|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
|  | **Śniadanie** | **Obiad** | **Podwieczorek** |
| **Poniedziałek**  **26.05.2025** | Kanapka ( **chleb** zw., razowy)50g.z **masłem** 8g., **szynka dr.** 25g.,ogórek św. 20g., rzodkiewka 10g.,herbata z cytryną 200 ml., **kawa inka** 5g. na **mleku** 200ml.  **II Śniadanie**  Kiwi 75g. | Zupa 250ml. z soczewicy czerwonej 20g. z ziemniakami 70g. natka/koper/majeranek 15g., **ryż** 45g.( przed ugot.), kolorowy kociołek( filet dr. 60g., kukurydza puszka 20g., fasola czerwona puszka 20g., papryka czerwona 15g., cebula 8g., cukinia 20g., koncentrat po. 10ml.) , marchew do chrupania 60g.,kompot śliwkowy 200ml. | **Bułka maślana** 50g.z **masłem** 8g., dżem owocowy 20g.,herbata malinowa 200ml., **mleko** 200ml., jabłko 120g. |
| **Alergeny:** | **Gluten,soja,sezam,mleko,miód** | **Seler,gluten** | **Mleko, gluten,jaja,sezam,soja** |
| **Wtorek**  **27.05.2025** | Kanapka ( **chleb** zw., słonecznikowy)50g.,z **masłem** 8g., **kiełbasa szynkowa dr..**25g., papryka żółta25g., rzodkiewka 10g., szczypior 10g., herbata 200ml., **kakao** 5g. na **mleku** 200ml.  **II Śniadanie**  Banan 120g | Zupa krupnik 250ml.z **kaszą** jęczmienną 20g., natka 5g., ziemniaki 150g. z koperkiem 5g., gulasz dr.60g. gotowany w **sosie** własnym 80ml., surówka z kapusty pekińskiej 60g. i kukurydzy 20g. z **jogurtem** Greckim 8g., kompot z czarnej porzeczki 200ml. | **Bułka zwykła** 50g.z **masłem** 8g.,**ser** żółty 20g., ogórek św. 20g., rzodkiewka 10g., herbata miętowa 200ml. |
| **Kisiel** | **Gluten,soja,sezam,mleko,miód** | **Seler,gluten,mleko** | **Mleko,gluten,jaja** |
| **Środa**  **28.05.2025** | **Płatki** kukurydziane 20g. na **mleku** 220 ml., kanapka ( **chleb** zw., wieloziarnisty) 50g.z **masłem** 8g., **polędwica wp.**25g., pomidor 20g,rzodkiewka 10 g., szczypior 10g., herbata 200ml.  **II Śniadanie**  Jabłko 120g | Zupa wiejska 250ml. z kawałkami mięsa dr. 40g., **makaronem** 20g. ( przed ugot.) i ziemniakami 70g.,natka/koper 10g., **pierogi leniwe** 160g., z **masłem** 6g., papryka żółta słupki 60g., kompot wiśniowy 200ml. | **Budyń** ok 15. na **mleku** 200 ml.,  sok z aronii , pieczywo lekkie Sonko 1 szt., winogron 100g. |
| **Alergeny:** | **Gluten,soja,sezam,mleko,miód** | **Seler,gluten,mleko,jajko** | **Gluten,mleko,jaja,soja** |
| **Czwartek**  **29.05.2025** | Kanapka ( **chleb** zw., orkiszowy) 50g.z **masłem** 8g., **twaróg** plastry 20g., **makrela wędzona** 20g., ogórek kwaszony 20g.,  rzodkiekwa10g., rukola 5g., herbata 200ml., **kawa** inka 5g. na **mleku** 200 ml.  **II Śniadanie**  Gruszka 120g | Zupa krem 250ml. z białych warzyw 60g., **zabielana**, natka/koper 15g, **kasza** bulgur 45g. (przed ugot.), **pulpet dr.** 70g. w **sosie** pomidorowym 80ml., mizeria z ogórka św. 60g., rzodkiewki 10g. i szczypiorki 10g**.z jogurtem** naturalnym 10g., kompot truskawkowy 200ml. | Kanapka ( **chleb** zw., razowy) 50g.z **masłem** 8g.,**szynka wp**.25g.,pomidor 20g., szczypior 10g.,herbata 200ml., **kakao** 5g. na **mleku** 200ml. |
| **Alergeny:** | **Gluten,soja,mleko,makrela,**  **miód** | **Seler,gluten,mleko,jaja** | **Gluten, mleko,gorczyca,**  **jaja** |
| **Piątek**  **30.05.2025** | **Makaron zacierka** 20g. ( przed ugot.) na **mleku** 220 ml. kanapka (**chleb** zw., graham)50g.,**masłem** 8g., **indyk pieczony**25g., papryka czerwona 20g., szczypior 10g. herbata 200 ml.  **II Śniadanie**  Pomarańcza 140g. | Zupa 250ml.ogórkowa 50g. z **ryżem** 20g.( przed ugot.) **zabielana,** natka 5g., ziemniaki 150g.z koperkiem 3g., **kotlet** rybny 80g., smażony, surówka z czerwonej 60g., marchewki 20g., cebulki 8g. z pestkami dyni i olejem rzepakowym 6g., kompot owocowy 200ml | **Actimel** do picia 100ml., **biszkopty** bez cukru 30g., mandarynka 95g. |
| **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.**