CENTRUM DIETETYKI
AGNIESZKI ZIELIŃSKIEJ

04-08 MARZEC 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 *1 -Kanapka z jajkiem*1, *6,*9 -Herbata owocowa	Makaron*1, mleko*9, Pieczywo mieszane z mąki pszennej i żytniej *1,*2, masło*9,jajko *6, herbata susz owocowy	- Kanapka z serem twarogowym *1,*9 - Drożdżówka (wyrób własny) -Kawa inka z mlekiem *9	Pieczywo mieszane z mąki pszennej i żytniej *1,*2, masło *9, ser twarogowy *9 , mąka*1, jaja *6,mleko *9,dżem niskosłodzony, kawa inka, mleko *9	-Żurawinowa kasza manna na mleku *1,*9 - Kanapka z szynką drobiową*1 - Herbata miętowa,	-Kasza manna *1, mleko *9, żurawina, Pieczywo mieszane z mąki pszennej i żytniej *1,*2, masło *9, ser twarogowy *9, - Herbata miętowa	-Sałatka ryżowa *6 -Kanapka z serem żółtym ; *1;*2;*9 -herbata owocowa,	- Pieczywo mieszane z mąki pszennej i żytniej *1,*2, masło *9, jajko *6, ryż, szynka drobiowa, papryka, ogórek, pomidor, 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	- Wywar warzywny, soczewica ,włoszczyzna*10, papryka, ziemniaki, -Filet z kurczaka, olej *1, cebula, por, brokuły, papryka, śmietana, przyprawy, -Makaron -owoce mieszane ,woda	-Zupa krem z dyni10 -Udko kurczaka pieczone , -Ziemniaki -Surówka - kompot z owocami	-Wywar z mięsa drobiowego, Marchew, Pietruszka, Seler *10, por, dynia, ziemniaki - Ziemniaki, kurczak, przyprawy, kapusta pekińska, marchew, pomarańcze, olej - owoce mieszane, woda	-Zupa selerowa z ryżem i śmietaną *9,*10, -Pierogi leniwe *1,*6, *9 -Surówka - Kompot z owocami	- Wywar z mięsa drobiowego, włoszczyzna*10, seler*10, ryż, śmietana *9 - Mąka pszenna *1,ser twarogowy *9, jogurt *9,jaja *6,marchew - owoce mieszane, woda,	---Zupa żurek z jajkiem*1;*2* ,6 *10; -Strogonow , -Kasza *3, -Surówka - kompot z owocami -	-Wywar z mięsa mieszanego, włoszczyzna*10, koperek, mąka żytnia*2, jajko *6, ziemniaki, - Szynka wieprzowa, cebula, papryka, por ,ogórek kiszony, przyprawy, kasza jęczmienna *3, buraczki, olej - owoce mieszane, woda,	-Rosół z makaronem *1,*10 - Kotlety 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.