

Menu całodziennie
19.05.2025-23.05.2025

DATA	ŚNIADANIE	OBIAD	PODWIECZOREK
Poniedziałek 19.05.2025	Owsianka ¹ na mleku ⁷ Pieczywo mieszane ¹ z masłem ⁷ , szyneczka szlachecka/ ser żółty ⁷ , papryka / ogórek zielony Herbatka miętowa bez cukru	Wiosenna zupa jarzynowa ^{7,9} Razowe penne ¹ z kurczakiem i sosem pomidorowo- bazyliowym, surówka z białej kapusty i marchewki Kompot owocowy bez cukru	Jogurt z musli ^{1,7} Owoc/warzywo do pochrupania Herbatka miętowa
Wtorek 20.05.2025	Płatki ryżowe na mleku ⁷ Pieczywo mieszane ¹ z masłem ⁷ , pasta jajeczno-twarogowa ^{3,7,10} z czarnuszką / ser żółty ⁷ (15g), pomidor / rzodkiewka Herbatka miętowa bez cukru	Barszcz biały ^{1,7,9} Nuggetsy z kurczaka w płatkach kukurydzianych ^{1,3} , ziemniaki gotowane, mizeria z jogurtem ⁷ Kompot owocowy bez cukru	Galaretka owocowa z waflami ryżowymi Owoc/warzywo do pochrupania Herbatka miętowa
Środa 21.05.2025	Kasza manna ¹ na mleku ⁷ Pieczywo mieszane ¹ z masłem ⁷ , pasta z soczewicy/ polędwica miodowa, sałata / papryka Herbatka rumiankowa bez cukru	Zupa marchewkowa ^{7,9} Pierogi ¹ z serem ⁷ i polewą truskawkową ⁷ Kompot owocowy bez cukru	Salatka ryżowa ^{3,7,10} Owoc/warzywo do pochrupania Herbatka owocowa
Czwartek 22.05.2025	Płatki kukurydziane na mleku ⁷ Pieczywo mieszane ¹ z masłem ⁷ , filecik z kurczaka/ ser żółty ⁷ ogórek zielony / rzodkiewka Herbatka malinowa bez cukru	Zupa pomidorowa ^{7,9} z ryżem Bitki wieprzowe w sosie własnym ^{1,9} , kasza gryczana, fasolka szparagowa gotowana na parze Naturalna woda źródłana	Kanapeczki z serkiem i warzywami Owoc/warzywo do pochrupania Herbatka z cytrynką
Piątek 23.05.2025	Kawa inka ¹ na mleku ⁷ Croissant ^{1,3,7} z twarogiem ⁷ i konfiturą brzoskwiniową Herbatka miętowa bez cukru	Kapuśniak ⁹ Ryba pieczona ^{1,4,9} z warzywami po grecku, ziemniaki gotowane Lemoniada owocowa	Ciasto drożdżowe ^{1,7} Owoc/warzywo do pochrupania Herbatka miętowa

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%