

## Terminarz posittków

-sporządzony wg Norm żywieniowych dla populacji Polski – 2024 r. i Rozporządzenia Ministra Zdrowia z 16 lutego 2026r.

data: 28.09.2026 - 02.10.2026

| Dzień tygodnia             |                                                          | Śniadanie I   |   | Alergeny                   | Śniadanie II  |    | Alergeny | Obiad                                                                                        |  | Alergeny    | Kolacja   |                                                                                                          | Alergeny |
|----------------------------|----------------------------------------------------------|---------------|---|----------------------------|---------------|----|----------|----------------------------------------------------------------------------------------------|--|-------------|-----------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------|
|                            |                                                          | Serek wiejski | 7 |                            | Bułka maślana | 1a |          | Zupa: na wywarze warzywnym                                                                   |  |             | Ser żółty |                                                                                                          | 7        |
| PONIEDZIAŁEK<br>28.09.2025 | Ogórek z., szczypiorek                                   |               |   |                            | masło         | 7  |          | Pomidorowa z makaronem z pszenicy durum na wywarze warzywnym                                 |  | 1a,7,9      |           | pomidor, sałata masłowa                                                                                  |          |
|                            | pieczywo pszenno-żytnie                                  | 1a,1b,1d      |   | gruszka                    |               |    |          | Drugie danie:                                                                                |  |             |           | pieczywo mieszane na zakwasie                                                                            | 1a,1b    |
|                            | masło                                                    | 7             |   | stłupki marchewki          |               |    |          | Jajko sadzone                                                                                |  | 3           |           | masło                                                                                                    | 7        |
|                            | herbata zwykła z cytryną (<5g cukru na 250ml)            |               |   |                            |               |    |          | ziemniaki puree z makiem 2%                                                                  |  | 7           |           | herbata z turtianku bez cukru                                                                            |          |
|                            |                                                          |               |   |                            |               |    |          | warzywa na parze: marchew, kalafior, brokuł z masłem                                         |  | 7           |           | kakao na mleku 2% (<5g cukru na 250ml)                                                                   | 7        |
|                            |                                                          |               |   |                            |               |    |          | kompot truskawkowy ( <5g cukru na 250ml)                                                     |  |             |           |                                                                                                          |          |
| WTÓREK<br>29.09.2026       | Kasza manna na mleku                                     | 1a,7          |   | Bułka pszenna              | 1a            |    |          | Zupa: na wywarze mięsnyim                                                                    |  |             |           | Salatka gyros: kapusta pekińska, filet z kurczaka, kukurydza, cebula, ogórek konserwowy, majonez, keczup | 3,10,12  |
|                            | Szynka nie ze wsi                                        |               |   | masło                      | 7             |    |          | Zupa jarzynowa na wywarze mięsnym z ryżem                                                    |  | 1a,7,9      |           | pieczywo zwykłe                                                                                          | 1a,1b    |
|                            | papryka żółta, szczypiorek, roszponka                    |               |   | pastą twarogową            | 7             |    |          | Drugie danie: I danie mięsne                                                                 |  |             |           | pieczywo mieszane słonecznikowe                                                                          | 1a,1b    |
|                            | pieczywo zwykłe                                          | 1a,1b         |   | rukola, pomidor koktajlowy |               |    |          | Filet z kurczaka z grilla                                                                    |  | 9           |           | masło                                                                                                    | 7        |
|                            | pieczywo cienne wielozłarniste                           | 1a,1b,6       |   | jabłko                     |               |    |          | ziemniaki puree z makiem 2%                                                                  |  | 7           |           | kefir                                                                                                    | 7        |
| ŚRODA<br>30.09.2026        | masło                                                    | 7             |   |                            |               |    |          | sałata z jogurtem                                                                            |  | 7           |           | herbata malinowa (5g cukru na 250ml)                                                                     |          |
|                            | herbata owocowa (<5g cukru na 250ml)                     |               |   |                            |               |    |          | kompot wieloowocowy (<5g cukru na 250ml)                                                     |  |             |           |                                                                                                          |          |
|                            | Pierś gotowana z indyka                                  | 1a            |   | Bułka grahamka             | 1a            |    |          | Zupa: strączkowa, wywar warzywny, bez produktów odzwierzęcych                                |  |             |           | Kiełbasa śląska grillowana                                                                               |          |
|                            | papryka, ogórek z., szczypiorek                          |               |   | masło                      | 7             |    |          | Fasolowa na wywarze warzywnym z ziemniakami                                                  |  | 1a,9        |           | masło                                                                                                    | 7        |
|                            | pieczywo cienne wielozłarniste                           | 1a,1b,6       |   | Ser żółty                  | 7             |    |          | Drugie danie: ryba                                                                           |  |             |           | ogórek kw., papryka cz.                                                                                  |          |
