

JADŁOSPIS TARCHOMINEK

DATA	ŚNIADANIE	ZDROWA PRZEKĄSKA	OBIAD	PODWIECZOREK
PONIEDZIAŁEK 26.05	Kaszka kukurydziana na mleku 250ml(7) (Wędlinka wieprzowa, ser żółty niskotłuszczowy(7))30g, mix warzyw sezonowych 20g, pieczywo mieszane (pszenne, żytnie)(1)z masłem(7)50g Herbatka owocowa bez cukru 150ml	Wafle Herbatka owocowa 150ml	Zupa kalafiorowa 250ml (7,9) Leczo warzywne z kielbaską 100g Kasza bulgur 100g(1) Kompot owocowy bez cukru 200ml	Smoothie truskawkowe 150g(7) (wyrób własny) Kajzerka z masłem 30g(1,7) Herbatka owocowa bez cukru 150ml
WTOREK 27.05	Płatki ryżowe na mleku 250ml(7) (Szynka wieprzowa, pasta jajeczna(wyrób własny)(3))30g,mix warzyw sezonowych 20g, pieczywo mieszane(pszenne, pełnoziarniste)(1) z masłem(7)50g Herbatka owocowa bez cukru 150ml	Mus owocowy Woda 150ml	Zupa szczawiowa z ziemniakami 250ml (7,9) Burger wieprzowy 80g(1,3) Ziemniaki 100g Marchewka z groszkiem 100g Kompot owocowy bez cukru 200ml	Waniliowa kaszka kukurydziana z brzoskwinia 150g (wyrób własny) Mix owoców sezonowych Kajzerka z masłem 30g(1,7) Herbatka owocowa bez cukru 150ml
ŚRODA 28.05	Płatki jaglane na mleku 250ml(7) (Wędlinka drobiowa, twaróg ze świeżymi ziołami(7))30g, mix warzyw sezonowych 20g, pieczywo pszenno-żytnie(1) z masłem(7)50g Herbatka miętowa bez cukru 150ml	Suszone owoce Herbatka miętowa 150ml	Zupa meksykańska 250ml.(9) Kluseczki leniwe z cynamonem i masłem 200g(1,3,7) Surówka z marchewki i jabłka z rodzynkami 100g Kompot owocowy bez cukru 200ml	Kanapka ze schabem pieczonym(wyrób własny) i ogórkiem 1szt(1,7) Kajzerka z masłem 30g(1) Herbatka miętowa bez cukru 150ml
CZWARTEK 29.05	Owsianka na mleku 250ml(7) (Połędwica drobiowa, jajko na twardo(3))30g, mix warzyw sezonowych 20g, pieczywo mieszane (pszenne, razowe)(1) z masłem(7)50g Herbatka owocowa bez cukru 150ml	Mus owocowy Woda 150ml	Zupa zabieleną z soczewicy a'la jarzynowa 250ml(7,9) Udziki drobiowe w sosie ziołowo-śmietanowym 100g(7) Makaron kokardki 100g(1) Fasolka szparagowa 100g Kompot owocowy bez cukru 200ml	Pancakes z dżemem niskosłodzonym 2szt(1,3,7) Mix owoców sezonowych Kajzerka z masłem 30g(1,7) Herbatka owocowa bez cukru 150ml
PIĄTEK 30.05	Płatki kukurydziane na mleku 250ml(7) (Ser żółty gouda(7), domowy paprykarz warzywny(wyrób własny)(9))30g, mix warzyw sezonowych 20g, pieczywo pszenno-żytnie(1) z masłem(7)50g Herbatka rumiankowa bez cukru 150ml	Chrupki kukurydziane Woda 150ml	Zupa z fasolki szparagowej z pomidorami 250ml (7,9) Ryba pieczona w sosie cytrynowy 100g(4) Ryż 100g Surówka z kapusty pekińskiej z kukurydzą 100g Kompot owocowy bez cukru 200ml	Ciasto domowe z owocami 80g(1,3) (wypiek własny) Kajzerka z masłem 30g(1,7) Herbatka owocowa bez cukru 150ml
ALERGENY: 1. Zboża zawierające gluten 2. Skorupiaki i produkty pochodne 3. Jaja i produkty pochodne 4. Ryby i produkty pochodne 5. Orzeszki ziemne 6. Soja i produkty pochodne 7. Mleko i produkty pochodne 8. Orzechy 9. Seler i produkty pochodne 10. Gorczyca i produkty pochodne 11. Nasiona sezamu i produkty pochodne				

