

JADŁOSPIS PODSTAWOWY

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



pon. .10.06	ŚNIADANIE:	plątki kukurydziane na mleku ^(1,7) , chleb wiejski pytlowy ⁽¹⁾ z masłem ⁽⁷⁾ , twarożek z jogurtem naturalnym ⁽⁷⁾ , plasterki zielonego ogórka, herbata owocowa	ALERGENY:	1.gluten 7.mleko
	ZUPA:	zupa minestrone z fasolką, pomidorami i makaronem ^(1,9)		1.gluten 9.seler
	DRUGIE DANIE:	sznycel z indyka w panierce z sezamem ^(1,3,11) , ziemniaki, surówka z buraczków, kompot wieloowocowy		1.gluten 3.jajko 11.sezam
	PODWIECZOREK:	razowe pieczywo chrupkie ⁽¹⁾ , dżem 100% owoców		1.gluten
wt. .11.06	ŚNIADANIE:	chleb żytni ⁽¹⁾ z masłem ⁽⁷⁾ , pasta z bobu, ser mozzarella ⁽⁷⁾ , pomidor, naturalne kakao na mleku ⁽⁷⁾	ALERGENY:	1.gluten 7.mleko
	ZUPA:	zupa ogórkowa z ziemniakami zabelana ^(7,9)		7.mleko 9.seler
	DRUGIE DANIE:	butter chicken - kawałki kurczaka w jogurtowej marynacie w sosie pomidorowym ⁽⁷⁾ , ryż parboiled, fasolka szparagowa gotowana na parze, kompot wieloowocowy z rabarborem		7.mleko
	PODWIECZOREK:	jabłko, wafel ryżowy		brak
śr. .12.06	ŚNIADANIE:	plątki ryżowe na mleku ^(1,7) , chleb wieloziarnisty ⁽¹⁾ z masłem ⁽⁷⁾ , wędlina drobiowa, papryka, sałata, herbata owocowa	ALERGENY:	1.gluten 7.mleko
	ZUPA:	zupa kalafiorowa z ziemniakami ⁽⁹⁾		9.seler
	DRUGIE DANIE:	pulpecik z lososia ^(1,3,4) w sosie pomidorowo-paprykowym, kasza bulgur ⁽¹⁾ , sałata lodowa z ogórkiem i koperkowo-cytrynowym dressingiem, kompot z jabłek		1.gluten 3.jajko 4.ryba
	PODWIECZOREK:	truskawki z jogurtem greckim ⁽⁷⁾		7.mleko
czw. .13.06	ŚNIADANIE:	pancakes - naleśniki amerykańskie ^(1,3,7) , polewa jogurtowo-truskawkowa, cząstki banana, mleko ⁽⁷⁾	ALERGENY:	1.gluten 3.jajko 7.mleko
	ZUPA:	rosół na kurczaku zagrodowym z makaronem ^(1,9)		1.gluten 9.seler
	DRUGIE DANIE:	pieczony kotlecik mielony wieprzowo-wołowy ^(1,3) , ziemniaczane puree ⁽⁷⁾ , marchewka z groszkiem na ciepło, kompot owocowy ze śliwkami		1.gluten 3.jajko 7.mleko
	PODWIECZOREK:	arbuz		brak
pt. .14.06	ŚNIADANIE:	chleb wiejski ⁽¹⁾ z masłem ⁽⁷⁾ , pasta z kurczaka z jarzynami ⁽⁹⁾ , plasterki małosolnego ogórka, roszponka, kawa zbożowa na mleku ^(1,7)	ALERGENY:	1.gluten 9.seler
	ZUPA:	zupa kukurydziana z ziemniakami i mleczkiem kokosowym ⁽⁹⁾		9.seler
	DRUGIE DANIE:	makaron kokardki ⁽¹⁾ z sosem brokułowo-śmietanowym z parmezanem ⁽⁷⁾ , cząstki pomidorów, kompot wieloowocowy z porzeczkami		1.gluten 7.mleko
	PODWIECZOREK:	naturalny serek homogenizowany ⁽⁷⁾ , cząstki brzoskwiń		7.mleko



Informacje szczegółowe zgodne z Rozporządzeniem 1169/2011 są umieszczane w dni robocze na stronie www.pychotkacatering.pl/sklad

Zatwierdzone przez: dietetyk mgr inż. Anna Motak

Anna Motak