



**Pychotka**  
Catering

## JADŁOSPIS WEGETARIAŃSKI - 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<br>7. mleko |
|             | <b>ZUPA:</b>         | krupnik z ziemniakami i kaszą pęczak (1,9)  |           | 1. gluten z jęczmienia<br>9. seler                  |
|             | <b>DRUGIE DANIE:</b> | <b>jajko sadzone</b> (3), ziemniaki, plasterki ogórka zielonego i dip jogurtowy (7), kompot wieloowocowy ze śliwkami  |           | 3. jajko<br>7. mleko                                |
|             | <b>PODWIECZOREK:</b> | jabłko  |           | brak  |
| wt. .24.11  | <b>ŚNIADANIE:</b>    | chleb razowy (1) z masłem (7), pasta z cieciorzki z pieczoną dynią, miks kolorowych warzyw, pestki dyni, kakao na mleku (7)   | ALERGENY: | 1. gluten z pszenicy i żyta<br>7. mleko             |
|             | <b>ZUPA:</b>         | barszcz czerwony z ziemniakami zabieleny (7,9)  |           | 7. mleko<br>9. seler                                |
|             | <b>DRUGIE DANIE:</b> | <b>pomidorowy sos neapolitański z bazylią</b> , 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<br>3. jajko<br>7. mleko |
|             | <b>ZUPA:</b>         | gładka zupa marchewkowa z imbirem i kaszą jaglaną (9)   |           | 9. seler  |
|             | <b>DRUGIE DANIE:</b> | <b>sos cukiniowo-śmietanowy</b> (1,7), kasza bulgur (1), sałata lodowa z kolorową papryką i miodowo-cytrynowym sosem vinaigrette, kompot wieloowocowy z porzeczkami |           | 1. gluten z pszenicy<br>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<br>7. mleko       |
|             | <b>ZUPA:</b>         | zupa kalafiorowa z ziemniakami zabieleną (7,9)  |           | 7. mleko<br>9. seler                                |
|             | <b>DRUGIE DANIE:</b> | <b>gulasz z warzywami (cukinia, marchewka, kukurydza)</b> (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), <b>pasta warzywna</b> , ogórek kiszony, sałata, kawa zbożowa z mlekiem (1,7)  | ALERGENY: | 1. gluten z pszenicy, żyta i jęczmienia<br>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<br>7. mleko                    |
|             | <b>PODWIECZOREK:</b> | śliwki, chrupki kukurydziane  |           | brak  |



Pogrubieniem zaznaczono różnice w stosunku do jadłospisu podstawowego

Zatwierdzone przez: dietetyk mgr inż. Anna Motak

*Anna Motak*