Tydzień	Dzień	Posiłek	Żłobek (g/ml)	*Alergeny*	Kaloryczność / Makroskładniki
Tydzień 1	**Poniedziałek 09.11**	Śniadanie	Płatki ryżowe na mleku / napoju roślinnym (150g), pieczywo mieszane (20g) z masłem (5g), kiełbaska krakowska z indyka (20g), ogórek zielony, papryka (30g), herbata owocowa bez cukru (150ml)	Mleko, gluten	*Kaloryczność: ok. 650 kcal*
		II Śniadanie	Gruszka w bezpiecznych cząstkach		*Białko: ok. 24g*
		Obiad	Kapuśniak z ziemniakami na wywarze warzywnym (150ml), pierogi z serem polane musem truskawkowym (120g), kompot z owoców leśnych bez cukru (150ml)	Seler, gluten, mleko, jaja	*Tłuszcze: ok. 20g*
		Podwieczorek	Pieczywo mieszane (20g) z masłem (5g), ser żółty (15g), pomidor, sałata, rzodkiewka (30g), herbata z cytryną (150ml)	Mleko, gluten	*Węglowodany: ok. 92g*
	Wtorek 10.11	Śniadanie	Płatki kukurydziane na mleku / napoju roślinnym (150g), pieczywo mieszane (20g) z masłem (5g), domowy hummus klasyczny (pasta z ciecierzycy) (20g) , ogórek zielony, rzodkiewka (30g), herbata owocowa bez cukru (150ml)	Mleko, gluten	Kaloryczność: ok. 640 kcal
		II Śniadanie	Banan w kawałkach		Białko: ok. 25g
		Obiad	Zupa z czerwonej soczewicy z pomidorami i ziemniakami (150ml), frykadelki drobiowe ze szpinakiem i żółtym serem (50g), ziemniaki puree (70g), surówka z czerwonej kapusty z jabłkiem i cebulką (50g), kompot z wiśni bez cukru (150ml)	Seler, gluten, mleko, jaja	Tłuszcze: ok. 21g
		Podwieczorek	Pieczywo mieszane (20g) z masłem (5g), serek kanapkowy (15g), sałata, pomidor, ogórek kiszony (30g), herbata z cytryną (150ml)	Gluten, mleko, sezam	Węglowodany: ok. 90g
	Środa 11.11	Śniadanie II Śniadanie Obiad Podwieczorek	**ŚWIĘTO NIEPODLEGŁOŚCI (Dzień wolny)**		
	Czwartek 12.11	Śniadanie	Płatki owsiane na mleku / napoju roślinnym (150g), pieczywo mieszane (20g) z masłem (5g), schab pieczony (20g), papryka, ogórek zielony (30g), herbata z cytryną (150ml)	Mleko, gluten	Kaloryczność: ok. 650 kcal
		II Śniadanie	Mandarynka w bezpiecznych cząstkach		Białko: ok. 23g
		Obiad	Zupa z fasolki szparagowej z ziemniakami zabielana napojem owsianym (150ml), placuszki ryżowe z serkiem i bananem polane sosem jagodowym (120g), kompot z owoców mieszanych bez cukru (150ml)	Seler, gluten, mleko, jaja	Tłuszcze: ok. 19g
		Podwieczorek	Pieczywo mieszane (20g) z masłem (5g), pasta jajeczna ze szczypiorkiem (20g), papryka, pomidor (30g), herbata z cytryną (150ml)	Gluten, mleko, jaja	Węglowodany: ok. 88g
	Piątek 13.11	Śniadanie	Płatki jaglane na mleku, Pieczywo mieszane z masłem, parówka na ciepło, pomidor, ogórek kiszony, ketchup, herbata owocowa	Mleko, gluten	Kaloryczność: ok. 660 kcal
		II Śniadanie	Jabłko w bezpiecznych cząstkach		Białko: ok. 24g
		Obiad	Zupa pomidorowa z ryżem zabielana. Kotlet z fileta ryby miruny pieczony, ziemniaki, surówka z kiszonej kapusty, marchwi i jabłka, kompot z czarnej porzeczki	Seler, gluten, ryba, mleko, jaj	Tłuszcze: ok. 21g
		Podwieczorek	Koktajl z jogurtu naturalnego i brzoskwini bez cukru (wyrób własny), chałka z masłem, herbata owocowa bez cukru	Gluten, mleko, jaja	Węglowodany: ok. 94g

WODA PODAWANA JEST DO KAŻDEGO POSIŁKU.