

JADŁOSPIS tydzień I

	ŚNIADANIE		NAPÓJ (250ml)	ZUPA (250/300ml)		DRUGIE DANIE	DANIE WEGETARIAŃSKIE		NAPÓJ (200ml)	PODWIECZOREK	
PIĄTEK (01-03-2024)	Domowa chałka z masłem (80;5g) Zupa mleczna z zacierkami (250ml)	1 3 7	Herbata miętowa	Ryżanka z pomidorami	1 3 6 7 9	Filet z miruny, ziemniaki z wody, surówka z kiszzonej kapusty M:(70,100,150g)	Placki ziemniaczane ze śmietaną i cukrem M:(200,50g)	1 3 4 7 9	Napar owocowy	Drożdżówka z owocami, gruszka (80;150g)	1 3 7

- 1.Zboża zawierające gluten 2.Skorupiaki 3.Jaja i produkty pochodne 4.Ryby i produkty pochodne 5.Orzeszki ziemne (arachidowe)
6.Soja i produkty pochodne 7.Mleko i produkty pochodne 8.Orzechy z drzew orzechowych 9.Seler i produkty pochodne
10.Gorczyca i produkty pochodne 11.Nasiona sezamu i produkty pochodne 12.Dwutlenek siarki 13.Łubin 14.Mięczaki

**Gramatura posiłków zgodna z wytycznymi wydanymi przez miasto Warszawa opracowanymi na podstawie Stanowiska Komitetu Nauki o Żywieniu Człowieka Polskiej Akademii Nauk w sprawie posiłków szkolnych i nowych standardów żywienia w szkołach. Wiem Co Jem.*



JADŁOSPIS tydzień II

	ŚNIADANIE		NAPÓJ (250ml)	ZUPA (250/300ml)		DRUGIE DANIE	DANIE WEGETARIAŃSKIE		NAPÓJ (200ml)	PODWIECZOREK	
PONIEDZIAŁEK (04-03-2024)	Grzanka z serem żółtym (bułka wrocławska, ser żółty, ketchup) szwedzki stół warzywny (65;15;100g)	1 5- 13	Napar owocowy	Jarzynowa z makaronem	1 3 6 7 9	Spaghetti bolognese z żółtym serem, surówka coleslaw M:(240,150g)	Makaron w sosie neapolitańskim posypany żółtym serem, mix салат z vinegret M:(240,20g)	1 3 7 9	Kompot owocowy	Jogurt pitny Banan (150g, 150g)	1 7
WTOREK (05-03-2024)	Kanapka z polędwicą sopocką (bułka biała, masło, polędwica sopocka) szwedzki stół warzywny (60;5;25;100g)	1 7 9	Herbata miętowa	Barszcz biały	1 3 6 9	Kotlet pożarski, puree ziemniaczane, warzywa na parze M:(70,100,150g)	Roślinny sznyceł, ziemniaki, warzywa na parze M:(110,100,150g)	1 3 7 9	Lemoniada cytrynowa, delikatnie słodzona miodem	Kolorowa galaretka z owocem sezonowym (200g)	
ŚRODA (06-03-2024)	Zupa mleczna (trzy rodzaje płatków do wyboru) Kanapka z miodem (bułka biała, masło, miód) (250ml;40;5;12g)	1 7	Herbata owocowa	Szczawiowa z jajkiem	1 3 6 7 9	Grillowany kurczak podawany z makaronem i gotowanymi na parze brokułami z sosem czosnkowym M:(70,100,100g)	Nuggetsy z kolorowych warzyw podawane z brokułami i sosem czosnkowym M:(90,100g)	1 3 6 7 9 11	Kompot owocowy	Kanapka z żółtym serem, sałatą i ogórkiem zielonym (60;5;5;5g)	1 3 7 9
CZWARTEK (07-03-2024)	Kanapka z szynką wiejską i żółtym serem (bułka ziarnista, masło, wędlina, ser żółty) , szwedzki stół warzywny (65;5;30;15;100g)	1 5- 13	Kawa Inka	Pomidorowa z makaronem	1 6 7 9	Frykadunki w sosie cebulowym, ryż, surówka z białej kapusty z ogórkiem i kukurydzą M:(80,80,150g)	Cukinia z pieca faszerowana warzywami zapiekana z żółtym serem M:(350g)	1 3 7 9	Herbata miętowa	Jogurt owocowy z musli (150g;30g)	1 7
PIĄTEK (08-03-2024)	Owsianka na mleku z owocami sezonowymi (250ml;60g) Kanapka z dżemem (bułka biała, masło, dżem brzoskwinowy) (250ml;65;5;15g)	1 7	Herbata z cytryną	Koperkowa z ryżem	1 6 9	Makaron z truskawkami, surówka z marchewki i ananasa M:(230;150g)	Kasza bulgur z warzywami, fasolką białą i czerwoną w sosie paprykowo-pomidorowym M:(80,140g)	1 5 6 7 9	Napar owocowy	Chrupki kukurydziane smakowe, Jabłko (25g;120g)	1 6 7

