



**Pychotka**  
Catering

## JADŁOSPIS BEZMLECZNY

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



pon. .30.01	ŚNIADANIE:	płatki żytnie na mleku roślinnym <sup>(1)</sup> , chleb razowy ze słonecznikiem <sup>(1)</sup> z <b>tłuszczem roślinnym, tuńczyk</b> <sup>(4)</sup> , papryka, herbata owocowa	ALERGENY:	1.gluten z pszenicy i jęczmienia 4.ryba
	ZUPA:	<b>gładka zupa pomidorowa z makaronem niezabielana</b> <sup>(1,9)</sup>		1.gluten z pszenicy 9. seler
	DRUGIE DANIE:	potrawka z kurczaka z groszkiem i marchewką <sup>(1)</sup> , ryż, ogórek kiszony, kompot wieloowocowy ze śliwkami		1.gluten z pszenicy
	PODWIECZOREK:	jabłko, wafel ryżowy		brak
wt. .31.01	ŚNIADANIE:	<b>owsianka na wodzie z rodzynkami</b> , chleb graham <sup>(1)</sup> , pasta słonecznikowa z suszonymi pomidorami, ogórek, herbata owocowa	ALERGENY:	1.gluten z pszenicy, żyta i owsa
	ZUPA:	zupa jarzynowa z kalarepą i ziemniakami <sup>(9)</sup>		9.seler
	DRUGIE DANIE:	duszone bitki z indyka w sosie własnym <sup>(1)</sup> , kasza pęczak <sup>(1)</sup> , surówka z buraczków z jabłkiem, kompot wieloowocowy		1. gluten z pszenicy
	PODWIECZOREK:	<b>koktajl bananowy na mleku kokosowym</b>		brak
śr. .01.02	ŚNIADANIE:	pieczywo żytnie <sup>(1)</sup> z <b>tłuszczem roślinnym, pasta jajeczna</b> <sup>(3)</sup> , miks warzyw, szczypiorek, <b>kakao na mleku sojowym</b> <sup>(6)</sup>	ALERGENY:	1.gluten z pszenicy, żyta i owsa 3.jajko 6.soja
	ZUPA:	zupa kukurydziana z ziemniakami i mleczkiem kokosowym <sup>(9)</sup>		9. seler
	DRUGIE DANIE:	warzywny ratatuj z ziołami prowansalskimi (papryka, cukinia, bakłażan, pomidory), kasza bulgur <sup>(1)</sup> , kalafior gotowany na parze, kompot owocowy z porzeczkami		brak
	PODWIECZOREK:	<b>weka razowa</b> <sup>(1)</sup> z dżemem 100% owoców		1.gluten z pszenicy i żyta
czw. .02.02	ŚNIADANIE:	chleb graham <sup>(1)</sup> z <b>tłuszczem roślinnym</b> , wędlina drobiowa <sup>(6,10)</sup> , pomidor, sałata, <b>kawa zbożowa na mleku owsianym</b> <sup>(1)</sup>	ALERGENY:	1.gluten z pszenicy i żyta 6.soja 10.gorczyca
	ZUPA:	zupa krem z białych warzyw <sup>(9)</sup> z grzankami <sup>(1)</sup>		1.gluten z pszenicy 9.seler
	DRUGIE DANIE:	bośniacki kociołek - gulasz z łopatki wieprzowej z białą kapustą i warzywami, ziemniaki, kompot wieloowocowy z porzeczkami		brak
	PODWIECZOREK:	<b>pudding ryżowy na mleku roślinnym</b> z musem mango		brak
pt. .03.02	ŚNIADANIE:	<b>kakaowa gryczanka na mleku roślinnym z miodem</b> , chleb wiejski <sup>(1)</sup> z <b>tłuszczem roślinnym, pasta rybna</b> <sup>(4)</sup> , pieczony buraczek, herbata owocowa	ALERGENY:	1.gluten z pszenicy i żyta 6.soja 10.gorczyca
	ZUPA:	zupa fasolowa z ziemniakami <sup>(9)</sup>		9. seler
	DRUGIE DANIE:	<b>bezmleczny naleśnik z prażonymi jabłkami i rodzynkami</b> <sup>(1,3)</sup> , cząstki banana, kompot z wiśni		1. gluten z pszenicy 3.jajko
	PODWIECZOREK:	pieczone warzywa (marchewki, kalarepa, fasolka, ziemniaki) z oliwą i sezamem <sup>(11)</sup>		11.sezam



Pogrubieniem zaznaczono różnice w stosunku do jadłospisu podstawowego

Zatwierdzone przez: dietetyk mgr inż. Anna Motak

*Anna Motak*