



**Pychotka**  
Catering

## JADŁOSPIS WEGETARIAŃSKI

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



<b>pon. .24.06</b>	<b>ŚNIADANIE:</b>	jogurt naturalny (7) z owocowo-orzechowym musli (1,8), chleb wiejski (1) z masłem (7), twarożek (7), pomidor, herbata owocowa	<b>ALERGENY:</b>	1.gluten 7.mleko 8.orzechy
	<b>ZUPA:</b>	zupa pomidorowa z makaronem (1,9)		1.gluten 9.seler
	<b>DRUGIE DANIE:</b>	<b>jajko sadzone</b> (3), ziemniaczane puree (7), surówka z buraczków, surówka z buraczków kompot owocowy		3.jajko 7.mleko
	<b>PODWIECZOREK:</b>	smoothie bananowe z truskawkami i mleczkiem kokosowym		brak
<b>wt. .25.06</b>	<b>ŚNIADANIE:</b>	chleb graham (1) z masłem (7), jajko od wybieganej kurki (3), miks warzyw, kawa zbożowa na mleku (1,7)	<b>ALERGENY:</b>	1.gluten 3.jajko 7.mleko
	<b>ZUPA:</b>	barszcz czerwony z ziemniakami zabielały (7,9)		7.mleko 9.seler
	<b>DRUGIE DANIE:</b>	<b>potrawka warzywna z marchewką i zielonym groszkiem</b> , ryż parboiled, surówka z kapusty pekińskiej z natką pietruszki, kompot wieloowocowy ze śliwkami		brak
	<b>PODWIECZOREK:</b>	pudding chia na mleku (7) z owocami tropikalnymi (ananas, kiwi, melon)		7.mleko
<b>śr. .26.06</b>	<b>ŚNIADANIE:</b>	chleb wieloziarnisty (1) z masłem (7), <b>ser żółty</b> (7), papryka, sałata lodowa, naturalne kakao na mleku (7)	<b>ALERGENY:</b>	1.gluten 7.mleko
	<b>ZUPA:</b>	zupa krem z białych warzyw (kalafior, por, seler) (9), z grzankami (1)		1.gluten 9.seler
	<b>DRUGIE DANIE:</b>	<b>tofu w paprykowej panierce</b> (1,3,6), ziemniaki, dip jogurtowo-koperkowy, surówka z marchewki i jabłka, kompot z jablek i gruszek		1.gluten 3.jajko 6.soja
	<b>PODWIECZOREK:</b>	<b>budyń jaglany na zimno</b> (7), mus mango		7.mleko
<b>czw. .27.06</b>	<b>ŚNIADANIE:</b>	kasza manna na mleku (7) z mussem z truskawek, chleb razowy (1) z masłem (7), serek wiejski (7), rzodkiewka, szczypiorek, herbata owocowa	<b>ALERGENY:</b>	1.gluten 7.mleko
	<b>ZUPA:</b>	kapuśniak z kiszonej kapusty z ziemniakami (9)		9.seler
	<b>DRUGIE DANIE:</b>	<b>makaron spaghetti z sosem sosem śmietanowo-serowym</b> (1,7), brokuły na ciepło, kompot owocowy z agrestem		1.gluten 7.mleko
	<b>PODWIECZOREK:</b>	arbuz, wafel ryżowy		brak
<b>pt. .28.06</b>	<b>ŚNIADANIE:</b>	chleb ziarnisty (1), masło (7), <b>pasta warzywna</b> , ogórek kiszony, szczypiorek, mleko (7)	<b>ALERGENY:</b>	1.gluten 7.mleko
	<b>ZUPA:</b>	zupa fasolowa z ziemniakami (9)		9.seler
	<b>DRUGIE DANIE:</b>	kluseczki leniwe z twarogiem (1,3,7), polewa jogurtowo-truskawkowa (7), cząstki banana, kompot z jablek		1.gluten 3.jajko 7.mleko
	<b>PODWIECZOREK:</b>	pieczywo chrupkie (1), pasta z zielonego groszku z miętą		1.gluten



Pogrubieniem zaznaczono różnice w stosunku do jadłospisu podstawowego

Zatwierdzone przez: **dietetyk mgr inż. Anna Motak**

*Anna Motak*