

**Menu całodzienne**  
**21.10.2024-25.10.2024**

DATA	ŚNIADANIE	OBIAD	PODWIECZOREK
Poniedziałek 14.10.2024	Kasza manna <sup>1</sup> na mleku <sup>7</sup> Pieczywo mieszane <sup>1</sup> z masłem <sup>7</sup> , szynka szlachecka/ ser żółty <sup>7</sup> pomidor / ogórek zielony Herbatka malinowa bez cukru	Zupa jarzynowa <sup>7,9</sup> Kolorowy makaron <sup>1</sup> z indykiem i aksamitnym sosem pomidorowo-bazyliowym , surówka z białej kapusty, marchewki i jabłka Kompot owocowy bez cukru	Jogurt z musli <sup>7</sup> Owoc/warzywo do pochrupania Herbatka miętowa bez cukru
Wtorek 15.10.2024	Płatki kukurydziane na mleku <sup>7</sup> Pieczywo mieszane <sup>1</sup> z masłem <sup>7</sup> hummus/polędwica miodowa, papryka czerwona / rzodkiewka, rzodkiewka / roszonek Herbatka miętowa bez cukru	Zupa marchewkowa <sup>7,9</sup> Pałka z kurczaka w ziołach, ziemniaki gotowane , surówka z czerwonej kapusty Kompot owocowy bez cukru	Owsianka Herbatka z cytrynką
Środa 16.10.2024	Owsianka <sup>1</sup> na mleku <sup>7</sup> Pieczywo mieszane <sup>1</sup> z masłem <sup>7</sup> , pasta jajeczno-brokułowa <sup>3,10</sup> / ser żółty <sup>7</sup> , ogórek kiszony / kiełki rzodkiewki Herbatka malinowa bez cukru	Zupa fasolowa z majerankiem <sup>9</sup> Pierogi <sup>1</sup> z serem <sup>7</sup> i polewą owocową <sup>7</sup> Kompot owocowy bez cukru	Sałatka ryżowa <sup>3,1</sup> Owoc/warzywo do pochrupania Herbatka owocowa
Czwartek 17.10.2024	Owsianka <sup>1</sup> na mleku <sup>7</sup> Pieczywo mieszane <sup>1</sup> z masłem <sup>7</sup> , pasta jajeczno-brokułowa <sup>3,10</sup> / ser żółty <sup>7</sup> , ogórek kiszony / kiełki rzodkiewki Herbatka rumiankowa bez cukru	Rosół <sup>9</sup> z makaronem <sup>1</sup> i warzywami Bitki wieprzowe w sosie własnym <sup>1,9</sup> , kasza pęczak <sup>1</sup> , buraczki na ciepło Kompot owocowy bez cukru	Galaretka owocowa z waflami ryżowymi Owoc/warzywo do pochrupania Herbatka miętowa bez cukru
Piątek 18.10.2024	Domowy serek waniliowy <sup>7</sup> , bajgiel pszenny z ziarnami <sup>1,11</sup> , konfitura śliwkowa Herbatka z cytrynką bez cukru	Zupa szczawiowa z jajkiem <sup>3,7,9</sup> Ryba pieczona <sup>1,4,9</sup> z warzywami po grecku, ziemniaczki gotowane Kompot owocowy bez cukru	Kanapeczki z serkiem żółtym i papryką <sup>1,7</sup> 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%