JADŁOSPIS PODSTAWOWY

TYDZIEŃ CHIŃSKI

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 masłem (7), naturalny serek kanapkowy (7), pomidor, naturalne kakao na mleku (7)	***1.gluten 7.mleko***
	ZUPA:	zupa jarzynowa z fasolką szparagową, ziemniakami i koperkiem (9)	***9.seler***
	DRUGIE DANIE:	**wieprzowina w pięciu smakach z warzywami i sezamem (6,11), makaron chiński (1),** parowane brokuły, kompot owocowy z truskawkami	***1.gluten 6.soja 11.sezam***
	PODWIECZOREK:	jabłkom chrupki kukurydziane	***brak***
wt. .16.07	**ŚNIADANIE:**	makaronowa zacierka na mleku (1,7), chleb graham (1) z masłem (7), hummus z pieczoną marchewką i pastą tahini (11), ogórek zielony, herbata owocowa	***1.gluten 7.mleko 11.sezam***
	ZUPA:	zupa ogórkowa z ryżem zabielana (7,9)	***7.mleko 9.seler***
	DRUGIE DANIE:	eskalopki z indyka w sosie (1), ziemniaki, surówka z buraczków, kompot wieloowocowy z porzeczką	***1.gluten 7.mleko***
	PODWIECZOREK:	**pudding z tapioki na mleku z kokosową nutą (7) i musem mango**	***7.mleko***
śr. .17.07	**ŚNIADANIE:**	kakaowa owsianka na mleku z daktylami (1,7), chleb wieloziarnisty (1) z masłem (7), szynka z Bobrownik, ogórek kiszony, herbata owocowa	***1.gluten 7.mleko***
	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	***6.soja***
	PODWIECZOREK:	koktajl bananowo-malinowy na jogurcie naturalnym (7)	***7.mleko***
czw. .18.07	**ŚNIADANIE:**	chleb razowy (1) z masłem (7), pasta jajeczna (3), papryka, szczypiorek, kawa zbożowa z mlekiem (7)	***1.gluten 3.jajko 7.mleko***
	ZUPA:	zupa kalafiorowa z ziemniakami zabielana (7,9)	***7.mleko 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:	jogurt grecki (7), musli owocowo-orzechowe (1,8)	***1. gluten 7.mleko 8.orzechy***
pt. .19.07	**ŚNIADANIE:**	**buleczka bao (1), z pastą z czerwonej fasoli, z szarpanym pieczonym łososiem (4) i warzywami (szatkowana czerwona kapusta, tarta marchewka, ogórek, kiełki fasoli mung),** mleko (7)	***1.gluten 4.ryba 7.mleko***
	ZUPA:	lekka zupa grochowa z ziemniakami (9)	***9. seler***
	DRUGIE DANIE:	makaronowe świderki (1) z kremową polewą twarogowo-jogurtową (7) i duszonymi brzoskwiniami, kompot wieloowocowy z porzeczkami	***1.gluten 7.mleko***
	PODWIECZOREK:	chlebek marchewkowy (1,3)	***1.gluten 3.jajko***

ALERGENY:

Informacje szczegółowe zgodne z Rozporządzeniem 1169/2011 są umieszczane w dni robocze na stronie www.pychotkacatering.pl/skład

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.