



**Pychotka  
Catering**

## JADŁOSPIS PODSTAWOWY

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



pon. .19.09	<b>ŚNIADANIE:</b> płatki kukurydziane na mleku <sup>(1,7)</sup> , chleb wielozłazny <sup>(1)</sup> z masłem <sup>(7)</sup> , naturalna szynka z Bobrownik, ogórek kiszony, herbata owocowa	<b>ALERGENY:</b>	1.gluten z pszenicy, żyta i jęczmienia 7.mleko
	<b>ZUPA:</b> zupa pomidorowa z ryżem brązowym <sup>(9)</sup>		9.seler
	<b>DRUGIE DANIE:</b> filet z kurczaka w paprykowej marynacie, ziemniaki, kalafior gotowany na parze, kompot wieloowocowy z wiśniami		brak
	<b>PODWIECZOREK:</b> koktajl bananowo-kakaowy na jogurcie naturalnym <sup>(7)</sup>		7.mleko
wt. .20.09	<b>ŚNIADANIE:</b> chleb razowy <sup>(1)</sup> z masłem <sup>(7)</sup> , ser żółty <sup>(7)</sup> , pomidor, sałata, naturalne kakao na mleku <sup>(7)</sup>	<b>ALERGENY:</b>	1.gluten z pszenicy i żyta 7.mleko
	<b>ZUPA:</b> zupa dyniowa z mleczkiem kokosowym i ziemniakami <sup>(9)</sup>		9.seler
	<b>DRUGIE DANIE:</b> łazanki ze młoda i kiszona kapusta oraz mięsem z szynki <sup>(1)</sup> , plasterki marchewki na ciepło z oliwą, kompot z jabłek i gruszek		1.gluten z pszenicy
	<b>PODWIECZOREK:</b> razowe pieczywo chrupkie <sup>(1)</sup> z powidłami śliwkowymi		1.gluten z pszenicy
śr. .21.09	<b>ŚNIADANIE:</b> chleb wiejski <sup>(1)</sup> z masłem <sup>(7)</sup> , jajko (pół) <sup>(3)</sup> , paszтет z pieczonych warzyw i kaszy jaglanej <sup>(3,9)</sup> , ogórek , szczypiorek, mleko <sup>(7)</sup>	<b>ALERGENY:</b>	1.gluten z pszenicy i żyta 3.jajko 7.mleko 9.seler
	<b>ZUPA:</b> zupa wiejska na kurczaku zagrodowym z ziemniakami i zacierką <sup>(1,9)</sup>		1.gluten z pszenicy 9.seler
	<b>DRUGIE DANIE:</b> gulasz wieprzowo-wołowy z papryką <sup>(1)</sup> , kasza gryczana, surówka ogórka kiszzonego z marchewką i natką pietruszki, kompot wieloowocowy ze śliwkami		1. gluten z pszenicy
	<b>PODWIECZOREK:</b> jogurt naturalny <sup>(7)</sup> z cynamonowym musuem z jabłek		7.mleko
czw. .22.09	<b>ŚNIADANIE:</b> owsianka na mleku z rodzynkami i słończnikiem <sup>(1,7)</sup> , chleb graham <sup>(1)</sup> z masłem <sup>(7)</sup> , twarożek <sup>(7)</sup> , papryka, szczypiorek, herbata owocowa	<b>ALERGENY:</b>	1.gluten z owsa i pszenicy 7.mleko
	<b>ZUPA:</b> zupa brokułowa z ziemniakami <sup>(9)</sup>		9.seler
	<b>DRUGIE DANIE:</b> słodko-kwaśny sos z indykiem, ananasem i pomidorami <sup>(1)</sup> , żółty ryż z kurkumą, surówka z kapusty pekińskiej z pietruszkowo-cytrynową oliwą, kompot z jabłek		1.gluten z pszenicy
	<b>PODWIECZOREK:</b> cząstki gruszki i banana		brak
pt. .23.09	<b>ŚNIADANIE:</b> chleb żytni i wiejski <sup>(1)</sup> z masłem <sup>(7)</sup> , pasta z pieczonej miruny <sup>(4)</sup> , miks kolorowych warzyw z rzodkiewką, kiełki, kawa zbożowa na mleku <sup>(1,7)</sup>	<b>ALERGENY:</b>	1.gluten z pszenicy, żyta i jęczmienia 4.ryba 7.mleko
	<b>ZUPA:</b> lekka zupa grochowa z ziemniakami i cząbrem <sup>(9)</sup>		9.seler
	<b>DRUGIE DANIE:</b> naleśnik z nadzieniem twarogowym <sup>(1,3,7)</sup> , gruszki pieczone z kardamonem, kompot wiśniowy		1.gluten z pszenicy 3.jajko 7.mleko
	<b>PODWIECZOREK:</b> sałatka z makaronu orzo z ogórkiem, kukurydzą i majonezem <sup>(1,3)</sup>		1.gluten z pszenicy 3.jajko



Zaznaczono alergeny występujące w posiłkach zgodnie z rozporządzeniem 1169/2011

Zatwierdzone przez: dietetyk mgr inż. Anna Motak

*Anna Motak*

Niniejsze menu stanowi własność firmy Jacek Książek Pychotka Catering, jego kopiowanie i rozpowszechnianie w części lub w całości wymaga pisemnej zgody.