CENTRUM DIETETYKI
AGNIESZKI ZIELIŃSKIEJ

3-7 CZERWIEC 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 drobiową,*2, *9 -Kanapka z dżemem niskosłodzonym*1, *2,*9	Herbata, Pieczywo mieszane z mąki pszennej i żytniej *1,*2, masło *9,szynka drobiową, dżem niskosłodzony	Jajko w sosie jogurtowym *6,*9 -Kanapka z masłem ; *1;*2;*6 -Bułka z serkiem twarogowym -Herbata owocowa	Twaróg, Pieczywo mieszane z mąki pszennej i żytniej *1,*2, masło*9, jajko*6,jogurt naturalny , herbata susz owocowy	-Sałatka makaronowa *1*9 - Kanapka z szynką wieprzową*1 ,*2,*9 --herbata malinowa	-Makaron *1, groszek, pietruszka, jajko, ogórek, pomidor ,olej ,jogurt naturalny *9, Pieczywo mieszane z mąki pszennej i żytniej *1,*2, masło *9, szynka drobiowa, szynka wieprzowa , susz z malin, woda	-Kanapka z serem żółtym; *1;*2;*9 -Ryż na mleku*9 -herbata z cytryną	Pieczywo mieszane z mąki pszennej i żytniej *1,*2, masło *9, ser żółty, Ryż , mleko *9, herbata, woda	-Kanapka z serkiem owocowym, *1;*2;*9 - Kanapka z jajkiem*1,*2,, *6,*9 -herbata owocowa, - Kanapka z jajkiem*1,*2,, *6,*9	-Pieczywo mieszane z mąki pszennej i żytniej *1,*2,, masło *9, jajko *6,ser twarogowy *9, owoce, susz owocowy,
WARZYWA	Mix warzyw do kanapek (w zmiennych proporcjach :ogórek, pomidor, papryka)		Mix warzyw do kanapek (w zmiennych proporcjach :ogórek, pomidor, papryka)		Mix warzyw do kanapek (w zmiennych proporcjach :ogórek, pomidor, papryka)		Mix warzyw do kanapek (w zmiennych proporcjach :ogórek, pomidor, papryka)		Mix warzyw do kanapek (w zmiennych proporcjach :ogórek, pomidor, papryka)	
OWOCE	jabłko		gruszka		banan		arbuz		Mix owoców	
OBIAD	-Zupa groszkowa* 10 - Wieprzowina po chińsku -Ryż - kompot z owocami	-Wywar warzywny, Marchew, Pietruszka, Seler *10, por, groszek zielony, ziemniaki -Mięso z szynki wieprzowej ,por , cebula papryka, olej *1, cebula -Ryż -owoce mieszane ,woda	-Zupa szczawiowa zabielana;*9, *10; -Klopsiki drobiowe w sosie musztardowo-koperkowym -Ziemniaki -Surówka z kapusty pekińskiej i mandarynki - kompot	-Wywar z mięsa kurczak, indyk, włoszczyzna*10, koperek, szczaw , śmietana *9 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 krem pomidorowy z bazylią; *10; -Filet z kurczaka w płatkach kukurydzianych -Kasza -Warzywa gotowane - Kompot	-Wywar z mięsa kurczak, indyk, włoszczyzna*10, koperek, pomidor, ziemniaki, ,filet drobiowy, płatki kukurydziane, kasza , 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	Shake bananowy *9	Banan, mleko *9, jogurt *9	Drożdżówka z owocami	Mąka pszenna *1,jajka *6,masło *9, owoce	Sok warzywno-owocowy	Marchew, pietruszka, jabłko	Tost z powidłami śliwkowym i *1,*9	Chleb *1,powidła śliwkowe, masło *9	„Bułeczki1,*6,*9	Mąka *1, jajko *6,masło *9, dżem niskosłodzony
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.