CENTRUM DIETETYKI
AGNIESZKI ZIELIŃSKIEJ

14-18 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 serem żółtym1,*2,*9 -Kanapka z dżemem niskosłodzonym*1, *9	Herbata, pieczywo mieszane *1,*2, masło *9,szynka drobiową, dżem niskosłodzony	-Kanapka z serkiem twarogowym -Kanapka z szynką wieprzową *1,*9 -Herbata owocowa	Twaróg, pieczywo mieszane *1,*2, masło*9, szynka wieprzowa, herbata susz owocowy	-Sałatka makaronowa *1 - Kanapka z szynką drobiową*1,*2,*9 --herbata malinowa	-Makaron *1, groszek, pietruszka, jajko, ogórek, pomidor ,olej Pieczywo mieszane z mąki pszennej i żytniej *1,*2, masło *9, szynka drobiowa, susz z malin, woda	- Kanapka z szynką wieprzową*1,*2,*9 -Ryż na mleku*9 -herbata malinowa	Pieczywo mieszane z mąki pszennej i żytniej *1,*2, masło *9, szynka wieprzowa, Ryż , mleko *9, susz z malin, woda	-Jajko w sosie jogurtowym *6,*9 -Kanapka z masłem ; *1;*2;*6 -Kanapka z serem żółtym; *1;*2;*9 -herbata owocowa,	-Pieczywo mieszane z mąki pszennej i żytniej *1,*2,, masło *9, jajko *6, jogurt *9, ser żółty *9,koperek 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		banan		jabłko		Mix owoców	
OBIAD	-Zupa groszkowa* 10 - Wieprzowina po chińsku -Ryż - kompot z owocami	-Wywar z mięsa drobiowego, Marchew, Pietruszka, Seler *10, por, groszek zielony, ziemniaki -Mięso z szynki wieprzowej ,por,cebula papryka, olej *1, cebula -Ryż -owoce mieszane ,woda	-Zupa krem pomidorowy z bazylią; *10; -Klopsiki drobiowe w sosie musztardowo-koperkowym -Ziemniaki -Surówka z kapusty pekińskiej i mandarynki - kompot	-Wywar z mięsa drobiowego, włoszczyzna*10, koperek, pomidor, ziemniaki, - Filet drobiowy, Musztarda, koperek, ziemniaki, kapusta pekińska, olej, mandarynka -, woda ,owoce mieszane	-Zupa barszcz ukraiński*10; -Naleśniki z twarogiem/ dżemem *1, *6,*9 - kompot z owocami	-Wywar z mięsa drobiowego,włoszczyzna*10, ziemniaki, buraki czerwone, fasola biała, - Mąka*1, jajko *6, mleko *9, twaróg *9,dżem niskosłodzony - owoce mieszane, woda ,	-Zupa selerowa z ryżem;*10 -Filet z kurczaka w płatkach kukurydzianych -Kasza kuskus -Warzywa gotowane - Kompot	-Wywar z mięsa drobiowego, włoszczyzna, seler*10, ryż, *1,filet drobiowy, płatki kukurydziane, kasza kuskus, bakłażan, cukinia, cebula, pomidor ,kapusta, papryka - owoce mieszane, woda	-Zupa rybna -Kotlet jajeczny -Ziemniaki -Surówka - kompot z owocami	-Filet z ryby , marchew, pietruszka, seler pomidor, papryka, cebula, koncentrat pomidorowy, mąka pszenna *1, ziemniaki, jajko, bułka tarta, marchew - owoce mieszane, woda ,
PODWIECZOREK	Kisiel z czarnej porzeczki z polewką jogurtową *9	Porzeczka, woda, mąka ziemniaczana, jogurt *9	Drożdżówka z owocami	Mąka pszenna *1,jajka *6,masło *9, owoce	Julienki warzywne	Warzywa mieszane	Tost z powidłami śliwkowymi *1,*9	Chleb *1,powidła śliwkowe, masło *9	Mufinki z jabłkiem *1,*6,*9	Mąka *1, jajko *6,masło *9, 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. W przypadku diet stosujemy mleko ryżowe, masło klarowane, pieczywo bezglutenowe. Firma zastrzega sobie możliwość dokonania zmian w jadłospisie.