CENTRUM DIETETYKI
AGNIESZKI ZIELIŃSKIEJ

09-13 LIPIEC 2018 PRZEDSZKOLE

	PONIEDZIAŁEK		WTOREK		ŚRODA		CZWARTEK		PIĄTEK	
	nazwa potrawy	**nazwa produktu**	**nazwa potrawy**	**nazwa produktu**	**nazwa potrawy**	**nazwa produktu**	**nazwa potrawy**	**nazwa produktu**	**nazwa potrawy**	**nazwa produktu**
ŚNIADANIE	**kanapki** z twarożkiem ze szczypiorkiem/dżemem, **herbata** owocowa z suszu	masło (z **mleka**), twarożek (z **mleka**), szczypiorek, dżemem, herbata owocowa – napar z suszu, cukier	**Zupa** mleczna z naturalnymi płatkami kukurydzianymi, **kanapki z** szynką drobiową/pomidorową pastą z cieciorki **herbata** miętowa	**Mleko**, płatki kukurydziane, pieczywo **pszenno-żytnie**, masło (z **mleka**), szynka drobiowa, ciecierzyca, koncentrat pomidorowy, cebula, czosnek, zioła prowansalskie, sól, pieprz,herbata miętowa – napar z suszu, cukier	**kanapki** z żółtym serem/drożdżówka wyrób własny **herbata** czarna	**Mleko**, mąka, masło (z **mleka**), ser żółty (z **mleka**), woda, cytryna, cukier, herbata czarna – napar z suszu, cukier	**Zupa:** mleczna z ryżem **kanapki** z szynką wieprzową/miodem *(dla dzieci powyżej 1 r.ż.)* **herbata** owocowa z suszu	**Mleko**, ryż biały, pieczywo **pszenno-żytnie**, masło (z **mleka**), szynka wieprzowa, miód, herbata owocowa – napar z suszu, cukier	Jajecznica, kanapka z masłem/z serem żółtym **herbata** miętowa	-Pieczywo mieszane, masło, jajko, szczypiorek, ser żółty mięta susz, cukier
WARZYWA	Mix warzyw do kanapek		Mix warzyw do kanapek		Mix warzyw do kanapek		Mix warzyw do kanapek		Mix warzyw do kanapek	
OWOCE	jabłko		arbuz		jabłko		gruszka		Owoce mieszane	
OBIAD	**Zupa** z fasolki szparagowej ziemniakami **2. danie:** Kurczak po chińsku Z ryżem kompot z owocami	Zupa: Wywar drobiowy, warzywa w zmiennych proporcjach (marchew, por, **seler**, pietruszka, fasolka szparagowa, ziemniaki, natka pietruszki), **mleko**, sól, przyprawy; 2. danie: ryż, warzywa w zmiennych proporcjach (marchew, por, **seler**, pietruszka) mięso z indyka i kurczaka, pomidory, olej rzepakowy, koncentrat pomidorowy, sól, przyprawy, woda, owoce w zmiennych proporcjach (aronia, porzeczka czarna, truskawka, śliwka), cukier	**Zupa** szczawiowa z jajkiem **2. danie:** Pieczeń wieprzowa w sosie własnym, ziemniaki, surówka kompot z owocami	Zupa: Wywar warzywny, masło (z **mleka**), szczaw,jajko, marchew, pietruszka, passata pomidorowa, cebula, jabłko, papryka surowa, sól, natka pietruszki, przyprawy; 2. danie: schab, olej rzepakowy, sól, przyprawy, ziemniaki, mąka **pszenna, jaja**, sól, kapusta pekińska, ogórek, jogurt naturalny (z **mleka**), woda, jabłka, rabarbar, cukier	**Zupa:** Krupnik z kaszy jęczmiennej z natką pietruszki **2. danie:** Klopsiki drobiowe w sosie pomidorowym z makaronem , kompot z owocami	Zupa: Wywar drobiowy, warzywa w zmiennych proporcjach (marchew, **selerem), jajka,** śmietanka 12% (z **mleka**), **mleko**, rodzynki (zawierają **siarczyny**), mąka ziemniaczana, mąka **pszenna**, sok z cytryny, cukier, sól, ryż naturalny, marchewka, groszek zielony, masło (z **mleka**), sól, woda, jabłka, czarna porzeczka, cukier	**Zupa krem z dyni** **2. danie:** Burgery rybne pieczone, ziemniaki z koperkiem, brokuł i kalafior z masłem kompot z owocami	Zupa: Wywar drobiowy, warzywa w zmiennych proporcjach (marchew, **seler**, pietruszka, por), dynia,, śmietanka 12% (z mleka), sól, przyprawy, makaron **pszenny** sól, 2. danie: filet z **ryby**, olej rzepakowy, ,bułka tarta (z pieczywa **pszennego**), bułka **pszenna**, **jajka**, sok z cytryny, cebula, czosnek, sól, przyprawy ziemniaki, koperek, sól, brokuł, kalafior, masło (z **mleka**), woda, jabłka, cukier	-**Rosół z kury** **2. danie:** Naleśniki z domowym twarożkiem kompot z owocami	Zupa: Wywar drobiowy, warzywa w zmiennych proporcjach (marchew, **seler,** por, pietruszka), ogórki kiszone,makaron , natka pietruszki, sól, przyprawy; 2. danie: mąka **pszenna**, **mleko, jaja**, olej rzepakowy, ser biały półtłusty (z **mleka**), jogurt naturalny (z **mleka**),, cukier, cukier z wanilią,
PODWIECZOREK	Ciastka kruche	Mąka, masło, cukier	Owoce mieszane	Owoce mieszane	Kisiel owocowy	Owoce mieszane, cukier, mąka ziemniaczana	Ciasto „zielona łąka”*1;*9	Mąka *1, masło*9, miód , szpinak	Jabłka zapiekane pod delikatną kruszonką	Jabłko, cynamon, mąka **pszenna**, masło (z **mleka**), cukier
	Kanapki		Kanapki		Kanapki		Kanapki		Kanapki	
PODSUMOWANIE DIETY DZIENNEJ	energia: 816,6 kcal/osobę;		energia: 823,3 kcal/osobę;		energia: 827,2 kcal/osobę;		energia: 812,5 kcal/osobę;		energia: 835,2kcal/osobę; białko:	

Posiłki zawierają następujące alergeny:*1 gluten pszenny,*2gluten żytni, *3 gluten jęczmienny,*4 gluten owsiany,*5 gluten orkiszowy; *6jaja;*7 ryby; *8soję;*9 mleko; *10 seler;* 11 gorczycę.
Ponadto może zawierać śladowe ilości : sezamu; orzeszków ziemnych; migdałów; sezamu.