



**Pychotka**  
Catering

## JADŁOSPIS BEZMLECZNY

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



pon. .27.03	ŚNIADANIE:	chleb wiejski <sup>(1)</sup> z <b>tłuszczem roślinnym</b> , naturalna wędlina z indyka, ogórek kiszony, sałata lodowa, <b>kakao na mleku sojowym</b> <sup>(6)</sup>	1.gluten z pszenicy
	ZUPA:	zupa groszkowa z ziemniakami <sup>(9)</sup>	9.seler
	DRUGIE DANIE:	makaron tricolore <sup>(1)</sup> z <b>sosem pomidorowym</b> <sup>(1)</sup> , kolorowe warzywa na ciepło, kompot wieloowocowy z truskawką	1.gluten z pszenicy
	PODWIECZOREK:	banan	brak
wt. .28.03	ŚNIADANIE:	<b>płatki jaglane na mleku ryżowym</b> , chleb razowy <sup>(1)</sup> , <b>pasta warzywna</b> , rzodkiewka, herbata owocowa	1.gluten z pszenicy
	ZUPA:	<b>zupa jarzynowa z fasolką szparagową i ziemniakami niezabielana</b> <sup>(9)</sup>	9.seler
	DRUGIE DANIE:	<b>filet z kurczaka w bazyliowej marynacie</b> , kasza bulgur <sup>(1)</sup> , <b>mizeria z zielonych ogórków z oliwą</b> , kompot wieloowocowy z gruszkami	1.gluten z pszenicy
	PODWIECZOREK:	kisiel pomarańczowo-cytrynowy, chrupki kukurydziane	brak
śr. .29.03	ŚNIADANIE:	chleb wiejski <sup>(1)</sup> , pasta z wędzonej makreli <sup>(4)</sup> , jajko (pół) <sup>(3)</sup> , kolorowa papryka, <b>herbata owocowa</b>	1.gluten z pszenicy i żyta 3.jajko 4.ryba 11.sezam
	ZUPA:	gładka zupa pomidorowa z makaronem <sup>(1,9)</sup>	1.gluten z pszenicy 9.seler
	DRUGIE DANIE:	kotlet mielony wieprzowo-wołowy <sup>(1,3)</sup> , ziemniaki, marchewka z groszkiem na ciepło, kompot z jabłek	1.gluten z pszenicy 3.jajko
	PODWIECZOREK:	<b>mus jabłkowy</b> z owocowo-orzechowym musli <sup>(1,5)</sup>	1.gluten z owsa 5.orzechy - migdały i laskowe
czw. .30.03	ŚNIADANIE:	chleb jaglany <sup>(1)</sup> z <b>tłuszczem roślinnym</b> , <b>tofu</b> <sup>(6)</sup> , pomidor i ogórek, szczypiorek, <b>kawa zbożowa na mleku owsianym</b> <sup>(1)</sup>	1.gluten z żyta, jęczmienia, owsa 6.soja
	ZUPA:	barszcz ukraiński z ziemniakami i drobną fasolą <sup>(9)</sup>	9.seler
	DRUGIE DANIE:	gulasz z indyka z kukurydzą, papryką i marchewką <sup>(1)</sup> , kasza jęczmienna <sup>(1)</sup> , ogórek kiszony, kompot owocowy ze śliwkami	1.gluten z pszenicy i jęczmienia
	PODWIECZOREK:	<b>bezmleczne ciasto z kaszy mannej z sokiem pomarańczowym i migdałami</b> <sup>(1,8)</sup>	1.gluten z pszenicy 8.orzechy - migdały
pt. .31.03	ŚNIADANIE:	płatki kukurydziane na <b>mleku owsianym</b> <sup>(1)</sup> , chleb żytni <sup>(1)</sup> , pieczony pasztet z mięs mieszanych <sup>(3)</sup> , plasterki buraczka, herbata owocowa	1.gluten z pszenicy, żyta i owsa 3.jajko
	ZUPA:	kapuśniak z ziemniakami i koperkiem <sup>(9)</sup>	9.seler
	DRUGIE DANIE:	pieczony kotlecik z kalafiora i cieciorki <sup>(1,3)</sup> , ryż, sos z pomidorów z ziołami <sup>(1)</sup> , kalarepa do chrupania, kompot wiśniowy	1.gluten z pszenicy 3.jajko
	PODWIECZOREK:	<b>koktajl bananowo-kakaowy na mleku roślinnym</b>	brak



Pogrubieniem zaznaczono różnice w stosunku do jadłospisu podstawowego

Zatwierdzone przez: dietetyk mgr inż. Anna Motak

*Anna Motak*