

DATA	ŚNIADANIE 20-25% energii	OBIAD 35-40% energii	KOLACJA 20-25% energii
Sob. 11.05	Owsianka (owies) z dodatkiem kakao, siemienia lnianego, wiórek kokosowych i ziarna granatu 300g, polędwica sopocka 40g, masło (mleko), ser gouda (mleko) 30g, papryka czerwona, ogórek zielony 50g, pieczywo mieszane (pszenica) 100g, (1,7)	Kotlet mielony z kurczaka (pszenica, jajka) 250g, ziemniaki 250g Buraczki z cebulką 150g śliwka, brownie (1,4,7,9)	Pieczywo mieszane (pszenica) 100g, masło (mleko) 20g, szynka drobiowa 40g, ser gouda 40g (mleko) pomidor 40g, racuchy z jabłkami (pszenica, jajka, mleko) 300g (1,3,7)
Niedz. 12.05	kasza manna z musem (pszenica, mleko) truskawkowym 300g pieczywo mieszane 100g (pszenica), masło 20g (mleko), ser gouda 30g (mleko), polędwica sopocka 40g, ogórek zielony 30g mix nasion (pszenica, mleko, orzechy) 1,5,7)	Polędwiczki wieprzowe w śliwkowym sosie (pszenica) 150g, ryż paraboliczny 200g, surówka z kapusty kiszonej z marchewką 150g, baton zbożowy 1 szt. (pszenica, owies, orzechy, jajka, mleko) (1,5,7)	Pieczywo mieszane (pszenica) 100g, masło (mleko) 20g, szynka hetmańska 40g, ser biały (mleko) 50g ogórek zielony 40g, tosty z szynką i serem 2 szt. (pszenica, mleko) (1,3,7)
Sob. 18.05	Cynamonowa jaglanka (mleko) z suszonymi owocami 250g, pieczywo mieszane (pszenica) 100g, masło 20g, twarożek ze szczypiorkiem i rzodkiewką (mleko) 100g, szynka z indyka 40g, pomidor 40g, herbata (1,7,8)	sznyceł z kurczaka 150g (pszenica, jajka), Ziemniaki 250g surówka sałata lodowa z rzodkiewką, kukurydzą, szczypiorkiem 150g, kompot owoc (1,3,7,)	Pieczywo mieszane 100g (pszenica), Szynka drobiowa 40g, masło 20g, (mleko) ser gouda 20g (mleko), pomidor 40g, mandarynka 50g, orzechy włoskie 10g, naleśniki z serem 300g (pszenica, mleko, jajko) (1,7,8)
Niedz. 19.05	Jogurt naturalny z granolą (mleko) 250g, pieczywo mieszane 100g, masło 20g, schab pieczony 40g, sałata 10g, pomidor 40g, pasta jajeczna ze szczypiorkiem 50g (jajko) herbata (1,3,7)	Pierogi ruskie z cebulką 400g (pszenica, mleko) jogurt naturalny 150ml (mleko) brownie (pszenica, jajko, kakao) (1,5, 7,11)	Pieczywo mieszane 100g, (pszenica) masło 20g, (mleko) szynka drobiowa 40g, ser twarogowy ze szczypiorkiem (mleko) 40g, sałata 10g, pomidor 40g, sałatka meksykańska 300g. (1,7)

Zastrzegamy sobie prawo zmian w jadłospisie. NORMY DLA MODZIEŻY zgodnie z wytycznymi IŻIŻ w wieku 16-18LAT dużej aktywności fizycznej **chłopcy 4000 Kcal dziennie, dziewczynki 2850kcal jadłospisy zawierają od 4000-4500kcal 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