

DATA	ŚNIADANIE 20-25% energii	OBIAD 35-40% energii	KOLACJA 20-25% energii
Pon. 05.12	Owsianka ( <b>pszenica, mleko</b> ,) z nasionami chia i musem truskawkowym 300g, pieczywo mieszane ( <b>pszenica, owies</b> ) 80g, masło ( <b>mleko</b> ) 20g, ser gouda ( <b>mleko</b> ) 40g, polędwica sopocka 40g, pomidor 50g mix nasion (dynia, słonecznik, <b>orzechy ziemne</b> ), herbata (1,5,7)	Zupa szczawiowa z ziemniakami i jajkiem ( <b>pszenica, jajka, mleko, seler</b> ) 400g, Filet z kurczaka z cukinią ( <b>pszenica</b> ) 250g kasza bulgur z soczewicą ( <b>pszenica</b> ) 250g, surówka wielowarzywna (marchew, kapusta, <b>seler</b> , jabłko, natka pietruszki) kompot owoc 1szt (1,3,7,9)	Pieczywo mieszane ( <b>pszenica</b> ), Szyńka drobiowa 40g, masło 20g ( <b>mleko</b> ), pomidor 50g mandarynka 20g 50g sałatka meksykańska 300g ( <b>pszenica, jajka, mleko</b> ), herbata (1,7,12)
Wt. 06.12	Kasza jaglana na <b>mleku</b> ( <b>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 40g, serek wiejski ( <b>mleko</b> ) 50g, herbata (1,7)	Barszcz biały z kielbasą ( <b>pszenica, mleko, seler</b> ) 400g Polędwiczki wieprzowe soute ( <b>pszenica</b> ) 150/100g Ziemniaki z koperkiem 250g, fasolka szparagowa z masłem ( <b>mleko</b> ) i <b>sezamem</b> 150g ciastko zbożowe, kompot (1,7,9,11)	Pieczywo mieszane ( <b>pszenica</b> ) 150g, masło ( <b>mleko</b> ) 20g, polędwica sopocka 50g, pasta jajeczna ze szczypiorkiem ( <b>jajka</b> ) 60g, sałata 10g, ogórek zielony 50g Pampuchy ( <b>pszenica</b> ) z polewą jogurtowo-truskawkową ( <b>mleko</b> ), herbata (1,3,7)
Śr. 07.12	Twaróg z pomidorami, szczypiorkiem i nasionami słonecznika ( <b>mleko</b> ) 70g pieczywo mieszane ( <b>pszenica, owies</b> ) 80g, ser gouda ( <b>mleko</b> ) 40g, masło ( <b>mleko</b> ) 20g naleśniki z cynamonowo - kardamonowym musem jabłkowym 300g ( <b>pszenica, jajka</b> ,), herbata (1,3,7)	Zupa buraczkowa z ziemniakami i natką pietruszki ( <b>pszenica, mleko, seler</b> ) 400g, potrawka z kurczaka z batatem i białą fasolą ( <b>pszenica</b> ) 250g, ryż paraboliczny 250g Surówka z kapusty pekińskiej z groszkiem i kukurydzą 150g kompot 300g, owoc (1,7,9)	Pieczywo mieszane ( <b>pszenica</b> ) 160g, masło ( <b>mleko</b> ) 20g, pasta jajeczna ( <b>jajka</b> ) 100g 50g, ogórek zielony 50g, sałata 10g, ser gouda ( <b>mleko</b> ) 40g, racuchy z jabłkami 300g ( <b>pszenica, mleko</b> ) 400g, herbata (1,3,7)
