



Pychotka
Catering

JADŁOSPIS BEZMLECZNY

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



pon. .19.02	ŚNIADANIE:	chleb wiejski ⁽¹⁾ z tłuszczem roślinnym , tofu ⁽⁶⁾ , ogórek, naturalne kakao na mleku ryżowym	ALERGENY:	1.gluten 6.soja
	ZUPA:	zupa pomidorowa z makaronem niezabielana ^(1,9)		1.gluten 9.seler
	DRUGIE DANIE:	filet z kurczaka w złocistej marynacie, ziemniaki, surówka z buraczków, kompot wieloowocowy z wiśniami		brak
	PODWIECZOREK:	banan		brak
wt. .20.02	ŚNIADANIE:	płatki kukurydziane na mleku sojowym ^(1,6) , chleb żytni ⁽¹⁾ z tłuszczem roślinnym , wędlina drobiowa, miks warzyw z rzodkiewką, sałata, herbata owocowa	ALERGENY:	1.gluten 6.soja
	ZUPA:	zupa groszkowa z ziemniakami ⁽⁹⁾		9.seler
	DRUGIE DANIE:	łazanki z kiszoną kapustą oraz mięsem z szynki ⁽¹⁾ , plasterki marchewki i pietruszki na ciepło, kompot z jabłek i śliwek		1.gluten
	PODWIECZOREK:	smoothie bananowo-truskawkowe		brak
śr. .21.02	ŚNIADANIE:	chleb ziarnisty ⁽¹⁾ , pasta jajeczna z majonezem ⁽³⁾ , gotowany buraczek, szczypiorek, herbata owocowa	ALERGENY:	1.gluten 3.jajko
	ZUPA:	zupa kalafiorowa z ziemniakami niezabielana ⁽⁹⁾		9.seler
	DRUGIE DANIE:	gulasz wieprzowo-wołowy z cebulą i wędzoną papryką, kasza gryczana, plasterki ogórka kiszzonego, kompot wieloowocowy z gruszkami		brak
	PODWIECZOREK:	pudding ryżowy z mlekiem kokosowym, mus mango		brak
czw. .22.02	ŚNIADANIE:	owsianka na wodzie z rodzynkami i szczyptą cynamonu , chleb graham ⁽¹⁾ , pasta z białej fasoli , papryka, herbata owocowa	ALERGENY:	1.gluten
	ZUPA:	zupa ziemniaczana z fasolką szparagową ⁽⁹⁾		9.seler
	DRUGIE DANIE:	słodko-kwaśny sos z indykiem, ananasem i pomidorami, żółty ryż z kurkumą, surówka z kapusty pekińskiej z pietruszkowo-cytrynową oliwą, kompot owocowy ze śliwkami		brak
	PODWIECZOREK:	razowe pieczywo chrupkie ⁽¹⁾ , powidła śliwkowe		1.gluten
pt. .23.02	ŚNIADANIE:	chleb wiejski ⁽¹⁾ z masłem ⁽⁷⁾ , pasta z pieczonej makreli ⁽⁴⁾ , miks warzyw z rzodkiewką, kielki, kawa zbożowa na mleku owsianym ⁽¹⁾	ALERGENY:	1.gluten 4.ryba
	ZUPA:	zupa kukurydziana z ziemniakami i mleczkiem kokosowym ⁽⁹⁾		9.seler
	DRUGIE DANIE:	kopytka ^(1,3) , kremowy sos z pieczonej papryki i pomidorów z ziołami, surówka z tartej marchewki i jabłka z oliwą, kompot wieloowocowy		1.gluten 3.jajko
	PODWIECZOREK:	mus jabłkowy , orzechowo-owocowe musli ^(1,8)		1.gluten 8.orzechy



Pogrubieniem zaznaczono różnice w stosunku do jadłospisu podstawowego

Zatwierdzone przez: dietetyk mgr inż. Anna Motak

Anna Motak