

JADŁOSPIS tydzień I

	ŚNIADANIE		NAPÓJ (250ml)	ZUPA (250/300ml)		DRUGIE DANIE Małe / Duże	DANIE WEGETARIAŃSKIE Małe / Duże		NAPÓJ (200ml)	PODWIECZOREK	
<p>PNIEDZIAŁEK (06-05-2024)</p>	<p>Kanapka z pasztetem i ogórkiem kiszonym (chleb żytni, masło, pasztet, ogórek kiszony) szwedzki stół warzywny (70;5;30;35;100g)</p>	<p>1 3 5- 13</p>	<p>Herbata z cytryną</p>	<p>Brokułowo - kalafiorowa z ziemniakami</p>	<p>7 9 10</p>	<p>Spaghetti bolognese z żółtym serem, surówka coleslaw M: (240,150g)</p>	<p>Leczo z cukinią i mixem warzywnym M:(80g;120g)</p>	<p>1 3 7 9</p>	<p>Kompot owocowy</p>	<p>Budyń czekoladowy z polewą malinową Banan (230,60g)</p>	<p>7</p>
<p>WTOREK (07-05-2024)</p>	<p>Kanapka z szynką konserwową (pieczywo pszenno-żytnie, masło, szynka konserwowa), szwedzki stół warzywny (70;5;40;100g)</p>	<p>1 5- 13</p>	<p>Kawa Inka</p>	<p>Domowy rosół z drobnym makaronem</p>	<p>1 6 9</p>	<p>Sznyceł drobiowy w panierce, z ziemniakami, mizeria z jogurtem naturalnym M: (70,100,100g)</p>	<p>Risotto z warzywami M:(80g;120g)</p>	<p>1 3 7 9</p>	<p>Lemoniada cytrynowa, delikatnie słodzona miodem</p>	<p>Placuszki bananowe (80g)</p>	<p>1 3 7</p>
<p>ŚRODA (08-05-2024)</p>	<p>Parówki z szynki (chleb razowy z masłem, ketchup, musztarda) szwedzki stół warzywny (60;70;5;10;10;100g)</p>	<p>1 6 7 9 10</p>	<p>Herbata owocowa</p>	<p>Krem wielowarzywny</p>	<p>1 3 6 7 9</p>	<p>Włoska zapiekanka makaronowa z mięsem, kolorowymi warzywami posypana świeżo tartym serem M:(230,15g)</p>	<p>Kuskus z papryką i pomidorkami koktajlowymi, sałata z sosem vinegret M:(100g;120g)</p>	<p>1 3 7 9</p>	<p>Kompot owocowy</p>	<p>Kanapka z szynką i żółtym serem (bułka kajzerka, masło, wędlina, ser żółty) , świeże warzywa (65;5;30;15;100g)</p>	<p>1 5- 13</p>
<p>CZWARTEK (09-05-2024)</p>	<p>Zupa mleczna (trzy rodzaje płatków do wyboru) Kanapka z serem topionym (bułka biała, masło, serek topiony), szwedzki stół warzywny (250ml;40;5;30g)</p>	<p>1 7 9</p>	<p>Napar owocowy</p>	<p>Żurek z jajkiem i kielbasą</p>	<p>1 6 7 9</p>	<p>Pulpety wieprzowe w sosie własnym z kaszą bulgur, surówka z tartego buraka M:(80,80,100g)</p>	<p>Kotleciki ziemniaczane ze śmietaną, surówka z tartego buraka M:(200,150g)</p>	<p>1 3 7 9</p>	<p>Herbata miętowa</p>	<p>Ciasteczka owsiane z żurawiną Gruszka (24,50g)</p>	<p>1 7</p>
<p>PIĄTEK (10-05-2024)</p>	<p>Jajko sadzone (bułka kajzerka z masłem) szwedzki stół warzywny (100;80;5;10;100)</p>	<p>1 3 7 9</p>	<p>Herbata</p>	<p>Zupa "Złota" z fasolki szparagowej</p>	<p>1 6 7 9</p>	<p>Nuggetsy z miruny, ziemniaki, surówka z kapusty kiszonej M:(70,80,100g)</p>	<p>Spaghetti z suszonymi pomidorami w sosie szpinakowym M: (240g)</p>	<p>1 3 4 7 9 10</p>	<p>Napar owocowy</p>	<p>Mus owocowy Herbatniki (100,10g)</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

