# Terminarz posiłków

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

**data: 02.11.2026 - 06.11.2026**

| *zień tygodnia* | *Śniadanie I* | *Alergeny* | *Śniadanie II* | *Alergeny* | *Obiad* | *Alergeny* | *Kolacja* | *Alergeny* |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | Ser żółty | 7 | Bułka trójka | 1a | **Zupa: na wywarze warzywnym** | | Pancake | 1a,3,7 |
| | masło | 7 | masło | 7 | Pomidorowa z zacierką na wywarze warzywnym | 1a,7,9 | mus truskawkowy | |
| | pieczywo pszenno-żytnie | 1a,1b,1d | gruszka | | **Drugie danie:** | | pieczywo mieszane słonecznikowe | 1a,1b |
| | pieczywo słonecznikowe | 1a,1b | słupki marchewki | | Jajko sadzone | 3 | masło | 7 |
| | ogórek z., papryka żółta | | | | ziemniaki puree z mlekiem 2% | 7 | herbata z melisy bez cukru | |
| ONIEDZIAŁEK | kakao na mleku 2% (<5g cukru na 250ml) | 7 | | | warzywa na parze: marchewka z groszkiem z masłem | 7 | kawa inka na mleku 2% | 1b,1c,7 |
| 02.11.2025 | | | | | kompot truskawkowy ( <5g cukru na 250ml) | | | |
| | Płatki kukurydzane na mleku 2% | 7 | Bułka sezamowa | 1a,11 | **Zupa: wywar warzyny, roślina strączkowa, bez produktów odzwierzęcych** | | Krakowska sucha | |
| | pieczywo ciemne wieloziarniste | 1a,1b,6 | masło | 7 | Grochowa na wywarze warzywnym | 1a,9 | pomidor, ogórek kw. | |
| | masło | 7 | szynka sołtysówka | | **Drugie danie: ryba** | | masło | 7 |
| | pomidor malinowy, rzodkiewka | | papryka żół., rzodkiewka | | Filet z miruny z pieca panierowany | 1a,3,4 | pieczywo pszenno-żytnie orkiszowe | 1a,1b,1e |
| | ser żółty | 7 | | | ziemniaki z koperkiem | 7 | kawa inka na mleku 2% b/c | 1b,1c,7 |
| | herbata owocowa ( 4g cukru na 250ml) | | | | sos grecki: marchew, pietruszka, por,seler, cebula | 1a,9,10 | herbata z rumianku bez cukru | |
| WTOREK | | | | | śliwka | | rolada ustrzycka | 7 |
| 03.11.2026 | | | | | kompot wieloowocowy ( 4g cukru na 250ml) | | | |
| | Omlet z warzywami: jajko , mleko 2%, masło, szczypiorek, papryka mix kol., ser żółty, szynka drobiowa | 3,7 | Bułka ziarnista | 1a,1b,1c,6 | **Zupa: wywar mięsny** | | Ćwiartki ziemniaka zapiekane z ziołami | 9 |
| | rukola, pestki dyni prażone | | masło | 7 | Koperkowa z ryżem na wywarze mięsnym | 1a,7,9 | Sałatka grecka: sałata lodowa, papryka, cebula czerwona, ser feta, ogórek z. sos vinegret | 7 |
| | pieczywo ciemne wieloziarniste | 1a,1b,6 | pasta twarogowa z rzodkiewką | 7 | **Drugie danie: I danie mięsne** | | pieczywo pszenno-żytnie | 1a,1b,1d |
| | masło | 7 | pomidor koktajlowy | | Filet z kurczaka zapiekany z plasterkiem pomidora i posypany mozzarellą z pieca | 7,9 | masło | 7 |
| | koktajl bananowo-jagodowy na jogurcie naturalnym | 7 | | | ziemniaki z koperkiem | 7 | herbata zwykła z cytryną i cukrem ( 4g cukru na 250ml) | |
| | herbata malinowa (4g cukru na 250ml) | | | | mizeria / ogórek z koperkiem i jogurtem / | 7 | | |
| ŚRODA | | | | | kompot wieloowocowy ( 4g cukru na 250ml) | | | |
| 04.11.2026 | | | | | gruszka | | | |
| | Serek wiejski | 7 | Bułka z sezamem | 1a,11 | **Zupa: na wywarze warzywnym** | | Owsianka z malinami: płatki owsiane, mleko 2% , płatki migdałowe, maliny mroż. | 1d,7,8 |
| | rzodkiewka, ogórek z., szczypiorek | | masło | 7 | Krem z groszku zielonego na wywarze warzywnym z grzanką pszenną | 1a,7,9 | sos tatarski: ogórek kw., cebula b., jogurt n., majonez, musztarda | 3,7,10,12 |
| | pieczywo pszenno-żytnie | 1a,1b,1d | ser żółty | 7 | **Drugie danie: II danie mięsne** | | pieczywo mieszane na zakwasie | 1a,1b |
| | masło | 7 | pomidor koktajlowy, kiełki rzodkiewki | | Gulasz z indyka z ciecierzycą i warzywami | 1a,9 | masło | 7 |
| | herbata zwykła z cytryną (4g cukru na 250ml) | | | | kasza jęczmienna | 1c | jajko got. | |
| CZWARTEK | dżem 100% owoc niskosłodzony | | | | sur. z kapusty czerwonej, jabłka z żurawiną i sosem majonezowo-jogurtowym | 3,7,10 | herbata malinowa z miodem (5g cukru na 250ml) | |
| 05.11.2026 | | | | | kompot wieloowocowy ( 4g cukru na 250ml) | | | |
| | Parówka z szynki na ciepło | | Bułka grahamka | 1a | **Zupa: na wywarze warzywnym** | | | |
| | pomidor malinowy, rukola | | masło | 7 | Ogórkowa na wywarze warzywnym z ziemniakami | 1a,7,9 | | |
| | pieczywo ciemne wieloziarniste | 1a,1b,6 | pasta jajeczna | 3,10 | **Drugie danie:** | | | |
| | masło | 7 | papryka żół., pomidor koktajlowy | | Kluchy na parze | 1a,3 | | |
| | herbata zwykła z cytryną (4g cukru na 250ml) | | | | sos jogurtowo- owocowy | 7 | | |
| PIĄTEK | | | | | jabłko | | | |
| 06.11.2026 | | | | | kompot wieloowocowy (4g cukru na 250ml) | | | |

**da do każdego posiłku**