1.Zboża zawierające gluten 2.Skorupiaki 3.Jaja i produkty pochodne 4.Ryby i produkty pochodne 5.Orzeszki ziemne (arachidowe) 6.Soja i produkty pochodne 7.Mleko i produkty pochodne 8.Orzechy z drzew orzechowych 9.Seler i produkty pochodne 10.Gorczyca i produkty pochodne 11.Nasiona sezamu i produkty pochodne 12.Dwutlenek siarki 13.Łubin 14.Mięczaki

*Gramatura posiłków zgodna z wytycznymi wydanymi przez miasto Warszawa opracowanymi na podstawie Stanowiska Komitetu Nauki o Żywności Człowieka Polskiej Akademii Nauk w sprawie posiłków szkolnych i nowych standardów żywienia w szkołach. Wiem Co Jem.



JADŁOSPIS tydzień III

	ŚNIADANIE		NAPÓJ (250ml)	ZUPA (250/300ml)		DRUGIE DANIE Małe / Duże	DANIE WEGETARIAŃSKIE Małe / Duże		NAPÓJ (200ml)	PODWIECZOREK	
PONIEDZIAŁEK (11-03-2024)	Twarożek z rzodkiewką i szczypiorkiem (bułka kajzerka, pasta twarogowa z białego sera, rzodkiewki i szczypiorku), szwedzki stół warzywny (70;50;100g)	1 3 7 9 11	Herbata z cytryną	Brokułowo - kalafiorowa z ziemniakami	7 9 10	Ryż z kurczakiem w sosie słodko-kwaśnym, chińska surówka z białej kapusty M:(100,150,80g)	Leczo z cukinią i mixem warzywnym M:(80g;120g)	1 3 7 9	Kompot owocowy	Budyń czekoladowy z polewą malinową Banana (230,60g)	7
WTOREK (12-03-2024)	Kanapka z szynką konserwową (pieczywo pszenno-żytnie, masło, szynka konserwowa), szwedzki stół warzywny (70;5;40;100g)	1 5- 13	Kawa Inka	Domowy rosół z drobnym makaronem	1 6 9	Tradycyjny kotlet schabowy z ziemniakami z wody, kapusta zasmażana M:(70,100,120g)	Panierowany ser camembert z żurawiną podany na sałacie, surówka z tartych buraczków i jabłka M:(100;150g)	1 3 7 9	Lemoniada cytrynowa, delikatnie słodzona miodem	Placuszki bananowe (80g)	1 3 7
ŚRODA (13-03-2024)	Parówki z szynki (chleb razowy z masłem, ketchup, musztarda) szwedzki stół warzywny (50;70;5;10;10;100g)	1 6 7 9 10	Herbata owocowa	Krupnik	1 3 6 7 9	Włoska zapiekanka makaronowa z mięsem, kolorowymi warzywami posypana świeżo tartym serem M:(230,15g)	Kuskus z papryką i pomidorkami koktajlowymi, sałata z sosem vinegret M:(100g;120g)	1 3 7 9	Kompot owocowy	Kanapka z szynką i żółtym serem (bułka kajzerka, masło, wędlina, ser żółty), świeże warzywa (65;5;30;15;100g)	1 5- 13
CZWARTEK (14-03-2024)	Zupa mleczna (trzy rodzaje płatków do wyboru) Kanapka z serkiem topionym (bułka biała, masło, serek topiony), szwedzki stół warzywny (250ml;40;5;30g)	1 7 9	Napar owocowy	Pieczarkowa	1 6 7 9	Pulpety wieprzowe w sosie własnym z ziemniakami, surówka z tartego buraka M:(80,80,150g)	Placki ziemniaczane ze śmietaną, surówka z tartego buraka M:(200,150g)	1 3 7 9	Herbata miętowa	Ciasteczka owsiane z żurawiną (24,50g) Gruszka	1 7
PIĄTEK (15-03-2024)	Jajko sadzone (bułka kajzerka z masłem) szwedzki stół warzywny (100;80;5;10;100)	1 3 7 9	Herbata	Zupa "Złota" z fasolki szparagowej	1 6 7 9	Makaron z sosem pomidorowo-paprykowym, sałata lodowa ze świeżym ogórkiem M:(240,150g)	Burger wegetariański z kaszy kuskus z pestkami dyni i słonecznika, ryż brązowy, sałata lodowa ze świeżym ogórkiem M:(120,80,80g)	1 3 7 9	Napar owocowy	Mus owocowy Herbatniki (150,15g)	