\*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 Małe / Duże	DANIE WEGETARIAŃSKIE Małe / Duże		NAPÓJ (200ml)	PODWIECZOREK	
PONIEDZIAŁEK (13-05-2024)	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	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(100;80;120g)	Makaron penne a'la Forno z serem mozzarella M (240g)	1 3 7 9	Kompot owocowy	Warkocz francuski z sałwą pomidorową (190;10g)	1 2 7
PIĄTEK (17-05-2024)	Jajecznicza na maselku (chleb wieloziarnisty, masło, szczypiorek) szwedzki stół warzywny (100;80;5;10;100)	1 3 7 9	Herbata miętowa	Pomidorowa z ryżem	3 6 7 9	Leniwe z bułeczką tartą, surówka z marchewki i jabłka M(150;80;150g)	Bitki sojowe w sosie, kasza bulgur, bukiet warzyw gotowanych na parze M(100;140;150g)		Napar owocowy	Kanapka z żółtym serem (60g)	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 III

	ŚNIADANIE		NAPÓJ (250ml)	ZUPA (250/300ml)		DRUGIE DANIE Małe / Duże	DANIE WEGETARIAŃSKIE Małe / Duże		NAPÓJ (200ml)	PODWIECZOREK	
PONIEDZIAŁEK (20-05-2024)	Trójkącki pszenne z serem żółtym (ser żółty, sos pomidorowy) szwedzki stół warzywny (70:40g;25ml;100g)	1 5- 13	Herbata z cytryną	Kalafiorowa z ziemniakami	1 7 9	Gyros z udźca indyka z sosem tzatziki, makaron,surówka szwedzka M:(100,80,150g)	Makaron z sosem pomidorowym w ziołach, surówka sezonowa M:(240,150g)	1 3 6 7 9	Kompot owocowy	Domowa pizza z dodatkami (150,50g)	1 7
WTOREK (21-05-2024)	Kielbaska zapiekana z serem żółtym (bułka kajzerka z masłem, ketchup, musztarda) szwedzki stół warzywny (40:65;5,10;1;100g)	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 M:(70,100,150g)	Bitki sojowe w sosie paprykowym, kasza kuskus, bukiet warzyw gotowanych na parze M:(100,140,150g)	1 3 6 7 9	Lemoniada cytrynowa, delikatnie słodzona miodem	Jogurt naturalny z posypką musli (250g)	1 7
ŚRODA (22-05-2024)	Owsianka z rodzynkami (250g) Kanapka z miodem (bułka biała, masło, miód) (30;150;40;5;12g)	1 7	Herbata miętowa	Ryzanka z koperkiem	3 6 7 9	Pałka z kurczaka, ziemniaki, gotowana marchewka baby M:(100,80,150g)	Czerwona papryka faszerowana twarogiem, kasza bulgur z natką pietruszki i oliwą M:(350g)	1 3 6 7 9	Kompot owocowy	Parówki w cieście francuskim z serem żółtym (70,30,10g)	3
CZWARTEK (23-05-2024)	Kanapka z polędwicą sopocką (bułka biała,masło, polędwica sopocka) szwedzki stół warzywny (60;5;25;100g)	1 7 9	Herbata	Wiejska	6 7 9	Duszona wieprzowina w sosie własnym,z makaronem penne, podawana z mizerią na salacie M:(70,100,150g)	Zapiekanka warzywna z kolorowym makaronem zapiekana z żółtym serem M:(230;15g)	1 3 7 9	Herbata miętowa	Naleśniki z serem białym i polewą malinową (150g)	1 3 6 7
PIĄTEK (24-05-2024)	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	Kakao	Pieczarkowa	1 6 7 9	Filet z miruny, ziemniaki z wody, surówka z kiszzonej kapusty M:(70,100,150g)	Kotlet z marchewki z ryżem, warzywa na parze M:(100,80,80g)	1 3 4 7 9	Napar owocowy	Wafle ryżowe naturalne, mus owocowy (15,150g)	

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 Żywnieniu 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	DANIE WEGETARIAŃSKIE		NAPÓJ (200ml)	PODWIECZOREK	
PONIEDZIAŁEK (27-05-2024)	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	Pierś z kurczaka w sosie bazyliowym z kaszą bulgur marchewka baby M:(100,80,150g)	Makaron w sosie neapolitańskim posypany żółtym serem, mix sałat z vinegret M:( 240,20g)	1 3 7 9	Kompot owocowy	Jogurt pitny Banan (150g, 150g)	1 7
WTOREK (28-05-2024)	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)	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	Kolorowa galaretka z owocem sezonowym (200g)	
ŚRODA (29-05-2024)	Zupa mleczna (trzy rodzaje płatków do wyboru) Kanapka z miodem ( bułka biała, masło, miód) (250ml;40;5;12g)	1 7	Herbata owocowa	Pomidorowa z ryżem	3 6 7 9	Tradycyjny kotlet schabowy z ziemniakami z wody, mizeria M:(70,100,120g)	Leczo warzywne ze świeżą natką pietruszki M: (240g)	1 3 6 7 9 11	Kompot owocowy	Kanapka z żółtym serem, sałatą i ogórkiem zielonym (60;5;5;5g)	1 3 7 9
<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>											