



Pychotka
Catering

JADŁOSPIS WEGETARIAŃSKI

DLA DZIECI 1-6 LAT O ZAPOTRZEBOWANIU ENERGETYCZNYM 1000-1400 KCAL/DOBA



pon. .21.11	ŚNIADANIE:	płatki żytnie na mleku ^(1,7) , chleb wieloziarnisty ⁽¹⁾ z masłem ⁽⁷⁾ , ser żółty ⁽⁷⁾ , papryka, herbata owocowa	ALERGENY:	1.gluten z pszenicy, żyta i jęczmienia 7.mleko
	ZUPA:	gładka zupa pomidorowa z makaronem zabieleną ^(1,9)		1.gluten z pszenicy 7.mleko 9. seler
	DRUGIE DANIE:	potrawka warzywna z groszkiem i marchewką ⁽¹⁾ , ryż, ogórek kiszony, kompot wieloowocowy ze śliwkami		1.gluten z pszenicy
	PODWIECZOREK:	jabłko, wafel ryżowy		brak

wt. .22.11	ŚNIADANIE:	płatki ryżowe na mleku ^(1,7) , chleb graham ⁽¹⁾ z masłem ⁽⁷⁾ , pasta warzywna , ogórek, herbata owocowa	ALERGENY:	1.gluten z pszenicy, żyta i owsa 7.mleko
	ZUPA:	zupa brokułowa z ziemniakami ⁽⁹⁾		9.seler
	DRUGIE DANIE:	pęczotto z warzywami i soczewicą ⁽¹⁾ , surówka z buraczków z jabłkiem, kompot wieloowocowy z porzeczkami		1.gluten z pszenicy i jęczmienia
	PODWIECZOREK:	koktajl mango-banan na jogurcie naturalnym ⁽⁷⁾		7.mleko

śr. .23.11	ŚNIADANIE:	pieczywo wiejski ⁽¹⁾ z masłem ⁽⁷⁾ , jajko od wybieganej kurki ⁽³⁾ , miks warzyw, szczypiorek, kawa zbożowa z mlekiem ⁽⁷⁾	ALERGENY:	1.gluten z pszenicy, żyta i jęczmienia 3.jajko 7.mleko
	ZUPA:	żurek na zakwasie żytnim z ziemniakami ^(1,9)		1.gluten z żyta 9.seler
	DRUGIE DANIE:	makaron penne z soczewicą w sosie pomidorowym ⁽¹⁾ , bukiet warzyw na ciepło z brukselką, kompot z jabłek		1. gluten z pszenicy
	PODWIECZOREK:	serek z wanilią ⁽⁷⁾ i brzoskwiniami		7.mleko

czw. .24.11	ŚNIADANIE:	chleb razowy ⁽¹⁾ z masłem ⁽⁷⁾ , ser żółty ⁽⁷⁾ , pomidor, sałata, kakao na mleku ⁽⁷⁾	ALERGENY:	1.gluten z pszenicy i żyta 7.mleko
	ZUPA:	zupa krem z cukinii i zielonego groszku ⁽⁹⁾ z grzankami ⁽¹⁾		1.gluten z pszenicy 9.seler
	DRUGIE DANIE:	wegetariański kociołek - gulasz z fasoli z białą kapustą i warzywami, ziemniaki, kompot z gruszek		brak
	PODWIECZOREK:	pieczywo chrupkie ⁽¹⁾ z pastą słonecznikową z rodzynkami		1.gluten z pszenicy i żyta

pt. .25.11	ŚNIADANIE:	kakaowa gryczanka na mleku z daktylami ⁽⁷⁾ , chleb kukurydziany ⁽¹⁾ z masłem ⁽⁷⁾ , ser żółty ⁽⁷⁾ , ogórek kiszony, sałata, kawa zbożowa z mlekiem ^(1,7)	ALERGENY:	1.gluten z pszenicy, żyta 7.mleko
	ZUPA:	zupa kukurydziana z ziemniakami i śmietanką ^(7,9)		9.seler
	DRUGIE DANIE:	kluseczki leniwe z dynią i twarogiem ^(1,3,7) , jogurt grecki ⁽⁷⁾ , gruszka pieczona, kompot wieloowocowy ze śliwkami		7.gluten z pszenicy
	PODWIECZOREK:	warzywa do chrupania (kalarepa, marchewka, papryka, ogórek)		brak



Pogrubieniem zaznaczono różnice w stosunku do jadłospisu podstawowego

Zatwierdzone przez: dietetyk mgr inż. Anna Motak

Anna Motak