|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
|  | **Śniadanie** | **Obiad** | **Podwieczorek** |
| **Poniedziałek**  **15.09.2025** | Kanapka ( **chleb** zw., razowy)50g.z **masłem** 8g., **szynka z fileta dr.**25g., **ser** żółty 20g.,paprykażółta20g., ogórek kwaszony 20g., herbata 200ml.  **II Śniadanie**  Jabłko 120g. | Zupa 250ml.z zielonego groszku 20g. z ziemniakami 70g., **zabielana,** natka/koper 10g., **makaron** pene45g.(przed ugot.) z kurczakiem 50g. i warzywami z **sosem serowym** 60ml.( brokuł 20g., kalafior 20g., cukinia 20g., papryka czerwona 10g., cebula 6g.), kompot z czarnej porzeczki 200 ml. | Kanapka ( **chleb** zw., wieloziarnisty )50g. z **masłem,** **jajko** gotowane 20g., pomidor 20g., szczypior 10g., herbata malinowa200ml.,**kakao** 5g. na **mleku** 200 ml. 200ml. |
| **Alergeny:** | **Gluten,soja,sezam,mleko,miód** | **Seler,gluten,mleko,jaja** | **Mleko, gluten,jaja,sezam,jaja** |
| **Wtorek**  **16.09.2025** | **Płatki owsiane**  20g.( przed ugot.) na **mleku** 220 ml., kanapka ( **chleb** zw., słonecznikowy)50g.,  z **masłem** 8g., **kiełbasa szynkowa dr.** 25g., ogórek św., 20g., rzodkiekwa10g., herbata 200ml.  **II Śniadanie**  Banan 120g | Zupa 250ml. pomidorowa **ryżem** 20g., **zabielana**, natka 5g., ziemniaki150g. z koperkiem 5g., **kotlet** mielony wp.70g.,**smażony,** surówka z marchewki 60g. i jabłka 20g. z **jogurtem** Greckim 8g., kompot wiśniowy 200ml. | Kanapka ( **chleb** zw., orkiszowy)50g z **masłem** 8g., **twarożek** 20g. ze szczypiorkiem 10g. i rzodkiewką 10g, papryka czerwona 15g., herbata owocowa herbata 200ml., **kawa inka** 5g. na **mleku** 200ml. |
| **Kisiel** | **Gluten,soja,sezam,mleko,miód** | **Seler,gluten,mlekojaja** | **Mleko,gluten,jaja** |
| **Środa**  **17.09.2025** | Kanapka ( **chleb** zw., słonecznikowy) 50g.z **masłem** 8g., **szynka wp.**25g., pomidor 20g, szczypior 10g., herbata 200ml., **kakao** 5g. na **mleku** 200ml.  **II Śniadanie**  Winogron 100g | Zupa solferino 250ml. z fasolką szparagową 20g. i ziemniakami 70g., natka/koper 10g., kasza bulgur 40g.(przed ugot.), **strogonow dr.** 60g. ( ogórek kw. 15g.,papryka czerwona 15g., cebula 3g., pieczarka 15g., koncentrat pomidorowy 8g.) ogórek św. słupki 60g. kompot truskawkowy 200ml. | **Grahamka** 50g z **masłem** 8g., **makrela wędzona** 20g., **ser** żółty 20g., pomidor 20g.rzodkiewka 10g.,herbata miętowa 200g., **mleko** 200ml |
| **Alergeny:** | **Gluten,soja,sezam,mleko,miód** | **Seler,gluten,mleko,jajko** | **Gluten,mleko,jaja** |
| **Czwartek**  **18.09.2025** | Kanapka ( **chleb** zw., razowy) 50g.z **masłem** 8g., **szynka delikatna dr.**25g.,ogórek św. 20g., rzodkiewka 10 g., herbata 200ml., **kawa inka**5g. na **mleku** 200ml.  **II Śniadanie**  Kiwi 120g | Zupa 250ml. wiosenna z ziemniakami 70g.,**zabielana**, natka/koper 10g., **pierogi** leniwe 160g. z **masłem** 5g. i **bułka** tartą 5g., kalarepka do chrupania 60g., kompot śliwkowy 200ml. | **Budyń** ok 15g. na **mleku** 200ml., pieczywo lekkie Sonko 1 szt., jabłko 120g. |
| **Alergeny:** | **Gluten,soja,sezam,mleko,miód** | **Seler,gluten,mleko,jajko** | **Gluten,mleko,jaja** |
| **Piątek**  **19.09.2025** | **Płatki musli** 20g. ( przed ugot.) na **mleku** 220 ml. kanapka (**chleb** zw., wieloziarnisty)50g.,**masłem** 8g., **szynka wp.**25g., papryka żółta 15g., rzodkiewka 10g. herbata 200 ml.  **II Śniadanie**  Gruszka 140g. | Zupa 250ml. **ryżanka** 20g.,natka 5g**.,** ziemniaki 150g. z koperkiem 5g., porcja **ryby** 100g. , smażona, surówka wielowarzywna ( kapusta pekińska 60g., marchewka 20g., cebula czerwona 3g., rzodkiewka 10g., z olejem 5g., natka pietruszki 3g., pestki dyni 1g.) kompot owocowy 200ml | **Jogurt** Actimel 100 ml., biszkopty 30g., brzoskwinia 80g. |
| **Alergeny:** | **mleko,gluten,soja,sezam,miód** | **Seler,mleko,gluten,jajka, miruna** | **Gluten,mleko,jaja** |

**Intendent zastrzega sobie prawo do niewielkich zmian w jadłospisie. Woda do picia jest dostępna na bieżąco.**