



**Pychotka
Catering**

JADŁOSPIS BEZMLECZNY

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



| | | | |
|-------------|---------------|--|--|
| pon. .05.07 | ŚNIADANIE: | chleb wiejski ⁽¹⁾ z tłuszczem roślinnym , tofu ⁽⁶⁾ , papryka, herbata owocowa | 1.gluten z pszenicy, żyta i jęczmienia 6.soja |
| | ZUPA: | zupa ogórkowa z ryżem ⁽⁹⁾ | 9. seler |
| | DRUGIE DANIE: | filet z kurczaka pieczony w kukurydzianej panierce ^(1,3) , ziemniaki, brokuły na ciepło z oliwą, kompot wieloowocowy ze śliwkami | 1.gluten z jęczmienia 3. jajko |
| | PODWIECZOREK: | arbuz, chrupki kukurydziane | brak |
| wt. .06.07 | ŚNIADANIE: | chleb razowy ⁽¹⁾ , hummus z bobu a pastą tahini ⁽¹¹⁾ , miks kolorowych warzyw, pestki dyni, herbata owocowa | 1.gluten z pszenicy i żyta 11.sezam |
| | ZUPA: | botwinka z ziemniakami niezabielana ⁽⁹⁾ | 9.seler |
| | DRUGIE DANIE: | pomidorowy sos boloński z mięsem z szynki wieprzowej ⁽¹⁾ , pełnoziarnisty makaron spaghetti ⁽¹⁾ , zielony groszek, kompot wieloowocowy z wiśniami | 1. gluten z pszenicy |
| | PODWIECZOREK: | malinowy budyń ryżowy na mleku roślinnym | brak |
| śr. .07.07 | ŚNIADANIE: | bułka razowa ⁽¹⁾ , pasta jajeczna z majonezem ⁽³⁾ , ogórek, szczypiorek, herbata owocowa | 1.gluten z pszenicy i żyta 3.jajko |
| | ZUPA: | gładka zupa marchewkowa z kaszą jaglaną ⁽⁹⁾ | 9.seler |
| | DRUGIE DANIE: | losoś w sosie koperkowym ^(1,4) , kasza bulgur ⁽¹⁾ , sałata lodowa z kolorową papryką i miodowo-cytrynowym sosem vinegrette, kompot wieloowocowy z porzeczkami | 1.gluten z pszenicy 4.ryba |
| | PODWIECZOREK: | truskawki | brak |
| czw. .08.07 | ŚNIADANIE: | pudding chia na mleku roślinnym z musem mango , chleb graham ⁽¹⁾ z masłem ⁽⁷⁾ , pasta z białej fasoli , pomidor, herbata owocowa | 1.gluten z jęczmienia i pszenicy 7.mleko |
| | ZUPA: | zupa kalafiorowa z ziemniakami niezabielana ⁽⁹⁾ | 9.seler |
| | DRUGIE DANIE: | gulasz z indyka z warzywami (cukinia, marchewka, kukurydza) ⁽¹⁾ , kasza wiejska ⁽¹⁾ , surówka z młodej kapusty z natką pietruszki, kompot jabłkowy | 1.gluten z pszenicy i jęczmienia |
| | PODWIECZOREK: | smoothie owocowe na tłoczonym soku jabłkowym | brak |
| pt. .09.07 | ŚNIADANIE: | chleb wiejski ⁽¹⁾ z tłuszczem roślinnym , naturalna szynka z Bobrownik, ogórek kiszony, sałata, herbata owocowa | 1.gluten z pszenicy, żyta i jęczmienia |
| | ZUPA: | zupa fasolowa z pomidorami i ziemniakami ⁽⁹⁾ | 9. seler |
| | DRUGIE DANIE: | ręcznie lepione pierogi na słodko z jagodami ^(1,3) , polewa truskawkowa, kompot wieloowocowy | 1. gluten z pszenicy 3.jajko |
| | PODWIECZOREK: | chlebek cukiniowy ze słonecznikiem ^(1,3) | 1.gluten z pszenicy 3.jajko |



Pogrubiem zaznaczono różnice w stosunku do jadłospisu podstawowego

Zatwierdzone przez: dietetyk mgr inż. Anna Motak

Anna Motak