



**Pychotka
Catering**

JADŁOSPIS PODSTAWOWY

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



| | | | |
|-------------|----------------------|--|---|
| pon. .11.10 | ŚNIADANIE: | chleb razowy (1) z masłem (7), naturalny serek kanapkowy (7), papryka, kakao na mleku (7) | 1.gluten z pszenicy 7.mleko |
| | ZUPA: | zupa jarzynowa z brukselką i ziemniakami (9) | 9. seler |
| | DRUGIE DANIE: | kawałki indyka w sosie śmietanowym (1,7), makaron świderki (1), fasolka szparagowa na ciepło, kompot wieloowocowy z porzeczką | 1.gluten z pszenicy 7. mleko |
| | PODWIECZOREK: | weka razowa (1) z dżemem 100% owoców | 1.gluten z pszenicy |
| wt. .12.10 | ŚNIADANIE: | zacierka na mleku (1,3,7), chleb graham (1) z masłem (7), pasta słonecznikowa z suszonymi pomidorami, ogórek, kielki, herbata owocowa | 1.gluten z pszenicy i żyta 7.mleko |
| | 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: | koktaj brzoskwiniowo-bananowy na jogurcie naturalnym (7) | 7.mleko |
| śr. .13.10 | ŚNIADANIE: | chleb wiejski (1) z masłem (7), jajko gotowane od wybieganej kurki (3), pieczony buraczek, szczypiorek, kawa zbożowa na mleku (1,7) | 1.gluten z pszenicy i żyta 3.jajko 7.mleko |
| | 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 budyn jaglany na mleku (7) z wiórkami kokosa do posypania | 7.mleko |
| czw. .14.10 | ŚNIADANIE: | owsianka na mleku z rodzynkami i żurawiną (1,7), chleb jaglany (1) z masłem (7), powidła śliwkowe, ser biały (7), herbata owocowa | 1.gluten z owsa i pszenicy 7.mleko |
| | 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 i marchewki, 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 masłem (7), schab pieczony z liściem laurowym, ogórek kiszony, sałata, kakao na mleku (7) | 1.gluten z pszenicy, żyta 7.mleko |
| | 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: | ciasto z kaszy mannej z syropem pomarańczowym i migdałami (1,5,7) | 1.gluten z pszenicy 5.orzechy - migdały 7.mleko |



Zaznaczono alergeny występujące w posiłkach zgodnie z rozporządzeniem 1169/2011

Zatwierdzone przez: dietetyk mgr inż. Anna Motak

Anna Motak