

Menu całodziennie
29.07.2024-02.08.2024

DATA	ŚNIADANIE	OBIAD	PODWIECZOREK
Poniedziałek 29.07.2024	Płatki żytnie ¹ na mleku ⁷ Kanapeczki ^{1,7} mieszane z warzywami Herbatka malinowa bez cukru	Zupa jarzynowa z zielonym groszkiem ^{7,9} Orientalny kurczak słodko-kwaśny, ryż gotowany, surówka z młodej kapusty Lemoniada owocowa	Domowa owsianka Owoc/warzywo do pochrupania Herbatka miętowa bez cukru
Wtorek 30.07.2024	Kakao na mleku ⁷ Kanapeczki ^{1,7} z hummusem, serem żółtym ⁷ , rzodkiewką i papryką Herbatka miętowa bez cukru	Barszczyk biały ^{1,7,9} Pałka z kurczaka w ziołach, ziemniaki z koperkiem, buraczki na ciepło Naturalna woda źródłana	Galaretka, wafle ryżowe Owoc/warzywo do pochrupania Herbatka z cytrynką
Środa 31.07.2024	Owsianka ¹ na mleku ⁷ Kanapeczki ^{1,7} z pasztetem własnego wyrobu ^{1,3} i pomidorem Herbatka rumiankowa bez cukru	Zupa z fasolki szparagowej ^{7,9} Makaron „kokardki” ¹ z serem ⁷ i musem owocowym ⁷ Lemoniada owocowa	Sałatka jarzynowa ^{3,10} Owoc/warzywo do pochrupania Herbatka owocowa
Czwartek 01.08.2024	Frankfurterki z ketchupem, pieczywem ¹ z masłem ⁷ i warzywami Herbatka z cytrynką bez cukru	Rosół ⁹ z makaronem ¹ i warzywami Gołąbki bez zawijania ^{1,3} w sosie pomidorowym, ziemniaki gotowane, mizeria z jogurtem ⁷ Naturalna woda źródłana	Jogurt owocowy ¹ , Owoc/warzywo do pochrupania Herbatka miętowa bez cukru
Piątek 02.08.2024	Kasza manna ¹ na mleku ⁷ Kanapeczki ^{1,7} z pastą jajeczną ^{3,10} , filecikiem z indyka i ogórkiem małosolnym Herbatka malinowa bez cukru	Botwinka ^{7,9} Ryba pieczona ⁴ z warzywami po grecku, ziemniaki gotowane Lemoniada owocowa	Domowe ciasto Owoc/warzywo do pochrupania Herbatka owocowa

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 Żywności Człowieka
Wydziału Nauk o Żywieniu Człowieka i Konsumpcji

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