



Pychotka
Catering

JADŁOSPIS PODSTAWOWY

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



pon. .05.07	ŚNIADANIE:	płatki żytnie na mleku ^(1,7) , chleb wiejski ⁽¹⁾ z masłem ⁽⁷⁾ , twarożek ⁽⁷⁾ , papryka, herbata owocowa	ALERGENY:	1.gluten z pszenicy, żyta i jęczmienia 7.mleko
	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⁾ z masłem ⁽⁷⁾ , hummus z bobu a pastą tahini ⁽¹¹⁾ , miks kolorowych warzyw, pestki dyni, kakao na mleku ⁽⁷⁾	ALERGENY:	1.gluten z pszenicy i żyta 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 ⁽¹⁾ , pełnoziarnisty makaron spaghetti ⁽¹⁾ , zielony groszek, kompot wieloowocowy z wiśniami		1. gluten z pszenicy
	PODWIECZOREK:	malinowy budyń ryżowy na mleku ⁽⁷⁾		7.mleko
śr. .07.07	ŚNIADANIE:	bułka razowa ⁽¹⁾ z masłem ⁽⁷⁾ , pasta jajeczna z jogurtem naturalnym ^(3,7) , ogórek, szczypiorek, mleko ⁽⁷⁾	ALERGENY:	1.gluten z pszenicy i żyta 3.jajko 7.mleko
	ZUPA:	gładka zupa marchewkowa z kaszą jaglaną ⁽⁹⁾		9.seler
	DRUGIE DANIE:	łosoś w sosie śmietanowym ^(1,4,7) , kasza bulgur ⁽¹⁾ , sałata lodowa z kolorową papryką i miodowo-cytrynowym sosem vinegrette, kompot wieloowocowy z porzeczkami		1.gluten z pszenicy 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 graham ⁽¹⁾ z masłem ⁽⁷⁾ , pasta serowa z mozzarelli ⁽⁷⁾ , pomidor, herbata owocowa	ALERGENY:	1.gluten z jęczmienia i pszenicy 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) ⁽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 masłem ⁽⁷⁾ , naturalna szynka z Bobrownik, ogórek kiszony, sałata, kawa zbożowa z mlekiem ^(1,7)	ALERGENY:	1.gluten z pszenicy, żyta i jęczmienia 7.mleko
	ZUPA:	zupa fasolowa z pomidorami i ziemniakami ⁽⁹⁾		9. seler
	DRUGIE DANIE:	ręcznie lepione pierogi na słodko z twarożkiem ^(1,3,7) , polewa truskawkowa, kompot wieloowocowy		1. gluten z pszenicy 3.jajko 7.mleko
	PODWIECZOREK:	chlebek cukiniowy ze słonecznikiem ^(1,3)		1.gluten z pszenicy 3.jajko



Zaznaczono alergeny występujące w posiłkach zgodnie z rozporządzeniem 1169/2011

Zatwierdzone przez: dietetyk mgr inż. Anna Motak

Anna Motak