



*Pychotka*  
Catering

## JADŁOSPIS BEZMLECZNY - JESIEŃ

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



pon. .28.09	ŚNIADANIE:	chleb wiejski <sup>(1)</sup> z <b>tłuszczem roślinnym, wędlina drobiowa</b> <sup>(6,8)</sup> , rzodkiewka, <b>herbata owocowa</b>	ALERGENY:	1.gluten z pszenicy 6.soja 8.gorzczyca
	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:	gruszka		brak
wt. .29.09	ŚNIADANIE:	chleb razowy <sup>(1)</sup> , pasta z ciecioriki z pieczoną dynią, ogórek, pestki dyni, herbata owocowa	ALERGENY:	1.gluten z pszenicy i żyta
	ZUPA:	zupa krem z buraka i jabłka z groszkiem ptysiowym <sup>(1,3,9)</sup>		1.gluten z pszenicy 3.jajko 9.seler
	DRUGIE DANIE:	pomidorowy sos boloński z mięsem z szynki wieprzowej <sup>(1)</sup> , pełnoziarniste spaghetti <sup>(1)</sup> , zielony groszek, kompot wieloowocowy z wiśniami		1. gluten z pszenicy
	PODWIECZOREK:	<b>koktajl z owoców leśnych na mleczku kokosowym</b>		brak
śr. .30.09	ŚNIADANIE:	bułka weka razowa <sup>(1)</sup> , pasta jajeczna z <b>majonezem</b> <sup>(3)</sup> , miks warzyw, szczypiorek, <b>herbata owocowa</b>	ALERGENY:	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)</sup> , kasza bulgur <sup>(1)</sup> , sałata lodowa z kolorową papryką i sosem vinegrette, kompot wieloowocowy z porzeczkami		1.gluten z pszenicy
	PODWIECZOREK:	plasterki banana		brak
czw. .01.10	ŚNIADANIE:	<b>prażone jabłka</b> , chleb graham <sup>(1)</sup> , <b>pasta z białej fasoli</b> , pomidor, herbata owocowa	ALERGENY:	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. .02.10	ŚNIADANIE:	chleb wiejski <sup>(1)</sup> z <b>tłuszczem roślinnym</b> , naturalna szynka z Bobrownik, ogórek kiszony, sałata, <b>herbata owocowa</b>	ALERGENY:	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 kiszoną kapustą</b> <sup>(1)</sup> , tarta marchewka z jabłkiem, kompot wiśniowy		1. gluten z pszenicy
	PODWIECZOREK:	winogrona, chrupki kukurydziane		brak



Pogrubieniem zaznaczono różnice w stosunku do jadłospisu podstawowego

Zatwierdzone przez: dietetyk mgr inż. Anna Motak

*Anna Motak*