BAR-KAWIARNIA
BARBARA PUCHALSKA

JADŁOSPIS DEKADOWY SZKOŁA SPORTOWA

DATA	ŚNIADANIE 20-25% energii	OBIAD 35-40% energii	KOLACJA 20-25% energii
Pon. 4.04	Razowy makaron (**pszenica**,) z truskawkami**,** żurawiną i twarogiem (**mleko**)200g, , pieczywo mieszane(**pszenica, owies**) 80g,masło(**mleko**)20g,ser gouda(**mleko**) 40g, polędwica sopocka 40gmix nasion(dynia, słonecznik, **orzechy ziemne**), herbata (1,5,7)	Zupa pomidorowa z ryżem i soczewicą (**pszenica, jajka, mleko, seler**)400g, kurczak w sosie słodko-kwaśny (**pszenica**)200g kasza pęczak (**pszenica**) 250g, surówka wielowarzywna (marchew, kapusta, **seler**, jabłko, natka pietruszki) kompot owoc (1,3,7,9)	Pieczywo mieszane (**pszenica**), Szynka drobiowa 40g, masło 20g(**mleko**), ser gouda 40g(**mleko**) pomidor 40g, Ryż z kurczakiem i warzywami 300g, herbata
Wt. 5.04	Kasza kukurydziana na **mleku(mleko)** z nasionami Chia, granatem i jagodą 300g, pieczywo mieszane (**pszenica, owies**)160g, masło(**mleko**) 20g, ogórek zielony 30g, papryka czerwona 20g, schab pieczony 50g,serek wiejski(**mleko**) 50g, herbata (1,7)	Zupa kalafiorowa z makaronem (**pszenica, mleko, seler**)400g schab w śliwkowym sosie(**pszenica**)150/100g Ziemniaki z koperkiem 250g, fasolka szparagowa z masłem(**mleko**) i **sezamem** 150g ,owoc, kompot (1,7,9,11)	Pieczywo mieszane (**pszenica**)150g, masło (**mleko)**20g, polędwica sopocka 40g, pasta jajeczna ze szczypiorkiem **(jajka**) 60g, sałata 10g, ogórek zielony 40g, pampuchy z sosem jogurtowo-truskawkowym 300g(**pszenica ,jajka, mleko**), herbata (1,3,7)
Śr. 6.04	Twaróg z suszonymi pomidorami, szczypiorkiem i nasionami słonecznika (**mleko**)70g pieczywo mieszane (**pszenica, owies**)80g, schab pieczony 40g,masło(**mleko**) 20g naleśniki z cynamonowo - kardamonowym musem jabłkowym 300g(**pszenica, jajka**,), herbata (1,3,7)	Zupa ogórkowa z ziemniakami i koperkiem **(pszenica, mleko, seler)** 400g, Potrawka z indyka (**pszenica**) 200g, ryż paraboliczny 200g Surówka buraczki z jabłkiem 150g kompot 300g, owoc (1,7,9)	Pieczywo mieszane (**pszenica**)160g, masło(**mleko**) 20g, polędwica z sopocka 50g, ogórek zielony 50g, sałata10g, ser gouda(**mleko**)40g,sałatka meksykańska z awokado (**pszenica**)300g, herbata (1,7|)
Cz. 7.04	Owsianka (**owies**)z dodatkiem kakao, siemienia lnianego, wiórek kokosowych i ziarna granatu 300g, polędwica sopocka 40g, masło (**mleko**), ser gouda(**mleko**) 40g, papryka czerwona, ogórek zielony40g, pieczywo mieszane (**pszenica**)160g, herbata (1,7)	Zupa jarzynowa z ziemniakami (**pszenica, mleko, seler**) 400g z natką pietruszki Spaghetti (**pszenica ,jajka**) bolognese z mięsem wołowym(**pszenica**) 250/250g, posypane serem mozzarella(**mleko**), brokuły na ciepło posypane ziarnami słonecznika 100g. kompot , ciastko z ziarnami(**pszenica, owies, orzechy ziemne, mleko**) (1,3,5,7,9)	Pieczywo mieszane (**pszenica**)150g, masło**(mleko**) 20g, szynka drobiowa 50g, ser biały(**mleko)** 80g pomidor 50g, sałatka makaronowa z pesto bazyliowym (**pszenica**, **jajka ,mleko)** 300g, herbata (1,3,7)
Pt. 8.04	Cynamonowa jaglanka (**mleko**)z suszonymi owocami 150g, pieczywo mieszane (**pszenica**)160g, masło 20g, twarożek z płatkami owsianymi, orzechami włoskimi **(mleko, owies, orzechy)**100g, szynka z indyka 40g, pomidor 40g, herbata (1,7,8)	Zupa solferino (**pszenica, seler, mleko**) Ryba panierowana(**ryba mintaj,pszenica jajka, mleko**) 180g, ziemniaki z koperkiem 250g, kapusta kiszona ze szczypiorkiem 150g baton zbożowy, kompot (1,7,9,11)	Pieczywo mieszane **(pszenica)**160g, masło**(mleko**) 20g, szynka drobiowa 50g, ser gouda(**mleko**) 40g**,** sałata 10g, pomidor 50g, oliwki czarne 10g, ryż z jabłkami z polewą jogurtowo-truskawkową(**mleko)** 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 2850**kcal
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

