

DATA	ŚNIADANIE 20-25% energii	OBIAD 35-40% energii	KOLACJA 20-25% energii
Pon. 06.05	Kasza kukurydziana ( <b>mleko</b> )z suszonymi owocami 150g, pieczywo mieszane ( <b>pszenica</b> )160g, masło 20g( <b>mleko</b> ), polędwica z indyka 30g, twarożek ze szczypiorkiem 80g ( <b>mleko</b> ), herbata (1,7)	Zupa pomidorowa z czerwoną soczewicą z natką pietruszki400g, ( <b>pszenica, seler, mleko</b> ) filet z kurczaka 100g z pieca( <b>pszenica, jajka, mleko</b> ), ziemniaki 250g surówka z kapusty czerwonej z jabłkiem 150g, kompot, owoc (1,3,7,9)	Pieczywo mieszane 160g( <b>pszenica</b> ), kielbasa krakowska suszona 20g, masło 20g, ( <b>mleko</b> ) ser gouda 20g( <b>mleko</b> ), pomidor 50g, morela suszona 20g, <b>orzechy włoskie</b> 10g pampuchy z sosem jogurtowo-truskawkowym ( <b>pszenica, mleko</b> ) 300g, herbata (1,7,8)
Wt. 07.05	Jaglanka z suszonymi owocami ( <b>mleko</b> )150g, pieczywo mieszane 160g( <b>pszenica</b> ), masło( <b>mleko</b> ) 20g, twarożek z rzodkiewką i szczypiorkiem ( <b>mleko</b> )100g, szynka z indyka 40g, pomidor 40g, herbata (1,7,8)	Zupa koperkowa z makaronem 400g ( <b>pszenica, seler, mleko</b> ) Potrawka z kurczaka z cukinią i warzywami ( <b>pszenica</b> ) 200g, Mix kasz(jaglana, bulgur, )250g,surówka z kapusty pekińskiej 150g, kompot 300g, muffinka truskawkowa ciasto ( <b>mleko</b> ) (1,7,9)	Pieczywo mieszane 160g,( <b>pszenica</b> ) masło 20g,( <b>mleko</b> ) polędwica sopočka 30g, pasta jajeczna ze szczypiorkiem( <b>mleko</b> ) 60g, sałata 10g, pomidor 50g placki z cukinii i ziemniaków 300g ( <b>pszenica</b> ), sos czosnkowy 80g( <b>mleko</b> ) herbata (1,3,7)
Śr. 08.05	Pasta twarogowa z warzywami ( <b>mleko</b> ) 80g, pieczywo mieszane 160g( <b>pszenica</b> ), pomidory 50g, polędwica z kurczaka 30g masło ( <b>mleko</b> )20g Jajecznicza ze szczypiorkiem 150g ( <b>jajka</b> ), Herbata (1,3,7)	Zupa neapolitańska z makaronem ( <b>pszenica, seler, mleko</b> ) 400g Kopytka z gulaszem ( <b>pszenica, mleko, jajka</b> )400g, buraczki z jabłkiem 150g ciastka owsiane ( <b>owies, pszenica, jajka, orzeszki ziemne, sezam</b> ),kompot (1,3,4,5,7,9,11)	Pieczywo mieszane ( <b>pszenica</b> )160g, masło( <b>mleko</b> ) 20g, pasta twarogowa z tuńczykiem 50g, ogórek zielony 50g, sałata10g, ser gouda ( <b>mleko</b> )30g, makaron z serem 300g jogurt naturalny z truskawkami 80g ( <b>pszenica, mleko</b> ) herbata (1,3,7)
