



**Pychotka
Catering**

JADŁOSPIS WEGETARIAŃSKI - 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)	1.gluten z pszenicy i żyta 7.mleko
	ZUPA:	zupa jarzynowa z kaszą pęczak (1,9)	1. gluten z jęczmienia 9.seler
	DRUGIE DANIE:	tofu w panierce (3,6), ziemniaki, surówka z marchewki i selera z jogurtem naturalnym (7,9), kompot wieloowocowy z truskawką	1.gluten z pszenicy 3.jajko 6.soja 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), pasta warzywna , ogórek kiszony, herbata owocowa	1.gluten z pszenicy 7.mleko
	ZUPA:	barszcz czerwony z ziemniakami (9)	9.seler
	DRUGIE DANIE:	makaron penne ze śmietanowym sosem alla carbonara 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), jajko (4), pasta buraczkowa, sałata, kawa zbozowa na mleku (1,7)	1.gluten z pszenicy i żyta 4.jajko 7.mleko 11.sezam
	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 soczewicą , 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	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:	kotlecik warzywny (1,3,9), ziemniaczane puree z masłem (7), surówka z czerwonej kapusty, kompot owocowy ze śliwkami	1.gluten z pszenicy 3.jajko 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), pasztet warzywny z soczewicą (4), pomidor, szczypiorek, herbata owocowa	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-morelowy (7)	7.mleko



Pogrubieniem zaznaczono różnice w stosunku do jadłospisu podstawowego

Zatwierdzone przez: dietetyk mgr inż. Anna Motak

Anna Motak