Jadłospis Szkoła Sportowa

Investo

20-24.01	Śniadanie 20-25% energii	Obiad 35-40% energii	Kolacja 20-25% energii
Pon.	Płatki gryczane na **mleku** z suszonymi owocami 250g (morela, śliwki, rodzynki), pieczywo mieszane pszenno-żytnie (**pszenica)** 160g, masło 15g (**mleko**), pasta jajeczna ze szczypiorkiem 50g, szynka konserwowa 50g, ogórek kiszony 30g, papryka żółta 20g, herbata	Zupa żurek na zakwasie z jajkiem i majerankiem na wywarze warzywnym (**mleko, żyto, pszenica)** 400ml Spaghetti bolognese (**pszenica)** 250g w sosie pomidorowym z mięsa z szynki wieprzowej z oregano (**pszenica)** 170g, fasolka szparagowa z kukurydza na ciepło 100g Kompot wiśniowo truskawkowy 200ml Jabłko 1szt	Pieczywo mieszane (**pszenica**) 150g, masło (**mleko**) 15g, polędwica luksusowa 30g, ser żółty (**mleko**) 40g, rzodkiewka 20g, ogórek kiszony 30g, łazanki z mięsem wieprzowym i kapustą mieszaną 300g (**pszenica**), herbata
Wt.	Płatki ryżowe na **mleku** z bananem i wiórkami kokosowym 250g , pieczywo mieszane pszenno-żytnie (**pszenica)** 160g, masło 15g (**mleko**), serek almette **(mleko)** 50g, pasztet pieczony 50g, ogórek zielony 20g, papryka czerwona 30g,herbata	Zupa barszcz czerwony na wywarze jarzynowym z koperkiem i ziemniakami (**seler, mleko)** 400ml Grillowana piers z indyka (**jaja, pszenica)** 100g z duszonymi warzywami (marchew, pietruszka, cebula) (**mleko),** kasza pęczak (**pszenica)** 250g, mix sałat z dipem czosnkowym na jogurcie naturalnym (**mleko)** 100g Kompot jabłkowo-miętowy 200ml Banan 1szt	Pieczywo mieszane (**pszenica**) 150g, masło (**mleko**) 15g, serek fromage z łososiem **(mleko, ryba)** 70g, sałata 10g, ogórek konserwowy 30g, pomidorki koktajlowe 20g, sałatka jarzynowa **(jaja) 150g** herbata
Śr.	Płatki **owsiane** na **mleku** z nasionami chia i musem z owoców mango 250g , pieczywo mieszane pszenno-żytnie (**pszenica)** 160g, masło 15g (**mleko**), szynka z indyka 50g, ser mozzarella **(mleko)** 50g, pomidor 30g, ogórek zielony 20g, herbata	Zupa z soczewicy czerwonej na wywarze jarzynowym i ziemniakami i majerankiem (**seler)** 400ml Ryż zapiekany z jabłkami i cynamonem (**mleko)** 380g oraz ze śmietaną waniliową (**mleko)** 50g, surówka z marchewki z ananasem i dipem cytrynowym 70g Kompot z gruszek z goździkami i cynamonem 200ml Arbuz 100g	Pieczywo mieszane (**pszenica**) 150g, masło (**mleko**) 15g, hummus z pieczoną papryką 70g, ogórek kiszony 40g, sałata 10g, makaron z serem twarogowym i polewa jogurtowo-owocową **(pszenica**, **mleko**) 300g, herbata
Cz.	Kasza manna **(pszenica)** na **mleku** z musem malinowym 250g, pieczywo mieszane pszenno-żytnie (**pszenica)** 160g, masło 15g (**mleko**), pasta z sera białego i szynki drobiowej **(mleko)** 50g, **jajko** gotowane sosem jogurtowym **(mleko)** 80g, papryka żółta 40g, sałata 10g, herbata	Zupa krem z dyni z grzankami razowymi (**pszenica, żyto, seler)** 400ml Kotlet schabowy (**pszenica, jaja)** 100g, ziemniaki z koperkiem 250g, surówka z białej kapusty i marchwi typu coleslaw (**mleko)** 130g Kompot z wiśni i aronii 200ml Mandarynka 1szt	Pieczywo mieszane (**pszenica**) 150g, masło (**mleko**) 15g, serek wiejski **(mleko)** 70 g sałata 10g, pomidor 40g, tortilla **(pszenica)** z kurczakiem i warzywami (rukola, ogórek, pomidor) z sosem czosnkowym **(mleko)** 200g herbata
Pt.	Pasta hawajska (szynka, **jajko,** ananas) 50g, pieczywo mieszane pszenno-żytnie (**pszenica)** 160g, masło 15g (**mleko**), ser biały **(mleko)** 30 g, pomidor 30g, papryka zielona 20g, parówki z kurczaka 70g, ketchup 20 g herbata	Zupa kapuśniak z kiszonej kapusty z pomidorami na wywarze warzywnym (**seler)** z tymiankiem 400ml **Ryba** morszczuk zapiekany z czosnkiem i mozzarellą (**pszenica, mleko)** 100g, ziemniaki z koperkiem 250g, surówka z pieczonych buraczków z olejem rzepakowym i szczypiorkiem 130g Kompot porzeczkowo-waniliowy 200ml Pomarańcza 150g	Pieczywo mieszane (**pszenica**) 150g, masło (**mleko**) 15g, indyk pieczony w ziołach 70g, ogórek zielony 30g, papryka czerwona 30g, sałata lodowa, zapiekanka z pieczarkami i serem (**pszenica, mleko**), herbata

