



*Pychotka
Catering*

JADŁOSPIS WEGETARIAŃSKI - JESIEŃ

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



pon. .28.09	ŚNIADANIE:	chleb wiejski (1) z masłem (7), twarożek (7), rzodkiewka, kakao na mleku (7)	ALERGENY:	1.gluten z pszenicy 7.mleko
	ZUPA:	krupnik z ziemniakami i kaszą pęczak (1,9)		1.gluten z jęczmienia 9.seler
	DRUGIE DANIE:	kotlecik z fasoli (1,3), ziemniaki, plasterki ogórka zielonego i dip jogurtowy (7), kompot wieloowocowy ze śliwkami		1.gluten z jęczmienia 3.jajko
	PODWIECZOREK:	gruszka		brak
wt. .29.09	ŚNIADANIE:	płatki żytnie na mleku (1,7), chleb razowy (1) z masłem (7), pasta z cieciorzki z pieczoną dynią, ogórek, pestki dyni, herbata owocowa	ALERGENY:	1.gluten z pszenicy i żyta 7.mleko
	ZUPA:	zupa krem z buraka i jabłka z groszkiem ptysiowym (1,3,9)		1.gluten z pszenicy 3.jajko 9.seler
	DRUGIE DANIE:	pomidorowy sos neapolitański (1), pełnoziarniste spaghetti (1), zielony groszek, kompot wieloowocowy z wiśniami		1. gluten z pszenicy
	PODWIECZOREK:	koktajl z owoców leśnych na maślanie (7)		7.mleko
śr. .30.09	ŚNIADANIE:	bułka weka razowa (1) z masłem (7), pasta jajeczna (3,7), miks warzyw, szczypiorek, mleko (7)	ALERGENY:	1.gluten z pszenicy i żyta 3.jajko 7.mleko
	ZUPA:	gładka zupa marchewkowa z imbirem i kaszą jaglaną (9)		9.seler
	DRUGIE DANIE:	sos paprykowo-śmietanowy (1,7), kasza bulgur (1), sałata lodowa z kolorową papryką i sosem vinegrette, kompot wieloowocowy z porzeczkami		1.gluten z pszenicy 7.mleko
	PODWIECZOREK:	plasterki banana z jogurtem greckim (7)		7.mleko
czw. .01.10	ŚNIADANIE:	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
	ZUPA:	zupa kalafiorowa z ziemniakami zabelana (7,9)		7.mleko 9.seler
	DRUGIE DANIE:	gulasz warzywny (cukinia, marchewka, kukurydza) (1), kasza wiejska (1), 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 (1) z masłem (7), pasta z białej fasoli , ogórek kiszony, sałata, kawa zbożowa z mlekiem (1,7)	ALERGENY:	1. gluten z pszenicy, żyta i jęczmienia 7.mleko
	ZUPA:	zupa fasolowa z pomidorami i ziemniakami (9)		9. seler
	DRUGIE DANIE:	ręcznie lepione pierogi ruskie (1,7), gęsty jogurt naturalny (7), tarta marchewka z jabłkiem, kompot wiśniowy		1. gluten z pszenicy 7.mleko
	PODWIECZOREK:	winogrona, chrupki kukurydziane		brak



Pogrubieniem zaznaczono różnice w stosunku do jadłospisu podstawowego

Zatwierdzone przez: dietetyk mgr inż. Anna Motak

Anna Motak