1.Zboża zawierające gluten 2.Skorupiaki 3.Jaja i produkty pochodne 4.Ryby i produkty pochodne 5.Orzeszki ziemne (arachidowe) 6.Soja i produkty pochodne 7.Mleko i produkty pochodne 8.Orzechy z drzew orzechowych 9.Seler i produkty pochodne

10.Gorczyca i produkty pochodne 11.Nasiona sezamu i produkty pochodne 12.Dwutlenek siarki 13.Łubin 14.Mięczaki

*Gramatura posiłków zgodna z wytycznymi wydanymi przez miasto Warszawa opracowanymi na podstawie Stanowiska Komitetu Nauki o Żywności Człowieka Polskiej Akademii Nauk w sprawie posiłków szkolnych i nowych standardów żywienia w szkołach. Wiem Co Jem.



JADŁOSPIS tydzień IV

	ŚNIADANIE		NAPÓJ (250ml)	ZUPA (250/300ml)		DRUGIE DANIE Małe / Duże	DANIE WEGETARIANSKIE Małe / Duże		NAPÓJ (200ml)	PODWIECZOREK	
PONIEDZIAŁEK (18-03-2024)	Kanapka z pasztetem i pomidorem (chleb wieloziarnisty, masło, pasztet) szwedzki stół warzywny (70;5;30;35;100g)	1 3 5- 13	Herbata z cytryną	Zupa z zielonego groszku i marchewki	1 3 6 7 9	Udziki duszone w sosie własnym makaron penne, surówka kolorowa (z kapusty czerwonej i białej) M:(240g)	Makaron penne a'la Forno z serem mozzarella M:(240g)	1 3 7 9	Kompot owocowy	Warkocz francuski z sałsa pomidorową (190;10g)	1 2 7
WTOREK (19-03-2024)	Racuszki (80g) ze świeżo krojonymi owocami sezonowymi (40g)	1 3 7	Herbata	Pomidorowa z makaronem	1 3 6 7 9	Kotlet mielony nadziewany serem, ziemniaki z wody z natką pietruszki, marchewka z groszkiem M:(70;80;100g)	Kotlet warzywny, ziemniaki z wody posypane natką pietruszki, marchewka z groszkiem M:(100;120g)	1 3 6 7 9	Lemoniada cytrynowa, delikatnie słodzona miodem	Salatka owocowa (150g)	
ŚRODA (20-03-2024)	Jajecznica na maselkuz szynką i szczypiorkiem (chleb wieloziarnisty, masło, szczypiorek, wędlina) szwedzki stół warzywny (100;80;5;10;100)	1 3 7 9	Kakao	Kapuśniak z białej kapusty	1 3 6 7 9	Pierogi z mięsem, okraszone sioninką, sałatką szwedzką M:(140;100g)	Spaghetti z suszonymi pomidorami w sosie szpinakowym M:(240g)	1 3 7 9	Kompot owocowy	Tortilla z szynką, żółtym serem i warzywami (200g)	1 3 7
CZWARTEK (21-03-2024)	Kanapka z kielbasą krakowską (pieczywo wieloziarniste, masło, kielbasa krakowska), szwedzki stół warzywny (80;5;40;10g)	1 3 5- 13	Napar owocowy	Ogórkowa	1 3 6 7 9	Bitki wieprzowe w sosie własnym, kopytka, buraczki na ciepło M:(100;140;150g)	Kaszotto z ciecierzycą i warzywami, buraczki na ciepło M:(120;80;100g)	1 3 7 9	Herbata miętowa	Gofry z cukrem pudrem Owoc sezonowy (150, 150g)	1 3 7
PIĄTEK (22-03-2024)	Kasza manna na mleku z polewą malinową, Kanapka z żółtym serem (bułka biała, masło, ser żółty), szwedzki stół warzywny (250ml;40;5;25;100g)	1 5- 13	Herbata miętowa	Zupa paprykowa z makaronem	1 3 6 7 9	Nuggetsy z miruny, ziemniaki, surówka z kapusty kiszzonej M:(70;80;100g)	Roślinne porcje panierowane a la ryba, ziemniaki, surówka z kapusty kiszzonej (100;80;100g)	1 3 7 9 10	Napar owocowy	Kolorowa galaretka z owocem sezonowym (200g)	

1.Zboża zawierające gluten 2.Skorupiaki 3.Jaja i produkty pochodne 4.Ryby i produkty pochodne 5.Orzeszki ziemne (arachidowe) 6.Soja i produkty pochodne 7.Mleko i produkty pochodne 8.Orzechy z drzew orzechowych 9.Seler i produkty pochodne

10.Gorczyca i produkty pochodne 11.Nasiona sezamu i produkty pochodne 12.Dwutlenek siarki 13.Łubin 14.Mięczaki

*Gramatura posiłków zgodna z wytycznymi wydanymi przez miasto Warszawa opracowanymi na podstawie Stanowiska Komitetu Nauki o Żywieniu Człowieka Polskiej Akademii Nauk w sprawie posiłków szkolnych i nowych standardów żywienia w szkołach. Wiem Co Jem.

