

## JADŁOSPIS PODSTAWOWY

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



pon. .19.02	<b>ŚNIADANIE:</b>	chleb wiejski <sup>(1)</sup> z masłem <sup>(7)</sup> , ser żółty gouda <sup>(7)</sup> , ogórek, naturalne kakao na mleku <sup>(7)</sup>	ALERGENY:	1.gluten 7.mleko
	<b>ZUPA:</b>	zupa pomidorowa z makaronem zabelana <sup>(1,7,9)</sup>		1.gluten 7.mleko 9.seler
	<b>DRUGIE DANIE:</b>	filet z kurczaka w złocistej marynacie, ziemniaki, surówka z buraczków, kompot wieloowocowy z wiśniami		brak
	<b>PODWIECZOREK:</b>	banan		brak
wt. .20.02	<b>ŚNIADANIE:</b>	płatki kukurydziane na mleku <sup>(1,7)</sup> , chleb żytni <sup>(1)</sup> z masłem <sup>(7)</sup> , wędlina drobiowa, ogórek kiszony, sałata, herbata owocowa	ALERGENY:	1.gluten 7.mleko
	<b>ZUPA:</b>	zupa groszkowa z ziemniakami <sup>(9)</sup>		9.seler
	<b>DRUGIE DANIE:</b>	łazanki z kiszoną kapustą oraz mięsem z szynki <sup>(1)</sup> , plasterki marchewki i pietruszki na ciepło, kompot z jabłek i śliwek		1.gluten
	<b>PODWIECZOREK:</b>	koktajl bananowo-truskawkowy na maśle <sup>(7)</sup>		7.mleko
śr. .21.02	<b>ŚNIADANIE:</b>	chleb ziarnisty <sup>(1)</sup> z masłem <sup>(7)</sup> , pasta jajeczna z majonezem <sup>(3)</sup> , gotowany buraczek, szczypiorek, mleko <sup>(7)</sup>	ALERGENY:	1.gluten 3.jajko 7.mleko
	<b>ZUPA:</b>	zupa kalafiorowa z ziemniakami zabelana <sup>(7,9)</sup>		7.mleko 9.seler
	<b>DRUGIE DANIE:</b>	gulasz wieprzowo-wołowy z cebulą i wędzoną papryką, kasza gryczana, plasterki ogórka kiszzonego, kompot wieloowocowy z gruszkami		brak
	<b>PODWIECZOREK:</b>	pudding ryżowy <sup>(7)</sup> z musem mango		7.mleko
czw. .22.02	<b>ŚNIADANIE:</b>	owsianka na mleku z rodzynkami i szczyptą cynamonu <sup>(1,7)</sup> , chleb graham <sup>(1)</sup> z masłem <sup>(7)</sup> , twarożek <sup>(7)</sup> , papryka, herbata owocowa	ALERGENY:	1.gluten 7.mleko
	<b>ZUPA:</b>	zupa ziemniaczana z fasolką szparagową <sup>(9)</sup>		9.seler
	<b>DRUGIE DANIE:</b>	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
	<b>PODWIECZOREK:</b>	razowe pieczywo chrupkie <sup>(1)</sup> , powidła śliwkowe		1.gluten
pt. .23.02	<b>ŚNIADANIE:</b>	chleb wiejski <sup>(1)</sup> z masłem <sup>(7)</sup> , pasta z pieczonej makreli <sup>(4)</sup> , miks warzyw z rzodkiewką, kiełki, kawa zbożowa na mleku <sup>(1,7)</sup>	ALERGENY:	1.gluten 4.ryba 7.mleko
	<b>ZUPA:</b>	zupa kukurydziana z ziemniakami i mleczkiem kokosowym <sup>(9)</sup>		9.seler
	<b>DRUGIE DANIE:</b>	kopytka <sup>(1,3)</sup> , kremowy sos z pieczonej papryki i pomidorów z ziołami, surówka z tartej marchewki i jabłka z oliwą, kompot wieloowocowy		1.gluten 3.jajko
	<b>PODWIECZOREK:</b>	jogurt grecki <sup>(7)</sup> z orzechowo-owocowym musli <sup>(1,8)</sup>		1.gluten 7.mleko 8.orzechy



Informacje szczegółowe zgodne z Rozporządzeniem 1169/2011 są umieszczane w dni robocze na stronie [www.pychotkacatering.pl/sklad](http://www.pychotkacatering.pl/sklad)

Zatwierdzone przez: dietetyk mgr inż. Anna Motak

*Anna Motak*