

JADŁOSPIS TARCHOMINEK

DATA	ŚNIADANIE	ZDROWA PRZEKĄSKA	OBIAD	PODWIECZOREK
PONIEDZIAŁEK 17.03	Płatki jaglane na mleku 250ml(7) (Wędlinka wieprzowa, serek topiony niskotłuszczowy) 30g(7) mix warzyw sezonowych 20g , pieczywo pszenno-żytnie (1)z masłem (7)50g Herbatka miętowa bez cukru 150ml	Wafle ryżowe Herbatka miętowa 150ml	Zupa ogórkowa z ziemniakami 250ml (7,9) Sos boloński z mięsem i warzywami 150g Makaron świderki 100g(1) Kompot owocowy bez cukru 200ml	Koktajl mleczno- owocowy 150g (7) Kajzerka z masłem 30g (1,7) Herbatka miętowa bez cukru 150ml
WTOREK 18.03	Kasza manna na mleku 250ml (1,7) (Szynka wieprzowa, serek biały)(7)30g, mix warzyw sezonowych 20g, pieczywo mieszane(pszenne, pełnoziarniste)(1) z masłem(7) 50g Herbatka owocowa bez cukru 150ml	Mus owocowy Woda 150ml	Zupa z fasolki szparagowej 250ml (7,9) Polędwiczki drobiowe w sosie słodko-kwaśnym z warzywami 100g Ryż 100g Kompot owocowy bez cukru 200ml	Pudding jaglany z brzoskwinia 150g (wyrób własny) (7) Kajzerka z masłem 30g(1,7) Herbatka owocowa bez cukru 150ml
ŚRODA 19.03	Płatki ryżowe na mleku 250ml (7) (Wędlinka drobiowa, serek żółty niskotłuszczowy(7)) 30g, mix warzyw sezonowych 20g, pieczywo mieszane (pszenne, żytnie)(1) z masłem(7)50g Herbatka owocowa bez cukru 150ml	Chrupki kukurydziane Herbata owocowa 150ml	Barszcz ukraiński 250ml(7,9) Knedle z morelami 200g Polewa jogurtowo truskawkowa 50g(7) Kompot owocowy bez cukru 200ml	Kanapka z pastą z pieczonych warzyw 1szt Kajzerka z masłem 30g(1,7) Owoc Herbatka owocowa bez cukru 150ml
CZWARTEK 20.03	Owsianka na mleku 250ml (7) (Szynka drobiowa, pasta jajeczna(3) (wyrób własny))30g, mix warzyw sezonowych 20g ,pieczywo mieszane(pszenno-żytnie) (1) z masłem,(7)50g Herbatka owocowa bez cukru 150ml	Mus owocowy Woda 150ml	Zupa kalafiorowa z kaszą jaglaną 250ml (7,9) Gołąbki bez zawijania(łopatka wieprzowa, kapusta biała, ryż, przyprawy) w sosie pomidorowym 100g Ziemniaki 100g Kompot owocowy bez cukru 200ml	Twarożek kokosowy z mango (wyrób własny) 150g (7) Kajzerka z masłem 30g(1,7) Herbatka owocowa bez cukru 150ml
PIĄTEK 21.03	Kasza kukurydziana na mleku 250ml.(7) (Paprykarz warzywny(9) (wyrób własny), dżem niskosłodzony) 30g, kajzerka(1) z masłem (7)50g Herbatka rumiankowa bez cukru 150ml	Owoce suszone Herbatka rumiankowa 150ml	Zupa pomidorowa z makaronem 250ml (1,7,9) Paluszki rybne 5szt (1,4) Ziemniaki 100g Surówka z kapusty kiszanej 100g Kompot owocowy bez cukru 200ml	Domowe ciasto 80g(1,3) (wypiek własny) Kajzerka z masłem 30g(1,7) Owoc 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