Cz. 08.12	Czekoladowa owsianka ( <b>owies</b> ) z dodatkiem kakao, siemienia lnianego, wiórek kokosowych i ziarna granatu 300g, pasta z soczewicy z pestkami dyni 50g, masło ( <b>mleko</b> ), ser mozzarella ( <b>mleko</b> ) 40g, papryka czerwona, ogórek zielony 50g, pieczywo mieszane ( <b>pszenica</b> ) 160g, herbata (1,7)	Krem z zielonego groszku z ziemniakami ( <b>pszenica, mleko, seler</b> ) 400g z natką pietruszki, Spaghetti ( <b>pszenica, jajka</b> ) bolognese z mięsem wołowo-wieprzowym ( <b>pszenica</b> ) 500g, posypane serem mozzarella ( <b>mleko</b> ), brokuły na ciepło posypane ziarnami słonecznika 150g, kompot, muffinka jagodowa (1,3,5,7,9)	Pieczywo mieszane ( <b>pszenica</b> ) 150g, masło ( <b>mleko</b> ) 20g, szynka drobiowa 50g, pasta serowo-jajeczna ( <b>mleko, jajka</b> ) 80g pomidor 50g, sałatka z cieciorzki z warzywami 300g, herbata (1,3,7)
Pt. 09.12	Cynamonowa jaglanka ( <b>mleko</b> ) z suszonymi owocami 150g, pieczywo mieszane ( <b>pszenica</b> ) 160g, masło 20g, twaróg z pomidorami suszonymi, orzechami włoskimi ( <b>mleko, orzechy</b> ) 100g, szynka z indyka 40g, pomidor 40g, herbata (1,7,8)	Zupa pomidorowa z soczewicą i makaronem ( <b>pszenica, seler, mleko</b> ) Ryba panierowana ( <b>pszenica, jajka, mleko, ryba mintaj</b> ) 180g, ziemniaki z koperkiem 250g, surówka z kapusty kiszzonej z papryką i szczypiorkiem 150g Baton zbożowy ( <b>owies, orzeszki ziemne</b> ), kompot (1,3,5, 7,9,11)	Pieczywo mieszane ( <b>pszenica</b> ) 160g, masło ( <b>mleko</b> ) 20g, szynka drobiowa 50g, ser gouda ( <b>mleko</b> ) 40g, sałata 10g, pomidor 50g, jajko gotowane w sosie majonezowym ( <b>jajko</b> ) 100g, herbata (1,3,7)

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

DATA	ŚNIADANIE 20-25% energii	OBIAD 35-40% energii	KOLACJA 20-25% energii
Pon. 12.12	Filet z indyka pieczony 30g, masło 20g ( <b>mleko</b> ), zielona pasta z fasoli 50g, papryka czerwona 30g, ogórek zielony 30g, pieczywo mieszane ( <b>pszenica, owies</b> ) 160g Jajecznica ze szczypiorkiem ( <b>jajka</b> ) 150g (1,7,11)	Zupa Jarzynowa na rosole ( <b>pszenica, 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 (1,3,7,9,10)	Pieczywo mieszane ( <b>pszenica, owies</b> ) 150g, masło ( <b>mleko</b> ) 20g, schab pieczony 30g, ser gouda ( <b>mleko</b> ) 40g, sałata 10g, pomidor 50g naleśniki z soczewicą i szpinakiem ( <b>pszenica, jajka, mleko</b> ) 300g, herbata (1,3,7)
Wt. 13.12	Czekoladowy makaron z twarogiem i truskawkami 300g ( <b>pszenica, mleko</b> ), pieczywo mieszane ( <b>pszenica</b> ) 160g, masło ( <b>mleko</b> ) 20g, pasta jajeczna ze szczypiorkiem ( <b>jajka</b> ), 100g, szynka z indyka 30g, pomidor 40g, kielki herbata (1,7,8)	Zupa solferino z fasolką szparagową ( <b>pszenica, mleko, seler</b> ) 400g pulpet w sosie ( <b>pszenica</b> ) 150g, makaron pełnoziarnisty ( <b>pszenica, jajka</b> ) 250g Mix warzyw z masłem ( <b>mleko</b> ) i nasionami słonecznika 150g kompot, owoc (1,3,5,7,9)	Pieczywo mieszane ( <b>pszenica</b> ) 150g, masło ( <b>mleko</b> ) 20g, polędwica drobiowa 30g, pomidor 40g, ser żółty 40g, pierogi leniwe bułką tartą na masle ( <b>pszenica, mleko</b> ) 300g, herbata (1,3,7)
