Terminarz posiłków

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

data: 09.11.2026 - 13.11.2026

Dzień tygodnia	Śniadanie I	Alergeny	Śniadanie II	Alergeny	Obiad	Alergeny	Kolacja	Alergeny
PONIEDZIAŁEK 09.11.2025	Ser gouda	7	Bułka maślana	1a	**Zupa: na wywarze warzywnym**		Wrapy z serkiem białym: papryka mix., ogórek z. , sałata lodowa, szczypiorek, serek kanapkowy, szynka gotowana z indyka	1a, 7
	ogórek z., szczypiorek		masło	7	Krupnik z kaszy jaglanej na wywarze warzywnym	7,9	śliwka	
	pieczywo pszenno-żytnie	1a,1b,1d	gruszka		**Drugie danie: I danie mięsne**		pieczywo pszenno-żytnie	1a,1b,1d
	masło	7	słupki marchewki		Makaron z kurczakiem i szpinakiem, posypany **serem mozzarellą**	1a,7,9	masło	7
	herbata zwykła z cytryną (4g cukru na 250ml)				banan		herbata zwykła z cytryną (4g cukru na 250ml)	
	mleko 2%	7			kompot wieloowocowy (4g cukru na 250ml)			
WTOREK 10.11.2026	Domowa granola orzechowa z bananem i mlekiem 2%	1d,5,7,8	Bułka pszenna	1a	**Zupa: na wywarze warzywnym**			
	krakowska sucha		masło	7	Kalafiorowa z ryżem na wywarze warzywnym	1a,7,9		
	pomidor malinowy, ogórek z.		pasta twarogowa ze szczypiorkiem	7	**Drugie danie: strączki**			
	pieczywo zwykłe	1a,1b	rukola, pomidor koktajlowy		Fasolka po bretońsku z dodatkiem kiełbasy śląskiej	1a,9		
	pieczywo ciemne wieloziarniste	1a,1b,6	mus owocowy		ziemniaki z mlekiem 2%	7		
	masło	7			kompot wieloowocowy (4g cukru na 250ml)			
	herbata zwykła z cytryną (4g cukru na 250ml)				mandarynka			
CZWARTEK 12.11.2026	Serek twarogowy	7	Bułka z sezamem	1a	**Zupa: na wywarze mięsnym**		Kiełbasa śląska grillowana	
	pomidor malinowy, szczypiorek, papryka żół.		masło	7	Rosół z zacierką na wywarze mięsnym	1a,3,9	masło	7
	pieczywo ciemne wieloziarniste	1a,1b	ser żółty	7	**Drugie danie: II danie mięsne**		ogórek kw., papryka cz.	
	masło	7	rzodkiewka, sałata masłowa		Kotlet mielony	1a,3,9	pieczywo zwykłe	1a,1b
	kakao na mleku 2% (4g cukru na 250ml)	7	jabłko		ziemniaki z mlekiem 2%	7	pieczywo pszenno-żytnie	1a,1b,1d
					marchewka z groszkiem i bułką tartą	1a,7	herbata malinowa z miodem (5g cukru na 250ml)	
					kompot wieloowocowy (4g cukru na 250ml)		jogurt naturalny z owocami: truskawka, banan	7
PIĄTEK 13.11.2026	Płatki owsiane na mleku	1d,7	Bułka grahamka	1a	**Zupa: na wywarze warzywnym**			
	szynka tatrzańska		masło	7	Barszcz czerwony z fasolą na wywarze warzywnym	7,9		
	rzodkiewka, ogórek z.		pasta jajeczna	3,10	**Drugie danie: I danie mięsne**			
	pieczywo ciemne wieloziarniste	1a,1b,6	pomidor koktajlowy, papryka żół.		Kotlet rybny	1a,3,4,9		
	masło	7	jogurt pitny	7	ziemniaki z koperkiem			
	herbata owocowa b/c				sur. z kiszonej kapusty z marchewką, jabłkiem, cebulką i olejem			
					kompot truskawkowy (4g cukru na 250ml)			

/oda do każdego posiłku