

JADŁOSPIS tydzień I

	ŚNIADANIE		NAPÓJ (250ml)	ZUPA (250/300ml)		DRUGIE DANIE	DANIE WEGETARIAŃSKIE		NAPÓJ (200ml)	PODWIECZOREK	
ŚRODA (03-04-2024)	Zupa mleczna (trzy rodzaje płatków do wyboru) Kanapka z miodem (bułka biała, masło, miód) (250ml;40;5;12g)	1 7	Herbata owocowa	Krupnik staropolski z kaszą jęczmienną	1 9 6 1 0	Spaghetti bolognese z żółtym serem,surówka colesław M: (240,150g)	Makaron trzy kolory w sosie brokułowo - serowym M: (240g)	1 3 7 9	Kompot owocowy	Domowy kisiel owocowy, herbatniki (250ml;15g)	1 6
CZWARTEK (04-04-2024)	Trójkąciki pszenne z serem żółtym (ser żółty, sos pomidorowy) szwedzki stół warzywny (70;40g;25ml;100g)	1 5- 13	Herbata z cytryną	Cukiniowa	1 3 6 7 9	Sznycel drobiowy w panierce, z ziemniakami, mizeria z jogurtem naturalnym M: (70,100,100g)	Risotto z warzywami M:(80g;120g)	1 3 7 9	Lemoniada cytrynowa, delikatnie słodzona miodem	Serek wiejski ze szczypiorkiem, rzodkiewką (150g;12g)	1 7 9
PIĄTEK (05-04-2024)	Kanapka z pastą jajeczną (chleb słonecznikowy, jajko,ser żółty, majonez, szczypiorek) szwedzki stół warzywny (70;50;30;10;5;100g)	1 3 7 9 11	Kakao	Krem z białych warzyw	1 3 6 7 9	Leniwe z polewą jogurtowo-truskawkową, surówka z marchewki i jabłka M(150;80;150g)	Wegańskie kotleciki z marchewki, podawane z brązowym ryżem z dipem jogurtowo-koperkowym M:(100,80,80g)	1 3 7 9	Napar owocowy	Gofry z cukrem pudrem, owoc sezonowy. (150,150g)	1 3 7 9


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 (08-04-2024)	Kanapka z pasztetem i ogórkiem kiszonym (chleb żytni, masło, pasztet, ogórek kiszony) szwedzki stół warzywny (70;5;30;35;100g)	1 3 5- 13	Herbata owocowa	Jarzynowa	1 3 6 7 9	Gulasz z udźca indyka z warzywami, kasza gryczana, surówka z ogórka kiszonego M:(100,80,120g)	Strogonoff sojowy, kasza gryczana, surówka z ogórka kiszonego M:(100,80,120g)	1 3 7 9	Kompot owocowy	Ciasto drożdżowe z dżemem (45g)	1 3 7
WTOREK (09-04-2024)	Kanapka z domowym schabem pieczonym (bułka z pestkami słonecznika, masło, schab pieczony) (100;80;5;40;10g)	1 3 5- 13	Herbata owocowa	Domowy rosół z drobnym makaronem	1 6 9	Tradycyjny kotlet schabowy z ziemniakami z wody, mizeria na sałacie M:(70,100,120g)	Pulpeciki z brokuła w sosie serowym, podawane z ciemnym makaronem M:(120,100g)	1 3 7 9 10	Lemoniada cytrynowa, delikatnie słodzona miodem	Drożdżówka z owocami. (80g;150ml)	1 3 7
ŚRODA (10-04-2024)	Jajecznica na maselku (chleb wieloziarnisty, masło, szczypiorek) szwedzki stół warzywny (100;80;5;10;100)	1 3 7 9	Kakao	Kapuśniak	6 9	Makaron świderki z sosem mięsno-pieczarkowym, mix fasolki szparagowej M(90;150;150g)	Placki ziemniaczane z sosem pieczarkowym M:(200,150g) D:(250,150g)	1 3 7	Kompot owocowy	Pudding czekoladowy (200g)	3 7
CZWARTEK (11-04-2024)	Kanapka z połędwicą sopocką na ciemnym pieczywie (chleb razowy, masło) szwedzki stół warzywny (70;5;20;100g)	1 5- 13	Herbata z cytryną	Kalafiorowa	1 7 9	Gołąbki hiszpańskie, ziemniaki posypane koperkiem M: (140,100g)	Kotlety wegetariańskie z buraka i kaszy jęczmiennej, podawane z ziemniakami i duszonymi na parze warzywami (120,80,150g)	1 3 4 7 9	Herbata miętowa	Musli z owocami z jogurtem naturalnym (250g)	1 7
PIĄTEK (12-04-2024)	Owsianka ze świeżo tartym jabłkiem (250g) Kanapka z miodem (bułka biała, masło, miód) (30;150;40;5;12g)	1 7	Herbata miętowa	Zacierkowa	1 3 6 7 9	Koreczki rybne w chrupiącej panierce, ziemniaki z koperkiem, surówka z kapusty kiszonej M:(70,80,100g)	Zapiekanek warzywna z kolorowym makaronem zapiekana z żółtym serem M:(230;15g)	1 3 7 9	Napar owocowy	Wafle ryżowe Sante z polewą, owoc sezonowy (150g)	
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.											
										 Pewność i zaufanie	

