



Pychotka
Catering

JADŁOSPIS PODSTAWOWY

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



| | | | |
|-------------|----------------------|--|--|
| pon. .27.03 | ŚNIADANIE: | chleb wiejski ⁽¹⁾ z masłem ⁽⁷⁾ , naturalna wędlina z indyka, ogórek kiszony, sałata lodowa, naturalne kakao na mleku ⁽⁷⁾ | 1.gluten z pszenicy 7.mleko |
| | ZUPA: | zupa groszkowa z ziemniakami ⁽⁹⁾ | 9.seler |
| | DRUGIE DANIE: | makaron tricolore ⁽¹⁾ z sosem serowym ^(1,7) , brokuły na ciepło z pestkami słonecznika, kompot wieloowocowy z truskawką | 1.gluten z pszenicy 7.mleko |
| | PODWIECZOREK: | banan | brak |
| wt. .28.03 | ŚNIADANIE: | płatki jaglane na mleku ⁽⁷⁾ , chleb razowy ⁽¹⁾ z masłem ⁽⁷⁾ , twarożek z jogurtem naturalnym ⁽⁷⁾ , rzodkiewka, herbata owocowa | 1.gluten z pszenicy 7.mleko |
| | ZUPA: | zupa jarzynowa z fasolką szparagową i ziemniakami zabelana ^(7,9) | 7.mleko 9.seler |
| | DRUGIE DANIE: | filet z kurczaka w bazyliowym pesto z orzechami i parmezanem ^(5,7) , kasza bulgur ⁽¹⁾ , mizeria z zielonych ogórków z jogurtem naturalnym ⁽⁷⁾ , kompot wieloowocowy z gruszkami | 1.gluten z pszenicy 5.orzechy - pini, migdały 7.mleko |
| | PODWIECZOREK: | kisiel pomarańczowo-cytrynowy, chrupki kukurydziane | brak |
| śr. .29.03 | ŚNIADANIE: | chleb wiejski ⁽¹⁾ z masłem ⁽⁷⁾ , pasta z wędzonej makreli ⁽⁴⁾ , jajko od wybieganej kurki (pół) ⁽³⁾ , kolorowa papryka, mleko ⁽⁷⁾ | 1.gluten z pszenicy i żyta 3.jajko 4.ryba 7.mleko |
| | ZUPA: | gładka zupa pomidorowa z makaronem ^(1,9) | 1.gluten z pszenicy 9.seler |
| | DRUGIE DANIE: | kotlet mielony wieprzowo-wołowy ^(1,3) , ziemniaki, marchewka z groszkiem na ciepło, kompot z jabłek | 1.gluten z pszenicy 3.jajko |
| | PODWIECZOREK: | jogurt naturalny ⁽⁷⁾ z owocowo-orzechowym musli ^(1,5) | 1.gluten z owsa 5.orzechy - migdały i laskowe 7.mleko |
| czw. .30.03 | ŚNIADANIE: | chleb jaglany ⁽¹⁾ z masłem ⁽⁷⁾ , mozzarella ⁽⁷⁾ , pomidor i ogórek, szczypiorek, kawa zbożowa na mleku ^(1,7) | 1.gluten z żyta i jęczmienia 7.mleko |
| | ZUPA: | barszcz ukraiński z ziemniakami i drobną fasolą ⁽⁹⁾ | 9.seler |
| | DRUGIE DANIE: | gulasz z indyka z kukurydzą, papryką i marchewką ⁽¹⁾ , kasza jęczmienna ⁽¹⁾ , ogórek kiszony, kompot owocowy ze śliwkami | 1.gluten z pszenicy i jęczmienia |
| | PODWIECZOREK: | ciasto z kaszy manny z sokiem pomarańczowym i migdałami ^(1,7,8) | 1.gluten z pszenicy 7.mleko 8.orzechy-migdały |
| pt. .31.03 | ŚNIADANIE: | płatki kukurydziane na mleku ^(1,7) , chleb żytni ⁽¹⁾ z masłem ⁽⁷⁾ , pieczony paszтет z mięs mieszanych ⁽³⁾ , plasterki buraczka, herbata owocowa | 1.gluten z pszenicy, żyta i jęczmienia 3.jajko 7.mleko |
| | ZUPA: | kapuśniak z ziemniakami i koperkiem ⁽⁹⁾ | 9.seler |
| | DRUGIE DANIE: | pieczony kotlecik z kalafiora i cieciorki ^(1,3) , ryż, sos z pomidorów z ziołami ⁽¹⁾ , kalarepa do chrupania, kompot wiśniowy | 1.gluten z pszenicy 3.jajko |
| | PODWIECZOREK: | koktajl bananowo-kakaowy na jogurcie naturalnym ⁽⁷⁾ | 7.mleko |



Zaznaczono alergeny występujące w posiłkach zgodnie z rozporządzeniem 1169/2011

Zatwierdzone przez: dietetyk mgr inż. Anna Motak

Anna Motak