

PLACÓWKA: STADION		DIETA PODSTAWOWA				DATA: 06 – 10.05.2024r.
DZIEŃ	Śniadanie	Owoc	Zupa	Podwieczorek	II danie	
Poniedziałek 06.05	Kasza manna na mleku (pszenica) 200ml Chleb mieszany (pszenica, żyto) 30g, masło (mleko) 4g, mozzarella (mleko) 20g, ogórek kiszony 10g, papryka 10g Herbata z lipy 200ml	Jabłko 1szt.	Zupa kalafiorowa z ziemniakami (seler, pszenica, mleko) 250ml	Koktajl bananowy z mielonym siemieniem lnianym (mleko) 150ml, chrupki kukurydziane 10g	Spaghetti pełnoziarniste z sosem bolońskim z mięsa wieprzowego (pszenica) 180g, surówka z białej kapusty z kukurydzą 40g, fasolka szparagowa 40g Kompot cytrusowy z miętą 200ml	
Wtorek 07.05	STÓŁ SZWEDZKI Chleb wiejski mieszany (żyto, pszenica) 60g masło (mleko) 8g, pasta jajeczna ze szczypiorkiem (jaja, mleko, gorczyca) 15g, pieczony indyk 15g, pomidor 10g, kalarepka 10g, sałata 20g, kakao (mleko) 200ml	Kiwi 1szt.	Krem porowo – serowy z grzankami (seler, pszenica, żyto, mleko) 250ml	Chałka z powidłami (pszenica, jaja) 30/10g, mleko (schłodzone) 150ml	Kotlet pożarski drobiowy (pszenica, jaja) 60g, ziemniaki z koperkiem 130g, marchewka z groszkiem (pszenica, mleko) 60g, kompot wieloowocowy (truskawka, porzeczka, rabarbar) 200ml	
Środa 08.05	STÓŁ SZWEDZKI Bułka grahamka (pszenica) 60g, masło (mleko) 8g, serek wiejski (mleko) 15g, szynka wieprzowa 15g, rzodkiewka 10g, kukurydza 10g, mleko 200ml	Banan 1szt.	Zupa krupnik z kaszy pęczak (seler, jęczmień) 250ml	Budyń na mleku (pszenica) z sosem żurawinowo - wiśniowym 150/15g	Burger z miruny z porem i szczypiorkiem (ryba, pszenica, jaja) 60g, ziemniaki z batatem 130g, surówka z kiszzonej kapusty 40g, brokuł na parze 40g, kompot jabłkowo – cytrusowy z melisą 200ml	
Czwartek 09.05	STÓŁ SZWEDZKI Chleb mieszany wieloziarnisty (pszenica, żyto, sezam, jęczmień, owies) 60g, masło (mleko) 8g, rolada ustrzycka (mleko) 20g, smalec z fasoli z karmelizowanym jabłkiem 10g, marchewka do chrupania 10g, ogórek kiszony 10g, kawa zbożowa (jęczmień, żyto, mleko) 200ml	Jabłko 1szt.	Rosół z makaronem i natką pietruszki (seler, pszenica) 250ml	Twarożek homogenizowany z porzeczkami – własnego wyrobu (mleko) 80g, andruty (pszenica) 10g	Gołąbki hiszpańskie bez zawijania 60g, sos pomidorowy (pszenica) 60ml, ziemniaki 130g, surówka z buraczków 40g, sałatka szwedzka z ogórka kiszzonego (gorczyca) 40g Kompot wieloowocowy (truskawka, śliwka, jabłko) 200ml	
Piątek 10.05	Płatki kukurydziane na mleku (jęczmień) 200ml Chleb graham (pszenica, żyto) 30g, masło (mleko) 4g, pasztet wieprzowy (pszenica, jaja) własnego wypieku 20g, pomidor 10g, ogórek zielony 10g Herbata roibos 200ml	Gruszka 1szt.	Barszcz biały z jajkiem i ziemniakami (seler, pszenica, żyto, mleko) 250ml	Smoothie jabłko – kiwi – świeża mięta 150ml, bio ciasteczka owsiane z makiem (mleko, pszenica) 10g	Pampuchy drożdżowe (jaja, pszenica, mleko) 2szt., polewa jogurtowo – truskawkowa (mleko) 60ml, surówka z marchewki z sezamem 80g, kompot cytrusowy z miętą 200ml	

Pogrubioną czcionką **oznaczono alergeny** zgodnie z *Rozporządzeniem 1169/2011*. W zakładzie produkcyjnym używa się: zboża zawierające gluten, soję, mleko, jaja, ryby, seler, gorczycę, nasiona sezamu, orzechy. Każda potrawa może zawierać wymienione alergeny. Jadłospis opracowany dla dzieci o zapotrzebowaniu energetycznym 1400 kcal. Wartość odżywcza i kaloryczność jadłospisu oszacowano przy użyciu programu dietetycznego *Kalkulator Żywieniowy*. Do przygotowywania potraw na ciepło używamy oleju rzepakowego, natomiast surówek i sałatek oleje nierafinowane np. oliwa z oliwek, rzepakowy, lniany. *Firma Horyzonty Smaku zastrzega sobie prawo do zmian w jadłospisie z przyczyn technologicznych i losowych.* *Ryby użyte do produkcji posiadają *Certyfikat Zrównoważonego Rybołówstwa MSC*.

