BAR-KAWIARNIA
BARBARA PUCHALSKA

JADŁOSPIS DEKADOWY SZKOŁA SPORTOWA

DATA	ŚNIADANIE 20-25% energii	OBIAD 35-40% energii	KOLACJA 20-25% energii
Pon. 25.03	Owsianka (**pszenica**,) z truskawkami**,** żurawiną i twarogiem (**mleko**) 300g, pieczywo mieszane(**pszenica, owies**) 160g,masło(**mleko**)20g,ser gouda(**mleko**) 30g, pasta jajeczna ze szczypiorkiem 50g mix nasion(dynia, słonecznik, **orzechy ziemne**), ogórek kiszony 40g herbata, sałata lodowa (1,5,7)	Zupa barszcz ukraiński z fasolą (**pszenica, mleko, seler**)400g, Sznycel z kurczaka panierowany 100g Ziemniaki z koperkiem 250g, surówka z kapusty pekińskiej z marchewką i natką pietruszki 150g, kompot owoc (1,7,9)	Pieczywo mieszane (**pszenica**)100g , Szynka z indyka 30g, masło 20g(**mleko**), pasta z awokado 40g, pomidor 50g, sałata lodowa ryż z jabłkami i cynamonem z polewą jogurtowo-truskawkową (**mleko**) 300g, herbata
Wt. 26.03	Kasza kukurydziana na **mleku(mleko)** z nasionami Chia, granatem i jagodą 400g, pieczywo mieszane (**pszenica, owies**)160g, masło(**mleko**) 20g, papryka 50g, schab pieczony 30g, serek wiejski(**mleko**) 50g, sałata lodowa ,herbata (1,7)	Zupa garbure (**pszenica, seler**)400g Spaghetti z sosem bolońskim z cieciorką 300/200g,posypane serem mozzarella(**pszenica, mleko**),ogórek kiszony 1 szt. kompot , ciasto marchewkowe (1,3,7,9,11)	Pieczywo mieszane (**pszenica**)150g, masło (**mleko)**20g, ser mozzarella 30g, pasta jajeczna ze szczypiorkiem **(jajka**) 60g, sałata 10g, pomidor 50g pampuchy z polewą jogurtowo-truskawkową(**pszenica, mleko**) 300g, herbata (1,3,7)
Śr. 27.03	Twaróg z suszonymi pomidorami, szczypiorkiem i nasionami słonecznika (**mleko**)70g pieczywo mieszane (**pszenica, owies**)80g, pasta jajeczna ze szczypiorkiem 80g,sałata lodowa masło(**mleko**) 20g naleśniki z cynamonowo - kardamonowym musem jabłkowym 400g(**pszenica, jajka**,), herbata (1,3,7)	Zupa fasolowa z ziemniakami i koperkiem **(pszenica, mleko, seler)** 400g, pierogi leniwe z bułka tartą i masłem(**pszenica,mleko**) 250g, surówka marchewka z jabłkiem 150g kompot 300g, ciastka z ziarnami 2 szt(pszenica, orzechy, słonecznik, dynia,sezam) (1,7,9)	Pieczywo mieszane (**pszenica**)160g, masło(**mleko**) 20g, polędwica z sopocka 30g, ogórek zielony 50g, sałatka lodowa10g, ser gouda(**mleko**)20g makaron z serem twarogowym i szpinakiem 300g, (**makaron)** herbata (1,7|)
Cz. 28.03		WOLNE	
Pt. 29.03		WOLNE	

Zastrzegamy sobie prawo zmian w jadłospisie. NORMY DLA MODZIEŻY zgodnie z wytycznymi IŻIŻ w wieku 14-19LAT dużej aktywności fizycznej **średnia całodziennego zapotrzebowania 3500kcal/osobę**
Obiady 1300kcal/ na osobę.

