



Pychotka
Catering

JADŁOSPIS WEGETARIAŃSKI

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



pon. .30.01	ŚNIADANIE:	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 i jęczmienia 7.mleko
	ZUPA:	gładka zupa pomidorowa z makaronem zabeliana (1,7,9)		1.gluten z pszenicy 7.mleko 9. seler
	DRUGIE DANIE:	potrawka warzywna z groszkiem i marchewką (1), ryż, ogórek kiszony, kompot wieloowocowy ze sliwkami		1.gluten z pszenicy
	PODWIECZOREK:	jabłko, wafel ryżowy		brak
wt. .31.01	ŚNIADANIE:	owsianka na mleku z rodzynkami (1,7), chleb graham (1) z masłem (7), pasta słonecznikowa z suszonymi pomidorami, ogórek, herbata owocowa	ALERGENY:	1.gluten z pszenicy, żyta i owsa 7.mleko
	ZUPA:	zupa jarzynowa z kalarepą i ziemniakami (9)		9.seler
	DRUGIE DANIE:	pęczotto z warzywami i cieciorką (1), surówka z buraczków z jabłkiem, kompot wieloowocowy		1. gluten z pszenicy
	PODWIECZOREK:	kefir bananowy (7)		7.mleko
śr. .01.02	ŚNIADANIE:	chleb żytni (1) z masłem (7), pasta jajeczna (3,7), miks warzyw, szczypiorek, kakao na mleku (1,7)	ALERGENY:	1.gluten z żyta 3.jajko 7.mleko
	ZUPA:	zupa kukurydziana z ziemniakami i mleczkiem kokosowym (9)		9. seler
	DRUGIE DANIE:	warzywny ratatuj z ziołami prowansalskimi (papryka, cukinia, bakłażan, pomidory), kasza bulgur (1), kalafior gotowany na parze, kompot owocowy z porzeczkami		brak
	PODWIECZOREK:	chałka (1,3,7) z dżemem 100% owoców		1.gluten z pszenicy i żyta 3.jajko 7.mleko
czw. .02.02	ŚNIADANIE:	chleb graham (1) z masłem (7), ser żółty (7), pomidor, sałata, kawa zbożowa na mleku (1,7)	ALERGENY:	1.gluten z pszenicy i żyta 7.mleko
	ZUPA:	zupa krem z białych warzyw (9) z grzankami (1)		1.gluten z pszenicy 9.seler
	DRUGIE DANIE:	wegetariański kociołek - gulasz z fasolą, białą kapustą i warzywami, ziemniaki, kompot wieloowocowy z porzeczkami		brak
	PODWIECZOREK:	mleczny pudding ryżowy (7) z musem mango		7.mleko
pt. .03.02	ŚNIADANIE:	kakaowa gryczanka na mleku z miodem (7), chleb wiejski (1) z masłem (7), pasta warzywna , pieczony buraczek, herbata owocowa	ALERGENY:	1.gluten z pszenicy i żyta 7.mleko
	ZUPA:	zupa fasolowa z ziemniakami (9)		9. seler
	DRUGIE DANIE:	naleśnik z twarogiem i rodzynkami (1,3,7), polewa jogurtowa (7), cząstki banana, kompot z wiśni		1.gluten z pszenicy 3.jajko 7.mleko
	PODWIECZOREK:	pieczone warzywa (marchewki, kalarepa, fasolka, ziemniaki) z oliwą i sezamem (11)		brak



Pogrubieniem zaznaczono różnice w stosunku do jadłospisu podstawowego

Zatwierdzone przez: dietetyk mgr inż. Anna Motak

Anna Motak