

Menu całodzienne 15.07.2024-19.07.2024

DATA	ŚNIADANIE	OBIAD	PODWIECZOREK
Poniedziałek 15.07.2024	Owsianka ¹ na mleku ⁷ Kanapeczki ^{1,7} mieszane z warzywami Herbatka malinowa bez cukru	Zupa zacierkowa ^{4,9} Strogonow drobiowy, kasza pęczak ¹ , surówka z młodej kapusty, marchewki i koperku Lemoniada owocowa	Kisielek + chrupki kukurydziane, owoc, warzywo Herbatka z cytrynką bez cukru
Wtorek 16.07.2024	Płatki kukurydziane na mleku ⁷ Kanapeczki ^{1,7} z pastą jajeczną ^{3,10} , rzodkiewką i papryką czerwoną Herbatka rumiankowa bez cukru	Krupniczek ^{1,9} Pierś z kurczaka w sosie własnym, młode ziemniaczki z koperkiem, mini marcheweczka na parze Naturalna woda źródłana	Jogurt z musli, Owoc, warzywo Herbatka z cytrynką bez cukru
Środa 17.07.2024	Płatki żytnie ¹ na mleku ⁷ Kanapeczki ^{1,7} z wędlinką drobiową, sałatą i pomidorem Herbatka miętowa bez cukru	Kapuśniaczek ⁹ Pierogi z mięsem ^{1,3} i duszoną cebulką, sałatka z pieczonego buraka i jabłka Lemoniada owocowa	Sałatka jarzynowa ^{3,10} Herbatka miętowa bez cukru
Czwartek 18.07.2024	Puszyste pancakes ^{1,3,7} z polewą waniliowo- jagodową ⁷ Herbatka malinowa bez cukru	Rosół ⁹ z makaronem ¹ i warzywami Klopsiki z indyka ^{1,3} w sosie paprykowym, ziemniaki gotowane, sałata z rzodkiewką, ogórkiem i dressingiem ¹⁰ Naturalna woda źródłana	Owsianka, owoc, warzywo Herbatka malinowa bez cukru
Piątek 19.07.2024	Kakao na mleku ⁷ Kanapeczki ^{1,7} z domowym pasztetem ^{1,3} , serem żółtym ⁷ i ogórkiem małosolnym Herbatka z cytrynką bez cukru	Krem z białych warzyw z grzankami ^{1,7,9} Makaron „kokardki” ¹ z serem ⁷ i musem truskawkowym ⁷ Lemoniada owocowa	Ciasto domowe, owoc, Warzywo Herbatka rumiankowa 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 Żywienia Człowieka
Wydziału Nauk o Żywieniu Człowieka i Konsumpcji

Śniadanie 30-35%

Obiad 35-40%

Podwieczorek 5-10%

Kolacja 25-30%