



Pycho
Catering

JADŁOSPIS BEZ ZBÓŻ GLUTENOWYCH*

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



pon. .05.07	ŚNIADANIE:	płatki kukurydziane bezglutenowe na mleku ⁽⁷⁾ , chleb bezglutenowy z masłem ⁽⁷⁾ , twarożek ⁽⁷⁾ , papryka, herbata owocowa	ALERGENY:	7.mleko
	ZUPA:	zupa ogórkowa z ryżem ⁽⁹⁾		9. seler
	DRUGIE DANIE:	filet z kurczaka pieczony saute ⁽³⁾ , ziemniaki, brokuły na ciepło z oliwą, kompot wieloowocowy ze śliwkami		brak
	PODWIECZOREK:	arbuz, chrupki kukurydziane		brak
wt. .06.07	ŚNIADANIE:	chleb bezglutenowy z masłem ⁽⁷⁾ , hummus z bobu a pastą tahini ⁽¹¹⁾ , miks kolorowych warzyw, pestki dyni, kakao na mleku ⁽⁷⁾	ALERGENY:	7.mleko 11.sezam
	ZUPA:	botwinka z ziemniakami zabelana ^(7,9)		7.mleko 9.seler
	DRUGIE DANIE:	pomidorowy sos boloński z mięsem z szynki wieprzowej bez zagęszczania, bezglutenowy makaron spaghetti , zielony groszek, kompot wieloowocowy z wiśniami		brak
	PODWIECZOREK:	malinowy budyń ryżowy na mleku ⁽⁷⁾		7.mleko
śr. .07.07	ŚNIADANIE:	pieczywo bezglutenowe z masłem ⁽⁷⁾ , pasta jajeczna z jogurtem naturalnym ^(3,7) , ogórek, szczypiorek, mleko ⁽⁷⁾	ALERGENY:	3.jajko 7.mleko
	ZUPA:	gładka zupa marchewkowa z kaszą jaglaną ⁽⁹⁾		9.seler
	DRUGIE DANIE:	łosoś ⁽⁴⁾ w sosie śmietanowym zagęszczony mąką bezglutenową ⁽⁷⁾ , kasza jaglana , sałata lodowa z kolorową papryką i miodowo-cytrynowym sosem vinegrette, kompot wieloowocowy z porzeczkami		4.ryba 7.mleko
	PODWIECZOREK:	truskawki z jogurtem greckim ⁽⁷⁾		7.mleko
czw. .08.07	ŚNIADANIE:	pudding chia na mleku z musem mango ⁽⁷⁾ , chleb bezglutenowy z masłem ⁽⁷⁾ , pasta serowa z mozzarelli ⁽⁷⁾ , pomidor, herbata owocowa	ALERGENY:	7.mleko
	ZUPA:	zupa kalafiorowa z ziemniakami i koperkiem zabelana ^(7,9)		7.mleko 9.seler
	DRUGIE DANIE:	gulasz z indyka z warzywami (cukinia, marchewka, kukurydza) bez zagęszczania, kasza gryczana , surówka z młodej kapusty z natką pietruszki, kompot jabłkowy		brak
	PODWIECZOREK:	smoothie owocowe na tłoczonym soku jabłkowym		brak
pt. .09.07	ŚNIADANIE:	chleb bezglutenowy z masłem ⁽⁷⁾ , naturalna szynka z Bobrownik, ogórek kiszony, sałata, mleko ⁽⁷⁾	ALERGENY:	7.mleko
	ZUPA:	zupa fasolowa z pomidorami i ziemniakami ⁽⁹⁾		9. seler
	DRUGIE DANIE:	bezglutenowe pierogi ruskie na słodko z twarożkiem ^(3,7) , polewa truskawkowa, kompot wieloowocowy		3.jajko 7.mleko
	PODWIECZOREK:	bezglutenowe placuszki z cukinii ⁽³⁾		3.jajko

*Nie jest przeznaczony dla osób chorych na celiakię. W pomieszczeniach produkcyjnych używane są produkty zawierające gluten



Pogrubieniem zaznaczono różnice w stosunku do jadłospisu podstawowego

Zatwierdzone przez: **dietetyk mgr inż. Anna Motak**

Anna Motak