


JADŁOSPIS tydzień I

	ŚNIADANIE		NAPÓJ (250ml)	ZUPA (250/300ml)		DRUGIE DANIE	DANIE WEGETARIAŃSKIE		NAPÓJ (200ml)	PODWIECZOREK	
WTOREK (03-09-2024)	Kanapka z wędliną z indyka (bułka grahamka, masło, wędlina), szwedzki stół warzywny (65;5;50;100g)	1 3 5- 13	Kawa zbożowa na mleku	Krupnik staropolski z kaszą jęczmienną	1 9 6 1 0	Sos bolognese z makaronem spaghetti posypany żółtym serem, surówka coleslaw M: (240,150g)	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
ŚRODA (04-09-2024)	Zupa mleczna (trzy rodzaje płatków do wyboru) Kanapka z dżemem (bułka biała, masło, dżem truskawkowy) (250ml;65;5;15g)	1 6 7 8	Herbata owocowa	Pomidorowa z makaronem	1 3 6 9	Potrawka z indyka w kremowym sosie, kasza bulgur, sałata lodowa z pomidorem i pestkami słonecznika M: (80g,100g,30g)	Pulpety wegetariańskie ze szpinakiem i suszonymi pomidorami, ziemniaki z wody posypane natką pietruszki, marchewka z groszkiem M:(90,80,120g)	1 6 8 9 10 11	Kompot owocowy	Salatka owocowa, (150g)	
CZWARTEK (05-09-2024)	Parówki z szynki (chleb razowy z masłem, ketchup, musztarda) szwedzki stół warzywny (50;70;5;10;10;100g)	1 6 7 9 10	Herbata z cytryną	Ogórkowa	1 3 6 7 9	Kotlet gyrosowy, ziemniaki, surówka z tartych buraków z jabłkiem M:(80,100,120g)	Czerwona papryka z pieca nadziewana kaszą kuskus, cukinią, pieczarkami i cebulką M(350g)	1 3 7 8 9	Herbata miętowa	Chalka z masłem, owoc sezonowy (40;5;150g)	1 3 7
PIĄTEK (06-09-2024)	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	Domowe kluseczki 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										 PB Gastro Pewność i zaufanie	
*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 II

