

Tydzień	Dzień	Posiłek	Żłobek (g/ml)	Alergeny	Kaloryczność / makroskładniki
Tydzień 3	Poniedziałek 14.09	Śniadanie	Zacierki na napoju owsianym (150g), pieczywo mieszane (20g), ser żółty (10g), ogórek kiszony (25g), herbata owocowa bez cukru	Gluten, sezam	Kaloryczność: 745 kcal
		II Śniadanie	Gruszka w bezpiecznych cząstkach		Białko: 23,2 g
		Obiad	Zupa z fasolki szparagowej z ziemniakami zabelana (150ml), spaghetti planetarne w sosie pomidorowym (soczewica + mięso) (150g), kompot	Mleko, seler, gluten	Tłuszcze: 18,2 g
		Podwieczorek	Budyń domowy na mleku (100g) z sosem borówkowym (15g), herbata z cytryną	Mleko, gluten	Węglowodany: 121,5 g
	Wtorek 15.09	Śniadanie	Płatki owsiane na mleku/ napoju roślinnym (150g), pieczywo (20g), masło (4g), kielbaska krakowska z indyka (15g), warzywa (25g), herbata owocowa bez cukru	Mleko, gluten	Kaloryczność: 740 kcal
		II Śniadanie	Jabłko w bezpiecznych kawałkach		Białko: 28,4 g
		Obiad	Marchwianka z pęczakiem (150ml), kotlet z indyka duszony (50g), ziemniaki (80g), bukiet jarzyn na parze (50g), kompot	Mleko, seler, gluten, jaja	Tłuszcze: 19,8 g
		Podwieczorek	Pieczywo (25g), masło (4g), humus klasyczny (20g) ogórek kiszony (20g), herbata z cytryną	Mleko, gluten	Węglowodany: 114,2 g
	Środa 16.09	Śniadanie	Płatki jaglane na mleku / napoju roślinnym (150g), pieczywo mieszane (20g), masło (4g), pasta z ciecierzycy z marchewką i papryką (20g), sałata/pomidor (25g), herbata owocowa bez cukru	Mleko, gluten	Kaloryczność: 735 kcal
		II Śniadanie	Śliwka w bezpiecznych kawałkach		Białko: 28,7 g
		Obiad	Barszczyk ukraiński z fasolą i ziemniakami na wywarze warzywnym(150ml), makaron z twarogiem i truskawkami (140g), kompot	Seler, gluten, mleko	Tłuszcze: 19,5 g
		Podwieczorek	Pieczywo (25g), masło (4g), pierś z indyka pieczona (15g), ogórek/papryka (20g), herbata z cytryną	Mleko, gluten	Węglowodany: 108,6 g
	Czwartek 17.09	Śniadanie	Płatki ryżowe na mleku / napoju roślinnym (150g), pieczywo mieszane (20g), paróweczki drobiowe (25g), ketchup (10g), pomidor, ogórek kiszony (25g)	Mleko, gluten	Kaloryczność: 750 kcal
		II Śniadanie	Jabłko w kawałkach		Białko: 26,1 g
		Obiad	Biały barszcz z makaronem (150ml), kotlet mielony planetarny (drób+kasza) (50g), ziemniaki (80g), mizeria z jogurtem (50g)	Mleko, gluten, jaja	Tłuszcze: 19,0 g
		Podwieczorek	Serniczek owocowy domowy (50g), herbata z cytryną	Mleko, gluten	Węglowodany: 116,4 g
	Piątek 18.09	Śniadanie	Płatki kukurydziane na mleku / napoju roślinnym (150g), pieczywo mieszane(20g), masło (4g), serek homogenizowany naturalny (30g), herbata owocowa bez cukru	Mleko, gluten	Kaloryczność: 755 kcal
		II Śniadanie	Banan w bezpiecznych cząstkach		Białko: 30,1 g
		Obiad	Krupnik z kaszy jęczmiennej (150ml), kotlet z ryby pieczony (50g), ziemniaki (80g), surówka z kiszonej kapusty (50g)	Mleko, gluten, jaja, ryba	Tłuszcze: 19,5 g
		Podwieczorek	Ciasto drożdżowe domowe (35g), masło (4g), dżem 100% (15g), herbata z cytryną	Mleko, gluten	Węglowodany: 108,3 g

Średnia dobową dla Tygodnia 3 (Żłobek)

Kaloryczność: ~745 kcal

Białko: ~27,3 g

Tłuszcze: ~19,2 g

Węglowodany: ~113,8 g

WODA PODAWANA JEST DO KAŻDEGO POŚIŁKU.

Jadłospis sporządziła: mgr inż. Justyna Sowacka