

Tydzień	Dzień	Posiłek	Żłobek (g/ml)	Alergeny	Kaloryczność / Makroskładniki
Tydzień	Poniedziałek 28.09	Śniadanie	Płatki jaglane na mleku (150g), pieczywo mieszane (20g), masło (4g), szynka krucha (20g), pomidor/ogórek (25g), herbata owocowa bez cukru	Mleko, gluten	Kaloryczność: 640 kcal Białko: 25g Tłuszcze: 17g Węglowodany: 90g
		II Śniadanie	Gruszka w bezpiecznych częściach		
		Obiad	Zupa ogórkowa z ziemniakami zabieleną jogurtem na wywarze warzywnym (150ml), gulasz z indyka (50g), kasza orkiszowa, marchewka juniorka gotowana na parze z posypana sezamem (50g), kompot	Seler, gluten, mleko, jaja, sezam	
			Pieczywo (25g), masło (4g), paprykarz domowy z rybą i soczewicą (20g), warzywa kanapkowe(20g), herbata z cytryną	Mleko, gluten, seler, ryba	
		Podwieczorek			
	Wtorek 29.09	Śniadanie	Płatki owsiane na mleku (150g), pieczywo (20g), masło (4g), twarożek ze szczypiorkiem (20g), warzywa (25g), herbata owocowa bez cukru	Mleko, gluten	Kaloryczność: 625 kcal Białko: 23g Tłuszcze: 22g Węglowodany: 81g
		II Śniadanie	Banan w bezpiecznych kawałkach		
		Obiad	Marchwianka z pęczakiem i soczewicą na wywarze warzywnym (150ml), placuszki ryżowe z serkiem naturalnym i sosem jagodowym, kompot	Seler, gluten, mleko, jaja	
			Pieczywo (25g), masło (4g), pierś z indyka (15g), ser żółty (10g), warzywa (20g), herbata z cytryną	Mleko, gluten	
		Podwieczorek			
	Środa 30.09	Śniadanie	Makaron na mleku (150g), pieczywo (20g), masło (4g), ser żółty (15g), warzywa (25g), herbata z cytryną	Mleko, gluten	Kaloryczność: 662 kcal Białko: 24g Tłuszcze: 19g Węglowodany: 97g
		II Śniadanie	Jałkoko w bezpiecznych częściach		
		Obiad	Białe barszcz z jajkiem i ziemniakami zabieleny(150ml), pulpecik cielęcy w sosie baszamelowym (60g), kasza jęczmienna (60g), brokuł z oliwą (50g), kompot	Seler, gluten, mleko, jaja	
			Budyń domowy na mleku (100g) z sosem malinowym (15g), herbata z cytryną	Gluten, mleko	
		Podwieczorek			
	Czwartek 01.10	Śniadanie	Zacierki na napoju owsianym (150g), pieczywo (20g), masło (4g), jajecznica ze szczypiorkiem (45g), warzywa (25g), Śliwka	Mleko, gluten	Kaloryczność: 590 kcal Białko: 26g Tłuszcze: 18g Węglowodany: 79g
		II Śniadanie	Zupa pomidorowa z ryżem zabieleną jogurtem naturalnym (150ml), pulpecik drobiowy (50g), ziemniaki (80g), fasolka szparagowa (50g), kompot	Seler, gluten, mleko	
		Obiad	Mini bułeczka drożdżowa orkiszowa (30g), kisiel domowy, herbata z cytryną	Gluten, mleko, jaja	
		Podwieczorek			
	Piątek 02.10	Śniadanie	Kasza manna na mleku (150g), serek kanapkowy (20g), rzodkiewka/ogórek (25g), herbata owocowa bez cukru	Mleko, gluten	Kaloryczność: 548 kcal Białko: 25g Tłuszcze: 13g Węglowodany: 82g
		II Śniadanie	Jabłko w bezpiecznych kawałkach		
		Obiad	Zupa zacierkowa (150ml), kotlet z miruny pieczony (50g), ziemniaki (80g), surówka z kiszonej kapusty (50g), kompot	Seler, gluten, jaja, ryba	
		Podwieczorek	Bułka z masłem (25g+4g), dżem 100% (15g), kakao na napoju owsianym (100ml)	Gluten, mleko	

Srednia dobowa dla Tygodnia
(Żłobek)

Kaloryczność: ~613 kcal

Białko: ~24,4 g

Tłuszcze: ~17,7 g

Węglowodany: ~85,4 g

WODA PODAWANA JEST DO KAŻDEGO POSIŁKU.