Jadłospis Szkoła Sportowa

Investo

25-26.01, 01-02.02	Śniadanie 20-25% energii	Obiad 35-40% energii	Kolacja 20-25% energii
Sb 25.01	Płatki **żytnie** na **mleku** z **orzechami** i musem truskawkowym 250g (morela, śliwki, rodzynki), pieczywo mieszane pszenno-żytnie (**pszenica)** 160g, masło 15g (**mleko**), pasta **jajeczna** z serem żółtym **(mleko)** 50g, szynka z kurczaka 50g, ogórek kiszony 30g, pomidor 20g, herbata	Barszcz czerwony z białą fasolą z ziemniakami i koperkiem (**seler)** 400ml Pampuchy z sosem truskawkowo – jogurtowym **(pszenica, jaja, mleko)** 300g Kompot pomarańczowy z brzoskwinią 200ml Melon 100g	Pieczywo mieszane (**pszenica**) 150g, masło (**mleko**) 15g, serek almette (**mleko**) 70g, pomidor 20g, papryka zielona 40g, sałata 10g, fasolka po bretońsku 280g, herbata
N 26.01	Kasza kuskus **(pszenica)** na **mleku** polewą kakaowo – bananową i wiórkami kokosowymi 250g , pieczywo mieszane pszenno-żytnie (**pszenica)** 160g, masło 15g (**mleko**), ser mozzarella **(mleko)** 50g, szynka pieczona 50g, papryka zielona 20g, pomidorki koktajlowe 30g,herbata	Rosół z makaronem z natką pietruszki (**seler, pszenica, jaja) 400**ml Udko z kurczaka pieczone 150g, ziemniaki z koperkiem 250g, surówka z pora, ogórka i marchewki z jogurtem naturalnym **(mleko) 130g** Kompot jabłkowo - gruszkowy 200ml Mandarynki 1 szt.	Pieczywo mieszane (**pszenica**) 150g, masło (**mleko**) 15g, ser biały **(mleko)** 70g, sałata 10g, ogórek zielony 30g, rzodkiewka 20g, makaron mięsem mielonym w sosie śmietanowo – brokułowym **(mleko) 280g**, herbata
Sb 01.02	Płatki ryżowe z **migdałami** na **mleku** z polewą malinową 250g , pieczywo mieszane pszenno-żytnie (**pszenica)** 160g, masło 15g (**mleko**), serek wiejski **(mleko)** 50g, kiełbasa żywiecka **(mleko)** 50g, pomidor 30g, ogórek zielony 20g, herbata	Zupa kalafiorowa z ziemniakami i koperkiem (**seler, pszenica) 400**ml Pierogi rusie **(pszenica, mleko)** 280g surówka z selera i ananasa 130g, jogurt naturalny **(mleko)** 100g Kompot truskawkowy z daktylami 200ml Gruszka 1 szt.	Pieczywo mieszane (**pszenica**) 150g, masło (**mleko**) 15g, pasta z ciecierzycy i z mięsem wieprzowym 70g, ogórek kiszony 40g, sałata 10g, kaszotto z kaszy bulgur **(pszenica)** z indykiem i warzywami (papryka, fasolka szparagowa, groszek) 300g, herbata
N 02.02	Płatki **owsiane** na **mleku** suszonymi daktylami 250g, pieczywo mieszane pszenno-żytnie (**pszenica)** 160g, masło 15g (**mleko**), kiełbasa żywiecka 50g, ser salami **(mleko)** 50g, papryka żółta 40g, sałata 10g, herbata	Zupa pieczarkowa z makaronem i natką pietruszki (**seler, pszenica, jaja) 400**ml Kotlet de volay (**pszenica, jaja, mleko)** 100g, ziemniaki puree **(mleko)** 250g, surówka z czerwonej kapusty i jabłka 130 g Kompot aroniowo- malinowy 200ml Banan 1 szt.	Pieczywo mieszane (**pszenica**) 150g, masło (**mleko**) 15g, pasta trzy sery **(mleko)** 70 g, , sałata 10g, pomidor 50g, sałatka z ananasa, szynki drobiowej i selera z jogurtem naturalnym **(mleko)** 150g 200g 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.