



*Pychotka  
Catering*

## JADŁOSPIS WEGETARIAŃSKI

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:	<b>tofu w panierce</b> (1,3,6), ziemniaki, sałatka z pomidorów z oliwą z oliwek i szczypiorkiem, kompot wieloowocowy z truskawką		1.gluten z pszenicy 3.jajko 6.soja
	PODWIECZOREK:	weka razowa (1) z dżemem 100% owoców		brak
wt. .29.11	ŚNIADANIE:	owsianka na mleku z bakaliami (1,7), chleb graham (1) z masłem (7), <b>pasta warzywna</b> , pomidor, herbata owocowa	ALERGENY:	1.gluten z pszenicy, żyta i owsa 7.mleko
	ZUPA:	kapuśniak z kiszzonej i słodkiej kapusty z ziemniakami (9)		9.seler
	DRUGIE DANIE:	<b>makaron spaghetti ze śmietanowym sosem z brokulami i parmezanem</b> (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), <b>pasta z białej fasoli</b> , ogórek kiszony, sałata, kawa zbożowa na mleku (1,7)	ALERGENY:	1.gluten z pszenicy, żyta i jęczmienia 7.mleko
	ZUPA:	barszcz ukraiński z ziemniakami i drobną fasolą (9)		9.seler
	DRUGIE DANIE:	<b>gołąbek z ryżem i soczewicą</b> , 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), papryka, 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:	<b>pieczony kotlecik z fasoli</b> (1,3), ziemniaki, surówka z kiszzonej kapusty, kompot owocowy ze śliwkami		1.gluten z pszenicy 3.jajko 9.seler
	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 ciecioriki i dyni (1,3), kasza kus kus (1), dip pomidorowy, brokuły z prażonymi pestkami słonecznika, kompot wieloowocowy		1.gluten z pszenicy 3.jajko
	PODWIECZOREK:	cząstki jabłek i gruszek		1.gluten z pszenicy



Pogrubieniem zaznaczono różnice w stosunku do jadłospisu podstawowego

Zatwierdzone przez: dietetyk mgr inż. Anna Motak

*Anna Motak*