Śr. 14.12	Pasta twarogowa ( <b>mleko</b> ) ze szczypiorkiem 100g, pieczywo mieszane ( <b>pszenica</b> ) 160g, pomidory 50g, polędwica z kurczaka 40g masło ( <b>mleko</b> ) 20g Jajecznica ze szczypiorkiem ( <b>jajka</b> ) 150g Herbata (1,3,7)	Zupa fasolowa z szynką wędzoną ( <b>pszenica, seler</b> ) 400g Kotlet drobiowy 150g, Ziemniaki 250g ziemniaki z koperkiem 250g, surówka marchewka oprószana z sezamem i masłem ( <b>mleko, sezam</b> ) 150g kompot owoc (1,3,7,9,11)	Pieczywo mieszane ( <b>pszenica</b> ) 160g, masło ( <b>mleko</b> ) 20g, polędwica z sopocka 30g, ogórek zielony 50g, sałata 10g, ser gouda ( <b>mleko</b> ) 40g, tortellini z warzywami, fasolą i kurczakiem ( <b>mleko</b> ) 400g, herbata (1,7)
Cz. 15.12	Kokosowa kasza manna z gruszkowym musem 300g, pieczywo mieszane 160g, masło 20g, schab pieczony 30g, sałata 10g, pomidor 50g, pasta z awokado z suszonymi pomidorami i nasionami słonecznika z kielkami 50g, sałata lodowa herbata (1,3,7)	Zupa krem pomarańczowy z ciociorką i pestkami dyni ( <b>pszenica, seler, mleko</b> ) 400g Befstrogonów z wołowiny ( <b>pszenica, seler</b> ) 200g, mix kasz (kasza bulgur, soczewica, pęczak, ( <b>jęczmień</b> )) 250g sałatka szwedzka 150g, kompot, ciasto czekoladowe z białą fasolą (1,7,9)	Pieczywo mieszane ( <b>pszenica</b> ) 150g, masło ( <b>mleko</b> ) 20g, schab pieczony 40g, ser twarogowy ( <b>mleko</b> ) 40g, sałata 10g, pomidor 50g placki z cukinii i ziemniaków z ciociorką ( <b>jajka, mleko</b> ) 300g, sos czosnkowy ( <b>mleko, jajka</b> ), herbata (1,3,7)
Pt. 16.12	Jajko gotowane 2szt ( <b>jajka</b> ) 150g, pieczywo mieszane ( <b>pszenica</b> ) 80g, masło ( <b>mleko</b> ) 20g, ser gouda ( <b>mleko</b> ) 40g, polędwica sopocka 30g, ogórek zielony 50g mix nasion (słonecznik, dynia, <b>orzeszki ziemne</b> ), herbata (1,3,5,7)	Zupa krupnik z kaszy pęczak na rosole ( <b>jęczmień, seler</b> ) z natką pietruszki 400g Ryba panierowana ( <b>ryba mintaj, pszenica, jajko, mleko</b> ) 200g, ziemniaki 250g surówka z kapusty kiszzonej z natką pietruszki 150g, kompot (1,3,4,9)	Pieczywo mieszane ( <b>pszenica</b> ) 100g, masło ( <b>mleko</b> ) 20g, schab pieczony 40g, twarożek ze szczypiorkiem ( <b>mleko</b> ) 50g, ogórek zielony 20g, papryka czerwona 30g, sałata lodowa 10g, makaron z pesto bazyliowym z kurczakiem ( <b>pszenica</b> ) 400g, herbata (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