CENTRUM DIETETYKI
AGNIESZKI ZIELIŃSKIEJ

25-29 LISTOPAD 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/Ba warka*9 - Kanapka z szynką wieprzową1, *2,*9 -Kanapka z dżemem owocowym* 1,*2, *9	Herbata, mleko *9, Pieczywo mieszane z mąki pszennej i żytniej *1,*2, *1,*2, masło *9,szynka wieprzowa, dżem niskosłodzony	-Ryż na mleku *9 -Kanapka z serem żółtym*1,*2,*6, *9 -Herbata owocowa	Mleko *9,ryż Pieczywo mieszane z mąki pszennej i żytniej *1,*2, masło*9, ser żółty *9,herbata susz owocowy	-Kanapka z szynką drobiową *1,*2,*6 - Kanapka z serem twarogowym *1,*2,*9 -Napar z róży	Pieczywo mieszane z mąki pszennej i żytniej *1,*2, masło *9, jajko*6, ser twarogowy *9, owoce, susz z dzikiej róży, woda	- Kanapka z dżemem niskosłodzonym *1,*2,*9 -Płatki kukurydziane na mleku*9,*1 -herbata miętowa	Pieczywo mieszane z mąki pszennej i żytniej *1,*2, masło *9, dżem niskosłodzony, płatki kukurydziane *1 , mleko *9, susz miętowy, woda	-Kanapka z jajkiem *1,*9, *6 -Kanapka z pastą rybną; *1;*2;*9 -Herbata z cytryną,	-Pieczywo mieszane z mąki pszennej i żytniej *1,*2, masło *9, jajko *6,marchew, filet z łososia *7 *9,owoce herbata, cytryna
WARZYWA DO ŚNIADANIA	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 ogórkowa zabielana*1 0,*9 -Makaron z sosem bolońskim *1 - Kompot z owocami	- Wywar z mięsa drobiowego, włoszczyzna *10, seler*10, ogórki kiszone, śmietana *9 - Makaron*1, szynka wieprzowa, pomidory, cebula, olej - czarna porzeczka, jabłko, woda, cukier	-Zupa kalafiorowa*1; *10; -Stripsy*1 -Ziemniaki -Surówka - kompot z owocami	- Wywar z mięsa drobiowego,włoszczyzna*10, ziemniaki, kalafior, - Kurczak, fasolka szparagowa, ziemniaki - czarna porzeczka, jabłko, woda, cukier -	-Barszcz czerwony z ziemniakami *10 -Gulasz, *1 -Ryż -Surówka -Kompot z owocami	- Wywar z mięsa drobiowego, buraki, włoszczyzna *10, ziemniaki, szynka wieprzowa, ryż, cebula, papryka, *1,kapusta pekińska, ogórek kiszony, - czarna porzeczka, jabłko, woda, cukier	-Zupa pomidorowa z makaronem *1,*10 -Pierogi ruskie -Surówka -Kompot z owocami	- Wywar z mięsa drobiowego, włoszczyzna *10,pomidory, makaron *1,mąka *, ziemniaki ,ser twarogowy, marchew ,cebula , - czarna porzeczka, jabłko, woda, cukier	-Zupa jarzynowa *10 Kotlet rybny z dodatkiem fasolki szparagowej. *1, *9 Ziemniaki -kalafior - kompot z owocami	- Wywar z mięsa drobiowego, marchew, pietruszka, seler *10 ,fasolka szparagowa, brokuł, kalafior, kapusta ,Filet z ryby, fasolka szparagowa, ziemniaki, kalafior - czarna porzeczka, jabłko, woda ,cukier ,
PODWIECZOREK	Owoce mieszane	Owoce (banan , jabłko w zmiennych proporcjach)	Ciastka kruche z jabłkiem*1,* 9	Mąka pszenna *1,masło *9, miód, jabłko	Truskawkow a pokusa *9,	Truskawki, jogurt naturalny*9, mleko *9,	Owoce mieszane	Owoce (gruszka, jabłko w zmiennych proporcjach)	Babka *1, *6,*9	Mąka pszenna *1, masło *9, jajka *6,, cukier
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.