



**Pychotka**  
Catering

## JADŁOSPIS PODSTAWOWY - JESIEŃ

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



pon. .23.11	<b>ŚNIADANIE:</b>	płatki 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
	<b>ZUPA:</b>	krupnik z ziemniakami i kaszą pęczak (1,9)		1.gluten z jęczmienia 9. seler
	<b>DRUGIE DANIE:</b>	filet z kurczaka pieczony w kukurydzianej panierce (1,3), ziemniaki, plasterki ogórka zielonego i dip jogurtowy (7), kompot wieloowocowy ze śliwkami		1.gluten z jęczmienia 3. jajko 7.mleko
	<b>PODWIECZOREK:</b>	jabłko		brak
wt. .24.11	<b>ŚNIADANIE:</b>	chleb razowy (1) z masłem (7), pasta z cieciorki z pieczoną dynią, miks kolorowych warzyw, pestki dyni, kakao na mleku (7)	ALERGENY:	1.gluten z pszenicy i żyta 7.mleko
	<b>ZUPA:</b>	barszcz czerwony z ziemniakami zabielały (7,9)		7.mleko 9.seler
	<b>DRUGIE DANIE:</b>	pomidorowy sos boloński z mięsem z szynki wieprzowej (1), pełnoziarnisty makaron spaghetti (1), zielony groszek, kompot wieloowocowy z wiśniami		1. gluten z pszenicy
	<b>PODWIECZOREK:</b>	koktajl z owoców leśnych na maślanec (7)		7.mleko
śr. .25.11	<b>ŚNIADANIE:</b>	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
	<b>ZUPA:</b>	gładka zupa marchewkowa z imbirem i kaszą jaglaną (9)		9.seler
	<b>DRUGIE DANIE:</b>	kawałki łososia 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
	<b>PODWIECZOREK:</b>	plasterki banana z jogurtem greckim (7)		7.mleko
czw. .26.11	<b>ŚNIADANIE:</b>	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
	<b>ZUPA:</b>	zupa kalafiorowa z ziemniakami zabielań (7,9)		7.mleko 9.seler
	<b>DRUGIE DANIE:</b>	gulasz z indyka z warzywami (cukinia, marchewka, kukurydza) (1), kasza wiejska (1), surówka z czerwonej kapusty, kompot jabłkowy		1.gluten z pszenicy i jęczmienia
	<b>PODWIECZOREK:</b>	smoothie owocowe na tłoczonym soku jabłkowym		brak
pt. .27.11	<b>ŚNIADANIE:</b>	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
	<b>ZUPA:</b>	zupa fasolowa z pomidorami i ziemniakami (9)		9. seler
	<b>DRUGIE DANIE:</b>	ręcznie lepione pierogi ruskie (1,7), gęsty jogurt naturalny (7), tarta marchewka z dynią i jabłkiem, kompot wiśniowy		1. gluten z pszenicy 7.mleko
	<b>PODWIECZOREK:</b>	śliwki, chrupki kukurydziane		brak



Zaznaczono alergeny występujące w posiłkach zgodnie z rozporządzeniem 1169/2011

Zatwierdzone przez: dietetyk mgr inż. Anna Motak

*Anna Motak*