| CZWARTEK<br>01.10.2026     | masło                                                    | 7             |   | sałata, pomidor koktajlowy |               |    |          | Filet z młunuty duszony z papryką miks i pomidorami                                          |  | 4           |           | pieczywo zwykłe                                                                                          | 1a,1b    |
|                            | kakao na mleku 2% (<5g cukru na 250ml)                   |               |   | morela                     |               |    |          | Nóż biały                                                                                    |  |             |           | pieczywo pszenno-żytnie                                                                                  | 1a,1b,1d |
|                            | herbata zwykła (<5g cukru na 250ml)                      |               |   |                            |               |    |          | surowka z czerwonej kapusty: Czerwona kapusta, jabłko, cebula, sok z cytryny, olej rzepakowy |  |             |           | herbata owocowa (<5g cukru na 250ml)                                                                     |          |
|                            |                                                          |               |   |                            |               |    |          | kompot wieloowocowy (<5g cukru na 250ml)                                                     |  |             |           | skyr naturalny z owocami: jagoda, banan                                                                  | 7        |
|                            |                                                          |               |   |                            |               |    |          |                                                                                              |  |             |           |                                                                                                          |          |
| PIĄTEK<br>02.10.2026       | Domowa granola orzechowa z bananem i jogurtem naturalnym | 1d,5,7,8      |   | Bułka ziarnista            | 1a,1b,1c,6    |    |          | Zupa: na wywarze warzywnym                                                                   |  |             |           | Ontlet z warzywami: jajko , mleko 2%, masło, pieczarka, cebula, papryka czerwona, papryka zielona        | 3,7      |
|                            | szynka wędzarsza                                         |               |   | masło                      | 7             |    |          | Krem z białych warzyw z ziemniakami                                                          |  | 7,9         |           | rukola, słonecznik                                                                                       |          |
|                            | pomidor, ogórek z.                                       | 1a,1b         |   | pastą z ciecierzycy        |               |    |          | Drugie danie: II danie mięsne                                                                |  | 1a,9        |           | pieczywo cienne wielozłarniste                                                                           | 1a,1b,6  |
|                            | pieczywo zwykłe                                          | 1a,1b,6       |   | papryka, sałata masłowa    |               |    |          | Gulasz z indyka                                                                              |  |             |           | masło                                                                                                    | 7        |
|                            | pieczywo cienne wielozłarniste                           | 7             |   | gruszka                    |               |    |          | kasza gryczana                                                                               |  |             |           | herbata zwykła z cytryną (<5g cukru na 250ml)                                                            |          |
| PIĄTEK<br>02.10.2026       | masło                                                    |               |   |                            |               |    |          | ogórek kw., cebula, papryka                                                                  |  |             |           | jabłko                                                                                                   |          |
|                            | herbata zwykła z cytryną (<5g cukru na 250ml)            |               |   |                            |               |    |          | kompot wieloowocowy (<5g cukru na 250ml)                                                     |  |             |           | kawa lina na mleku 2% (<5g cukru na 250ml)                                                               | 7        |
|                            |                                                          |               |   |                            |               |    |          |                                                                                              |  |             |           |                                                                                                          |          |
|                            | Ser biały z rzodkiewką, szczypiorkiem i jogurem          | 7             |   | Bułka z sezamem            | 1a,11         |    |          | Zupa: wywar mięsny                                                                           |  |             |           |                                                                                                          |          |
|                            | pieczywo cienne wielozłarniste                           | 1a,1b,6       |   | masło                      | 7             |    |          | Zurek na zakwasie z jajkiem, ziemniakami i dodatkiem kiełbasy śl.                            |  | 1b,3,7,9,12 |           |                                                                                                          |          |
| PIĄTEK<br>02.10.2026       | masło                                                    | 7             |   | pastą jajeczną             | 3,10          |    |          | Drugie danie:                                                                                |  |             |           |                                                                                                          |          |
|                            | kakao na mleku 2% (<5g cukru na 250ml)                   | 7             |   | rozdkiewki                 |               |    |          | Sos pomidorowy z soczewicą i ziołami                                                         |  | 6,9         |           |                                                                                                          |          |
|                            | herbata z turtianku bez cukru                            |               |   | zrodkiewki                 |               |    |          | makaron świder pełnoziarnisty                                                                |  | 1a          |           |                                                                                                          |          |
|                            | morela                                                   |               |   | jogurt pitny               | 7             |    |          | kompot czerwona porzeczka- wiśnia (<5g cukru na 250ml)                                       |  |             |           |                                                                                                          |          |
|                            |                                                          |               |   |                            |               |    |          | gruszka                                                                                      |  |             |           |                                                                                                          |          |

voda do každého posilku