

DATA	ŚNIADANIE 20-25% energii	OBIAD 35-40% energii	KOLACJA 20-25% energii
Pon. 20.05	Kasza kukurydziana (mleko)z suszonymi owocami 150g, pieczywo mieszane (pszenica)160g, masło 20g(mleko), polędwica z indyka 30g, twarożek ze szczypiorkiem 80g (mleko), herbata (1,7)	Zupa pomidorowa z czerwoną soczewicą z natką pietruszki400g, (pszenica, seler, mleko) sznyceł z kurczaka 100g(pszenica, jajka, mleko), ziemniaki 250g surówka colesław 150g, kompot, owoc (1,3,7,9)	Pieczywo mieszane 160g(pszenica), kielbasa krakowska suszona 20g, masło 20g, (mleko) ser gouda 20g(mleko), pomidor 50g, morela suszona 20g, orzechy włoskie 10g pampuchy z sosem jogurtowo-truskawkowym (pszenica, mleko)300g, herbata (1,7,8)
Wt. 21.05	Jaglanka z suszonymi owocami (mleko)150g, pieczywo mieszane 160g(pszenica), masło(mleko) 20g, twarożek z rzodkiewką i szczypiorkiem (mleko)100g, szynka z indyka 40g, pomidor 40g, herbata (1,7,8)	Zupa pieczarkowa z ziemniakami 400g, (pszenica, seler, mleko) Potrawka z kurczaka z cukinią i warzywami (pszenica) 200g, Mix kasz(jaglana, bulgur,)250g,surówka z buraczków z jabłkiem 150g, kompot 300g, budyń czekoladowy z wiórkami kokosowymi (mleko) (1,7,9)	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)
Śr. 22.05	Pasta z awokado z pomidorami suszonymi (mleko) 80g, pieczywo mieszane 160g(pszenica), pomidory 50g, polędwica z kurczaka 30g masło (mleko)20g Jajecznica ze szczypiorkiem 150g (jajka), Herbata (1,3,7)	Zupa neapolitańska z makaronem (pszenica, seler, mleko) 400g Pierogi ruskie z cebulką (pszenica, mleko, jajka),400g ciastka owsiane (owies, pszenica, jajka, orzeszki ziemne, sezam) ,kompot (1,3,4,5,7,9,11)	Pieczywo mieszane (pszenica)160g, masło(mleko) 20g, pasta twarogowa z tuńczykiem 50g, ogórek zielony 50g, sałata10g, ser gouda (mleko)30g, racuchy z jabłkami (pszenica, mleko) herbata (1,3,7)
Cz. 23.05	Owsianka (owies)z dodatkiem kakao, siemienia lnianego, wiórek kokosowych i ziarna granatu 300gpasta z papryki czerwonej i sera fetta 60g , masło (mleko), ser gouda(mleko) 30g, papryka czerwona, ogórek zielony50g, pieczywo mieszane (pszenica)160g, herbata (1,7)	Zupa kapuśniak z kiszonej kapusty (pszenica, seler) 400g Gulasz z warzywami i cieciorą 150g, kasza jęczmienna(jęczmień) 200g surówka z buraczków 150g kompot ,owoc (1,3,7,9)	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)
Pt. 24.05	Kasza kukurydziana na mleku (mleko)z nasionami Chia, granatem i jagodą 300g, pieczywo mieszane 160g(pszenica), masło (mleko)20g, ogórek zielony 30g, papryka czerwona 20g, pasta jajeczna ze szczypiorkiem 80g, ser gouda 30g, herbata (1,7)	Zupa krupnik z kaszy pęczak (pszenica, seler, mleko) Kotlet warzywny (pszenica, jajka,)100g, ziemniaki 250g, kompot, baton zbożowy (owies, pszenica, jajka, orzeszki ziemne, sezam) (1,3,4,5,7,9,11)	Pieczywo mieszane (pszenica)160g, masło(mleko) 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. 27.05	Płatki ryżowe (mleko) z suszonymi owocami 300g(morela, śliwka, rodzynki), pieczywo mieszane 160g (pszenica) masło(mleko), ser gouda(mleko)20g, twarożek z rzodkiewką i szczypiorkiem 50g filet z indyka pieczony 30g, pomidor 50g,sałata lodowa 10g herbata (1,7)	Zupa jarzynowa (pszenica ,mleko, seler) 400g Makaron z sosem carbonara 300/200g (pszenica,mleko) Surówka z kapusty pekińskiej z pomidorem i szczypiorkiem z sosem czosnkowym 150g Kompot, owoc	Pieczywo mieszane (pszenica), Szyunka z indyka 30g, pasta z soczewicy z warzywami 50g, masło 20g(mleko), pomidor 50g sałata lodowa 10g Ryż z mięsem i warzywami 300g (mleko), herbata (1,3,7)
Wt. 28.05	Kasza jaglana na mleku(mleko) z musem bananowym, wiśniami i wiórkami kokosowymi 300g, pieczywo mieszane (pszenica, owies)160g, masło(mleko) 20g, ogórek zielony 30g, papryka czerwona 20g, schab pieczony 30g, serek wiejski(mleko) 50g, herbata (1,7)	Zupa grochowa (pszenica, seler, mleko) 400g Ziemniaki 250g udko pieczone 200g Sałatka wiosenna z rzodkiewką i szczypiorkiem 150g kompot, owoc (1,7,9)	Pieczywo mieszane (pszenica)150g, masło (mleko)20g, kielbasa krakowska sucha 30g, 50g, pasta jajeczna ze szczypiorkiem (jajka) 60g, sałata 10g, ogórek zielony 50grzodkiewka 10g naleśniki ze szpinakiem 300g, sos czosnkowy 50g (,pszenica, jajka, mleko), herbata (1,3,7)
Śr. 29.05	Pieczywo mieszane 160g(pszenica), pasta z awokado 50g, pasta jajeczna ze szczypiorkiem 60g, sałatka z mozzarellą (mleko) grillowanym kurczakiem 30g, brzoskwinia i sosem pesto100g, mix nasion z orzechami 30g, kasza manna z musem (pszenica, mleko) truskawkowym i syropem klonowym 300g Herbata (1,7,8)	Zupa solferino z fasolką szparagową (pszenica, mleko, seler) 400g Filet z kurczaka w sosie80/100g, ryż paraboliczny 250g Surówka z kapusty pekińskiej z pomidorem i szczypiorkiem 150g kompot, owoc (1,3,7,9)	Pieczywo mieszane(pszenica) 150g, masło (mleko)20g, ser gouda 30g, pomidor 50g, pasta twarogowa ze szczypiorkiem 80g(mleko), tosty z szynką i serem(mleko, pszenica)herbata (1,3,7)
Cz. 30.05		WOLNE	
Pt. 31.05		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