



Pychotka
Catering

JADŁOSPIS WEGETARIAŃSKI - WIOSNA

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



| | | | | |
|-------------|---------------|---|-----------|---|
| pon. .10.05 | ŚNIADANIE: | plátky żytnie na mleku (1,7), chleb wiejski (1) z masłem (7), twarożek (7), rzodkiewka, herbata owocowa | ALERGENY: | 1.gluten z pszenicy, żyta i jęczmienia 7.mleko |
| | ZUPA: | zupa ogórkowa z ryżem (9) | | 9. seler |
| | DRUGIE DANIE: | kotlecik jajeczny (1,3), 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 (1) z masłem (7), pasta z ciecioriki z pieczoną marchewką, miks kolorowych warzyw, pestki dyni, kakao na mleku (7) | ALERGENY: | 1.gluten z pszenicy i żyta 7.mleko |
| | ZUPA: | botwinka z ziemniakami zabieleny (7,9) | | 7.mleko 9.seler |
| | DRUGIE DANIE: | pomidorowy sos neapolitański z bazylią (1), pełnoziarnisty makaron spaghetti (1), zielony groszek, kompot wieloowocowy z wiśniami | | 1. gluten z pszenicy |
| | PODWIECZOREK: | koktajl z owoców leśnych na mleku kokosowym | | brak |
| śr. .12.05 | ŚNIADANIE: | bułka razowa (1) z masłem (7), pasta jajeczna z jogurtem naturalnym (3,7), ogórek, mleko (7) | ALERGENY: | 1.gluten z pszenicy i żyta 3.jajko 7.mleko |
| | ZUPA: | gładka zupa marchewkowa z imbirem i kaszą jaglaną (9) | | 9.seler |
| | DRUGIE DANIE: | pulpecik warzywny w sosie śmietanowym (1,7), kasza bulgur (1), sałata lodowa z kolorową papryką i miodowo-cytrynowym sosem vinegrette, kompot wieloowocowy z porzeczkami | | 1.gluten z pszenicy 3.jajko 7.mleko |
| | PODWIECZOREK: | plasterki banana z jogurtem greckim (7) | | 7.mleko |
| czw. .13.05 | ŚNIADANIE: | pudding jęczmienny na mleku z prażonymi jabłkami (1,7), 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 zabieleny (7,9) | | 7.mleko 9.seler |
| | DRUGIE DANIE: | gulasz warzywny (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. .14.05 | ŚNIADANIE: | chleb wiejski (1) z masłem (7), pasta warzywna , 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 ruskie z twarogiem, ziemniakami i cebulką (1,7), gęsty jogurt naturalny (7), tarta marchewka z jabłkiem, kompot wiśniowy | | 1. gluten z pszenicy 7.mleko |
| | PODWIECZOREK: | cząstki gruszki, chrupki kukurydziane | | brak |



Pogrubieniem zaznaczono różnice w stosunku do jadłospisu podstawowego

Zatwierdzone przez: dietetyk mgr inż. Anna Motak

Anna Motak