JADŁOSPIS PODSTAWOWY

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

pon. .19.07	ŚNIADANIE:	chleb wiejski (1) z masłem (7), naturalny serek kanapkowy (7), ogórek, 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:	jogurt naturalny (7) z owocowym musli (1)		1.gluten ze zbóż 7.mleko
wt. .20.07	ŚNIADANIE:	kasza manna na mleku z musem truskawkowym (1,7), chleb razowy (1) z masłem (7), pieczony pasztet drobiowy z wątróbką (1,3), pomidor, herbata owocowa	ALERGENY:	1.gluten z pszenicy 3.jajko 7.mleko
	ZUPA:	zupa szczawiowa z jajkiem i z ziemniakami (3,9)		3.jajko 9.seler
	DRUGIE DANIE:	makaron spaghetti 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:	arbuz, wafel ryżowy		brak
śr. .21.07	ŚNIADANIE:	chleb wiejski (1) z masłem (7), wędlina z indyka, ogórek kiszony, sałata, kawa zbożowa na mleku (1,7)	ALERGENY:	1.gluten z pszenicy, żyta i jęczmienia 7.mleko
	ZUPA:	botwinka z ziemniakami zabielana (7,9)		7.mleko 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:	kremowy serek brzoskwiniowy (7)		7.mleko
czw. .22.07	ŚNIADANIE:	płatki żytnie (1) na mleku (7), chleb jaglany (1) z masłem (7), twarożek (7), ogórek gruntowy, szczypiorek, herbata owocowa	ALERGENY:	1.gluten z pszenicy i jęczmienia 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:	pieczone kulki z dorsza z warzywami (1,3,4,9), ziemniaki, surówka z kiszonej kapusty z marchewką, kompot owocowy ze śliwkami		1.gluten z pszenicy 3.jajko 4.ryba 9.seler
	PODWIECZOREK:	miks owoców - czereśnie, morele, agrest		brak
pt. .23.07	ŚNIADANIE:	kakaowa gryczanka na mleku z miodem (7), chleb wieloziarnisty (1) z masłem (7), pasta jajeczna z awokado (3), rzodkiewka, herbata owocowa	ALERGENY:	1. gluten z pszenicy i żyta 3.jajko 7.mleko
	ZUPA:	zupa warzywna z soczewicą i ziemniakami (9)		9.seler
	DRUGIE DANIE:	warzywny ratatuj z ziołami prowansalskimi (papryka, cukinia, bakłażan, pomidory), kasza bulgur (1), kalafior gotowany na parze, kompot owocowy z porzeczkami		1.gluten z pszenicy
	PODWIECZOREK:	koktajl bananowo-jeżynowy na maślance (7)		7.mleko

Zaznaczono alergeny występujące w posiłkach zgodnie z rozporządzeniem 1169/2011

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

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