Tydzień	Dzień	Posiłek	Żłobek (g/ml)	*Alergeny*	Kaloryczność / Makroskładniki
Tydzień 7	**Poniedziałek 19.10**	Śniadanie	Makaron drobny na mleku / napoju roślinnym (150g) Pieczywo mieszane (25g) z masłem (5g), ser żółty (15g), ogórek kiszony (20g), słupki papryki (20g), herbata owocowa bez cukru (150ml)	*Mleko, gluten*	Kaloryczność: 850 kcal
		II Śniadanie	Gruszka miękka w cząstkach		Białko: 28g
		Obiad	Zupa kalafiorowa z ziemniakami zabielana jogurtem naturalnym (150ml), leczo z cukinii, papryki, soczewicy i pomidorów (100g), ryż brązowy gotowany (60g), kompot z wiśni bez cukru (150ml)	*Mleko, gluten, seler*	Tłuszcze: 22g
		Podwieczorek	Jabłka pieczone z kruszonką owsianą i cynamonem (80g), herbata owocowa bez cukru (150ml)	*Mleko, gluten*	Węglowodany: 135g
	Wtorek 20.10	Śniadanie	Płatki ryżowe na mleku / napoju roślinnym (150g), Pieczywo mieszane (25g) z masłem (5g), Pierś pieczona z indyka (15g), sałata (5g), pomidor bez skórki (20g), ogórek kiszony (20g), herbata owocowa bez cukru (150ml)	*Mleko, gluten, seler*	Kaloryczność: 890 kcal
		II Śniadanie	Banan w plasterkach		Białko: 32g
		Obiad	Barszcz biały z jajkiem i makaronem zabielany (150ml), Kotlet mielony (50g), ziemniaki z koperkiem (80g), surówka z białej kapusty, marchwi i jabłka (50g), kompot z owoców leśnych bez cukru (150ml)	*Mleko, gluten, jaja, seler*	Tłuszcze: 25g
		Podwieczorek	Rogaliki krucho-drożowe nadziewane (wyrób własny), maślanka z bananami i truskawkami (100ml)	*Mleko, jaja, gluten*	Węglowodany: 134g
	Środa 21.10	Śniadanie	Płatki kukurydziane na mleku / napoju roślinnym (150ml), chleb graham (25g) z masłem (5g), serek kanapkowy (20g), łosoś wędzony (4g), papryka (20g), ogórek (20g), herbata z miętą (150ml)	*Mleko, gluten*	Kaloryczność: 840 kcal
		II Śniadanie	Jabłko w cząstkach		Białko: 26g
		Obiad	Zupa dyniowa z ziemniakami i mielonymi pestkami dyni (150ml), gulasz wieprzowy duszony(80g), kasza bulgur gotowana (60g), buraczki z jabłkiem (50g), kompot z czarnej porzeczki bez cukru (150ml)	*Mleko, gluten, seler*	Tłuszcze: 21g
		Podwieczorek	Pieczywo graham (25g) z masłem (5g),kiełbaska krakowska z indyka pieczona (15g), sałata (5g), pomidor (20g), ogórek kiszony (20g), herbata z cytryną (150ml)	*Mleko, gluten*	Węglowodany: 136g
	Czwartek 22.10	Śniadanie	Płatki jaglane na mleku / napoju roślinnym (150g), pieczywo mieszane (25g) z masłem (5g), pieczona pierś z indyka (20g), sałata (5g), pomidor (20g), kakao na napoju roślinnym bez cukru (150ml)	*Mleko, gluten*	Kaloryczność: 820 kcal
		II Śniadanie	Śliwka drylowana, miękka		Białko: 33g
		Obiad	Zupa jarzynowa z brukselką zabielana (150ml), naleśniki pełnoziarniste z dżemem 100% owoców i twarogiem , kompot z owoców leśnych bez cukru (150ml)	*Mleko, gluten, jaja, seler*	Tłuszcze: 24g
		Podwieczorek	Chleb graham (25g) z masłem (5g), pasta z jajka i szczypiorku z zielonym groszkiem (30g), papryka (20g), ogórek kiszony (20g), herbata z cytryną (150ml)	*Mleko, gluten, jaja*	Węglowodany: 140g
	Piątek 23.10	Śniadanie	Kasza manna na mleku / napoju roślinnym (150ml), pieczywo mieszane (25g) z masłem (5g), twarożek ze szczypiorkiem (30g), rzodkiewka (15g), ogórek zielony (20g), herbata owocowa bez cukru (150ml)	*Mleko, gluten*	Kaloryczność: 860 kcal
		II Śniadanie	Jabłko w cząstkach		Białko: 35g
		Obiad	Zupa zacierkowa z natką pietruszki (150ml), kotlet z fileta miruny pieczony w ziołach (50g), ziemniaki puree (80g), surówka z kiszonej kapusty, marchwi i jabłka z oliwą z oliwek (50g), kompot z wiśni (150ml)	*Mleko, gluten, jaja, ryba, seler*	Tłuszcze: 23g
		Podwieczorek	Domowy serniczek z owocami i galaretką owocową (60g), herbata z cytryną (150ml)	*Mleko, gluten*	Węglowodany: 128g

WODA PODAWANA JEST DO KAŻDEGO POSIŁKU.