BAR-KAWIARNIA
BARBARA PUCHALSKA

JADŁOSPIS DEKADOWY SZKOŁA SPORTOWA

DATA	ŚNIADANIE 20-25% energii	OBIAD 35-40% energii	KOLACJA 20-25% energii
Pon. 11.04	Owsianka na mleku (**mleko**)z chia, malinami i **sezamem** 300g Filet z indyka pieczony 30g, masło 20g(**mleko)**, papryka czerwona20g, ogórek zielony 20g , pieczywo mieszane(**pszenica, owies**) 160g Frittata(**jajka**) z pomidorami 150g (1,7,11)	Zupa koperkowa z ziemniakami (**pszenica, mleko, seler**) 400g Kotlet mielony wieprzowo-wołowy **(pszenica, jajko**), 150g, surówka marchewka z groszkiem 150g kompot , owoc (1,3,7,9)	Pieczywo mieszane(**pszenica, owies**) 100g, masło (**mleko**)20g, schab pieczony 40g, ser gouda(**mleko**) 40g, sałata 10g, pomidor 50g racuchy z jabłkami (**pszenica, mleko**) 400g, herbata (1,7)
Wt. 12.04	Serek wiejski (**mleko**)z płatkami musli(**owies)** i malinami, listkami mięty 300g, pancakes (**pszenica, jajka, mleko**)z bananem 300g, jogurt naturalny(**mleko**) z truskawkami 100g, herbata (1,3,7)	Żurek z jajkiem (**pszenica, jajko, mleko, seler**) 400g Ziemniaki 250g schab panierowany (**pszenica**) 200g, Mix warzyw z masłem(**mleko**) i nasionami słonecznika 150g kompot, baton zbożowy (**owies**, **orzeszki ziemne**) (1,5,7,9)	Pieczywo mieszane(**pszenica**) 100g, masło (**mleko)**20g, polędwica drobiowa 40g, pomidor 50g, pasta jajeczna(**jajka**) ze szczypiorkiem 80g, makaron (**pszenica, jajka**) z mięsem i warzywami 400g, herbata (1,3,7)
Śr. 13.04	Pasta z soczewicy z suszonymi pomidorami 70g pieczywo mieszane(**pszenica**) 160g, pomidory 40g**,** polędwica z kurczaka 40g masło (**mleko**)20g Kasza manna z musem truskawkowym 300g (**pszenica,mleko**) Herbata (1,3,7)	Zupa grochowa(**pszenica, seler**) 400g Filet z kurczaka w paprykowym sosie (**pszenica**)200g, makaron pełnoziarnisty **(pszenica, jajka**) 250g, surówka colesław (**mleko**)150g kompot owoc (1,3,7,9)	Pieczywo mieszane (**pszenica**)100g, masło (**mleko**)20g, schab pieczony 50g, twarożek ze szczypiorkiem (**mleko**)70g, ogórek zielony 20g, papryka czerwona 20g, sałata lodowa 10g, pełnoziarniste tosty z serem i pieczarkami 2szt (**pszenica, owies, mleko**), herbata (1,7)
Cz.			
Pt.			

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 2850**kcal
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