



**Pychołka
Catering**

JADŁOSPIS PODSTAWOWY - JESIEŃ

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



pon. .19.10	ŚNIADANIE:	chleb wiejski ⁽¹⁾ z masłem ⁽⁷⁾ , ser żółty ⁽⁷⁾ , papryka, kakao na mleku ⁽⁷⁾	ALERGENY:	1.gluten z pszenicy i żyta 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 jogurtem naturalnym ^(7,9) , kompot wieloowocowy z truskawką		1.gluten z pszenicy 3.jajko 7.mleko 9.seler
	PODWIECZOREK:	weka razowa ⁽¹⁾ z powidłami śliwkowymi		1.gluten z pszenicy
wt. .20.10	ŚNIADANIE:	kasza manna na mleku ^(1,7) , chleb razowy ⁽¹⁾ z masłem ⁽⁷⁾ , pieczony paszтет drobiowy, ogórek kiszony, herbata owocowa	ALERGENY:	1.gluten z pszenicy 7.mleko
	ZUPA:	barszcz czerwony z ziemniakami ⁽⁹⁾		9.seler
	DRUGIE DANIE:	makaron penne ze śmietanowym sosem alla carbonara z szynką i parmezanem ^(1,7) , fasolka szparagowa gotowana na parze, kompot z jabłek		1.gluten z pszenicy 7.mleko
	PODWIECZOREK:	prażone gruszki z jogurtem naturalnym ⁽⁷⁾		7.mleko
śr. .21.10	ŚNIADANIE:	chleb wiejski ⁽¹⁾ z masłem ⁽⁷⁾ , indyk pieczony z rozmarynem ^(3,7) , pasta buraczkowa, sałata, kawa zbożowa na mleku ^(1,7)	ALERGENY:	1.gluten z pszenicy i żyta 7.mleko
	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:	płatki żytnie na mleku ^(1,7) , chleb jaglany ⁽¹⁾ z masłem ⁽⁷⁾ , serek jagodowy ⁽⁷⁾ , winogrona, herbata owocowa	ALERGENY:	1.gluten z pszenicy i jęczmienia 7.mleko
	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) , ziemniaczane puree z masłem ⁽⁷⁾ , surówka z czerwonej kapusty, kompot owocowy ze śliwkami		1.gluten z pszenicy 3.jajko 4.ryba 7.mleko 9.seler
	PODWIECZOREK:	kokosanki jaglane		brak
pt. .23.10	ŚNIADANIE:	kakaowa gryczanka na mleku z miodem ⁽⁷⁾ , chleb wieloziarnisty ⁽¹⁾ z masłem ⁽⁷⁾ , paszтет warzywny z soczewicą ⁽⁴⁾ , pomidor, szczypiorek, herbata owocowa	ALERGENY:	1. gluten z pszenicy i żyta 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:	koktajl bananowo-jeżynowy ⁽⁷⁾		7.mleko



Zaznaczono alergeny występujące w posiłkach zgodnie z rozporządzeniem 1169/2011

Zatwierdzone przez: dietetyk mgr inż. Anna Motak

Anna Motak