|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
|  | **Śniadanie** | **Obiad** | **Podwieczorek** |
| **Poniedziałek**  **13.10.2025** | Kanapka ( **chleb** zw., wieloziarnisty)50g.,  z **masłem** 8g., **kiełbasa szynkowa z indyka** 25 g., **ser żółty**20g., ogórek św. 20g., rzodkiewka 10g.,  herbata 200ml.  **II Śniadanie**  Jabłko 120g. | Zupa 250ml. jarzynowa 50g.z **makaronem** 20g., **zabielana** natka 5g.,ziemniaki 150g. z koperkiem 3g. , **kotlet** pożarski dr 80g.., **pieczony**, surówka z ogórka kwaszonego 50g., marchewki 30g. i cebulki czerwonej 5g. z olejem rzepakowym 5g. słonecznikiem ,  kompot wiśniowy200 ml. | Kanapka ( **chleb** zw., słonecznikowy)50g. z **masłem** 8g., **twarożek** 20g., papryka czerwona 15g., szczypior 10g.,sałata masłowa5g., herbata malinowa 200 ml., **mleko** 200 ml. |
| **Alergeny:** | **Gluten,mleko,pszenica,sezam,**  **soja,orzeszki ziemne** | **Gluten, seler, mleko,jajka** | **Mleko,sezam,soja pszenica,jajko** |
| **Wtorek**  **14.10.2025** | **Kasza manna** 20g., na **mleku** 220ml.,kanapka ( **chleb** zw., razowy)z **masłem** 8g**, szynka z fileta** 25g., pomidor 25g., szczypior 10g., herbata 200 ml..  **II Śniadanie**  Winogron 100g. | Zupa 250ml. ziemniaczana 100g., natka/koper 10g., **kasza** bulgur 40g.(przed ugpt.) **,** porcja mięsa 80g., duszona w **sosie** własnym 80ml.,surówka z marchewki 60g. i jabłka 20g. z **jogurtem** Greckim 10% 6g., kompot truskawkowy 200ml | Kanapka ( **chleb** zw., orkiszowy) 50g.z **masłem** 8g., **jajko** gotowane25g., ogórek św. 20g., rzodkiewka 10g., herbata 200m., **kakao** 5g. na **mleku** 200ml. |
| **Alergeny\*:** | **Gluten,soja,sezam,mleko,jajka** | **Seler,gluten,mleko** | **Mleko,gluten,jajko** |
| **Środa**  **15.10.2025** | Kanapka ( **chleb** zw., słonecznikowy) 50g., z **masłem** 8g., **szynka wp.** 25g.,  **ser** żółty 20g.,papryka żółta 15g., rzodkiewka 10g.,sałata rukola 5g., herbata miętowa 200ml.z cytryną  **II Śniadanie**  Gruszka 120g. | Zupa barszcz czerwony 250ml. z ziemniakami 70g. i białą fasola 20g., **zabielany,** natka/koper/majeranek 15g., **makaron** łazanki 60g.z kapustą kwaszoną 60g. i boczkiem 20g., marchew do chrupania 60g.,  kompot z czarnej porzeczki 200ml. | **Bagietka** z 50g.z **masłem** 8g**.,makrela wędzona** 20g., pomidor 20g., szczypior 10g.,avocado 12 g herbata 200ml., **kawa inka** 5g. na **mleku** 200 ml. |
| **Alergeny:** | **Gluten,soja,mleko** | **Mleko,seler,gluten,jajka** | **Gluten,mleko, makrela** |
| **Czwartek**  **16.10.2025** | Kanapka ( **chleb** zw., wieloziarnisty) 50g., z **masłem** 8g., **filet bez wędzenia** 25 g., ogórek św.25g., rzodkiewka 10g.,herbata 200 ml., **kakao**  5g. na **mleku** 200 ml.  **II Śniadanie**  Banan 120g | Zupa 250ml., ogórkowa 50g.z ziemniakami 80g.,**zabielana,** natka/koper 10g., **ryż** brązowy45( przed ugot.) z kurczakiem 60g. i warzywami ( brokuł 20g., cukinia 20g., fasolka szparagowa60g., kalafior 20g.)  kompot agrestowy200ml. | **Bułka zwykła** 50g. z **masłem** 5g., dżem owocowy 12g., herbata 200ml., **mleko** 200ml., mandarynka 95g. |
| **Alergeny:** | **mleko,gluten,soja,sezam,**  **jajka** | **Seler,pszenica,jajka,gluten** | **Mleko,gluten,jajko,** |
| **Piątek**  **17.10.2025** | **Płatki musli** 20g.na **mleku** 220 ml., kanapka ( **chleb** zw., razowy ) 50g., z **masłem**5g., **szynka delikatna dr.** 25g., papryka czerwona25g.,szczypior10g.,  herbata 200ml.  **II Śniadanie**  Pomarańcza 120g. | Zupa 250ml. krupnik z **kaszą** jęczmienną 20g. i ziemniakami 40g., natka5g., ziemniaki 150g.,  z koperkiem 2g., **pulpet ryby** 80g. **gotowany** . w sosie pomidorowym 80ml., surówka wielowarzywna 100g., olejem **rzepakowym** 5g., kompot owocowy 200ml. | **Kisiel** ok. 15g. do picia 150ml.,**chrupki** kukurydziane ok. 30g.,  jabłko 120g. |
| **Alergeny:** | **Mleko,gluten,pszenica** | **Seler,gluten,jajka,miruna** | **Gluten, mleko,jajko** |

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

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