



Pychotka
Catering

JADŁOSPIS BEZMLECZNY - ZIMA

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



pon. .01.03	ŚNIADANIE:	chleb wiejski ⁽¹⁾ z tłuszczem roślinnym, tuńczyk ⁽⁴⁾ , ogórek zielony, herbata owocowa	ALERGENY:	1.gluten z pszenicy, żyta i jęczmienia 4.ryba
	ZUPA:	zupa pomidorowa z ryżem brązowym ⁽⁹⁾		9.seler
	DRUGIE DANIE:	filet z kurczaka w paprykowej marynacie, ziemniaki, kalafior na parze, kompot wieloowocowy z truskawką		brak
	PODWIECZOREK:	banan		brak
wt. .02.03	ŚNIADANIE:	chleb razowy ⁽¹⁾ z tłuszczem roślinnym , wędlina drobiowa ^(6,10) , pomidor, sałata, herbata owocowa	ALERGENY:	1.gluten z pszenicy i żyta 6.soja 10.gorczyca
	ZUPA:	zupa dyniowa z mleczkiem kokosowym i ziemniakami ⁽⁹⁾		9.seler
	DRUGIE DANIE:	łazanki ze słodką i kiszoną kapustą oraz mięsem z szynki ⁽¹⁾ , plasterki marchewki na ciepło, kompot z jabłek i gruszek		1.gluten z pszenicy
	PODWIECZOREK:	mus gruszkowy z owocowo-orzechowym musli ^(1,5,7)		1.gluten z owsa 5.orzechy-laskowe i migdały
śr. .03.03	ŚNIADANIE:	chleb wiejski ⁽¹⁾ , pasta z pieczonego dorsza z pomidorami ⁽⁴⁾ , miks kolorowych warzyw, herbata owocowa	ALERGENY:	1.gluten z pszenicy, żyta i jęczmienia 4.ryba
	ZUPA:	zupa ziemniaczana z fasolką szparagową ⁽⁹⁾		9.seler
	DRUGIE DANIE:	pieczeń z łopatki wieprzowej i wołowiny ^(1,3) w sosie własnym ⁽¹⁾ , kasza gryczana, plasterki ogórka kiszzonego, kompot z jabłek		1.gluten z pszenicy 3.jajko
	PODWIECZOREK:	bezmleczny placek ze śliwkami ^(1,3)		1.gluten z pszenicy 3.jajko 7.mleko
czw. .04.03	ŚNIADANIE:	chleb graham ⁽¹⁾ , pasta z białej fasoli , papryka, szczypiorek, herbata owocowa	ALERGENY:	1.gluten z pszenicy, jęczmienia i żyta
	ZUPA:	zupa brokułowa z ziemniakami ⁽⁹⁾		9.seler
	DRUGIE DANIE:	słodko-kwaśny sos z indykiem, ananasem i pomidorami ⁽¹⁾ , żółty ryż z kurkumą, surówka z kapusty pekińskiej z pietruszkowo-cytrynową oliwą, kompot owocowy ze śliwkami		1.gluten z pszenicy
	PODWIECZOREK:	kisiel cytrynowo-pomarańczowy		brak
pt. .05.03	ŚNIADANIE:	chleb pszenno-żytni ⁽¹⁾ , pasztet z pieczonych warzyw i kaszy jaglanej ⁽³⁾ , ogórek kiszony, szczypiorek, herbata owocowa	ALERGENY:	1.gluten z pszenicy, żyta i jęczmienia 3.jajko
	ZUPA:	lekka zupa grochowa z ziemniakami i cząbrem ⁽⁹⁾		9.seler
	DRUGIE DANIE:	bezmleczne kluszczyki jaglane ^(1,3) , gruszki prażone z kardamonem, kompot owocowy z porzeczkami		1.gluten z pszenicy 3.jajko
	PODWIECZOREK:	chrupkie pieczywo ⁽¹⁾ z dipem pomidorowo-dyniowym		1.gluten z pszenicy i żyta



Pogrubieniem zaznaczono różnice w stosunku do jadłospisu podstawowego

Zatwierdzone przez: dietetyk mgr inż. Anna Motak

Anna Motak