CENTRUM DIETETYKI
AGNIESZKI ZIELIŃSKIEJ

07-11 STYCZEŃ 2019 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 niskosłodzonym	Herbata, pieczywo mieszane *1,*2, masło *9,szynka wieprzowa, dżem niskosłodzony	--Mleko *9 -Makaron -Kanapka z serem żółtym*1,*9 -Herbata owocowa	Makaron*1, mleko, cukier, pieczywo mieszane *1,*2, masło*9,ser żółty *9 herbata susz owocowy	- Kanapka z szynką drobiową, -Kanapka z twarożkiem owocowym -Herbata z malin	Pieczywo mieszane *1,*2, masło *9, szynka drobiowa Twaróg *9,owoce , susz malinowy	- Mleko *9 -Płatki kukurydziane - Kanapka z szynką drobiową*1,*9 - Herbata miętowa,	-Płatki kukurydziane *1, mleko *9, pieczywo mieszane *1,*2, masło *9, szynka drobiowa, - Herbata miętowa	-Kanapka z jajkiem; *1;*2;*6 -Szczypiorek -Kanapka z pastą z łososia ; *1;*2;*9 -herbata owocowa,	-Pieczywo mieszane*1,*2, masło *9, jajko *6, szczypiorek, łosoś, 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		winogron		jabłko		Mix owoców	
OBIAD	-Zupa gulaszowa z soczewicy*1;*10 -Kurczak w sosie śmietanowym z brokułami -Makaron - kompot z owocami	-Soczewica ,włoszczyzna*10, papryka, ziemniaki, -Filet z kurczaka, olej *1, cebula, brokuły -Makaron -śliwka ,woda	-Zupa żurek*1; *10; -Udko kurczaka pieczone , -Ziemniaki -Surówka - kompot z owocami	-Mięso mieszane, włoszczyzna*10, koperek, ziemniaki, - Ziemniaki, kurczak, marchew, olej - owoce mieszane, woda	-Zupa krem z dyni10 -Gulasz wieprzowy , -Kasza, -Surówka - kompot z owocami	-Mięsa mieszane, Marchew, Pietruszka, Seler *10, por, dynia, ziemniaki - Szynka wieprzowa, cebula, papryka, por, kasza, , kapusta pekińska, olej - owoce mieszane, woda,	-Zupa kalafiorowa z ryżem -Pierogi leniwe *1,*6, *9 - Kompot z owocami -	-Mięso drobiowe, włoszczyzna*10, kalafior, ryż - Mąka pszenna *1,ser twarogowy *9, jogurt *9,jaja *6 - owoce mieszane, woda,	-Zupa pomidorowa z makaronem - Kotlet rybny*1,*6 -Ziemniaki -Surówka - Kompot z owocami	-Wywar warzywny , marchew, pietruszka, seler pomidor, makaron, - Filet rybny, jajka *6, bułka tarta *1, - owoce mieszane, woda,
PODWIECZOREK	Koktail z owocami *9	Jogurt naturalny *9, owoce,	Kruche ciastka piernikowe *1, *9	Mąka *1, masło *9, miód ,przyprawa korzenna,	Budyń owocowy *9	Owoce, mleko *9, mąka ziemniaczana	Zapiekanka *1,*9	Pieczywo pszenne *1, masło *9, szynka wieprzowa, ser żółty *9	Zawijaniec drożdżowy z nadzieniem *1,*6	Mąka pszenna *1,jaja*6 , owoce
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.