



**Pychotka**  
Catering

## JADŁOSPIS BEZMLECZNY - WIOSNA

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



pon. .10.05	ŚNIADANIE:	chleb wiejski <sup>(1)</sup> z <b>tłuszczem roślinnym, tofu</b> <sup>(6)</sup> , rzodkiewka, herbata owocowa	1.gluten z pszenicy, żyta i jęczmienia 6.soja
	ZUPA:	zupa ogórkowa z ryżem <sup>(9)</sup>	9. seler
	DRUGIE DANIE:	filet z kurczaka pieczony w kukurydzianej panierce <sup>(1,3)</sup> , ziemniaki, brokuły na ciepło z oliwą, kompot wieloowocowy ze śliwkami	1.gluten z jęczmienia 3.jajko
	PODWIECZOREK:	jabłko	brak
wt. .11.05	ŚNIADANIE:	chleb razowy <sup>(1)</sup> , pasta z cieciorzki z pieczoną marchewką, miks kolorowych warzyw, pestki dyni, <b>herbata owocowa</b>	1.gluten z pszenicy i żyta
	ZUPA:	<b>botwinka z ziemniakami niezabielana</b> <sup>(9)</sup>	9.seler
	DRUGIE DANIE:	pomidorowy sos boloński z mięsem z szynki wieprzowej <sup>(1)</sup> , pełnoziarnisty makaron spaghetti <sup>(1)</sup> , zielony groszek, kompot wieloowocowy z wiśniami	1. gluten z pszenicy
	PODWIECZOREK:	<b>koktajl z owoców leśnych na mleku kokosowym</b>	brak
śr. .12.05	ŚNIADANIE:	bułka razowa <sup>(1)</sup> , <b>pasta jajeczna z majonezem</b> <sup>(3)</sup> , ogórek, szczypiorek, <b>herbata owocowa</b>	1.gluten z pszenicy i żyta 3.jajko
	ZUPA:	gładka zupa marchewkowa z kaszą jaglaną <sup>(9)</sup>	9.seler
	DRUGIE DANIE:	pulpet rybny <sup>(1,3,4)</sup> w <b>sosie koperkowym</b> <sup>(1,4)</sup> , kasza bulgur <sup>(1)</sup> , sałata lodowa z kolorową papryką i miodowo-cytrynowym sosem vinegrette, kompot wieloowocowy z porzeczkami	1.gluten z pszenicy 3.jajko 4.ryba
	PODWIECZOREK:	<b>banan</b>	brak
czw. .13.05	ŚNIADANIE:	<b>pudding jęczmienny na wodzie z prażonymi jabłkami</b> <sup>(1)</sup> , chleb graham <sup>(1)</sup> z masłem <sup>(7)</sup> , <b>pasta z białej fasoli</b> , pomidor, herbata owocowa	1.gluten z jęczmienia i pszenicy 7.mleko
	ZUPA:	<b>zupa kalafiorowa z ziemniakami i koperkiem niezabielana</b> <sup>(9)</sup>	9.seler
	DRUGIE DANIE:	gulasz z indyka z warzywami (cukinia, marchewka, kukurydza) <sup>(1)</sup> , kasza wiejska <sup>(1)</sup> , surówka z młodej kapusty z natką pietruszki, kompot jabłkowy	1.gluten z pszenicy i jęczmienia
	PODWIECZOREK:	smoothie owocowe na tłoczonym soku jabłkowym	brak
pt. .14.05	ŚNIADANIE:	chleb wiejski <sup>(1)</sup> z <b>tłuszczem roślinnym</b> , naturalna szynka z Bobrownik, ogórek kiszony, sałata, <b>herbata owocowa</b>	1.gluten z pszenicy, żyta i jęczmienia
	ZUPA:	zupa fasolowa z pomidorami i ziemniakami <sup>(9)</sup>	9. seler
	DRUGIE DANIE:	<b>ręcznie lepione pierogi z ziemniakami, kapustą kiszoną i cebulką</b> <sup>(1)</sup> , tarta marchewka z jabłkiem , kompot wiśniowy	1. gluten z pszenicy
	PODWIECZOREK:	cząstki gruszki, chrupki kukurydziane	brak



Pogrubieniem zaznaczono różnice w stosunku do jadłospisu podstawowego

Zatwierdzone przez: dietetyk mgr inż. Anna Motak

*Anna Motak*