CENTRUM DIETETYKI
AGNIESZKI ZIELIŃSKIEJ

18-22 MARZEC 2019 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 - Kanapka z szynką wieprzową1,*2 ,*9 -Płatki owsiane na mleku *4,*9	Herbata, Pieczywo mieszane z mąki pszennej i żytniej *1,*2, *1,*2, masło *9,szynka wieprzowa, płatki owsiane *4, mleko *9	-Serek brzoskwiniowy *9 -Kanapka z masłem *1,*2,*9 -Kanapka z szynką z indyka *1,*2,*9 -Herbata owocowa	Twaróg , jogurt naturalny *9, brzoskwinia, Pieczywo mieszane z mąki pszennej i żytniej *1,*2, masło*9, szynka z indyka, herbata susz owocowy	-Zacierka na mleku *1, *9 - Kanapka z serem żółtym*1,*2,*9 -Napar z róży	Pieczywo mieszane z mąki pszennej i żytniej *1,*2, masło *9, zacierka *1, mleko *9,, ser żółty *9, owoce, susz z dzikiej róży, woda	- Kanapka z szynką drobiową*1,*2,*9 -Płatki pszenno-ryżowe na mleku*9,*1 -herbata miętowa	Pieczywo mieszane z mąki pszennej i żytniej *1,*2, masło *9, szynka drobiowa, płatki pszenno-ryżowe *1 , mleko *9, susz miętowy, woda	-Placuszki z jabłkiem *1,*6,*9 -Kanapka z serkiem owocowym; *1;*2;*9 -herbata owocowa,	-Pieczywo mieszane z mąki pszennej i żytniej *1,*2, masło *9, jajko *6,mąka *1, mleko *9, jogurt *9, ser twarogowy *9, owoce *9, 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		melon		banan		Mix owoców	
OBIAD	-Zupa krupnik na pęczaku *9,*10 -Potrawka z kurczaka -Ryż -Surówka - kompot z owocami	-Wywar z mięsa drobiowego, Marchew, Pietruszka, Seler *10, por, kasza pęczak, śmietana *9 ,ziemniaki -Filet drobiowy, marchew ,groszek, -Ryż, kapusta pekińska, ogórek, koperek, olej, owoce mieszane ,woda	-Zupa ogórkowa *9,*10 -Gołąbek bez zawijania w sosie pomidorowym z dodatkiem śmietany *9 -Ziemniaki -Surówka - kompot z owocami	Wywar z mięsa drobiowego,włoszczyzna*10, ziemniaki, ogórek kiszony, śmietana *9 Szynka wieprzowa, cebula, olej, ryż, pomidor, koncentrat pomidorowy, śmietana *9, ziemniaki ,kapusta, marchew , -,owoce mieszane, woda,	-Zupa kapuśniak ze słodkiej kapusty *10; -Gulasz wieprzowo-wołowy *1 -Kasza*3 -Surówka - kompot z owocami	-Wywar z mięsa drobiowego włoszczyzna*10, kapusta, ziemniaki, - Mięso wieprzowe, mięso wołowe, olej, cebula, kasza *3, mąka *1, buraczki, - owoce mieszane, woda,	-Zupa krem z soczewicy z dodatkiem pomarańczy*1; *10; -grzanki *1 -Pierogi ruskie *1,*9 -Surówka z marchwi i jabłka z dodatkiem jogurtu *9 - Kompot z owocami	-Wywar z mięsa drobiowego włoszczyzna*10, ziemniaki, marchew, soczewica, pomarańcza, chleb pszenno-żytni *1,*2 - Mąka pszenna, ziemniaki *1,ser twarogowy *9, cebula - Marchew , jabłko, jogurt *9 - owoce mieszane, woda,	-Rosół z kaszą Kus Kus *1 -Pulpeciki rybne w sosie koperkowym * 7,*9 -Ziemniaki -Surówka - kompot z owocami	-Mięso drobiowe, marchew, pietruszka, seler , kasza Kus Kus*1, filet rybny, koperek , śmietana *9,bułka tarta, ziemniaki, olej , fasolka szparagowa, ziemniaki, koperek, owoce mieszane, woda,
PODWIECZOREK	Jabłko zapiekane *1,*9	Jabłko, mąka*1, masło *9	Galaretka wiśniowa pod „chmurką” *9	Wiśnie, żelatyna, jogurt naturalny *9	„Całuski „ *1,*6	Mąka *1, mleko, jajko *6, olej	Kasza manna z sosem owocowym *1, *9	Kasza manna *1,mleko *9, owce	Chałka z rodzynkami *1, *6, *9 (wyrób własny) i masłem *9	Mąka *1, rodzynki, woda, jajko *6, masło *9, mleko *9
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.