



Pychotka
Catering

JADŁOSPIS BEZMLECZNY

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



pon. .11.10	ŚNIADANIE:	chleb razowy ⁽¹⁾ z tłuszczem roślinnym , wędlina drobiowa ^(6,10) , papryka, kakao na mleku owsianym ⁽¹⁾	ALERGENY:	1.gluten z pszenicy i owsa 6.soja 10.gorczyca
	ZUPA:	zupa jarzynowa z brukselką i ziemniakami ⁽⁹⁾		9. seler
	DRUGIE DANIE:	indyk w sosie własnym ⁽¹⁾ , makaron świderki ⁽¹⁾ , fasolka szparagowa na ciepło, kompot wieloowocowy z porzeczką		1.gluten z pszenicy
	PODWIECZOREK:	weka razowa ⁽¹⁾ z dżemem 100% owoców		1.gluten z pszenicy
wt. .12.10	ŚNIADANIE:	zacierka na mleku roślinnym ⁽¹⁾ , chleb graham ⁽¹⁾ , pasta słonecznikowa z suszonymi pomidorami, ogórek, kiełki, herbata owocowa	ALERGENY:	1.gluten z pszenicy i żyta
	ZUPA:	krupnik z kaszą orkiszową i ziemniakami ^(1,9)		1.gluten z orkiszu 9.seler
	DRUGIE DANIE:	pieczone podudzie z kurczaka, ziemniaki z koperkiem, surówka z buraczków, kompot wieloowocowy z imbirem		brak
	PODWIECZOREK:	smoothie brzoskwińowo-bananowe		brak
śr. .13.10	ŚNIADANIE:	chleb wiejski ⁽¹⁾ z tłuszczem roślinnym , jajko gotowane od wybieganej kurki ⁽³⁾ , pieczony buraczek, szczypiorek, herbata owocowa	ALERGENY:	1.gluten z pszenicy i żyta 3.jajko
	ZUPA:	barszcz biały z ziemniakami i majerankiem na naturalnym zakwasie żytnim ^(1,9)		1.gluten z żyta 9.seler
	DRUGIE DANIE:	pieczony klopsik z szynki w sosie pomidorowo-dyniowym ^(1,3) , ryż, brokuły na parze, kompot wieloowocowy z wiśniami		1.gluten z pszenicy 3.jajko
	PODWIECZOREK:	bananowy budyń jaglany na mleku kokosowym z wiórkami kokosa		brak
czw. .14.10	ŚNIADANIE:	owsianka na wodzie z rodzynkami i żurawiną ⁽¹⁾ , chleb jaglany ⁽¹⁾ , powidła śliwkowe, herbata owocowa	ALERGENY:	1.gluten z owsa i pszenicy
	ZUPA:	rosół z kurczaka zagrodowego z makaronem ^(1,9)		1. gluten z pszenicy i żyta 9.seler
	DRUGIE DANIE:	ryba pieczona w panierce ^(1,3,4) , ziemniaki, surówka z kapusty kiszzonej, kompot jabłkowy z cynamonem		1.gluten z pszenicy 3.jajko 4.ryba
	PODWIECZOREK:	cząstki jabłek i gruszek		brak
pt. .15.10	ŚNIADANIE:	chleb żytni i wiejski ⁽¹⁾ z tłuszczem roślinnym , schab pieczony z liściem laurowym, ogórek kiszony, sałata, kakao na mleku migdałowym ⁽⁵⁾	ALERGENY:	1.gluten z pszenicy, żyta i jęczmienia 5.orzechy-migdały
	ZUPA:	zupa groszkowa z ziemniakami ⁽⁹⁾		9. seler
	DRUGIE DANIE:	kolorowy gulasz z tofu i warzyw (marchewka, cukinia, papryka, pomidory) ^(1,6) , kasza gryczana, kalarepa do chrupania, kompot wielowowocowy z porzeczkami		1.gluten z pszenicy 6.soja
	PODWIECZOREK:	bezmleczne ciasto z kaszy mannej z syropem pomarańczowym i migdałami ^(1,3,5)		1.gluten z pszenicy 3.jajko 5.orzechy - migdały



Pogrubieniem zaznaczono różnice w stosunku do jadłospisu podstawowego

Zatwierdzone przez: dietetyk mgr inż. Anna Motak

Anna Motak