



Pychotka
Catering

JADŁOSPIS BEZMLECZNY - JESIEŃ

DLA DZIECI 1- 6 LAT O ZAPOTRZEBOWANIU ENERGETYCZNYM 1000-1400 KCAL/DOBA



| | | | |
|-------------|---------------|---|---|
| pon. .19.10 | ŚNIADANIE: | chleb wiejski (1) z masłem (7), szynka wieprzowa (6), papryka, herbata owocowa | 1.gluten z pszenicy i żyta 6.soja 7.mleko |
| | ZUPA: | zupa jarzynowa z kaszą pęczak (1,9) | 1. gluten z jęczmienia 9.seler |
| | DRUGIE DANIE: | pieczony sznycel z indyka w panierce (1,3), ziemniaki, surówka z marchewki i selera z olejem słonecznikowym (9), kompot wieloowocowy z truskawką | 1.gluten z pszenicy 3.jajko 9.seler |
| | PODWIECZOREK: | weka razowa (1) z powidłami śliwkowymi | 1.gluten z pszenicy |
| wt. .20.10 | ŚNIADANIE: | chleb razowy (1), pieczony pasztet drobiowy, ogórek kiszony, herbata owocowa | 1.gluten z pszenicy |
| | ZUPA: | barszcz czerwony z ziemniakami (9) | 9.seler |
| | DRUGIE DANIE: | makaron penne z bazyliowym pesto i szynką (1), fasolka szparagowa gotowana na parze, kompot z jabłek | 1.gluten z pszenicy 7.mleko |
| | PODWIECZOREK: | prażone gruszki | brak |
| śr. .21.10 | ŚNIADANIE: | chleb wiejski (1) z tłuszczem roślinnym , indyk pieczony z rozmarynem (3,7), pasta buraczkowa, sałata, herbata owocowa | 1.gluten z pszenicy i żyta |
| | ZUPA: | zupa krem z cukinii (9) z groszkiem ptysiowym (1,3) i prażonymi pestkami słonecznika | 1.gluten z pszenicy 3.jajko 9.seler |
| | DRUGIE DANIE: | gołąbek z ryżem i mięsem wieprzowo-wołowym, sos pomidorowy (1), kalarepa do chrupania, kompot z wiśni | 1.gluten z pszenicy |
| | PODWIECZOREK: | jabłko | brak |
| czw. .22.10 | ŚNIADANIE: | chleb jaglany (1), dżem 100% owoców , winogrona, herbata owocowa | 1.gluten z pszenicy i żyta |
| | ZUPA: | warzywna zupa z soczewicą i makaronem (1,9) | 1.gluten z pszenicy i żyta 9.seler |
| | DRUGIE DANIE: | pieczone kulki z dorsza z warzywami (1,3,4,9), ziemniaki , surówka z czerwonej kapusty, kompot owocowy ze śliwkami | 1.gluten z pszenicy 3.jajko 4.ryba 9.seler |
| | PODWIECZOREK: | kokosanki jaglane | brak |
| pt. .23.10 | ŚNIADANIE: | chleb wieloziarnisty (1), pasztet warzywny z soczewicą (4), pomidor, szczypiorek, herbata owocowa | 1. gluten z pszenicy i żyta 4.jajko 7.mleko |
| | ZUPA: | kapuśniak z ziemniakami (9) | 9.seler |
| | DRUGIE DANIE: | ręcznie lepione kluseczki śląskie (3), kremowy sos dyniowo-pomidorowy(1), kalafior gotowany na parze, kompot owocowy z porzeczkami | 1.gluten z pszenicy 3.jajko 7.mleko |
| | PODWIECZOREK: | smoothie bananowo-morelowe | brak |



Pogrubieniem zaznaczono różnice w stosunku do jadłospisu podstawowego

Zatwierdzone przez: dietetyk mgr inż. Anna Motak

Anna Motak