



Pychotka
Catering

JADŁOSPIS PODSTAWOWY

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



pon. .20.09	ŚNIADANIE:	chleb wiejski (1) z masłem (7), naturalny serek kanapkowy (7), ogórek, kakao na mleku (7)	ALERGENY:	1.gluten z pszenicy i żyta 7.mleko
	ZUPA:	zupa jarzynowa z kaszą pęczak (1,9)		1. gluten z jęczmienia 9.seler
	DRUGIE DANIE:	pieczony sznyceł 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:	razowe pieczywo chrupkie (1) z powidłami śliwkowymi		1.gluten z pszenicy i żyta
wt. .21.09	ŚNIADANIE:	kasza manna na mleku z mussem truskawkowym (1,7), chleb razowy (1) z masłem (7), pieczony pasztet z kurczaka (1,3), pomidor, herbata owocowa	ALERGENY:	1.gluten z pszenicy 3.jajko 7.mleko
	ZUPA:	kapuśniak z ziemniakami (9)		9.seler
	DRUGIE DANIE:	makaron spaghetti ze śmietanowym sosem alla carbonara z szynką i parmezanem (1,3,7), fasolka szparagowa gotowana na parze, kompot z jabłek		1.gluten z pszenicy 3.jajko 7.mleko
	PODWIECZOREK:	cząstki jabłek i gruszek		brak
śr. .22.09	ŚNIADANIE:	chleb wiejski (1) z masłem (7), wędlina z indyka, ogórek kiszony, sałata, kawa zbożowa na mleku (1,7)	ALERGENY:	1.gluten z pszenicy, żyta i jęczmienia 7.mleko
	ZUPA:	żurek z ziemniakami, jajkiem i majerankiem na naturalnym zakwasie żytnim (1,3,9)		1. gluten z żyta 3.jajko 9.seler
	DRUGIE DANIE:	gołąbek z ryżem i mięsem wieprzowo-wołowym, sos pomidorowy (1), kalarepa do chrupania, kompot wieloowocowy		1.gluten z pszenicy
	PODWIECZOREK:	jogurt naturalny (7) z owocowym musli (1,5)		1.gluten ze zbóż 5.orzechy 7.mleko
czw. .23.09	ŚNIADANIE:	płatki żytnie (1) na mleku (7), chleb jaglany (1) z masłem (7), twarożek (7), papryka, szczypiorek, herbata owocowa	ALERGENY:	1.gluten z pszenicy i jęczmienia 7.mleko
	ZUPA:	zupa krem z dyni z mleczkiem kokosowym (9) i groszkiem ptysiowym (1,3)		1.gluten z pszenicy 3.jajko 9.seler
	DRUGIE DANIE:	pieczone kulki z dorsza z warzywami (1,3,4,9), ziemniaki, surówka z kiszonej kapusty z marchewką, kompot owocowy ze śliwkami		1.gluten z pszenicy 3.jajko 4.ryba 9.seler
	PODWIECZOREK:	kokosanki jaglane z mussem malinowym		brak
pt. .24.09	ŚNIADANIE:	kakaowa gryczanka na mleku z daktylami i miodem (7), chleb wieloziarnisty (1) z masłem (7), pasta jajeczna z awokado (3), rzodkiewka, herbata owocowa	ALERGENY:	1. gluten z pszenicy i żyta 3.jajko 7.mleko
	ZUPA:	zupa warzywna z soczewicą i ziemniakami (9)		9.seler
	DRUGIE DANIE:	warzywny ratatuj z ziołami prowansalskimi (papryka, cukinia, bakłażan, pomidory), kasza bulgur (1), kalafior gotowany na parze, kompot owocowy z porzeczkami		1.gluten z pszenicy
	PODWIECZOREK:	koktajl bananowo-brzoskwiniowy na maślanie (7)		7.mleko



Zaznaczono alergeny występujące w posiłkach zgodnie z rozporządzeniem 1169/2011

Zatwierdzone przez: dietetyk mgr inż. Anna Motak

Anna Motak