



**Pychotka**  
Catering

## JADŁOSPIS BEZMLECZNY - JESIEŃ

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



pon. .23.11	ŚNIADANIE:	chleb wiejski <sup>(1)</sup> z <b>tłuszczem roślinnym</b> , tofu <sup>(6)</sup> , rzodkiewka, herbata owocowa	1.gluten z pszenicy, żyta i jęczmienia 6.soja
	ZUPA:	krupnik z ziemniakami i kaszą pęczak <sup>(1,9)</sup>	1.gluten z jęczmienia 9. seler
	DRUGIE DANIE:	filet z kurczaka pieczony w kukurydzianej panierce <sup>(1,3)</sup> , ziemniaki, plasterki ogórka zielonego, kompot wieloowocowy ze śliwkami	1.gluten z jęczmienia 3. jajko
	PODWIECZOREK:	jabłko	brak
wt. .24.11	ŚNIADANIE:	chleb razowy <sup>(1)</sup> , pasta z cieciorzki z pieczoną dynią, miks kolorowych warzyw, pestki dyni, <b>herbata owocowa</b>	1.gluten z pszenicy i żyta
	ZUPA:	<b>barszcz czerwony z ziemniakami niezabielany</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:	koktajl z owoców leśnych na mleku roślinnym	brak
śr. .25.11	ŚNIADANIE:	bułka razowa <sup>(1)</sup> , <b>pasta jajeczna z majonezem</b> <sup>(3)</sup> , ogórek, <b>herbata owocowa</b>	1.gluten z pszenicy i żyta 3.jajko
	ZUPA:	gładka zupa marchewkowa z imbirem i kaszą jaglaną <sup>(9)</sup>	9.seler
	DRUGIE DANIE:	<b>kawalki lososia w 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 4.ryba
	PODWIECZOREK:	plasterki banana	brak
czw. .26.11	ŚNIADANIE:	chleb graham <sup>(1)</sup> , <b>pasta z białej fasoli</b> , pomidor, herbata owocowa	1.gluten z jęczmienia i pszenicy
	ZUPA:	<b>zupa kalafiorowa z ziemniakami 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 czerwonej kapusty, kompot jabłkowy	1.gluten z pszenicy i jęczmienia
	PODWIECZOREK:	smoothie owocowe na tłoczonym soku jabłkowym	brak
pt. .27.11	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 i kapustą kiszoną</b> <sup>(1)</sup> , tarta marchewka z dynią i jabłkiem, kompot wiśniowy	1. gluten z pszenicy
	PODWIECZOREK:	śliwki, chrupki kukurydziane	brak



Pogrubieniem zaznaczono różnice w stosunku do jadłospisu podstawowego

Zatwierdzone przez: dietetyk mgr inż. Anna Motak

*Anna Motak*