



Pychotka
Catering

JADŁOSPIS PODSTAWOWY

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



pon. .28.11	ŚNIADANIE: chleb wiejski (1) z masłem (7), ser żółty (7), papryka, 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 sznycel z indyka w panierce (1,3), ziemniaki, sałatka z pomidorów z oliwą z oliwek i szczypiorkiem, kompot wieloowocowy z gruszką		1.gluten z pszenicy 3.jajko
	PODWIECZOREK: weka razowa (1) z dżemem 100% owoców		1.gluten z pszenicy
wt. .29.11	ŚNIADANIE: owsianka na mleku z bakaliami (1,7), chleb graham (1) z masłem (7), pieczony paszтет drobiowy (3), pomidor, herbata owocowa	ALERGENY:	1.gluten z pszenicy, żyta i owsa 3.jajko 7.mleko
	ZUPA: kapuśniak z kiszonej kapusty 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: bananowy kefir do picia (7)		7.mleko
śr. .30.11	ŚNIADANIE: chleb wiejski (1) z masłem (7), naturalny indyk z Bobrownik, ogórek kiszony, sałata, kawa zbożowa na mleku (1,7)	ALERGENY:	1.gluten z pszenicy i żyta 7.mleko
	ZUPA: barszcz ukraiński z ziemniakami i drobną fasolą (9)		9.seler
	DRUGIE DANIE: gołąbek z ryżem, mięsem z kurczaka i kapustą, sos pomidorowy (1), kalarepa do chrupania, kompot z wiśni		1.gluten z pszenicy
	PODWIECZOREK: jogurt naturalny (7) z owocową granolą (1)		1.gluten ze zbóż 7.mleko
czw. .01.12	ŚNIADANIE: płatki kukurydziane na mleku (1,7), chleb jaglany (1) z masłem (7), twarożek (7), ogórek, szczypiorek, herbata owocowa	ALERGENY:	1.gluten z pszenicy i jęczmienia 7.mleko
	ZUPA: krupnik z kaszą orkiszową i ziemniakami (1,9)		1.gluten z orkiszu 9.seler
	DRUGIE DANIE: pieczone kotlecek rybny z mintaja (1,3,4), ziemniaki, surówka z kiszonej kapusty, kompot owocowy ze śliwkami		1.gluten z pszenicy 3.jajko 4.ryba
	PODWIECZOREK: dyniowy placek z owsianą kruszonką (1,3,7)		1.gluten z pszenicy 3.jajko 7.mleko
pt. .02.12	ŚNIADANIE: drobny makaron na mleku (1,7), chleb żytni (1) z masłem (7), pasta jajeczna z majonezem (3), pieczony buraczek, herbata owocowa	ALERGENY:	1. gluten z pszenicy i żyta 3.jajko 7.mleko
	ZUPA: kremowa zupa cebulowa z serem cheddar (7,9) i grzankami (1)		1.gluten z pszenicy 7.mleko 9.seler
	DRUGIE DANIE: pieczony falafel z cieciorke i dyni (1,3), kasza kuk-kus (1), dip pomidorowy, brokuły z prażonymi pestkami słonecznika, kompot wieloowocowy z gruszkami		1.gluten z pszenicy 3.jajko
	PODWIECZOREK: cząstki jabłek i gruszek		brak



Zaznaczono alergeny występujące w posiłkach zgodnie z rozporządzeniem 1169/2011

Zatwierdzone przez: dietetyk mgr inż. Anna Motak

Anna Motak