|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
|  | **Śniadanie** | **Obiad** | **Podwieczorek** |
| **Poniedziałek**  **04.09.2023** | Kanapka ( **chleb** zw., razowy)35g.,  z **masłem** 5g., **szynka z fileta.**20g. **ser** żółty 20g., ogórek św.20g., rzodkiewka 5g. herbata 200ml.  **II Śniadanie**  Jabłko140g. | Zupa 250 ml. ziemniaczana 100g.g., natka/koper 10g.,  Ryż 40g.( przed ugot.) z musem jabłkowym 50. i **jogurtem** naturalnym 6g.,marchew do chrupania 60g., kompot wiśniowy 200 ml. | Kanapka ( chleb zw., graham) 50g., z **masłem** 5g., **jajko** gotowane 25g., pomidor 20g., sałata masłowa 5g., herbata malinowa200 ml |
| **Alergeny:** | **Gluten,mleko,sezam,soja** | **Gluten, seler, mleko** | **Mleko,sezam,soja,gluten** |
| **Wtorek**  **05.09.2023** | **Płatki**  kukurydziane 20g., na **mleku** 220ml.,kanapka ( **chleb** zw., orkiszowy) 33g.,z **masłem** 5g**, polędwica** dr..20g., papryka czerwona 20g., szczypior 5g., herbata 200 ml..  **II Śniadanie**  Nektaryna130g. | Zupa 250ml., z **kaszą** jęczmienną 20g.,ml. natka 5g., ziemniaki150g. z koperkiem 2g.,sztuka mięsa 70g. duszona w **sosie** własnym 80g.,surówka wielowarzywna ( kapusta biała 40g., marchew 10g., **seler** 10g.,cebulka czerwona 5g., olej **rzepakowy** 2g., ziarno słonecznika) kompot z czarnej porzeczki 200ml. | Kanapka ( **chleb** zw., żytni) 50g., z **masłem**5g., **twarożek** 20g.ze szczypiorkiem 5g., ogórek św. 20g., rzodkiewka 5g.,herbata 200ml., **mleko** 200 ml |
| **Alergeny\*:** | **Gluten,soja,sezam,mleko,jajka** | **Seler,gluten,mleko** | **Mleko,gluten,jajko,soja** |
| **Środa**  **06.09.2023** | Kanapka ( **chleb** zw., wieloziarnisty )35g., z **masłem** 5g. 5g., **szynka** wp. 20g., pomidor 20g., szczypior 5g., herbata 200ml.  **II Śniadanie**  Banan 120g. | Zupa gulaszowa250ml. z kawałkami mięsa dr.40g. i ziemniakami 70g.,  natka/koper/majeranek 5g.,  kasza bulgur 45g.( przed ugot.) z kurczakiem 40g. i warzywami( brokuł 40g., cukinia 20g., kalafior 40g.,) kompot z aronii 200 ml | **Budyń** 150ml. z sokiem malinowym 2g., chrupki kukurydziane 20g., gruszka |
| **Alergeny:** | **Gluten,soja,mleko** | **Mleko,seler,jajko, jęczmień** | **Mleko,gluten,jajka** |
| **Czwartek**  **07.09.2023** | **Makaron zacierka** 20g., na **mleku** 230ml., **bułka** zw.50g., z **masłem 5g.,** **kiełbasa wp.-**dr..20g. szczypior 5g, papryka czerwona 20g.,  herbata 200ml.  **II Śniadanie**  Jabłko 120 g. | Zupa wiosenna 250ml. z ziemniakami 50g., **zabielana** 250ml., natka/koper, **makaron** świderki 45g.,( przed ugot.)kapusta kwaszona 40g., boczek św. 20g., cebulka 2g., kalarepka do chrupania 30g., kompot truskawkowy 200ml. | Kanapka ( **chleb** zw., razowy) 50g., z **masłem**5g., pasta z **jajka** i **makreli** wędzonej 20g., ogórek kwaszony 20g., rzodkiewka 5g., herbata miętowa 200ml., **kawa** inka 5g.na **mleku** 200 ml. |
| **Alergeny:** | **mleko,gluten,soja,sezam,**  **makrela,jajka** | **Seler,pszenica,jajka** | **Mleko, gluten,jajko,makrela** |
| **Piątek**  **08.09.2023** | Kanapka ( **chleb** zw., słonecznikowy) 50g., z **masłem**5g., **parówka dr.** 40g. na ciepło, ogórek św.,20g., rzodkiewka 5g., herbata 200ml., **kakao** 5g. na **mleku** 200 ml.  **II Śniadanie**  Winogron 100g. | Zupa 250ml. ryżanka 20g., natka 5g., ziemniaki 150g. z koperkiem 2g., porcja **ryby** ( duszona)100g., surówka z kapusty pekińskiej 60g. i kukurydzy 8g. z **jogurtem** naturalnym 6g., kompot owocowy 200 ml | **Babka** piaskowa 50g., herbata owocowa 200ml., kiwi 70g. |
| **Alergeny:** | **Mleko,gluten,pszenica** | **Seler,gluten,mleko,ryba** | **Gluten, mleko,jajka** |

**Intendent zastrzega sobie prawo do niewielkich zmian w jadłospisie.**

**Woda do picia jest dostępna na bieżąco.**