



Pychotka
Catering

JADŁOSPIS BEZ ZBÓŻ GLUTENOWYCH*

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



pon. .08.02	ŚNIADANIE:	chleb bezglutenowy z masłem ⁽⁷⁾ , ser żółty ⁽⁷⁾ , papryka, kakao na mleku ⁽⁷⁾	7.mleko
	ZUPA:	rosół na kurczaku zagrodowym z ryżem ⁽⁹⁾	9. seler
	DRUGIE DANIE:	filet z indyka w jogurtowej marynacie ⁽⁷⁾ , ziemniaki, brokuły na ciepło z oliwą z pestek winogron, kompot owocowy	7. mleko
	PODWIECZOREK:	mandarynka, chrupki kukurydziane	brak
wt. .09.02	ŚNIADANIE:	chleb bezglutenowy z masłem ⁽⁷⁾ , pasta jajeczna z jogurtem naturalnym ^(3,7) , ogórek, mleko ⁽⁷⁾	3.jajko 7.mleko
	ZUPA:	zupa minestrone z makaronem bezglutenowym ⁽⁹⁾ i wiórkami żółtego sera ⁽⁷⁾	7.mleko 9.seler
	DRUGIE DANIE:	kotlecik schabowy pieczony w panierce bezglutenowej ⁽³⁾ , ziemniaki, modra kapusta na ciepło, kompot wieloowocowy ze śliwkami	3.jajko
	PODWIECZOREK:	jabłko	brak
śr. .10.02	ŚNIADANIE:	chleb bezglutenowy z masłem ⁽⁷⁾ , pasztet z indyka ⁽³⁾ , sos żurawinowy, sałata lodowa, mleko ⁽⁷⁾	3.jajko 7.mleko
	ZUPA:	zupa kalafiorowa z ziemniakami zabelana ^(7,9)	7.mleko 9.seler
	DRUGIE DANIE:	filet rybny saute w sosie pomidorowym z mleczkiem kokosowym bez zagęszczania ⁽⁹⁾ , kasza jaglana, surówka z marchewki i jabłka z oliwą i sokiem z cytryny, kompot z jabłek i gruszek	3.jajko 4.ryba 9.seler
	PODWIECZOREK:	jogurt grecki ⁽⁷⁾ , chipsy owocowe - banany i jabłka	7.mleko
czw. .11.02	ŚNIADANIE:	plátky ryżowe na mleku ⁽⁷⁾ , chleb bezglutenowy z masłem ⁽⁷⁾ , serek wiejski ⁽⁷⁾ , papryka, szczypiorek, herbata owocowa	7.mleko
	ZUPA:	zupa jarzynowa z dynią i kaszą jaglaną ⁽⁹⁾	9.seler
	DRUGIE DANIE:	gulasz z fileta i udek kurczaka bez zagęszczania, kopytka z mąki bezglutenowej ⁽³⁾ , surówka z ogórka kiszzonego, kompot jabłkowy	3.jajko
	PODWIECZOREK:	wafle ryżowe z pastą daktylową	brak
pt. .12.02	ŚNIADANIE:	pieczywo bezglutenowe z masłem ⁽⁷⁾ , dżem 100% owoców, cząstki kiwi, mleko ⁽⁷⁾	7.mleko
	ZUPA:	zupa krem z buraka i jabłka ⁽⁹⁾ (bez groszku ptysiowego)	3.jajko 9. seler
	DRUGIE DANIE:	pieczony kotlecik z kalafiora i cieciorki bez bulki ⁽³⁾ , ryż, dip pomidorowy, kalarepa do chrupania, kompot wiśniowy	3.jajko
	PODWIECZOREK:	koktajl bananowo-kakaowy na jogurcie naturalnym ⁽⁷⁾	7. mleko

*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