

Tydzień	Dzień	Posiłek	Żłobek (g/ml)	Alergeny	Kaloryczność / Makroskładniki
Tydzień 1	Poniedziałek 31.08	Śniadanie	Kasza manna na mleku/napoju roślinnym (150g), pieczywo (25g), masło (4g), pasta z dyni/hummusu (20g), kalarepka/pomidor (30g), herbata	Mleko, gluten	Kaloryczność: 740 kcal
		II Śniadanie	Brzoskwinia w cząstkach		Białko: 24.4 g
		Obiad	Krupnik jarzynowy na wywarze warzywnym (150ml), gulasz z tofu i warzyw (80g), kasza gryczana (60g), kompot (150ml)	Mleko, seler, gluten, sezam	Tłuszcze: 21.7 g
		Podwieczorek	Pieczywo (25g), masło (4g), pasta z jajka i twarogu (25g), ogórek (25g), herbata	Mleko, gluten, jaja	Węglowodany: 113.7 g
	Wtorek 01.09	Śniadanie	Kasza manna na mleku / napoju roślinnym (150g), pieczywo mieszane (25g), masło (4g), dżem 100% owoców, herbata	Mleko, gluten	Kaloryczność: 740 kcal
		II Śniadanie	Jabłko w cząstkach		Białko: 27.0 g
		Obiad	Zupa ogórkowa z ziemniakami zabelana (150ml), spaghetti z soczewicą i warzywami (150g), kompot (150ml)	Mleko, seler, gluten	Tłuszcze: 17.8 g
		Podwieczorek	Pieczywo (25g), masło (4g), pasta rybna, papryka, ogórek kiszony, herbata z cytryną	Mleko, gluten, ryba	Węglowodany: 117.9 g
	Środa 02.09	Śniadanie	Zacierki na mleku / napoju roślinnym (150g), pieczywo mieszane (25g), masło (4g), szynka krucha (15g), sałata/ogórek/pomidor (35g), herbata	Mleko, gluten	Kaloryczność: 725 kcal
		II Śniadanie	Banan w cząstkach		Białko: 26.6 g
		Obiad	Zupa brokułowa z ziemniakami zabelana (150ml), potrawka słodko-kwaśna z kurczakiem i ciecierzycą (90g), ryż (60g), kompot	Mleko, seler, gluten	Tłuszcze: 18.8 g
		Podwieczorek	Pieczywo (25g), masło (4g), ser żółty (10g), ogórek (25g), herbata z cytryną	Mleko, gluten	Węglowodany: 101.4 g
	Czwartek 03.09	Śniadanie	Płatki jaglane na mleku / napoju roślinnym (150g), pieczywo (25g), masło (4g), twarożek ze szczypiorkiem (25g), rzodkiewka/ogórek (25g), herbata	Mleko, gluten	Kaloryczność: 750 kcal
		II Śniadanie	Dojrzała gruszka w bezpiecznych cząstkach		Białko: 26.4 g
		Obiad	Zupa z białej kapusty z ziemniakami i pomidorami (150ml), hybrydowe klopsiki z indyka i fasoli w sosie jarzynowym (60g), kasza jęczmienna (60g), buraczki (50g), kompot	Mleko, seler, gluten, jaja	Tłuszcze: 17.2 g
		Podwieczorek	Pieczywo (25g), masło (4g), jajko gotowane ze szczypiorkiem (25g), sałata (5g), herbata	Mleko, gluten, jaja	Węglowodany: 100.0 g
	Piątek 04.09	Śniadanie	Ryż basmati na mleku / napoju roślinnym (150g), pieczywo mieszane (25g), masło (4g), pasta z soczewicy i marchewki (20g), pomidor/ogórek (30g), herbata	Mleko, gluten	Kaloryczność: 750 kcal
		II Śniadanie	Śliwka w kawałkach		Białko: 26.0 g
		Obiad	Zupa grysikowa na wywarze warzywnym (150ml), kotlet z miruny pieczony (60g), ziemniaki (80g), surówka z kiszonej kapusty (50g), kompot	Gluten, seler, ryba	Tłuszcze: 17.8 g
		Podwieczorek	Mini-buleczka drożdżowa orkiszowa (30g), koktajl jogurtowo-truskawkowy (100ml), herbata	Mleko, gluten, jaja	Węglowodany: 106.9 g

Średnia dobowo dla Tygodnia 1 (Żłobek)

Kaloryczność: ~740 kcal

Białko: ~24.3 g

Tłuszcze: ~22.1 g

Węglowodany: ~111.9 g

WODA PODAWANA JEST DO KAŻDEGO POSIŁKU.

Jadłospis sporządziła: mgr inż. Justyna Sowacka