

DATA	ŚNIADANIE 20-25% energii	OBIAD 35-40% energii	KOLACJA 20-25% energii
Sob. 25.05	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 zielony50g, pieczywo mieszane (pszenica)100g, (1,7)	Kotlet mielony z kurczaka (pszenica, jajka) 250g, ziemniaki 250g Buraczki z cebulką 150g Owoc, muffinka (1,4,7,9)	Pieczywo mieszane (pszenica)100g, masło(mleko) 20g, szynka drobiowa 40g, ser gouda 40g(mleko) pomidor 40g, placki owsiane z żurawiną (pszenica, jajka, mleko) 300g (1,3,7)
Niedz. 26.05	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 kiszzonej z marchewką 150g, owoc 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. 01.06		WOLNE	
Niedz. 02.06		WOLNE	

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