Zastrzegamy sobie prawo zmian w jadłospisie. NORMY DLA MŁODZIEŻY zgodnie z wytycznymi IŻIŻ w wieku 14-19 lat dużej aktywności fizycznej średnia całodziennego zapotrzebowania 3500kcal/ os.

Obiady 1300kcal/ os.

W jadłospisie oznaczono alergeny zgodnie z załącznikiem II rozporządzenia 1169/2011 w sprawie przekazywania Konsumentom informacji na temat żywności.

Jadłospis Szkoła Sportowa

Investo

27-31.01	Śniadanie 20-25% energii	Obiad 35-40% energii	Kolacja 20-25% energii
Pon.	Płatki **orkiszowe** na **mleku** z płatkami **migdałów** i cynamonem 250g (morela, śliwki, rodzynki), pieczywo mieszane pszenno-żytnie (**pszenica)** 160g, masło 15g (**mleko**), pasta z makreli i **jajka (ryba)** 50g, ser camembert **(mleko)** 50g, ogórek konserwowy 30g, rzodkiewka 20g, herbata	Barszcz biały z ziemniakami (**seler, pszenica, żyto, jęczmień)** i majerankiem 400ml Gołąbki bez zawijania z mięsem wieprzowym i ryżem w sosie pomidorowym 150g **(pszenica)**, ziemniaki 250g, bukiet warzyw na ciepło (kalafior, brokuł, marchew) 130 g Kompot z czerwonej porzeczki i mięty 200ml Banan 100g	Pieczywo mieszane (**pszenica**) 150g, masło (**mleko**) 15g, szynka z fileta z kurczaka 30g, twarożek z koperkiem (**mleko**) 40g, pomidor 20g, ogórek zielony30g, sałatka z gyrosem i sosem czosnkowym 150g (**mleko**), herbata
Wt.	Makaron **(pszenica)** na **mleku** z granatem 250g , pieczywo mieszane pszenno-żytnie (**pszenica)** 160g, masło 15g (**mleko**), ser żółty **(mleko)** 50g, pasta z soczewicy i pieczonych jarzyn 50g, papryka zielona 20g, pomidorki koktajlowe 30g,herbata	Zupa krem z pomarańczowych warzyw na wywarze warzywnym z grzankami pełnoziarnistymi i nasionami słonecznika (**seler, żyto, pszenica)** 400ml Filet z kurczaka pieczony w ziołach 100g, puree ziemniaczane 250g, surówka colesław **(mleko)** (biała kapusta, marchew, jogurt naturalny) 130 g Kompot wiśniowo - aroniowy 200ml Jabłko 1 szt.	Pieczywo mieszane (**pszenica**) 150g, masło (**mleko**) 15g, pasta jajeczna z awokado **(jaja)** 70g, sałata 10g, ogórek konserwowy 30g, rzodkiewka 20g, zapiekanka makaronowa z mozzarellą **(pszenica, mleko)** 300g, herbata