Cz. 09.05	Owsianka ( <b>owies</b> )z dodatkiem kakao, siemienia lnianego, wiórek kokosowych i ziarna granatu 300gpasta z papyriki czerwonej i sera fetta 60g , masło ( <b>mleko</b> ), ser gouda( <b>mleko</b> ) 30g, papryka czerwona, ogórek zielony50g, pieczywo mieszane ( <b>pszenica</b> )160g, herbata (1,7)	Zupa jarzynowa z zielonym groszkiem i ziemniakami ( <b>pszenica, mleko, seler</b> ) 400g z natką, gołąbki z ryżem i pieczarkami w sosie pomidorowym( <b>pszenica, mleko</b> )300g Ziemniaki 250g ciasto jogurtowe ( <b>pszenica, jajka,mleko</b> ) (1,3,4,7,9)	Pieczywo mieszane ( <b>pszenica</b> )150g, masło( <b>mleko</b> ) 20g, schab pieczony 30g, pasta jajeczno-twarogowa ze szczypiorkiem ( <b>mleko</b> ) 80g pomidor 50g, naleśniki ze szpinakiem i serem feta ( <b>pszenica,mleko,jajko</b> ) 300g, herbata (1,3,7)
Pt. 10.05	Kasza kukurydziana na mleku ( <b>mleko</b> )z nasionami Chia, granatem i jagodą 300g, pieczywo mieszane 160g( <b>pszenica</b> ), masło ( <b>mleko</b> )20g, ogórek zielony 30g, papryka czerwona 20g, pasta jajeczna ze szczypiorkiem 80g, ser gouda 30g, herbata (1,7)	Zupa krupnik z kaszy pęczak ( <b>pszenica, seler, mleko</b> ) Ryba panierowana w jarzynach ( <b>pszenica, jajka, ryba mintaj</b> )180/150g, ziemniaki 250g, kompot, baton zbożowy ( <b>owies, pszenica, jajka, orzeszki ziemne, sezam</b> ) (1,3,4,5,7,9,11)	Pieczywo mieszane ( <b>pszenica</b> )160g, masło( <b>mleko</b> ) 20g, kielbasa żywiecka drobiowa 30g, sałata 10g, pomidor 50g , pasta z marchewki z soczewicą 50g, sałatka meksykańska 300g herbata (1,7)

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

DATA	ŚNIADANIE 20-25% energii	OBIAD 35-40% energii	KOLACJA 20-25% energii
Pon. 13.05	Płatki ryżowe ( <b>mleko</b> ) z suszonymi owocami 300g( <b>morela, śliwka, rodzynki</b> ), pieczywo mieszane 160g ( <b>pszenica</b> ) masło( <b>mleko</b> ), ser gouda( <b>mleko</b> )20g, twaróg z rzodkiewką i szczypiorkiem 50g filet z indyka pieczony 30g, pomidor 50g,sałata lodowa 10g herbata (1,7)	Zupa szczawiowa z ryżem i jajkiem ( <b>pszenica, jajka ,mleko, seler</b> ) 400g Kluski śląskie z sosem myśliwskim ( <b>pszenica</b> )200/250g Surówka z kapusty pekińskiej z pomidorem i szczypiorkiem z sosem czosnkowym 150g Kompot, owoc	Pieczywo mieszane ( <b>pszenica</b> ), Szyzka z indyka 30g, pasta z soczewicy z warzywami 50g, masło 20g( <b>mleko</b> ), pomidor 50g sałata lodowa 10g sałatka meksykańska 300g ( <b>pszenica, jajka, mleko</b> ), herbata (1,3,7)
Wt. 14.05	Kasza jaglana na <b>mleku(mleko)</b> z musem bananowym, wiśniami i wiórkami kokosowymi 300g, pieczywo mieszane ( <b>pszenica, owies</b> )160g, masło( <b>mleko</b> ) 20g, ogórek zielony 30g, papryka czerwona 20g, schab pieczony 30g, serek wiejski( <b>mleko</b> ) 50g, herbata (1,7)	Zupa grochowa ( <b>pszenica, seler, mleko</b> ) 400g kasza jaglana 250g curry z kurczaka z masłem orzechowym z cukinią 250g Mix warzyw z masłem( <b>mleko</b> ) i nasionami słonecznika 150g kompot, owoc (1,7,9)	Pieczywo mieszane ( <b>pszenica</b> )150g, masło ( <b>mleko</b> )20g, kielbasa krakowska sucha 30g, 50g, pasta jajeczna ze szczypiorkiem ( <b>jajka</b> ) 60g, sałata 10g, ogórek zielony 50grzodkiewka 10g sałatka makaronowa tortellini z warzywami 300g( <b>mleko</b> ), herbata (1,3,7)
