CENTRUM DIETETYKI
AGNIESZKI ZIELIŃSKIEJ

17-21 WRZESIEŃ 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	-Herbata - Kanapka z szynką wieprzową1,*2 ,*9 -Kanapka z dżemem	Herbata, pieczywo mieszane *1,*2, masło *9,szynka wieprzowa, dżem niskosłodzony	--Mleko *9 -Zacierka -Kanapka z serem żółtym*1,*9 -Herbata owocowa	Zacierka*1, mleko, cukier, pieczywo mieszane *1,*2, masło*9,ser żółty *9 herbata susz owocowy	- Kanapka z miodem*1,*2,*9 -Kanapka z twarożkiem owocowym -napar z róży	Pieczywo mieszane *1,*2, masło *9, miód Twaróg *9,owoce , kawa inka, cukier	- Mleko *9 -Płatki pszenno-ryżowe - Kanapka z szynką drobiową*1,*9 - Herbata miętowa,	-Płatki pszenno-ryżowe *1, mleko *9, pieczywo mieszane *1,*2, masło *9, szynka drobiowa, - Herbata miętowa, cukier	-Kanapka z jajkiem; *1;*2;*6 -Szczypiorek -Kanapka z pastą z makreli ; *1;*2;*9 -herbata owocowa,	-Pieczywo mieszane*1,*2, masło *9, jajko *6, szczypiorek, makrela, susz owocowy, cukier
WARZYWA	Mix warzyw do kanapek		Mix warzyw do kanapek		Mix warzyw do kanapek		Mix warzyw do kanapek		Mix warzyw do kanapek	
OWOCE	gruszka		jabłko		brzoskwinie		jabłko		Mix owoców	
OBIAD	-Zupa wielowarzywna10 -Potrawka z kurczaka -Ryż -Surówka - kompot z owocami	-Mięsa mieszane, Marchew, Pietruszka, Seler *10, por, kalafior, brokuł, ziemniaki -Filet drobiowy -Ryż, kapusta pekińska -śliwka ,woda	-Zupa ziemniaczana*1; *10; -Kotlet jajeczny z ziarnami słonecznika -Ziemniaki -Marchewka - kompot z owocami	-Mięso drobiowe, włoszczyzna*10, koperek, , ziemniaki, - Jajko, ziemniaki, marchewka, olej, bułka tarta, -, woda,	-Zupa krem z białych warzyw -Pieczeń rzymska w sosie pieczeniowym , -Kasza -Surówka - kompot z owocami	-Włoszczyzna, kalafior, seler, por - Szynka wieprzowa -Kasza -Buraczki - owoce mieszane, woda, cukier	--Zupa krupnik z jasnej kaszy gryczanej*1; *10 ; -Zapiekanka ziemniaczana - Kompot z owocami	-Mięso drobiowe, włoszczyzna*1, 0kasza -Ziemniaki, warzywa mieszane, ser *9 - owoce mieszane, woda, cukier	-Zupa pomidorowa z makaronem -Kotlet rybny - Ziemniaki -Surówka - kompot z owocami	-Wywar warzywny , marchew, pietruszka, seler pomidor, makaron -Filet z ryby, olej, bułka tarta -Ziemniaki -Czerwona kapusta, jabłko. , owoce mieszane, woda, cukier
PODWIECZOREK	Koktail bananowy	Jogurt, banan	Kisiel cytrynowo-malinowy	Maliny, cytryny, woda, mąka ziemniaczana	Galaretka owocowa pod białą pierzynką	Owoce, woda, żelatyna, jogurt naturalny	Babka	Mąka pełnoziarnista*1, mleko*9, masło*9, jajka	Budyń czekoladowy	Kakao, mleko, mąka ziemniaczana
KANAPKI	Kanapki		Kanapki		Kanapki		Kanapki		Kanapki	
PODSUMOWANIE DIETY DZIENNEJ	energia: 1112,6 kcal/osobę; białka: 37,2 g/osobę; tłuszcz: 35,4 g/osobę; węglowodany: 161,3 g/osobę		energia: 1104,3 kcal/osobę; białka: 34,3 g/osobę; tłuszcz: 33,1 g/osobę; węglowodany: 167,3 g/osobę		energia: 1079.7 kcal/osobę; białka: 37,8 g/osobę; tłuszcz: 36,9 g/osobę; węglowodany: 149,1 g/osobę		energia: 1114,1 kcal/osobę; białko: 37,2 g/osobę; tłuszcz: 38,9o g/osobę, węglowodany: 153.8 g/osobę		energia: 1146.7kcal/osobę; białko: 36,4 g/osobę; tłuszcz: 35,1 g/osobę; węglowodany: 171,3 g/osobę	

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.