Opracowano przez: dietetyk Olę Będzińską i dietetyk Wioletę Jakubowską



PLACÓWKA: STADION		DIETA Z ELIMINACJĄ MLEKA I JAJ				DATA: 06 – 10.05.2024r.
DZIEŃ	Śniadanie	O w o c	Z u p a	Podwieczorek	II danie	
Poniedziałek 06.05	Kasza manna na napoju sojowym (pszenica) 200ml Chleb mieszany (pszenica, żyto) 30g, tłuszcz roślinny 4g, mozzarella wegańska 20g, ogórek kiszony 10g, papryka 10g Herbata z lipy 200ml	Jabłko 1szt.	Zupa kalafiorowa z ziemniakami (seler, pszenica) 250ml	Koktajl bananowy z mielonym siemieniem lnianym na napoju kokosowym 150ml, chrupki kukurydziane 10g	Spaghetti pełnoziarniste z sosem bolońskim z mięsa wieprzowego (pszenica) 180g, surówka z białej kapusty z kukurydzą 40g, fasolka szparagowa 40g Kompot cytrusowy z miętą 200ml	
Wtorek 07.05	Chleb wiejski mieszany (żyto, pszenica) 60g, tłuszcz roślinny 8g, pieczony indyk 30g, pomidor 10g, kalarepka 10g, sałata 20g, kakao na napoju owsianym 200ml	Kiwi 1szt.	Krem porowo-jarzynowy z grzankami (seler, pszenica, żyto) 250ml	Chałka z powidłami (pszenica) 30/10g, sok pomarańczowy 150ml	Kotlet pożarski drobiowy (pszenica) 60g, ziemniaki z koperkiem 130g, marchewka z groszkiem (pszenica) 60g, kompot wieloowocowy (truskawka, porzeczka, rabarbar) 200ml	
Środa 08.05	Bułka grahamka (pszenica) 60g, tłuszcz roślinny 8g, szynka wieprzowa 30g, rzodkiewka 10g, kukurydza 10g, herbata malinowa 200ml	Banan 1szt.	Zupa krupnik z kaszy pęczak (seler, jęczmień) 250ml	Budyń (pszenica) z sosem żurawinowo - wiśniowym 150/15g	Burger z miruny z porem i szczypiorkiem (ryba, pszenica) 60g, ziemniaki z batatem 130g, surówka z kiszonej kapusty 40g, brokuł na parze 40g, kompot jabłkowo – cytrusowy z melisą 200ml	
Czwartek 09.05	Chleb mieszany wieloziarnisty (pszenica, żyto, sezam, jęczmień, owies) 60g, tłuszcz roślinny 8g, smalec z fasoli z karmelizowanym jabłkiem 30g, marchewka do chrupania 10g, ogórek kiszony 10g, kawa zbożowa na napoju kokosowym (jęczmień, żyto) 200ml	Jabłko 1szt.	Rosół z makaronem i natką pietruszki (seler, pszenica) 250ml	Twarożek jaglany z porzeczkami – własnego wyrobu 80g, andruty (pszenica) 10g	Gołąbki hiszpańskie bez zawijania 60g, sos pomidorowy (pszenica) 60ml, ziemniaki 130g, surówka z buraczków 40g, sałatka szwedzka z ogórka kiszzonego (gorczyca) 40g Kompot wieloowocowy (truskawka, śliwka, jabłko) 200ml	
Piątek 10.05	Płatki jęczmienne na napoju sojowym (jęczmień) 200ml Chleb graham (pszenica, żyto) 30g, tłuszcz roślinny 4g, pasztet wieprzowy (pszenica) własnego wypieku 20g, pomidor 10g, ogórek zielony 10g Herbata roibos 200ml	Gruszka 1szt.	Barszcz biały z ziemniakami (seler, pszenica, żyto) 250ml	Smoothie jabłko – kiwi – świeża mięta 150ml, bio ciasteczka orkiszowe (pszenica) 10g	Pampuchy drożdżowe (pszenica) 2szt., polewa kokosowo – truskawkowa 60ml, surówka z marchewki z sezamem 80g, kompot cytrusowy z miętą 200ml	

Pogrubioną czcionką **oznaczono alergeny** zgodnie z *Rozporządzeniem 1169/2011*. W zakładzie produkcyjnym używa się: zboża zawierające gluten, soję, mleko, jaja, ryby, seler, gorczycę, nasiona sezamu, orzechy. Każda potrawa może zawierać wymienione alergeny. Jadłospis opracowany dla dzieci o zapotrzebowaniu energetycznym 1400 kcal. Wartość odżywcza i kaloryczność jadłospisu oszacowano przy użyciu programu dietetycznego *Kalkulator Żywieniowy*. Do przygotowywania potraw na ciepło używamy oleju rzepakowego, natomiast surówek i sałatek oleje nierafinowane np. oliwa z oliwek, rzepakowy, lniany. *Firma Horyzonty Smaku zastrzega sobie prawo do zmian w jadłospisie z przyczyn technologicznych i losowych.* *Ryby użyte do produkcji posiadają *Certyfikat Zrównoważonego Rybołówstwa MSC*.

Opracowano przez: dietetyk **Olę Będzińską** i dietetyk **Wioletę Jakubowską**