



**Pychotka**  
Catering

## JADŁOSPIS WEGETARIAŃSKI - ZIMA

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



pon. .01.03	ŚNIADANIE:	płatki kukurydziane na mleku (1,7), chleb wiejski (1) z masłem (7), ser żółty (7), ogórek zielony, herbata owocowa	ALERGENY:	1.gluten z pszenicy, żyta i jęczmienia 7.mleko
	ZUPA:	zupa pomidorowa z ryżem brązowym (9)		9.seler
	DRUGIE DANIE:	jajko sadzone (3), ziemniaki, kalafior na parze, kompot wieloowocowy z truskawką		3.jajko
	PODWIECZOREK:	banan		brak
wt. .02.03	ŚNIADANIE:	chleb razowy (1) z masłem (7), <b>pasta z fasoli</b> , pomidor, sałata, naturalne kakao na mleku (7)	ALERGENY:	1.gluten z pszenicy i żyta 6.soja 7.mleko 10.gorczyca
	ZUPA:	zupa dyniowa z mleczkiem kokosowym i ziemniakami (9)		9.seler
	DRUGIE DANIE:	<b>lazanki ze słodką i kiszoną kapustą oraz soczewicą</b> (1), plasterki marchewki na ciepło, kompot z jabłek i gruszek		1.gluten z pszenicy
	PODWIECZOREK:	jogurt naturalny z owocowo-orzechowym musli (1,5,7)		1.gluten z owsa 5.orzechy-laskowe i migdały 7.mleko
śr. .03.03	ŚNIADANIE:	chleb wiejski (1) z masłem (7), <b>pasta z pieczonej marchewki</b> (4), miks kolorowych warzyw, kawa zbożowa na mleku (1,7)	ALERGENY:	1.gluten z pszenicy, żyta i jęczmienia 7.mleko
	ZUPA:	zupa ziemniaczana z fasolką szparagową (9)		9.seler
	DRUGIE DANIE:	<b>kaszotto z warzywami i zielonym groszkiem</b> , plasterki ogórka kiszzonego, kompot z jabłek		brak
	PODWIECZOREK:	placek jogurtowy ze śliwkami (1,3,7)		1.gluten z pszenicy 3.jajko 7.mleko
czw. .04.03	ŚNIADANIE:	płatki jęczmienne na mleku z żurawiną (1,7), chleb graham (1) z masłem (7), twarożek (7), papryka, szczypiorek, herbata owocowa	ALERGENY:	1.gluten z pszenicy, jęczmienia i żyta 7.mleko
	ZUPA:	zupa brokułowa z ziemniakami (9)		9.seler
	DRUGIE DANIE:	<b>słodko-kwaśny sos z fasolą, ananase i pomidorami</b> (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) z masłem (7), pasztet z pieczonych warzyw i kaszy jaglanej (3), ogórek kiszony, szczypiorek, kawa zbożowa na mleku (1,7)	ALERGENY:	1.gluten z pszenicy, żyta i jęczmienia 3.jajko 7.mleko
	ZUPA:	lekka zupa grochowa z ziemniakami i cząbrem (9)		9.seler
	DRUGIE DANIE:	leniwe kluseczki twarogowe (1,3,7), jogurt grecki (7), gruszki prażone z kardamonem, kompot owocowy z porzeczkami		1.gluten z pszenicy 3.jajko 7.mleko
	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*