

Tydzień	Dzień	Posiłek	Żłobek (g/ml)	Alergeny	Kaloryczność / makroskładniki
Tydzień 2	Poniedziałek 07.09	Śniadanie	Kasza manna na mleku / napoju roślinnym (150g), pieczywo mieszane(20g), masło (4g), serek kanapkowy (20g), ogórek/papryka (25g), , herbata owocowa bez cukru	Mleko, gluten	Kaloryczność: 710 kcal
		II Śniadanie	Jabłko w bezpiecznych kawałkach		Białko: 24,9 g
		Obiad	Zupa kalafiorowa z ziemniakami zabelana (150ml), leczko z soczewicą i kurczakiem (90g), ryż (60g), kompot z wiśni(150ml)	Mleko, seler, gluten	Tłuszcze: 17,5 g
		Podwieczorek	Maślanka bananowa (100ml), ciasteczka owsiane domowe (20g), herbata z cytryną	Mleko, gluten	Węglowodany: 110,5 g
	Wtorek 08.09	Śniadanie	Płatki owsiane na mleku / napoju roślinnym (150g), pieczywo mieszane(20g), masło (4g), pieczona pierś z indyka (15g), sałata/pomidor/ogórek (25g), herbata owocowa bez cukru	Mleko, gluten	Kaloryczność: 710 kcal
		II Śniadanie	Banan w bezpiecznych cząstkach		Białko: 27,2 g
		Obiad	Zupa pomidorowa z makaronem (150ml), pulpecik drobiowy (50g), ziemniaki (80g), surówka z marchwi i jabłka (50g), kompot	Mleko, seler, gluten, jaja	Tłuszcze: 18,5 g
		Podwieczorek	Pieczywo graham (25g), masło (4g), dżem 100% (15g), domowe kakao na mleku (100ml)	Mleko, gluten	Węglowodany: 112,6 g
	Środa 09.09	Śniadanie	Płatki ryżowe na mleku / napoju roślinnym (150g), pieczywo mieszane (20g), masło (4g), ser żółty (10g), ogórek/papryka (25g), herbata owocowa bez cukru	Mleko, gluten	Kaloryczność: 695 kcal
		II Śniadanie	Śliwka w kawałkach		Białko: 27,7 g
		Obiad	Zupa jarzynowa z zielonym groszkiem na wywarze warzywnym (150ml), gulasz z indyka (50g), kasza gryczana (60g), gotowana marchewka (50g), kompot	Mleko, seler, gluten	Tłuszcze: 21,1 g
		Podwieczorek	Pieczywo (25g), masło (4g), pasta z makreli i jajka (20g), warzywa (20g), herbata	Mleko, gluten, jaja, ryba	Węglowodany: 95,4 g
	Czwartek 10.09 (Roślinny)	Śniadanie	Płatki kukurydziane na napoju roślinnym (150g), pieczywo mieszane(20g), pasztet z soczewicy (25g), warzywa (25g), herbata	Gluten, jaja	Kaloryczność: 695 kcal
		II Śniadanie	Arbuz w cząstkach		Białko: 20,1 g
		Obiad	Zupa z czerwonej soczewicy z pomidorami i ziemniakami na wywarze jarzynowym (150ml), ryż z jabłkiem prażonym i cynamonem (130g), kompot	Seler, gluten	Tłuszcze: 14,1 g
		Podwieczorek	Pieczywo (25g), masło (4g), hummus domowy (20g), słupki warzyw (25g), herbata	Gluten, sezam,	Węglowodany: 119,5 g
	Piątek 11.09 (Rybny)	Śniadanie	Makaron na mleku / napoju roślinnym (150g), pieczywo (20g), domowy schab z indyka (15g), pomidor/ogórek (25g), , herbata	Mleko, gluten	Kaloryczność: 740 kcal
		II Śniadanie	Jabłko w bezpiecznych kawałkach		Białko: 34,6 g
		Obiad	Zupa zacierkowa z natką pietruszki (150ml), kotlet z miruny pieczony (50g), ziemniaki (80g), surówka z kiszonej kapusty (50g), kompot	Seler, gluten, jaja, ryba	Tłuszcze: 17,1 g
		Podwieczorek	Pieczywo (25g), masło (4g), pasta z pieczonej białej fasoli z majerankiem(20g), papryka, ogórek kiszony (20g), herbata z cytryną	Gluten, mleko	Węglowodany: 106,4 g

Średnia dobowo dla Tygodnia 2 (Żłobek)

Kaloryczność: ~710 kcal

Białko: ~26,4 g

Tłuszcze: ~18,4 g

Węglowodany: ~111,0 g

WODA PODAWANA JEST DO KAŻDEGO POSILKU.

Jadłospis sporządziła: mgr inż. Justyna Sowacka