

# JADŁOSPIS TARCHOMINEK

| DATA                  | ŚNIADANIE                                                                                                                                                                                                                                                            | ZDROWA PRZEKĄSKA                                         | OBIAD                                                                                                                                                                                   | PODWIECZOREK                                                                                                                                                  |
|-----------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| PONIEDZIAŁEK<br>19.05 | Owsianka kokosowa na mleku 250ml(7)<br>(Kiełbasa szynkowa, jajko na twardo(3))30g,<br>mix warzyw sezonowych 20g, pieczywo<br>mieszane(pszenne, żytnie)(1) z masłem(7)<br>50g<br>Herbatka owocowa bez cukru 150ml                                                     | Chrupki<br>kukurydziane<br><br>Herbatka owocowa<br>150ml | Zupa ogórkowa z ziemniakami<br>250ml(7,9)<br>Sos a'la carbonara na bazie śmietanki i<br>szyneczki drobiowej 100g(7)<br>Makaron kokardki 100g(1)<br>Kompot owocowy bez cukru 200ml       | Kisielek truskawkowy 150g<br>Kajzerka z masłem 30g(1,7)<br>Herbatka owocowa bez cukru<br>150ml                                                                |
| WTOREK<br>20.05       | Płatki jaglane na mleku 250ml(7)<br>(Paszтет domowy(wyrób własny)(1,3), ser<br>żółty tyłżycki niskotłuszczowy(7))30g, mix<br>warzyw sezonowych 20g, pieczywo<br>mieszane (pszenne, razowe)(1) z masłem(7)<br>50g<br>Herbatka miętowa bez cukru 150ml                 | Suszone owoce<br><br>Woda 150ml                          | Krupnik wiosenny 250ml (1,9)<br>Pulpeciki drobiowe w sosie pomidorowym<br>100g (1,3)<br>Ryż 100g<br>Surówka z czerwonej kapusty 100g<br>Kompot owocowy bez cukru 200ml                  | Kajzerka z masłem ½ szt.(1,7)<br>i twarożkiem z suszonymi<br>pomidorami(7)(wyrób własny)<br>Kajzerka z masłem 30g(1,7)<br>Herbatka miętowa bez cukru<br>150ml |
| ŚRODA<br>21.05        | Płatki ryżowe na mleku 250ml(7)<br>(Szyneczka drobiowa, pasta jajeczna z serem<br>żółtym i kukurydzą(wyrób własny)(3,7))30g,<br>mix warzyw sezonowych 20g, pieczywo<br>pszenno- żytnie(1) z masłem(7)50g<br>Herbatka owocowa bez cukru 150ml                         | Mus owocowy<br><br>Herbatka owocowa<br>150ml             | Zupa krem z białych warzyw 250ml<br>(7,9)<br>Pierogi z mięsem i okrasą z cebulki<br>200g(1)<br>Surówka z ogórka z marchewką 100g<br>Kompot owocowy bez cukru 200ml                      | Smoothie na bazie jabłka i mango<br>z nasionami chia 150g(7)<br>(wyrób własny)<br>Kajzerka z masłem 30g(1,7)<br><br>Herbatka owocowa bez cukru<br>150ml       |
| CZWARTEK<br>22.05     | Kasza kukurydziana na mleku 250ml(7)<br>(Szynka wieprzowa, wiosenny twarożek z<br>rzodkiewką i szczypiorkiem(wyrób własny)<br>30g(7), mix warzyw sezonowych 20g,<br>pieczywo mieszane (pszenne, razowe)(1)<br>z masłem(7) 50g<br>Herbatka rumiankowa bez cukru 150ml | Wafle<br><br>Woda 150ml                                  | Zupa jarzynowa z pomidorami<br>250ml(7,9)<br>Siekany stek wieprzowy z cebulką 80g(1,3)<br>Ziemniaki 100g<br>Mizeria 100g(7)<br>Kompot owocowy bez cukru 200ml                           | Kanapka z humusem<br>klasycznym(wyrób własny)<br>1szt(1,7)<br>Mix owoców sezonowych<br>Kajzerka z masłem 30g(1,7)<br>Herbatka rumiankowa bez cukru<br>150ml   |
| PIĄTEK<br>23.05       | Kasza manna na mleku 250ml(1,7)<br>(Wędlna wieprzowa, serek topiony(7))30g,<br>mix warzyw sezonowych 20g, pieczywo<br>mieszane (pszenne, razowe)(1) z masłem(7)<br>50g<br>Herbatka owocowa bez cukru 150ml                                                           | Mus owocowy<br><br>Woda 150ml                            | Żurek z jajkiem i ziemniakami<br>250ml(1,3,7,9)<br>Paluszki rybne z mintaja 5szt(1,4)<br>Ziemniaki 100g<br>Surówka z kiszzonej kapusty z papryką 100g<br>Kompot owocowy bez cukru 200ml | Ciasto domowe zebra 80g(1,3)<br>(wypiek własny)<br>Mix owoców sezonowych<br>Kajzerka z masłem 30g(1,7)<br>Herbatka owocowa bez cukru<br>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