CENTRUM DIETETYKI
AGNIESZKI ZIELIŃSKIEJ

09-13 WRZESIEŃ 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	-Jajecznica -Kanapka z masłem *9 - Kanapka z szynką drobiową*1,*2,*9 --herbata / bawarka *9	-Dżem niskosłodzony Pieczywo mieszane z mąki pszennej i żytniej *1,*2, masło *9, szynka drobiowa, herbata susz, mleko *9, 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	--Chałka (wyrób własny) z dżemem niskosłodzonym *1;*2;*6 -Kanapka z serem żółtym; *1;*2;*9 -herbata owocowa,/mleko *9	-Pieczywo mieszane z mąki pszennej i żytniej *1,*2,, masło *9, jajko *6, ser żółty *9,koperek susz owocowy, mleko
WARZYWA	Mix warzyw do kanapek(warzywa w zmiennych proporcjach :ogórek , pomidor, szpinak ,papryka)		Mix warzyw do kanapek(warzywa w zmiennych proporcjach :ogórek , pomidor, szpinak ,papryka)		Mix warzyw do kanapek(warzywa w zmiennych proporcjach :ogórek , pomidor, szpinak ,papryka)		Mix warzyw do kanapek(warzywa w zmiennych proporcjach :ogórek , pomidor, szpinak ,papryka)		Mix warzyw do kanapek(warzywa w zmiennych proporcjach :ogórek , pomidor, szpinak ,papryka)	
OBIAD	-Zupa groszkowa zabielana *9,*10 - Wieprzowina po chińsku -Ryż - kompot z owocami	-Wywar z mięsa drobiowego, Marchew, Pietruszka, śmietana *9,Seler *10, por, groszek zielony, ziemniaki -Mięso z szynki wieprzowej ,por, cebula papryka, olej *1, cebula -Ryż -owoce mieszane ,woda, cukier	-Zupa krem pomidorowy z bazylią; *10; -Klopsiki drobiowe w sosie śmietanowo-koperkowym *9 -Ziemniaki -Surówka z kapusty pekińskiej i mandarynki - kompot	-Wywar z mięsa drobiowego, włoszczyzna*10, koperek, pomidor, ziemniaki, - Filet drobiowy, Śmietana *9, koperek, ziemniaki, kapusta pekińska, olej, mandarynka -, woda ,owoce mieszane, cukier	-Zupa selerowa z ryżem zabielana *9,*10 -Filet z kurczaka w płatkach kukurydzianych -Kasza -Warzywa gotowane - Kompot	-Wywar z mięsa drobiowego, włoszczyzna, seler*10, ryż, *1,filet drobiowy, płatki kukurydziane, kasza , bakłażan, cukinia, cebula, pomidor - owoce mieszane, woda, cukier	--Zupa gulaszowa *10; -Naleśniki z twarogiem / dżemem *1, *6,*9 - kompot z owocami	-Wywar z mięsa drobiowego,włoszczyzna*10, ziemniaki, szynka wieprzowa papryka , cebula - Mąka*1, jajko *6, mleko *9, twaróg *9,dżem niskosłodzony - owoce mieszane, woda, cukier	--Zupa rybna -Kotlet jajeczny -Ziemniaki -Surówka z marchwi z dodatkiem jogurtu naturalnego*9 - kompot z owocami	Filet z ryby , marchew, pietruszka, seler pomidor, cebula, koncentrat pomidorowy, mąka pszenna *1, ziemniaki, jajko, bułka tarta, marchew - owoce mieszane, woda, cukier ,
PODWIECZOREK	Ciastka kruche *1,*9/jabłko	Mąka*1, cukier, masło *9, jabłko	Owoce mieszane(jabłko/arbuz)	Jabłko, arbuz	Zapiekanka z powidłami śliwkowymi *1,*9	Pieczywo pszenne *1,powidła śliwkowe, masło *9	Owoce mieszane(banan, jabłko)	Banan, jabłko	Mufinki z jabłkiem *1,*6,*9	Mąka *1, jajko *6,masło *9, owoce,
KANAPKI	Kanapki		Kanapki		Kanapki		Kanapki		Kanapki	
PODSUMOWANIE DIETY DZIENNEJ	energia: 1110,6 kcal/osobę; białka: 37,2 g/osobę; tłuszcz: 35,4 g/osobę; węglowodany: 158,3 g/osobę		energia: 1088,3 kcal/osobę; białka: 34,3 g/osobę; tłuszcz: 33,1 g/osobę; węglowodany: 164,3 g/osobę		energia: 1063.7 kcal/osobę; białka: 37,8 g/osobę; tłuszcz: 36,9 g/osobę; węglowodany: 145,1 g/osobę		energia: 1102,1 kcal/osobę; białko: 37,2 g/osobę; tłuszcz: 38,9o g/osobę, węglowodany: 150.8 g/osobę		energia: 1126.7kcal/osobę; białko: 36,4 g/osobę; tłuszcz: 35,1 g/osobę; węglowodany: 166,3 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.