



**Pychotka
Catering**

JADŁOSPIS PODSTAWOWY

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



pon. .29.11	ŚNIADANIE: chleb wiejski (1) z masłem (7), ser żółty (7), papryka, kakao na mleku (7)	ALERGENY:	1.gluten z pszenicy 7.mleko
	ZUPA: zupa jarzynowa z fasolką szparagową i kaszą jaglaną (9)		9. seler
	DRUGIE DANIE: filet z indyka w jogurtowej marynacie (7), ziemniaki, brokuły na ciepło z oliwą z pestek winogron, kompot wieloowocowy		7. mleko
	PODWIECZOREK: jabłko, wafel kukurydziany		brak
wt. .30.11	ŚNIADANIE: owsianka na mleku z daktylami i rodzynkami (1,7), weka razowa (1,3,7), pasta jajeczna (3,7), ogórek zielony, herbata owocowa	ALERGENY:	1.gluten z pszenicy 3.jajko 7.mleko
	ZUPA: zupa kalafiorowa z ziemniakami zabelana (7,9)		7.mleko 9.seler
	DRUGIE DANIE: pulpecik rybny (1,4,3) w sosie pomidorowym z mleczkiem kokosowym (1), kasza bulgur (1), surówka z kapusty pekińskiej, kompot z jabłek i gruszek		1.gluten z pszenicy 3.jajko 4.ryba
	PODWIECZOREK: koktajl brzoskwinowy na jogurcie naturalnym (7)		7.mleko
śr. .01.12	ŚNIADANIE: chleb wieloziarnisty (1) z masłem (7), pieczony indyk, miks warzyw z kielkami, kawa zbożowa na mleku (1,7)	ALERGENY:	1.gluten ze zbóż 7.mleko
	ZUPA: rosół na kurczaku zagrodowym z ryżem (9)		9. seler
	DRUGIE DANIE: pieczony kotlecik jajeczny z dynią (1,3), ziemniaki, modra kapusta na ciepło, kompot wieloowocowy ze śliwkami		1.gluten z pszenicy 3.jajko
	PODWIECZOREK: tapioka na mleku (7) z musem gruszkowym		7.mleko
czw. .02.12	ŚNIADANIE: płatki ryżowe na mleku (7), chleb graham (1) z masłem (7), serek wiejski (7), rzodkiewka, szczypiorek, herbata owocowa	ALERGENY:	1.gluten z żyta i jęczmienia 7.mleko
	ZUPA: barszcz czerwony z ziemniakami zabelany (7,9)		7.mleko 9.seler
	DRUGIE DANIE: gulasz z fileta i udek kurczaka (1), kopytka (1,3), surówka z ogórka kiszzonego z czerwoną cebulką, kompot jabłkowy		1.gluten z pszenicy 3.jajko
	PODWIECZOREK: banan		brak
pt. .03.12	ŚNIADANIE: chleb razowy ze słonecznikiem (1) z masłem (7), paszтет drobiowy z cukinią (3), ogórek kiszony, sałata, kakao na mleku (7)	ALERGENY:	1.gluten z pszenicy, żyta i jęczmienia 3.jajko 7.mleko
	ZUPA: warzywna zupa minestrone z makaronem (1,9)		1.gluten z pszenicy 9. seler
	DRUGIE DANIE: ryż na mleku z jabłkami i płatkami migdałów (5,7), polewa jogurtowa (7), winogrona, kompot owocowy z wiśniami		5.orzechy - migdały 7.mleko
	PODWIECZOREK: pomidorowo-pomarańczowe smoothie, chrupki kukurydziane		brak



Zaznaczono alergeny występujące w posiłkach zgodnie z rozporządzeniem 1169/2011

Zatwierdzone przez: dietetyk mgr inż. Anna Motak

Anna Motak