CENTRUM DIETETYKI
AGNIESZKI ZIELIŃSKIEJ

04-08 LUTY 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 z mąki pszennej i żytniej *1,*2*1,*2, masło *9,szynka wieprzowa, dżem niskosłodzony	--Mleko *9 -Makaron -Kanapka z jajkiem*1, *6,*9 -Herbata owocowa	Makaron*1, mleko, cukier, Pieczywo mieszane z mąki pszennej i żytniej *1,*2, masło*9,jajko *6, herbata susz owocowy	- Kanapka z szynką drobiową, -Kanapka z twarożkiem owocowym -Herbata z malin	Pieczywo mieszane z mąki pszennej i żytniej *1,*2, masło *9, szynka drobiowa Twaróg *9,owoce , susz malinowy	- Mleko *9 -Płatki pszenno-ryżowe *1 - Kanapka z serem twarogowym*1,*9 - Herbata miętowa,	-Płatki pszenno-ryżowe *1, mleko *9, Pieczywo mieszane z mąki pszennej i żytniej *1,*2, masło *9, ser twarogowy *9, - Herbata miętowa	-Placuszki z jabłkiem *1;*6,*9 -Kanapka z serem żółtym ; *1;*2;*9 -herbata owocowa,	- Pieczywo mieszane z mąki pszennej i żytniej *1,*2, masło *9, jajko *6,mąka *1, mleko*9,jabłko, ser żółty, 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		banan		gruszka		mandarynka		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, papryka, śmietana, przyprawy, -Makaron -owoce mieszane ,woda	-Zupa żurek z jajkiem*1;*2*,6 *10; -Udko kurczaka pieczone , -Ziemniaki -Surówka - kompot z owocami	-Wywar z mięsa mieszanego, włoszczyzna*10, koperek, mąka żytnia*2, jajko *6, ziemniaki, - Ziemniaki, kurczak, przyprawy, kapusta pekińska, marchew, pomarańcze, olej - owoce mieszane, woda	-Zupa krem z dyni10 -Gulasz wieprzowy , -Kasza *3, -Surówka - kompot z owocami	-Wywar z mięsa drobiowego, Marchew, Pietruszka, Seler *10, por, dynia, ziemniaki - Szynka wieprzowa, cebula, papryka, por, kasza jęczmienna *3, buraczki, olej - owoce mieszane, woda,	-Zupa selerowa z ryżem i śmietaną *10, -Pierogi leniwe *1,*6, *9 - Kompot z owocami -	- Wywar z mięsa drobiowego, włoszczyzna*10, seler*10, ryż, śmietana *9 - Mąka pszenna *1,ser twarogowy *9, jogurt *9,jaja *6 - owoce mieszane, woda,	-Rosół z makaronem *1,*10 - Paluszki rybne*1,*6 -Ziemniaki -Surówka - Kompot z owocami	-Wywar z mięsa drobiowego , marchew, pietruszka, seler , makaron *10, - Filet rybny, jajka *6, bułka tarta *1, ziemniaki, fasolka szparagowa,olej,przyprawy, - 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 waniliowy z bananem *9	Banan, 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.