JADŁOSPIS tydzień III

	ŚNIADANIE		NAPÓJ (250ml)	ZUPA (250/300ml)		DRUGIE DANIE	DANIE WEGETARIAŃSKIE		NAPÓJ (200ml)	PODWIECZOREK	
PONIEDZIAŁEK (15-04-2024)	Trójkąciki pszenne z żółtym serem (ser żółty, sos pomidorowy) szwedzki stół warzywny (70,30g;25ml;100g)	1 5- 13	Herbata z cytryną	Szczawiowa z jajkiem	1 3 6 7 9	Soczysty kurczak z pieca, ryż, marchewka z groszkiem M:(70,80,100g)	Gulasz z ciecierzycy z kaszą kuskus, różyczki brokułowe gotowane na parze M:(120,80,100g)	1 7 9 10	Kompot owocowy	Chrupki kukurydziane Soczek owocowy	
WTOREK (16-04-2024)	Kanapka z kielbasą krakowską (pieczywo wieloziarniste, masło, kielbasa krakowska), szwedzki stół warzywny (80,5;40;10g)	1 3 5- 13	Kawa Inka	Ogórkowa	1 3 6 7 9	Ragu alla Bolognese z makaronem tagliatella, surówka sezonowa M:(240,120g)	Roladka z batata i kaszy bulgur z sałatką sezonową M:(120,100g)	1 3 6 7 9	Lemoniada cytrynowa, delikatnie słodzona miodem	Budyń waniliowy z polewą malinową (230g)	7
ŚRODA (17-04-2024)	Zupa mleczna (trzy rodzaje płatków do wyboru) Kanapka z serem topionym (bułka biała, masło, serek topiony), szwedzki stół warzywny (250ml;40;5;30g)	1 7 9	Herbata owocowa	Pomidorowa z ryżem	1 3 6 7 9	Kotlet mielony, ziemniaki z wody posypane koperkiem, domowe buraczki zasmażane M:(70,80,100g)	Kotlet sojowy z ziemniakami z wody, ziemniaki tłuczone, domowe buraczki zasmażane M:(90,100,150g)	1 3 7 9	Kompot owocowy	Rogal maślana, owoc sezonowy (40;150g)	1 3 7
CZWARTEK (18-04-2024)	Bułka maślana z dżemem brzoskwiniovym (55;6g)	1 3 7	Kakao	Fasolowa	3 6 7 9	Strogonoff z udźca indyka z warzywami, ryż, surówka szwedzka M:(100,80,120)	Kolorowy kociołek warzywny, ryż, surówka szwedzka M:(100,80,120g)	1 6 9 10	Herbata miętowa	Mus owocowy (150ml) Herbatniki	
PIĄTEK (19-04-2024)	Jajko na twardo z domowym sosem majonezowym (bułka wrocławska, jajko, majonez, jogurt naturalny, ser żółty), szwedzki stół warzywny (100;65;50;5;10;15;100g)	1 3 7 9	Herbata owocowa	Brokułowa	1 6 7 9	Pierogi z białym serem, polewa jogurtowa z rodzynkami, marchewka na słodko M:(150,80,120g)	Tagiatella z suszonymi pomidorami i cukinią w sosie szpinakowym M:(240g)	1 3 7 9	Napar owocowy	Ciasteczka owsiane Sante, soczek owocowy (24g;150ml)	1 7
<p>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</p> <p>*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.</p>											
										 <p>PBGastro Pewność i zaufanie</p>	

