

# JADŁOSPIS TARCHOMINEK

| DATA                      | ŚNIADANIE                                                                                                                                                                                                                     | ZDROWA PRZEKĄSKA                                  | OBIAD                                                                                                                                                                                        | PODWIECZOREK                                                                                                               |
|---------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| PONIEDZIAŁEK<br><br>09.06 | Kakao na mleku 250ml(7)<br>(Serek żółty niskotłuszczowy(7), szynka wieprzowa)30g, mix warzyw sezonowych 20g , pieczywo mieszane (pszenne, żytnie)(1)z masłem (7)50g<br>Herbatka owocowa bez cukru 150ml                       | Mus owocowy<br>Herbatka owocowa 150ml             | Zupa gulaszowa 250ml(9)<br>Makaron z serem 200g(1,7)<br>Polewa jogurtowo- truskawkowa 50g(7)<br>Kompot owocowy bez cukru 200ml                                                               | Jogurt z musli 100g(1,7)<br>Kajzerka z masłem 30g(1,7)<br>Herbatka owocowa bez cukru 150ml                                 |
| WTOREK<br><br>10.06       | Kaszka kukurydziana na mleku 250ml(7)<br>(Humus(wyrób własny)(11), polędwica drobiowa)30g, mix warzyw sezonowych 20g, pieczywo mieszane(pszenne, pełnoziarniste)(1) z masłem(7) 50g<br>Herbatka owocowa bez cukru 150ml       | Suszone owoce<br><br>Woda 150ml                   | Krupniczek wiosenny z kaszą jęczmienną 250ml(1,9)<br>Klopsiki drobiowe w sosie słodko-kwaśnym z warzywami 100g(1,3)<br>Ryż 100g<br>Kompot owocowy bez cukru 200ml                            | Serek waniliowy 150g(7)<br>(wyrób własny)<br>Kajzerka z masłem 30g(1,7)<br>Herbatka owocowa bez cukru 150ml                |
| ŚRODA<br><br>11.06        | Kasza manna na mleku 250ml (1,7)<br>(Szynka wieprzowa, jajko na twardo(3)) 30g, mix warzyw sezonowych 20g, pieczywo mieszane(1) z masłem(7)50g<br>Herbatka miętowa bez cukru 150ml                                            | Mus owocowy<br><br>Herbata miętowa150ml           | Barszcz biały z ziemniakami i świeżym majerankiem 250ml(1,7,9)<br>Pierogi z mięsem i okrasą z cebulki 250g(1)<br>Surówka z młodej kapusty z koperkiem 100g<br>Kompot owocowy bez cukru 200ml | Chałka z miodem 1szt(1,7)<br>Owoc<br>Kajzerka z masłem 30g(1,7)<br>Herbatka miętową bez cukru 150ml                        |
| CZWARTEK<br><br>12.06     | Płatki jaglane na mleku 250ml (7)<br>(Wędlinka wieprzowa, pasta z serka topionego(wyrób własny)(7)) 30g, mix warzyw sezonowych 20g, pieczywo mieszane(pszenno-razowe) (1) z masłem,(7)50g<br>Herbatka owocowa bez cukru 150ml | Wafle ryżowe<br>Woda 150ml                        | Zupa fasolowa 250ml(9)<br>Pieczeń rzymska w sosie pieczeniowym 100g (1,3)<br>Kasza gryczana 100g<br>Buraczki 100g<br>Kompot owocowy bez cukru 200ml                                          | Mus owocowy 150g<br>(wyrób własny)<br>Kajzerka z masłem 30g(1,7)<br>Herbatka owocowa bez cukru 150ml                       |
| PIĄTEK<br><br>13.06       | Płatki ryżowe na mleku 250ml.(7)<br>(Serek biały(7), dżem niskosłodzony) 30g, pieczywo mieszane(1) z masłem (7)50g<br>Herbatka rumiankowa bez cukru 150ml                                                                     | Chrupki kukurydziane<br>Herbatka rumiankowa 150ml | Zupa kalafiorowa 250ml (7,9)<br>Paluszki rybne 5szt (1,4)<br>Ziemniaki 100g<br>Surówka z kapusty kiszzonej 100g<br>Kompot owocowy bez cukru 200ml                                            | Domowe ciasto 80g(1,3)<br>(wypiek własny)<br>Owoc<br>Kajzerka z masłem 30g(1,7)<br><br>Herbatka rumiankowa 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