JADŁOSPIS tydzień V

	ŚNIADANIE		NAPÓJ (250ml)	ZUPA (250/300ml)		DRUGIE DANIE Małe / Duże	DANIE WEGETARIANSKIE Małe / Duże		NAPÓJ (200ml)	PODWIECZOREK	
PONIEDZIAŁEK (25-03-2024)	Trójkącki pszenne z serem żółtym (ser żółty, sos pomidorowy) szwedzki stół warzywny <small>(70;40g;25ml;100g)</small>	1 5- 13	Herbata z cytryną	Kalafiorowa z ziemniakami	1 7 9	Gyros z udźca indyka z sosem tzatziki, makaron, surówka szwedzka <small>M:(100,80,150g)</small>	Makaron z sosem pomidorowym w ziołach, surówka sezonowa <small>M:(240,150g)</small>	1 3 6 7 9	Kompot owocowy	Domowa pizza z dodatkami <small>(150,50g)</small>	1 7
WTOREK (26-03-2024)	Kielbaska zapiekana z serem żółtym (bułka kajzerka z masłem, ketchup, musztarda) szwedzki stół warzywny <small>(40;65;5;10;10;100g)</small>	1 6 7 9 10	Kawa Inka	Domowy rosół z marchewką i drobnym makaronem	1 6 9	Rumsztyk wieprzowy z cebulką, ziemniaki posypane koperkiem, bukiet warzyw gotowanych na parze <small>M:(70,100,150g)</small>	Bitki sojowe w sosie paprykowym, kasza kuskus, bukiet warzyw gotowanych na parze <small>M:(100,140,150g)</small>	1 3 6 7 9	Lemoniada cytrynowa, delikatnie słodzona miodem	Jogurt naturalny z posypką musli <small>(250g)</small>	1 7
ŚRODA (27-03-2024)	Owsianka z rodzynkami (250g) Kanapka z miodem (bułka biała, masło, miód) <small>(30;150;40;5;12g)</small>	1 7	Herbata miętowa	Wiejska	6 7 9	Pałka z kurczaka, ziemniaki, gotowana marchewka baby <small>M:(100,80,150g)</small>	Czerwona papryka faszerowana twarogiem, kasza bulgur z natką pietruszki i oliwą <small>M:(350g)</small>	1 3 6 7 9	Kompot owocowy	Parówki w cieście francuskim z serem żółtym <small>(70,30;10g)</small>	3
CZWARTEK (28-03-2024)	Kanapka z serem żółtym (bułka biała, masło, ser żółty) szwedzki stół warzywny <small>(60;5;25;100g)</small>	1 7 9	Herbata	Ryzanka z koperkiem	3 6 7 9	Makaron z sosem pomidorowo-warzywnym, sałata lodowa ze świeżym ogórkiem <small>M:(230,150g)</small>	BRAK	1 3 7 9	Herbata miętowa	Chrupki kukurydziane Soczek ze słomką	
PIĄTEK TYLKO KL. 0 i ŚWIETLICA KL. 1-3	Jajko na twardo z domowym sosem majonezowym (bułka wrocławska, jajko, majonez, jogurt naturalny, ser żółty), szwedzki stół warzywny <small>(100;65;50;5;10;15;100g)</small>	1 3 7 9	Kakao	Pieczarkowa	1 6 7 9	Ryż z jabłkiem i cynamonem, surówka z marchewki na słodko <small>M:(230,150g)</small>	BRAK	7 8 9 11	Napar owocowy	Wafle ryżowe naturalne, mus owocowy <small>(15,150g)</small>	

1.Zboża zawierające gluten 2.Skorupiaki 3.Jaja i produkty pochodne 4.Ryby i produkty pochodne 5.Orzeszki ziemne (arachidowe) 6.Soja i produkty pochodne 7.Mleko i produkty pochodne 8.Orzechy z drzew orzechowych 9.Seler i produkty pochodne

10.Gorczyca i produkty pochodne 11.Nasiona sezamu i produkty pochodne 12.Dwutlenek siarki 13.Łubin 14.Mięczaki

*Gramatura posiłków zgodna z wytycznymi wydanymi przez miasto Warszawa opracowanymi na podstawie Stanowiska Komitetu Nauki o Żywieniu Człowieka Polskiej Akademii Nauk w sprawie posiłków szkolnych i nowych standardów żywienia w szkołach. Wiem Co Jem.