Substancje powodujące alergie lub reakcje nietolerancji zaznaczono wg załącznika II Dziennika urzędowego Unii Europejskiej L 304/4. W kuchni używa się: zboża zawierające gluten, soję mleko, jaja, ryby, seler, gorczycę, nasiona sezamu, orzechy. Każda potrawa może zawierać wyżej wymienione alergeny w podawanych potrawach

BAR-KAWIARNIA
BARBARA PUCHALSKA

JADŁOSPIS DEKADOWY SZKOŁA SPORTOWA

DATA	ŚNIADANIE 20-25% energii	OBIAD 35-40% energii	KOLACJA 20-25% energii
Pon. 01.04			
Wt. 02.04			
Śr. 03.04	Pasta twarogowa(**mleko**) z tuńczykiem (**ryby**)70g, pieczywo mieszane(**pszenica**) 160g, pomidory 50g**,** schab pieczony 30g masło (**mleko**)20g Jajecznica ze szczypiorkiem (**jajka**) 150g Herbata (1,3,7)	Krem z pomarańczowy z grzankami i nasionami dyni (**pszenica, seler**) 400g filet z kurczaka w sosie koperkowym (**pszenica, orzechy**) 80/50g, ryż basmati **(pszenica, jajka**) 250g, surówka colesław (**mleko**)150g kompot owoc (1,3,5,7,9)	Pieczywo mieszane (**pszenica**)160g, masło(**mleko**) 20g, pasta z soczewicy z warzywami 50g, ogórek zielony 50g, sałata 10g, ser gouda(**mleko**) 30g, mandarynka 50g sałatka meksykańska 300g, herbata (1,3,7)
Cz. 04.04	Serek wiejski (**mleko**)z musli i owocami 300g, Pancakes z bananami (**pszenica, jajka, mleko**) 300g, jogurt naturalny(**mleko**) z truskawkami 100g, herbata (1,3,5,7)	Zupa kapuśniak z kiszonej kapusty (**pszenica, seler)** 400g Gulasz z warzywami i cieciorką 150g, ziemniaki z koperkiem 200g surówka z kapusty pekińskiej z marchewką 150g kompot ,owoc (1,3,7,9)	Pieczywo mieszane **(pszenica)**150g**,** masło **(mleko)**20g**,** schab pieczony 30g, pasta z awokado z pestkami słonecznika i pomidorami 40g**,** sałata 10g, pomidor 50g łazanki z kapustą i pieczarkami 300g(**pszenica**) , herbata (1,3,7)
Pt. 05.04	Mus jabłkowy z kaszą jaglaną z rodzynkami i cynamonem 350g, pieczywo mieszane**(pszenica**) 80g, masło(**mleko**) 20g, ser gouda (**mleko**)40g, polędwica sopocka 30g, ogórek zielony 50g,sałata lodowa, mix nasion(pestki dyni, słonecznik, siemię lniane, sezam, **orzeszki ziemne**), herbata (1,3,5,7)	Zupa pieczarkowa z makaronem (**pszenica mleko, seler**) z natką pietruszki 400g, kotlet warzywny 100g (**pszenica, mleko**) 80/100g, Buraczki z jabłkiem 150g kompot, mufinka truskawkowa (**pszenica, jajko, mleko**) (1,3,5,7,9)	Pieczywo mieszane (**pszenica**)100g, masło (**mleko**)20g, twarożek ze szczypiorkiem (**mleko**)70g, ogórek zielony 30g, papryka czerwona 30g, sałata lodowa 10gnalesniki z serem i polewą truskawkową 300g (**pszenica, jajka, mleko**), herbata (1,3,7)

Zastrzegamy sobie prawo zmian w jadłospisie. NORMY DLA MODZIEŻY zgodnie z wytycznymi IŻIŻ w wieku 14-19LAT dużej aktywności fizycznej **średnia całodziennego zapotrzebowania 3500kcal/osobę**
Obiady 1300kcal/ na osobę.
Substancje powodujące alergie lub reakcje nietolerancji zaznaczono wg załącznika II Dziennika urzędowego Unii Europejskiej L 304/4. W kuchni używa się: zboża zawierające gluten, soję mleko, jaja, ryby, seler, gorczycę, nasiona sezamu, orzechy. Każda potrawa może zawierać wyżej wymienione alergeny w podawanych potrawach