JADŁOSPIS tydzień IV

	ŚNIADANIE		NAPÓJ (250ml)	ZUPA (250/300ml)		DRUGIE DANIE	DANIE WEGETARIAŃSKIE		NAPÓJ (200ml)	PODWIECZOREK	
PONIEDZIAŁEK (22-04-2024)	Twarożek na słodko z kawałkami brzoskwini (bułka biała, masło, ser twarogowy półtłusty, jogurt naturalny, brzoskwinia) (65,5;60;30;40g)	1 3 7	Herbata owocowa	Pieczarkowa z ziemniakami	1 6 7 9	Pulpeciki drobiowe w sosie pomidorowy, kasza kus-kus, surówka ze świeżego selera M:(70,100,120g)	Medaliony z kalafiora z parmezanem oraz pestkami dyni, surówka ze świeżego selera M:(100,150g)	1 3 7 9 11	Kompot owocowy	Serek homogenizowany, owoc sezonowy (150;150g)	7
WTOREK (23-04-2024)	Frankfurterka wieprzowa (bułka graham z masłem, ketchup, musztarda) szwedzki stół warzywny (40;65;5;10;10;100g)	1 6 7 9 10	Herbata owocowa	Barszcz ukraiński	1 6 7 9	Pierogi z mięsem, okraszone słoninką, surówka z ogórka kiszzonego z cebulką M:(140,100g)	Faszerowana cukinia z kaszą kuskus i warzywami M:(290g)	1 3 7 9	Lemoniada cytrynowa, delikatnie słodzona miodem	Naleśniki z owocami i polewą czekoladową (150g)	1 3 7
ŚRODA (24-04-2024)	Kasza manna na mleku z polewą malinową, Kanapka z polędwicą sopocką (bułka biała, masło, polędwica sopocka), szwedzki stół warzywny (250ml;40;5;25;100g)	1 5- 13	Herbata	Domowy rosół z makaronem i marchewką	1 3 6 9	Antrykot z kurczaka w chrupiącej panierce, ziemniaki tłuczone, surówka z pomidorów ze szczypiorkiem M:(70,100,100g)	Kotlet jajeczny, ziemniaki tłuczone, surówka z pomidorów ze szczypiorkiem M:(90, 100, 150g)	1 3 6 7 9	Kompot owocowy	Wafle ryżowe Sante z polewą , owoc sezonowy (150g)	
CZWARTEK (25-04-2024)	Kanapka z szynką konserwową (pieczywo pszenno-żytnie, masło, szynka konserwowa), szwedzki stół warzywny (70;5;40;100g)	1 5- 13	Kakao	Minestrone	1 3 6 7 9	Schab duszony w sosie własnym, ryż,surówka pekińska z sosem jogurtowym M:(70,100,120g)	Paella wegetariańska, mieszana surówka pekińska z sosem jogurtowym M:(160;150g)	1 3 7 9	Herbata miętowa	Smoothie bananowe , wafle owsiane (150ml;12g)	1 7
PIĄTEK (26-04-2024)	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	Mus owocowy (150ml) Chrupki kukurydziane	
<p>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</p> <p>*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.</p>											
											

JADŁOSPIS tydzień V

	ŚNIADANIE		NAPÓJ (250ml)	ZUPA (250/300ml)		DRUGIE DANIE Małe / Duże	DANIE WEGETARIAŃSKIE Małe / Duże		NAPÓJ (200ml)	PODWIECZOREK	
PONIEDZIAŁEK (29-04-2024) TYLKO ZERÓWKA I ŚWIETLICA	Grzanka z serem żółtym (bułka wrocławska, ser żółty, ketchup) szwedzki stół warzywny (65;15;100g)	1 5- 13	Herbata z cytryną	Ryżanka	1 3 6 7 9	Kasza bulgur w sosie śmietanowo- koperkowym, sałata lodowa z pomidorem i pestkami słonecznika M: (80,100,30g) / D:(100,120,30g)	BRAK	1 3 7 9	Napar owocowy	Mus owocowy, waflem ryżowym. (150ml,12g)	1 7
WTOREK (30-04-2024) TYLKO ZERÓWKA I ŚWIETLICA	Kanapka z połudwica sopocką (bułka biała, masło, połudwica sopocka) szwedzki stół warzywny (60;5;25;100g)	1 7 9	Herbata miętowa	Jarzynowa z ziemniakami	1 3 6 7 9	Makaron z truskawkami, surówka z marchewki i ananasa M:(230;150g) / D:(280;150g)	BRAK	1 3 7 9	Lemoniada cytrynowa, delikatnie słodzona miodem	Chrupki kukurydziane, soczek ze słomką (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.*

