



**Pychotka**  
Catering

## JADŁOSPIS PODSTAWOWY

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



pon. .30.01	<b>ŚNIADANIE:</b>	plátky żytnie na mleku (1,7), chleb razowy ze słonecznikiem (1) z masłem (7), naturalny serek kanapkowy (7), papryka, herbata owocowa	ALERGENY:	1.gluten z pszenicy, żyta i jęczmienia 7.mleko
	<b>ZUPA:</b>	gładka zupa pomidorowa z makaronem zabelana (1,7,9)		1.gluten z pszenicy 7.mleko 9. seler
	<b>DRUGIE DANIE:</b>	potrawka z kurczaka z groszkiem i marchewką (1), ryż, ogórek kiszony, kompot wieloowocowy ze śliwkami		1.gluten z pszenicy
	<b>PODWIECZOREK:</b>	jabłko, wafel ryżowy		brak
wt. .31.01	<b>ŚNIADANIE:</b>	owsianka na mleku z rodzynkami (1,7), chleb dyniowy (1) z masłem (7), pasta słonecznikowa z suszonymi pomidorami, ogórek, herbata owocowa	ALERGENY:	1.gluten z pszenicy, żyta i owsa 7.mleko
	<b>ZUPA:</b>	zupa jarzynowa z kalarepą i ziemniakami (9)		9.seler
	<b>DRUGIE DANIE:</b>	duszone bitki z indyka w sosie własnym (1), kasza pęczak (1), surówka z buraczków z jabłkiem, kompot wieloowocowy		1.gluten z pszenicy i jęczmienia
	<b>PODWIECZOREK:</b>	kefir bananowy (7)		7.mleko
śr. .01.02	<b>ŚNIADANIE:</b>	chleb żytni (1) z masłem (7), pasta jajeczna (3,7), miks warzyw, szczypiorek, kakao na mleku (1,7)	ALERGENY:	1.gluten z żyta i pszenicy 3.jajko 7.mleko
	<b>ZUPA:</b>	zupa kukurydziana z ziemniakami i mleczkiem kokosowym (9)		9. seler
	<b>DRUGIE DANIE:</b>	warzywny ratatuj z ziołami prowansalskimi (papryka, cukinia, bakłażan, pomidory), kasza bulgur (1), kalafior gotowany na parze, kompot owocowy z porzeczkami		1. gluten z pszenicy 7.mleko
	<b>PODWIECZOREK:</b>	chałka (1,3,7) z dżemem 100% owoców		1.gluten z pszenicy i żyta 3.jajko 7.mleko
czw. .02.02	<b>ŚNIADANIE:</b>	chleb graham (1) z masłem (7), wędlina drobiowa (6,10), pomidor, sałata, kawa zbożowa na mleku (1,7)	ALERGENY:	1.gluten z pszenicy i żyta 6.soja 7.mleko 10.gorzyczka
	<b>ZUPA:</b>	zupa krem z białych warzyw (9) z grzankami (1)		1.gluten z pszenicy 9.seler
	<b>DRUGIE DANIE:</b>	bośniacki kociołek - gulasz z łopatki wieprzowej z białą kapustą i warzywami, ziemniaki, kompot wieloowocowy z porzeczkami		brak
	<b>PODWIECZOREK:</b>	mleczny pudding ryżowy (7) z musem mango		7.mleko
pt. .03.02	<b>ŚNIADANIE:</b>	kakaowa gryczanka na mleku z miodem (7), chleb wiejski (1) z masłem (7), terrina rybna (3,4,7), pieczony buraczek, herbata owocowa	ALERGENY:	1.gluten z pszenicy, żyta 3.jajko 4.ryba 7.mleko
	<b>ZUPA:</b>	zupa fasolowa z ziemniakami (9)		9.seler
	<b>DRUGIE DANIE:</b>	naleśnik z twarogiem i rodzynkami (1,3,7), polewa jogurtowa (7), cząstki banana, kompot z wiśni		1.gluten z pszenicy 3.jajko 7.mleko
	<b>PODWIECZOREK:</b>	pieczone warzywa (marchewki, kalarepa, fasolka, ziemniaki) z oliwą i sezamem (11)		11.sezam



Zaznaczono alergeny występujące w posiłkach zgodnie z rozporządzeniem 1169/2011

Zatwierdzone przez: dietetyk mgr inż. Anna Motak

*Anna Motak*