Terminarz posiłków

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

data: 30.11.2026 - 04.12.2026

Dzień tygodnia	Śniadanie I	Alergeny	Śniadanie II	Alergeny	Obiad	Alergeny	Kolacja	Alergeny
PONIEDZIAŁEK 30.11.2025	Ser żółty gouda	7	Bułka maślana	1a	**Zupa: na wywarze warzywnym**		Krakowska parzona	
	pieczywo ciemne wieloziarniste	1a,1b,6	masło	7	Jarzynowa na wywarze warzywnym z ziemniakami	1a,7,9	pieczywo wieloziarniste	1a,1b,6
	ogórek z., papryka cz.		jabłko		**Drugie danie:**		masło	7
	masło	7	słupki marchewki		Sos włoski: filet z kurczaka, ogórek kw., papryka cz., por, pieczarka, koncentrat pomidorowy	1a,9	pomidor malinowy z cebulką, ogórek z.	
	herbata zwykła (4g cukru na 250ml)				makaron świder	1a	kakao na mleku 2% (4g cukru na 250ml)	7
	mleko 2%	7			kompot truskawkowy (4g cukru na 250ml)		herbata zwykła z cytryną (4g cukru na 250ml)	
WTOREK 01.12.2026	Ryż na mleku 2%	7	Bułka z sezamem	1a,11	**Zupa: na wywarze mięsnym**		Kotlet siekany z warzywami i serem żółty	7,9
	szynka tatrzańska		masło	7	Rosół na kurczaku z makaronem nitki	1a,3,9	pieczywo zwykłe	1a,1b
	papryka żół., rzodkiewka		ser gouda	7	**Drugie danie: ryba**		pieczywo ciemne wieloziarniste	1a,1b,6
	pieczywo zwykłe	1a,1b	pomidor koktajlowy, roszponka		Filet z dorsza z pieca z koperkiem	4,9	masło	7
	pieczywo ciemne wieloziarniste	1a,1b,6	banan		ziemniaki puree z mlekiem 2%	7	herbata zwykła z cytryną (<5g cukru na 250ml)	
	masło	7			sur. z kapusty pekińskiej z papryką, kukurydzą, ciecierzycą i majonezem	3,10	sos czosnkowo-jogurtowy	3,7,10
	herbata zwykła z cytryną (4g cukru na 250ml)				kompot wieloowocowy (4g cukru na 250ml) mandarynka			
ŚRODA 02.12.2026	Pasta jajeczna	3,10	Bułka ziarnista	1a,1b,1c,6	**Zupa: na wywarze mięsnym**		Pasta twarogowa ze szczypiorkiem, ogórkiem z. i rzodkiewką	7
	pomidor malinowy, rzodkiewka		masło	7	Krupnik z kaszy jęczmiennej na wywarze mięsnym	1a,7,9	szynka nie ze wsi	
	pieczywo słonecznikowe	1a,1b	szynka sołtysówka		**Drugie danie: II danie mięsne**		pieczywo pszenno-żytnie orkiszowe	1a,1b,1e
	masło	7	papryka żół., sałata rzymska		Gołąbki bez zawijania w sosie pomidorowym	1a,3,9	masło	7
	herbata malinowa (4g cukru na 250ml)				ziemniaki puree z mlekiem 2%	7	kawa inka na mleku 2%	1b,1c,7
	kakao na mleku 2% (5g cukru na 250ml)	7			ogórek kw.		herbata zwykła z cytryną (4g cukru na 250ml)	
					kompot wieloowocowy (4g cukru na 250ml), jabłko			
CZWARTEK 03.12.2026	Ser żółty ,salami, chleb tostowy(tosty)	1a,7	Bułka grahamka	1a	**Zupa: strączkowa, wywar warzywny, bez produktów odzwierzęcych**		Placuszki serowe z jabłkiem: ser twarogowy chudy, jajko, mąka pszenna pełnoziarnista, jabłko, miód, olej rzepakowy, cynamon.	1a,3,7
	pomdorki koktajlowe, rukola		masło	7	Fasola na wywarze warzywnym	1a,9	pieczywo wieloziarniste	1a,1b,6
	pieczywo słonecznikowe	1a,1b	pasta twarogowa z suszonym pomidorem	7	**Drugie danie: I danie mięsne**		masło	7
	masło	7	rzodkiewka, rukola		Stek z cebulą	1a,3,9	herbata zwykła z cytryną (4g cukru na 250ml)	
	herbata malinowa (4g cukru na 250ml)		mus owocowy		ziemniaki puree z mlekiem 2%	7	kakao na mleku 2% (4g cukru na 250ml)	7
	kawa inka na mleku 2%	1b,1c,7			Buraki z cebulką z żurawiną z oliwą			
	dżem				kompot wieloowocowy (4g cukru na 250ml)			
PIĄTEK 04.12.2026	Owsianka na mleku z borówkami i płatkami migałowymi	1d,7, 8	Bułka ziarnista	1a,1b,1c,6	**Zupa: na wywarze warzywnym**			
	jajko got. z majonezem	3,10	masło	7	Brokułowa na wywarze warzywnym z makaronem orzo	1a,7,9		
	rzodkiewka, papryka żółta		szynka gotowana z indyka		**Drugie danie:**			
	pieczywo ciemne wieloziarniste	1a,1b,6	papryka cz., sałata masłowa		Ryż na mleku	7		
	masło	7	jabłko		Sos jogurtowo-truskawkowy	7		
	herbata owocowa b/c				gruszka			
					kompot wieloowocowy (4g cukru na 250ml)			

Woda do każdego posiłku