



**Pychotka
Catering**

JADŁOSPIS BEZMLECZNY

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



pon. .28.11	ŚNIADANIE:	chleb wiejski ⁽¹⁾ , pasta z tofu ⁽⁶⁾ , papryka, kakao na mleku owsianym ⁽¹⁾	ALERGENY:	1.gluten z pszenicy i żyta 6.soja 10.gorczyca
	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, sałatka z pomidorów z oliwą z oliwek i szczypiorkiem, kompot wieloowocowy z truskawką	1.gluten z pszenicy 3.jajko	
	PODWIECZOREK:	weka razowa ⁽¹⁾ z dżemem 100% owoców	brak	
wt. .29.11	ŚNIADANIE:	owsianka na wodzie z bakaliami , chleb graham ⁽¹⁾ , pieczony pasztet drobiowy ⁽³⁾ , pomidor, herbata owocowa	ALERGENY:	1.gluten z pszenicy i żyta 3.jajko
	ZUPA:	kapuśniak z kiszonej i słodkiej kapusty z ziemniakami ⁽⁹⁾	9.seler	
	DRUGIE DANIE:	makaron spaghetti aglio olio z oliwą z oliwek i szynką ⁽¹⁾ , fasolka szparagowa gotowana na parze, kompot z jabłek	1.gluten z pszenicy	
	PODWIECZOREK:	bananowe smoothie z brzoskwiniami	brak	
śr. .30.11	ŚNIADANIE:	chleb wiejski ⁽¹⁾ z tłuszczem roślinnym , naturalny indyk z Bobrownik, ogórek kiszony, sałata, kawa zbożowa na mleku owsianym ⁽¹⁾	ALERGENY:	1.gluten z pszenicy, żyta, jęczmienia i owsa
	ZUPA:	barszcz ukraiński z ziemniakami i drobną fasolą ⁽⁹⁾	9.seler	
	DRUGIE DANIE:	gołąbek z ryżem i mięsem z kurczaka, sos pomidorowy ⁽¹⁾ , kalarepa do chrupania, kompot z wiśni	1.gluten z pszenicy	
	PODWIECZOREK:	mus gruszkowy z owocową granolą ⁽¹⁾	1.gluten ze zbóż	
czw. .01.12	ŚNIADANIE:	płatki kukurydziane ⁽¹⁾ na mleku sojowym ⁽⁶⁾ , chleb jaglany ⁽¹⁾ , pasta z białej fasoli , papryka, szczypiorek, herbata owocowa	ALERGENY:	1.gluten z pszenicy i jęczmienia 6.soja
	ZUPA:	krupnik z kaszą orkiszową i ziemniakami ^(1,9)	1.gluten z orkiszu 9.seler	
	DRUGIE DANIE:	pieczone kotlecik rybny z mintaja ^(1,3,4) , ziemniaki, surówka z kiszonej kapusty, kompot owocowy ze śliwkami	1.gluten z pszenicy 3.jajko 4.ryba	
	PODWIECZOREK:	bezmleczny dyniowy placek ^(1,3)	1.gluten z pszenicy 3.jajko	
pt. .02.12	ŚNIADANIE:	drobny makaron na mleku roślinnym ⁽¹⁾ , chleb żytni ⁽¹⁾ , pasta jajeczna z majonezem ⁽³⁾ , pieczony buraczek, herbata owocowa	ALERGENY:	1. gluten z pszenicy i żyta 3.jajko
	ZUPA:	kremowa zupa cebulowa ⁽⁹⁾ i grzankami ⁽¹⁾	1.gluten z pszenicy 9.seler	
	DRUGIE DANIE:	pieczony falafel z ciecioriki i dyni ^(1,3) , kasza kus kus ⁽¹⁾ , dip pomidorowy, brokuły z prażonymi pestkami słonecznika, kompot wieloowocowy z gruszkami	1.gluten z pszenicy 3.jajko	
	PODWIECZOREK:	cząstki jabłek i gruszek	1.gluten z pszenicy	



Pogrubieniem zaznaczono różnice w stosunku do jadłospisu podstawowego

Zatwierdzone przez: dietetyk mgr inż. Anna Motak

Anna Motak