CENTRUM DIETETYKI
AGNIESZKI ZIELIŃSKIEJ

14-18 PAŹDZIERNIK 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	-Kawa zbożowa z mlekiem - Kanapka z szynką wieprzową1,*2 ,*9 -Kanapka z pastą marchwiowo-brzoskwiniową 1,*2, *9	Herbata, Pieczywo mieszane z mąki pszennej i żytniej *1,*2, *1,*2, masło *9,szynka wieprzowa, marchew, brzoskwinie	-Serek z ryżem i bananem *9 -Kanapka z masłem *1,*2,*9 -Kanapka z szynką z indyka *1,*2,*9 -Herbata owocowa	Twaróg,, jogurt naturalny *9, ryż, banan Pieczywo mieszane z mąki pszennej i żytniej *1,*2, masło*9, szynka z indyka, herbata susz owocowy	-Kanapka z pastą jajeczną *1,*2,*6 - Kanapka z serem żółtym*1,*2,*9 -Napar z róży	Pieczywo mieszane z mąki pszennej i żytniej *1,*2, masło *9, jajko*6,koperek, 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(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 szczawiowa *9,*10 -Potrawka z kurczaka -Ryż -Surówka - kompot z owocami	-Wywar z mięsa drobiowego, Marchew, Pietruszka, Seler *10, por, szczaw ,jajko, 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 z cieciorki i cukinii *1 -Kasza*3 -Surówka - kompot z owocami	--Wywar z mięsa drobiowego włoszczyzna*10, kapusta, ziemniaki, - Cieciorka, cukinia olej, cebula, papryka, kasza *3, mąka *1, buraczki, - owoce mieszane, woda,	-Zupa krem z soczewicy z dodatkiem pomarańczy*1; *10; -grzanki *1 -Pierogi leniwe *1,*9 -Surówka z marchwi i jabłka z dodatkiem jogurtu *9 - Kompot z owocami	-Wywar z mięsa drobiowego włoszczyzna*10, ziemniaki, marchew pomarańcza, soczewica, 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 Paluszki rybne -Ziemniaki -Brokuł w sosie śmietanowym *9 - kompot z owocami	-Mięso drobiowe, marchew, pietruszka, seler , kasza Kus Kus*1, filet rybny, bułka tarta, ziemniaki, olej , brokuł , śmietana*9 ziemniaki, koperek, owoce mieszane, woda,
PODWIECZOREK	Koktajl owocowy,*9	Mleko *9 jogurt naturalny *9,czarna porzeczka, wiśnia, cukier	Jabłko zapiekane *1,*9	Jabłko, mąka*1, masło *9,cukier	Galaretka wiśniowa pod „chmurką”	Wiśnie, żelatyna, jogurt naturalny *9	Owoce mieszane	Gruszka, jabłko	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.