

JADŁOSPIS TARCHOMINEK

DATA	ŚNIADANIE	ZDROWA PRZEKĄSKA	OBIAD	PODWIECZOREK
PONIEDZIALEK 31.03	Kakao na mleku 250ml(7) (Serek żółty niskotłuszczowy(7), szynka wieprzowa)30g, mix warzyw sezonowych 20g , pieczywo mieszane (pszenne, żytnie)(1)z masłem (7)50g Herbatka owocowa bez cukru 150ml	Mus owocowy Herbatka owocowa 150ml	Zupa pomidorowa z ryżem 250ml (7,9) Sos a'la carbonara 150g (7) Makaron świderki 100g(1) Kompot owocowy bez cukru 200ml	Kanapka z wędlinką drobiową 1szt(1,7) Kajzerka z masłem 30g(1,7) Herbatka owocowa bez cukru 150ml
WTOREK 01.04	Kaszka kukurydziana na mleku 250ml(7) (Humus(wyrób własny)(11), polędwica drobiowa)30g, mix warzyw sezonowych 20g, pieczywo mieszane(pszenne, pełnoziarniste)(1) z masłem(7) 50g Herbatka owocowa bez cukru 150ml	Suszone owoce Woda 150ml	Zupa z soczewicy z pomidorami 250ml (9) Fingersy z piersi kurczaka 80g (1,3) Ziemniaki 100g Kalafior gotowany z posypką z prażonego, mielonego słonecznika 100g Kompot owocowy bez cukru 200ml	Serek waniliowy 150g(7) (wyrób własny) Kajzerka z masłem 30g(1,7) Herbatka owocowa bez cukru 150ml
ŚRODA 02.04	Kasza manna na mleku 250ml (1,7) (Szynka wieprzowa, jajko na twardo(3)) 30g, mix warzyw sezonowych 20g, pieczywo mieszane(1) z masłem(7)50g Herbatka miętowa bez cukru 150ml	Mus owocowy Herbata miętowa150ml	Zupa jarzynowa 250ml(7,9) Pierogi ruskie z okrasą z cebulki 250g(1,7) Surówka z białej kapusty z koperkiem 100g Kompot owocowy bez cukru 200ml	Chałka z miodem 1szt(1,7) Owoc Kajzerka z masłem 30g(1,7) Herbatka miętowa bez cukru 150ml
CZWARTEK 03.04	Płatki jaglane na mleku 250ml (7) (Wędlinka wieprzowa, pasta z serka topionego(wyrób własny)(7)) 30g, mix warzyw sezonowych 20g, pieczywo mieszane(pszenno-razowe) (1) z masłem,(7)50g Herbatka owocowa bez cukru 150ml	Wafle ryżowe Woda 150ml	Zupa marchewkowa 250ml (7,9) Pieczeń rzymska w sosie pieczeniowym 80g (1,3) Kasza gryczana 100g Surówka żydowska 100g Kompot owocowy bez cukru 200ml	Mus owocowy 150g (wyrób własny) Kajzerka z masłem 30g(1,7) Herbatka owocowa bez cukru 150ml
PIĄTEK 04.04	Płatki ryżowe na mleku 250ml.(7) (Serek biały(7), dżem niskosłodzony) 30g, pieczywo mieszane(1) z masłem (7)50g Herbatka rumiankowa bez cukru 150ml	Chrupki kukurydziane Herbatka rumiankowa 150ml	Zupa kalafiorowa 250ml (7,9) Ryba pieczona w sosie cytrynowym 80g (4,7) Ziemniaki 100g Bukiet warzyw 100g Kompot owocowy bez cukru 200ml	Domowe ciasto 80g(1,3) (wypiek własny) Owoc Kajzerka z masłem 30g(1,7) 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