



**Pychotka  
Catering**

## JADŁOSPIS PODSTAWOWY

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



pon. .24.01	<b>ŚNIADANIE:</b>	chleb wiejski (1) z masłem (7), ser żółty (7), papryka, kakao na mleku (7)	ALERGENY:	1.gluten z pszenicy 7.mleko
	<b>ZUPA:</b>	zupa jarzynowa z dynią i kaszą jaglaną (9)		9. seler
	<b>DRUGIE DANIE:</b>	filet z indyka w jogurtowej marynacie (7), ziemniaki, brokuły na ciepło z oliwą z pestek winogron, kompot owocowy		7. mleko
	<b>PODWIECZOREK:</b>	mandarynka, chrupki kukurydziane		brak
wt. .25.01	<b>ŚNIADANIE:</b>	owsianka na mleku z daktylami i żurawiną (1,7), chleb wieloziarnisty (1) z masłem (7), pasta jajeczna z jogurtem naturalnym (3,7), ogórek, herbata owocowa	ALERGENY:	1. gluten ze zbóż 3.jajko 7.mleko
	<b>ZUPA:</b>	zupa minestrone z makaronem (1,9) i wiórkami żółtego sera (7)		1. gluten z pszenicy i żyta 7.mleko 9.seler
	<b>DRUGIE DANIE:</b>	kotlecik schabowy pieczony w panierce (1,3), ziemniaki, modra kapusta na ciepło, kompot wieloowocowy ze śliwkami		1.gluten z pszenicy 3.jajko
	<b>PODWIECZOREK:</b>	cząstki jabłka i gruszki		brak
śr. .26.01	<b>ŚNIADANIE:</b>	płatki ryżowe na mleku (7), chleb razowy (1) z masłem (7), serek wiejski (7), papryka, szczypiorek, herbata owocowa	ALERGENY:	1.gluten z pszenicy 7.mleko
	<b>ZUPA:</b>	zupa kalafiorowa z ziemniakami zabelana (7,9)		7.mleko 9.seler
	<b>DRUGIE DANIE:</b>	pulpecik rybny z miruny (1,4,3) w sosie pomidorowym z mleczkiem kokosowym (1,9), kasza kuskus (1), surówka z marchewki i jabłka z oliwą i sokiem z cytryny, kompot z jabłek i gruszek		1.gluten z pszenicy 3.jajko 4.ryba 9.seler
	<b>PODWIECZOREK:</b>	kokosanki jaglane z konfiturą porzeczkową		brak
czw. .27.01	<b>ŚNIADANIE:</b>	kajzerka razowa (1) z masłem (7), dżem 100% owoców, cząstki banana, mleko (1,7)	ALERGENY:	1.gluten z pszenicy i żyta 7.mleko
	<b>ZUPA:</b>	rosół na kurczaku zagrodowym z ryżem (9)		9.seler
	<b>DRUGIE DANIE:</b>	gulasz z fileta i udek kurczaka (1), kopytka (1,3), surówka z ogórka kiszzonego, kompot jabłkowy		1.gluten z pszenicy 3.jajko
	<b>PODWIECZOREK:</b>	pieczywo chrupkie (1) z serkiem naturalnym (7) i kiełkami		1.gluten z pszenicy 7.mleko
pt. .28.01	<b>ŚNIADANIE:</b>	chleb słonecznikowy razowy i wiejski (1) z masłem (7), pasztet z indyka (3), ogórek kiszony, sałata lodowa, kawa zbożowa na mleku (1,7)	ALERGENY:	1.gluten z pszenicy, żyta i jęczmienia 3.jajko 7.mleko
	<b>ZUPA:</b>	zupa krem z buraka i jabłka (9) z groszkiem ptysiowym (1,3)		1.gluten z pszenicy 3.jajko 9. seler
	<b>DRUGIE DANIE:</b>	pieczony kotlecik z kalafiora i cieciorki (1,3), ryż, dip pomidorowy, kalarepa do chrupania, kompot wiśniowy		1.gluten z pszenicy 3.jajko
	<b>PODWIECZOREK:</b>	koktajl bananowo-kakaowy na jogurcie naturalnym (7)		7. mleko



Zaznaczono alergeny występujące w posiłkach zgodnie z rozporządzeniem 1169/2011

Zatwierdzone przez: dietetyk mgr inż. Anna Motak

*Anna Motak*