

Menu całodziennie

18.09.2023-22.09.2023

DATA	ŚNIADANIE	OBIAD	PODWIECZOREK
Poniedziałek 18.09.2023	Owsianka ¹ na mleku ⁷ Kanapeczki ^{1,7} mieszane z warzywami Herbatka malinowa bez cukru	Zupa jarzynowa z dynia ^{7,9} orientalny kurczak stodko-kwaśny ryż gotowany, surówka z białej kapusty z koperkiem Lemoniada owocowa	Kisiel z chrupkami kukurydzianymi, Owoc i warzywo do pochrupania, Herbatka bez cukru
Wtorek 19.09.2023	Kasza manna ¹ na mleku ⁷ Kanapeczki ^{1,7} z pastą jajeczną ^{3,10} Herbatka rumiankowa bez cukru	Zup[a] ogórkowa ^{7,9} gołąbki bez zawijania ^{1,3} , w sosie pomidorowym ziemniaczki gotowane, fasolka szparagowa na parze Naturalna woda źródłana	Owsianka Owoc i warzywo do pochrupania, Herbatka malinowa
Środa 20.09.2023	Puszyste pancakes ^{1,3,7} z polewą waniliowo-owocową ⁷ Herbatka z cytrynką bez cukru	Rosół z makaronem ^{1,9} i warzywami, Udzik z kurczaka, ziemniaki gotowane, marcheweczka z groszkiem	Sałatka z kaszy kuskus ¹ Rumianek do popicia
Czwartek 21.09.2023	Płatki ryżowe na mleku ⁷ Kanapeczki ^{1,7} z pasztetem z własnego wyrobu ^{1,3} i pomidorem Herbatka miętowa bez cukru	Krupnik z natką pietruszki ^{1,9} kluski leniwe ^{1,7} z masełkiem ⁷ i bułką tartą ¹ , surówka z marchewki i brzoskwini. Naturalna woda źródłana	Galaretka owocowa z wafłami ryżowymi, owoc i warzywo do pochrupania, Herbatka bez cukru
Piątek 22.09.2023	Kawa inka ¹ na mleku ⁷ Kanapeczki ^{1,7} z serem żółtym ⁷ , szyneczką i papryką Herbatka malinowa bez cukru	Tradycyjny filet rybny ^{1,3,4} ziemniaki gotowane, surówka z czerwonej kapusty Lemoniada owocowa	Mieszane kanapeczki Owoc i warzywo do pochrupania, Herbatka bez cukru

ALERGENY: 1 – gluten, 2 – skorupiaki, 3 – jaja, 4 – ryby, 5 – orzeszki ziemne, 6 – soja, 7 – mleko, 8 – orzechy, 9 – seler, 10 – gorczyca,
11 – nasiona sezamu, 12 – dwutlenek siarki, 13 – łubin, 14 – mięczaki

Prawidłowy rozkład całodziennego zapotrzebowania energetycznego
na poszczególne posiłki wg
prof. dr hab. Anny Gronowska-Senger z Katedry Żywnienia Człowieka
Wydziału Nauk o Żywieniu Człowieka i Konsumpcji

Śniadanie 30-35%
Obiad 35-40%
Podwieczorek 5-10%
Kolacja 25-30%