

Terminarz posiłków

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

data: 19.10.2026 - 23.10.2026

Dzień tygodnia	Śniadanie I	Alergeny	Śniadanie II	Alergeny	Obiad	Alergeny	Kolacja	Alergeny
PONIEDZIAŁEK 19.10.2025	Szynka nie ze wsi		Chauka	1a	Zupa: na wywarze warzywnym		Ryż zapiekany z jabłkami, jogurtem greckim i cynamonem	7
	pieczywo cienne wielozłazniste	1a,1b,6	masło	7	Kapusiński z białej kapusty z pomidorami i ziemniakami	1a,7,9	pieczywo pszenno-żytnie orkiszowe	1a,1b,1e
	masło	7	gruszka		Drugie danie: z dodatkiem mięsa			
	ogórek z., szczypiorek		stłupki marchewki		Sos włoski: filet z kurczaka, ogórek kw., papryka cz., por, pieczarka, koncentrat pomidorowy	1a,9	masło	7
	kawa inka na mleku 2%	1b,1c,7			makaron świder	1a	kakao na mleku 2% (5g cukru na 250ml)	7
WTOREK 20.10.2026					kompot wielowocowy			
	Pasta z jajka	3,10	Bulka ziemista	1a,1b,1c,6	Zupa: na wywarze warzywnym		Kotlet siekany z warzywami i żółtym serem	7,9
	rozdekawka, szczypiorek		masło	7	Zupa jarzynowa na wywarze warzywnym z ryżem	1a,7,9	pieczywo zwykłe	1a,1b
	pieczywo zwykłe	1a,1b	pasta z ciecierzycy		Drugie danie:		pieczywo cienne wielozłazniste	1a,1b,6
	pieczywo mieszane	1a,1b	papryka, sałata masłowa		Gulasz z karkówki z ziołami	1a,7,9	masło	7
SRODA 21.10.2026	masło	7	gruszka		kasza gryczana		herbata zwykła z cytryną (<5g cukru na 250ml)	
	kakao na mleku 2% (5g cukru na 250ml)	7			Surówka z buraka czerwonego z jabłkiem, żurawiną suszoną, olej rzepakowy, tymiankiem suszonym		sos czosnkowo-jogurtowy	3,10
	dżem niskosłodzony 100% owoc				kompot wielowocowy (<5g cukru na 250ml)			
	Parówka z szynki na ciepło		Bulka grahamka	1a	Zupa: na wywarze warzywnym		Szynka z indyka	1a
	pieczywo cienne wielozłazniste	1a,1b	masło	7	Ogórkowa z ziemniakami na wywarze warzywnym	1a,7,9	papryka żółta, sałata masłowa	7
CZWARTEK 22.10.2026	masło	7	Ser żółty gouda	7	Drugie danie: I danie mięsne		masło	
	herbata zwykła z cytryną (<5g cukru na 250ml)				Pęczotto z filetem z kurczaka i warzywami: kasza jęczmienna, filet z kurczaka, papryka, cukinia, marchew, cebula, czosnek, olej rzepakowy	1c,9	pieczywo pszenno-żytnie orkiszowe	1a,1b,1e
			pomidor koktajlowy, sałata m.		kompot wielowocowy (5g cukru na 250ml)		skyr naturalny z owocami: banan, malina mroż.	7,8
					śliwka		herbata zwykła z cytryną (<5g cukru na 250ml)	
	Płatki owsiane na mleku 2%	1d,7	Bulka ziemista	1a,1b,1c,6	Zupa: wywar warzywny, roślinna strączkowa, bez produktów odzwierzęcych		Zapiekanka z bułki z pieczarkami, serem żółtym	1a,7
PIĄTEK 23.10.2026	krakowska parzona		masło	7	Krem z soczewicy czerwonej na wywarze warzywnym z ziemniakami	9	pomidor koktajlowy, sałata masłowa	7
	ogórek z., szczypiorek		pasta twarogowa z papryką	7	Drugie danie: II danie mięsne		masło	
	pieczywo pszenno-żytnie	1a,1b,1d	pomidor koktajlowy, szczypiorek		Filet z kurczaka z grilla	9	pieczywo pszenno-żytnie	1a,1b,1d
	masło	7			ziemniaki puree z mlekiem 2%	7	herbata zwykła z cytryną (5g cukru na 250ml)	
	herbata owocowa (5g cukru na 250ml)				sałata masłowa z koperkiem i jogurtem	7	kefir naturalny	7
					kompot wielowocowy (<5g cukru na 250ml)			
	Omięt z warzywami: jajko, mleko 2%, masło, pieczarka, cebula, papryka mix kol., ser żółty	3,7	Bulka ziemista	1a,1b,1c,6	Zupa: na wywarze mięsny, strączki			
	rukola, pestki dyni prażone		masło	7	Wielowarzynna z ciecierzycą i makaronem orzo na wywarze mięsny	1a,7,9		
	pieczywo cienne wielozłazniste	1a,1b,6	szynka herbowa	1a,6	Drugie danie: ryba			
	masło	7	papryka czar., szczypiorek		Filet rybny w panierce z pieca	1a,3,4		
	kakao na mleku 2% (5g cukru na 250ml)	7	banan		sur. z marchewki z orzechami włoskimi, rodzynkami i jogurtem greckim	7,8		
	herbata zwykła (5g cukru na 250ml)				ziemniaki puree z mlekiem 2%	7		
	woda mineralna do każdego postitku				kompot wielowocowy (5g cukru na 250ml), gruszka			