CENTRUM DIETETYKI
AGNIESZKI ZIELIŃSKIEJ

02-06 GRUDZIEŃ 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 serem twarogowym 1,*2,*9 -Płatki orkiszowe na mleku *9	Herbata, pieczywo mieszane z mąki pszennej i żytniej *1,*2, masło *9,	Jajecznica *6 - Kanapka z szynką drobiową*1,*2, *9 --herbata malinowa	-Jajka *6 Pieczywo mieszane z mąki pszennej i żytniej *1,*2, masło *9, szynka drobiowa, susz z malin, woda	Makaron na mleku1,*9 -Kanapka z szynka wieprzową *1,*9 -Herbata owocowa	Makaron *1, mleko*9, pieczywo mieszane z mąki pszennej i żytniej *1,*2, masło*9, szynka wieprzowa, herbata susz owocowy	- Kanapka z serkiem*1,*2,*9 -Ryż na mleku*9 -herbata malinowa	Pieczywo mieszane z mąki pszennej i żytniej *1,*2, masło *9, ser twarogowy *9, Ryż , mleko *9, susz z malin, woda	--Chałka (wyrób własny) z dżemem niskosłodzonym *1;*2;*6 -herbata owocowa, -Serek owocowy *9	-Pieczywo mieszane z mąki pszennej i żytniej *1,*2,, masło *9, jajko *6,dżem niskosłodzony ser żółty *9, , ser twarogowy *9,jogurt *9, herbata
WARZYWA	Mix warzyw do kanapek(warzywa w zmiennych proporcjach :ogórek , pomidor, szpinak)		Mix warzyw do kanapek(warzywa w zmiennych proporcjach :ogórek , pomidor, szpinak)		Mix warzyw do kanapek(warzywa w zmiennych proporcjach :ogórek , pomidor, szpinak)		Mix warzyw do kanapek(warzywa w zmiennych proporcjach :ogórek , pomidor, szpinak)		Mix warzyw do kanapek(warzywa w zmiennych proporcjach :ogórek , pomidor, szpinak)	
OBIAD	-Zupa żurek z jajkiem zabielana *6,*9,*10 -Potrawka z szynki wieprzowej -Ryż - kompot z owocami	-Wywar z mięsa drobiowego, Marchew, Pietruszka, śmietana *9,Seler *10, por, mąka pszenna, jajko *6 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 -Makaron -Surówka z kapusty pekińskiej i mandarynki - kompot	-Wywar z mięsa drobiowego, włoszczyzna*10, koperek, pomidor, ziemniaki, - Filet drobiowy, Śmietana *9, koperek, makaron, 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, cebula - Mąka*1, jajko *6, mleko *9, twaróg *9,dżem niskosłodzony - owoce mieszane, woda, cukier	-- Rosół z makaronem *1,*10 -Pulpeciki rybne, ziemniak, brokuł w sosie śmietanowym -Kompot z owocami	Filet z ryby , marchew, pietruszka, seler cebula, mąka pszenna *1, ziemniaki, jajko, brokuł, śmietana*9 bułka tarta, marchew - owoce mieszane, woda, cukier ,
PODWIECZOREK	Owoce mieszane	Jabłko, gruszka	Ciastka kruche *1,*9/jabłko	Mąka*1, cukier, masło *9, jabłko	Ryż z jabłkiem	Ryż , jabłko	Owoce mieszane	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: 912,3 kcal/osobę; białka: 31,7 g/osobę; tłuszcz: 29,8 g/osobę; węglowodany: 129,32 g/osobę		energia: 925,7 kcal/osobę; białka: 30,9 g/osobę; tłuszcz: 29,6 g/osobę; węglowodany: 131 g/osobę		energia: 944,5 kcal/osobę; białka: 30,2 g/osobę; tłuszcz: 32,1 g/osobę; węglowodany: 132,7 g/osobę		energia: 959,8 kcal/osobę; białko: 31,1 g/osobę; tłuszcz: 33,4 g/osobę, węglowodany: 133,7 g/osobę		energia: 923,2 kcal/osobę; białko: 30,9 g/osobę; tłuszcz: 31,2 g/osobę; węglowodany: 129,7 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.