Śr.	Musli z orzechami na **mleku** z polewą bananową 250g , pieczywo mieszane pszenno-żytnie (**pszenica)** 160g, masło 15g (**mleko**), serek fromage **(mleko)** 50g, polędwica miodowa **(mleko)** 50g, pomidor 30g, ogórek zielony 20g, herbata	Zupa gulaszowa z ziemniakami i natką pietruszki (**seler, pszenica) 400**ml Makaron penne ze szpinakiem i serem feta **(pszenica, mleko)** 300g surówka z marchewki i jabłka 130g Kompot gruszkowy z wanilią 200ml Mandarynka 100g	Pieczywo mieszane (**pszenica**) 150g, masło (**mleko**) 15g, pasta z tuńczyka **(ryba)** 70g, ogórek kiszony 40g, sałata 10g, tosty z serem i szynką (**mleko, pszenica**) 300g, herbata
Cz.	Ryż na **mleku** z musem wiśniowym i nasionami chia 250g, pieczywo mieszane pszenno-żytnie (**pszenica)** 160g, masło 15g (**mleko**), kiełbasa żywiecka 50g, ser salami **(mleko)** 50g, papryka żółta 40g, sałata 10g, herbata	Zupa grysikowa z koperkiem (**seler, pszenica) 400**ml Plastry schabu w sosie pieczeniowym (**pszenica)** 120g, gotowane 250g, buraczki na ciepło 130 g Kompot jabłkowy- porzeczkowy 200ml Pomarańcza 1 szt.	Pieczywo mieszane (**pszenica**) 150g, masło (**mleko**) 15g, serek feta **(mleko)** 20 g, pasta mięsna z **jajkiem** 50g, sałata 10g, pomidor 40g, risotto z indykiem i warzywami (kukurydza, papryka, groszek, marchew) 280g 200g herbata
Pt.	Płatki jaglane na **mleku** z suszonymi owocami (żurawina, morela, rodzynki) 250g, pieczywo mieszane pszenno-żytnie (**pszenica)** 160g, masło 15g (**mleko**), schab pieczony 50g, twarożek z rzodkiewką **(mleko)** 50g, papryka żółta 40g, sałata 10g, herbata	Zupa solferino z ziemniakami (**seler)** z natką pietruszki 400ml Dorsz w sosie cytrynowo - śmietanowym (**ryba, mleko) 100**g, ryż brązowy 250g, szpinak na gęsto **(mleko)** 130g Kompot malinowo - miętowy 200ml Arbuz 1 szt.	Pieczywo mieszane (**pszenica**) 150g, masło (**mleko**) 15g, pasta z suszonych pomidorów ze słonecznikiem 20g, wędlina wieprzowa 50g, pomidor 30g, zielona 30g, sałata racuchy z jabłkiem i sosem jogurtowo – cynamonowym (**pszenica, mleko, jaja**), herbata

Zastrzegamy sobie prawo zmian w jadłospisie. NORMY DLA MŁODZIEŻY zgodnie z wytycznymi IŻIŻ w wieku 14-19 lat dużej aktywności fizycznej średnia całodziennego zapotrzebowania 3500kcal/ os.

Obiady 1300kcal/ os.

W jadłospisie oznaczono alergeny zgodnie z załącznikiem II rozporządzenia 1169/2011 w sprawie przekazywania Konsumentom informacji na temat żywności.