CENTRUM DIETETYKI
AGNIESZKI ZIELIŃSKIEJ

08-12 PAŹDZIERNIK 2018 Żłobek

	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 -kasza manna na mleku *1,*9 - Kanapka z szynką drobiową1,*2,*9 -Kanapka z dżemem niskosłodzonym	Herbata, pieczywo mieszane *1,*2, masło *9,szynka drobiowa, dżem niskosłodzony, kasza manna *1, mleko *9	--Mleko *9 -Ryż -Kanapka z serem żółtym*1,*9 -Herbata owocowa	Ryż*1, mleko, pieczywo mieszane *1,*2, masło*9,ser żółty *9 herbata susz owocowy	-Serek bananowy *1 - Kanapka z szynką wieprzową*1,*2,*9 -herbata rumiankowa	Pieczywo mieszane *1,*2, masło *9,szynka wieprzowa Twaróg *9,owoce , kakao, *9 mleko, Twaróg *1, banan -rumianek susz	- Mleko *9 -Płatki kukurydziane - Kanapka z serem*1,*9 - Herbata miętowa,	-Płatki kukurydziane *1, mleko *9, pieczywo mieszane *1,*2, masło *9, ser, - Herbata miętowa,	-Jajecznica -Kanapka z twarogiem; *1;*2;*6 -herbata owocowa,	-Pieczywo mieszane*1,*2, masło *9, jajko *6, szczypiorek, ser twarogowy, susz owocowy,
WARZYWA	Mix warzyw do kanapek		Mix warzyw do kanapek		Mix warzyw do kanapek		Mix warzyw do kanapek		Mix warzyw do kanapek	
OWOCE	jabłko		gruszka		arbuz		jabłko		Mix owoców	
OBIAD	-Zupa brokułowi *10 -Gulasz wieprzowo-cielęcy -Kasza *3 -Surówka - kompot z owocami	-Mięsa mieszane, Marchew, Pietruszka, Seler *10, por, brokuł, ziemniaki - Mięso wieprzowe, mięso cielęcina, olej, cebula, papryka, kasza *3 - owoce mieszane, woda, a	-Zupa jarzynowa *10; -Kotlet mielony wieprzowy -Ziemniaki -Surówka - kompot z owocami	-Mięso drobiowe, włoszczyzna*10, kalafior, fasolka szparagowa, ziemniaki, Szynka wieprzowa, cebula, olej, bułka tarta, ziemniaki, buraczki -,owoce mieszane, woda,	-Zupa koperkowa*10 -Zapiekanka makaronowa z kurczakiem *1,*9 -Surówka - kompot z owocami	-Mięsa mieszane, ,włoszczyzna*10 , ziemniaki, - Makaron *1, ser *9,warzywa, kurczak - owoce mieszane, woda,	-Zupa marchwiowa *1; *10; -Pierogi leniwe *1,*9 - Kompot z owocami	-Mięso wieprzowe, włoszczyzna*10, ziemniaki, marchew - Mąka pszenna, ziemniaki *1,ser twarogowy *9 - owoce mieszane, woda,	-Rosół z makaronem *1 Paluszki rybne *1,*7 -Ziemniaki -Surówka - kompot z owocami	-Wywar warzywny , marchew, pietruszka, seler , makaron *1 -Filet rybny *7 -Ziemniaki -Kapusta , owoce mieszane, woda,
PODWIECZOREK	Koktail z owocami *9	Jogurt naturalny*9, owoce,	Jabłko zapiekane *1	Jabłko, mąka *1, masło	Kisiel żurawinowy	Żurawina, woda, mąka ziemniaczana	Budyń wiśniowy	Wiśnie, mleko, mąka ziemniaczana	Ryż z owocami	Ryż, owoce mieszane
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.