Śr. 15.05	Pieczywo mieszane 160g( <b>pszenica</b> ), pasta z awokado 50g, pasta jajeczna ze szczypiorkiem 60g, sałatka z mozzarellą ( <b>mleko</b> ) grillowanym kurczakiem 30g, brzoskwinia i sosem pesto100g, mix nasion z <b>orzeciami</b> 30g, kasza manna z musem ( <b>pszenica, mleko</b> ) truskawkowym i syropem klonowym 300g Herbata (1,7,8)	Zupa solferino z fasolką szparagową ( <b>pszenica, mleko, seler</b> ) 400g Filet z kurczaka w sosie80/100g, makaron pełnoziarnisty ( <b>pszenica, jajka</b> ) 250g Surówka z kapusty pekińskiej z pomidorem i szczypiorkiem 150g kompot, owoc (1,3,7,9)	Pieczywo mieszane( <b>pszenica</b> ) 150g, masło ( <b>mleko</b> )20g, ser gouda 30g, pomidor 50g, pasta twarogowa ze szczypiorkiem 80g( <b>mleko</b> ) tortilla z masłem orzechowym i bananem 1 szt. ( <b>pszenica, jajka</b> ), herbata (1,3,7)
Cz. 16.05	Serek wiejski ( <b>mleko</b> )z płatkami musli( <b>owies</b> ) i malinami, listkami mięty 300g, pancakes ( <b>pszenica, jajka, mleko</b> ) z bananem 300g, jogurt naturalny( <b>mleko</b> ) z truskawkami 100g, herbata (1,3,7)	Zupa pomarańczowa z groszkiem ptysiowym i nasionami dyni ( <b>pszenica, jajka,seler</b> ) 400g Kotlet mielony z indyka z fasolą białą ( <b>pszenica, jajko</b> ), 150g, ryż z warzywami 250g surówka marchewka z ananasem 150g kompot, owoc (1,3,7,9)	Pieczywo mieszane ( <b>pszenica</b> )150g, masło ( <b>mleko</b> )20g, schab pieczony 50g, ser twarogowy( <b>mleko</b> ) 40g, sałata 10g, pomidor 50g ryż z jabłkami i polewą truskawkową 300g ( <b>pszenica, mleko</b> ), herbata (1,3,7)
Pt. 17.05	Płatki ryżowe z wiśniami, wiórkami kokosowymi 300g ( <b>mleko</b> )mix nasion (słonecznik, dynia, <b>rodzynki, morela suszona</b> ),Pieczywo mieszane 160g( <b>pszenica</b> ), masło 20g( <b>mleko</b> ), ser gouda 40g,pasta jajeczno-twarogowa 50g( <b>mleko, jajka</b> ) pomidor 50g, herbata (1,3,7,12)	Zupa buraczkowa z ziemniakami i natką pietruszki ( <b>pszenica, mleko, seler</b> ) 400g Ryba panierowana ( <b>ryba mintaj, pszenica, jajko, mleko</b> ) 180g, ziemniaki 250g surówka z kapusty kiszzonej z natką pietruszki 150g, kompot, (1,3,4,7,9)	Pieczywo mieszane ( <b>pszenica</b> )100g, masło ( <b>mleko</b> )20g, schab pieczony 50g, ser salami 40g ( <b>mleko</b> ), ogórek zielony 20g, papryka czerwona 30g, sałata lodowa 10g, pełnoziarniste tosty serem iszynką2 szt. , herbata (1,7)

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