JADŁOSPIS BEZMLECZNY

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

pon. .15.07	**ŚNIADANIE:**	chleb wiejski (1) z **tłuszczem roślinnym**, **wędlina drobiowa**, pomidor, **kakao na mleku sojowym** (6)	ALERGENY:	1.gluten 6.soja
	ZUPA:	**zupa ogórkowa z ryżem niezabielana** (9)		9. seler
	DRUGIE DANIE:	wieprzownia w pięciu smakach z warzywami i sezamem (6,11), makaron chiński (1), parowane brokuły, kompot owocowy z truskawkami		1.gluten 6.soja
	PODWIECZOREK:	jabłko, chrupki kukurydziane		brak
wt. .16.07	**ŚNIADANIE:**	**makaronowa zacierka na mleku owsianym** (1), chleb graham (1), hummus z pieczoną marchewką i pastą tahini (11), ogórek, herbata owocowa	ALERGENY:	1.gluten 11.sezam
	ZUPA:	**zupa ogórkowa z ryżem niezabielana** (9)		9.seler
	DRUGIE DANIE:	eskalopki z indyka w sosie (1), ziemniaki, brokuły na ciepło, kompot wieloowocowy z porzeczką		1.gluten
	PODWIECZOREK:	**pudding z tapioki z mlekiem kokosowym** i musem mango		brak
śr. .17.07	**ŚNIADANIE:**	**kakaowa owsianka na wodzie z daktylami**, chleb wieloziarnisty (1) z **tłuszczem roślinnym**, szynka z Bobrownik, ogórek kiszony, herbata owocowa	ALERGENY:	1.gluten
	ZUPA:	chiński bulion z makaronem ryżowym i kawałkami kurczaka (6)		6.soja
	DRUGIE DANIE:	tofu w sosie słodko kwaśnym z ananasem, papryką i marchewką (6), kasza kus-kus (1), kalarepa do chrupania, kompot wieloowocowy ze śliwkami		1.gluten 6.soja
	PODWIECZOREK:	**koktajl bananowo-malinowy na mleku ryżowym**		brak
czw. .18.07	**ŚNIADANIE:**	chleb razowy (1) z **tłuszczem roślinnym**, pasta jajeczna (3), papryka, szczypiorek, herbata owocowa	ALERGENY:	1.gluten 3.jajko
	ZUPA:	**zupa kalafiorowa z ziemniakami niezabielana** (9)		1 gluten 9.seler
	DRUGIE DANIE:	pieczony łagodny kurczak generała Tso (6), ryż długoziarnisty, surówka z białej kapusty z marchewką, kompot owocowy z truskawkami		6.soja
	PODWIECZOREK:	**mus jabłkowy,** musli owocowo-orzechowe (1,8)		1.gluten 8.orzechy
pt. .19.07	**ŚNIADANIE:**	bułeczka bao (1), z pastą z czerwonej fasoli (6), szarpanym pieczonym łososiem (4) i warzywami (szatkowana czerwona kapusta, tarta marchewka, ogórek, kiełki fasoli mung), **herbata owocowa**	ALERGENY:	1.gluten 4.ryba 6.soja
	ZUPA:	lekka zupa grochowa z ziemniakami (9)		9. seler
	DRUGIE DANIE:	makaronowe świderki (1) z **polewą bananowo-kokosową** i duszonymi brzoskwiniami, kompot wieloowocowy z porzeczkami		1.gluten
	PODWIECZOREK:	chlebek marchewkowy (1,3)		1.gluten 3.jajko

Pogrubieniem zaznaczono różnice w stosunku do jadłospisu podstawowego

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

Niniejsze menu stanowi własność firmy Pychotka Catering Sp. z o.o., jego kopiowanie i rozpowszechnianie w części lub w całości wymaga pisemnej zgody.