADANIE:	płatki ryżowe na mleku <sup>(1,7)</sup> , chleb graham <sup>(1)</sup> z masłem <sup>(7)</sup> , <b>pasta warzywna</b> , ogórek kiszony, herbata owocowa	ALERGENY:	1.gluten 7.mleko
	ZUPA:	zupa groszkowa z ziemniakami <sup>(9)</sup>		9.seler
	DRUGIE DANIE:	<b>łazanki z kiszoną kapustą oraz soczewicą</b> <sup>(1)</sup> , mini marchewki na ciepło, kompot wieloowocowy z rabarbarem		1.gluten
	PODWIECZOREK:	koktajl bananowo-kakaowy na jogurcie naturalnym <sup>(7)</sup>		7.mleko
śr. .17.04	ŚNIADANIE:	chleb ziarnisty <sup>(1)</sup> z masłem <sup>(7)</sup> , pasta jajeczna z majonezem <sup>(3)</sup> , pomidor, kiełki, mleko <sup>(7)</sup>	ALERGENY:	1.gluten 3.jajko 7.mleko
	ZUPA:	botwinka z ziemniakami zabieleną <sup>(7,9)</sup>		7.mleko 9.seler
	DRUGIE DANIE:	<b>słodko-kwaśny sos z cieciorką, anansem i pomidorami</b> , żółty ryż z kurkumą, surówka z kapusty pekińskiej z natką pietruszki, kompot owocowy ze śliwkami		brak
	PODWIECZOREK:	serek twarogowy <sup>(7)</sup> z musem truskawkowym		7.mleko
czw. .18.04	ŚNIADANIE:	płatki żytnie na mleku z rodzynkami i słonecznikiem <sup>(1,7)</sup> , chleb dyniowy <sup>(1)</sup> z masłem <sup>(7)</sup> , naturalny serek kanapkowy <sup>(7)</sup> , rzodkiewka, herbata owocowa	ALERGENY:	1.gluten 3.jajko 7.mleko
	ZUPA:	zupa ziemniaczana z fasolką szparagową <sup>(9)</sup>		9.seler
	DRUGIE DANIE:	<b>gulasz warzywny z zielonym groszkiem i papryką</b> <sup>(1)</sup> , kasza gryczana, ogórek kiszony do chrupania kompot z jabłek		1.gluten
	PODWIECZOREK:	smoothie brzoskwińowe na tłoczonym soku jabłkowym		brak
pt. .19.04	ŚNIADANIE:	chleb żytni razowy <sup>(1)</sup> z masłem <sup>(7)</sup> , <b>parówka sojowa</b> <sup>(6)</sup> , dip pomidorowy, papryka, kawa zbożowa na mleku <sup>(1,7)</sup>	ALERGENY:	1.gluten 6.soja 7.mleko
	ZUPA:	krupnik z kaszą orkiszową i ziemniakami <sup>(1,9)</sup>		9.seler
	DRUGIE DANIE:	kopytka w trzech smakach: tradycyjne, buraczkowe i szpinakowe <sup>(1,3)</sup> , sos serowy z serem cheddar <sup>(7)</sup> , zielony groszek, kompot wieloowocowy z gruszkami		1.gluten 3.jajko 7.mleko
	PODWIECZOREK:	cząstki jabłek i gruszek		brak



Pogrubieniem zaznaczono różnice w stosunku do jadłospisu podstawowego

Zatwierdzone przez: dietetyk mgr inż. Anna Motak

*Anna Motak*