



Pychotka
Catering

JADŁOSPIS WEGETARIAŃSKI - LATO

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



pon. .14.09	ŚNIADANIE:	chleb wiejski (1) z masłem (7), naturalny serek kanapkowy (7), papryka, kakao na mleku (7)	ALERGENY:	1.gluten z pszenicy 7.mleko
	ZUPA:	zupa jarzynowa z dynią i ziemniakami (9)	9. seler	
	DRUGIE DANIE:	sos brokułowo-śmietanowy (1,7), makaron świderki (1), cząstki pomidorów ze szczypiorkiem i oliwą z oliwek, kompot wieloowocowy z porzeczką	1.gluten z pszenicy 7. mleko	
	PODWIECZOREK:	śliwki węgierki	brak	
wt. .15.09	ŚNIADANIE:	zacierka na mleku (1,3,7), chleb razowy (1) z masłem (7), pasta słonecznikowa z suszonymi pomidorami, ogórek, kielki, herbata owocowa	ALERGENY:	1.gluten z pszenicy i żyta 3.jajko 7.mleko
	ZUPA:	krupnik z kaszą orkiszową i ziemniakami (1,9)	1.gluten z orkiszu 9.seler	
	DRUGIE DANIE:	kotlecik serowy (1,7), ziemniaki z koperkiem, surówka z buraczków, kompot wieloowocowy z wiśniami	1.gluten z pszenicy 3.jajko 7.mleko	
	PODWIECZOREK:	koktaj mango-banan na jogurcie naturalnym (7)	7.mleko	
śr. .16.09	ŚNIADANIE:	chleb wiejski (1) z masłem (7), jajko gotowane od wolnej kurki (3), pieczony buraczek, szczypiorek, kawa zbożowa na mleku (7)	ALERGENY:	1.gluten z pszenicy i żyta 3.jajko 7.mleko
	ZUPA:	barszcz biały z ziemniakami i majerankiem na naturalnym zakwasie żytnim (1,9)	1.gluten z żyta 9.seler	
	DRUGIE DANIE:	klopsik z ciecioriki w sosie pomidorowym (1,3), ryż, brokuły na parze, kompot wieloowocowy z rabarbarem	1.gluten z pszenicy 3.jajko	
	PODWIECZOREK:	jogurt grecki z musem z prażonych jabłek (7)	7.mleko	
czw. .17.09	ŚNIADANIE:	owsianka na mleku z bakaliami (1,5,7), chleb jaglany (1) z masłem (7), powidła śliwkowe, ser biały (7), herbata owocowa	ALERGENY:	1.gluten z owsa i pszenicy 5.orzechy - laskowe i migdały 7.mleko
	ZUPA:	bulion warzywny z makaronem (1,9)	1. gluten z pszenicy i żyta 9.seler	
	DRUGIE DANIE:	kotlecik warzywny w panierce (1,3), ziemniaki, surówka z kapusty kiszzonej, kompot jabłkowy	1.gluten z pszenicy 3.jajko	
	PODWIECZOREK:	cząstki jabłek i gruszek	brak	
pt. .18.09	ŚNIADANIE:	chleb wiejski (1) z masłem (7), pieczony paszтет warzywny z cukinią , ogórek kiszony, kawa zbożowa z mlekiem (1,7)	ALERGENY:	1.gluten z pszenicy, żyta i jęczmienia
	ZUPA:	zupa groszkowa z ziemniakami (9)	9. seler	
	DRUGIE DANIE:	pieczone kotleciki z twarogu i kaszy gryczanej (1,3,7), puree z marchewki i dyni hokkaido, kalarepa do chrupania, kompot wiśniowy	1.gluten z pszenicy 3.jajko 7.mleko	
	PODWIECZOREK:	winogrona, chrupki kukurydziane	brak	



Pogrubieniem zaznaczono różnice w stosunku do jadłospisu podstawowego

Zatwierdzone przez: dietetyk mgr inż. Anna Motak

Anna Motak