	ŚNIADANIE		NAPÓJ (250ml)	ZUPA (250/300ml)		DRUGIE DANIE	DANIE WEGETARIAŃSKIE		NAPÓJ (200ml)	PODWIECZOREK	
PONIEDZIAŁEK (09-09-2024)	Kanapka z pasztetem i ogórkiem kiszonym (chleb żytni, masło, paszтет, ogórek kiszony) szwedzki stół warzywny (70;5;30;35;100g)	1 3 5- 13	Herbata owocowa	Jarzynowa	1 3 6 7 9	Gyros z indyka z warzywami, kasza gryczana, surówka z białej kapusty, ogórka kiszzonego i świeżych warzyw M:(100,80,120g)	Stroganoff sojowy, kasza gryczana, surówka z białej kapusty, ogórka kiszzonego i świeżych warzyw M:(100,80, 120g)	1 3 7 9	Kompot owocowy	Kajzerka z dżemem (45g)	1 3 7
WTOREK (10-09-2024)	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	Schabowy szefa kuchni z ziemniakami z wody posypane koperkiem, 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 (11-09-2024)	Jajecznica na masetku (chleb wieloziarnisty, masło, szczypiorek) szwedzki stół warzywny (100;80;5;10;100)	1 3 7 9	Kakao	Kapuśniak	6 9	Sos mięsno-pieczarkowy z kopytkami, mix fasolki szparagowej M:(90;150;150g)	Placki ziemniaczane z sosem pieczarkowym M:(200,150g)	1 3 7	Kompot owocowy	Pudding czekoladowy (200g)	3 7
CZWARTEK (12-09-2024)	Kanapka z połówką 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 jęczmieńnej, podawane z ziemniakami i duszonymi na parze warzywami M:(120,80,150g)	1 3 4 7 9	Herbata miętowa	Musli z owocami z jogurtem naturalnym (250g)	1 7
PIĄTEK (13-09-2024)	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 kiszzonej M:(70,80,100g)	Zapiekanka 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.Dwułtenek 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	DANIE WEGETARIAŃSKIE	NAPÓJ (200ml)	PODWIECZOREK	
PONIEDZIAŁEK (16-09-2024)	Trójkącki pszenne z żółtym serem (ser żółty, sos pomidorowy) szwedzki stół warzywny (70,30g;25ml;100g)	Herbata z cytryną	Szczawiowa z jajkiem	Soczysty kurczak z pieca, ziemniaki marchewka z groszkiem M:(70,80,100g)	Gulasz z ciecierzycy z kaszą kuskus, różyczki brokułowe gotowane na parze M: (120,80,100g)	Kompot owocowy	Chrupki kukurydziane Soczek owocowy	
WTOREK (17-09-2024)	Kanapka z kielbasą krakowską (pieczywo wielozłazniste, masło, kielbasa krakowska), szwedzki stół warzywny (80,5;40,10g)	Kawa Inka	Brokułowa	Salsa meksykańska z czerwoną fasolą i makaronem, surówka sezonowa z kapusty pekińskiej i kolorowych warzyw M:(240,120g)	Roladka z batata i kaszy bulgur z sałatką sezonową M:(120,100g)	Lemoniada cytrynowa, delikatnie słodzona miodem	Budyń waniliowy z polewą malinową (230g)	7
ŚRODA (18-09-2024)	Zupa mleczna (trzy rodzaje płatków do wyboru) Kanapka z serkiem topionym (bułka biała, masło, serek topiony), szwedzki stół warzywny (250ml;40,5;30g)	Herbata owocowa	Pomidorowa z ryżem	Kotlet mielony, ziemniaki z wody posypane koperkiem, domowe buraczki zasmażane na maśle klarowanym M: (70,80,100g)	Kotlet sojowy z ziemniakami z wody, ziemniaki tłuczone, domowe buraczki zasmażane M:(90,100,150g)	Kompot owocowy	Rogal maślana, owoc sezonowy (40;150g)	137
CZWARTEK (19-09-2024)	Bułka maślana z dżemem brzoskwińowym (55;6g)	Kakao	Fasolowa	Kolorowy kociołek z udźca indyka z warzywami, ryż, surówka z ogórka kiszzonego, papryki, marchewki i cebuli M:(100,80,120)	Kolorowy kociołek warzywny, ryż, surówka z ogórka kiszzonego, papryki, marchewki i cebuli M:(100,80,120g)	Herbata miętowa	Mus owocowy (150ml) Herbatniki	
PIĄTEK (20-09-2024)	Jajko na twardo z domowym sosem majonezowym (bułka wrocławska, jajko, majonez, jogurt naturalny, ser żółty), szwedzki stół warzywny (100,85;50,5;10;15;100g)	Herbata owocowa	Brokułowa	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)	Napar owocowy	Ciasteczka owsiane Sante, soczek owocowy (24g;150ml)	17

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 IV

	ŚNIADANIE	NAPÓJ (250ml)	ZUPA (250/300ml)	DRUGIE DANIE	DANIE WEGETARIAŃSKIE	NAPÓJ (200ml)	PODWIECZOREK
PONIEDZIAŁEK (23-09-2024)	Twarożek na słodko z kawałkami brzoskwini (bułka biała, masło, ser twarogowy półtłusty, jogurt naturalny, brzoskwinia) (65;5;60;30;40g)	Herbata owocowa	Pieczarkowa z ziemniakami	Meatballs 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)	Kompot owocowy	Serek homogenizowany, owoc sezonowy (150;150g)
WTOREK (24-09-2024)	Frankfurterka wieprzowa (bułka graham z masłem, ketchup, musztarda) szwedzki stół warzywny (40;65;5;10;10;100g)	Herbata owocowa	Barszcz ukraiński	Pierozki mięsne okraszone słoniną, surówka z ogórka kiszzonego, papryki, marchewki i świeżych warzyw M:(140,100g)	Faszerowana cukinia z kaszą kuskus i warzywami M:(290g)	Lemoniada cytrynowa, delikatnie słodzona miodem	Naleśniki z owocami i polewą czekoladową (150g)
ŚRODA (25-09-2024)	Kasza manna na mleku z polewą malinową, Kanapka z polędwicą sopocką (bułka biała, masło, polędwica sopocka), szwedzki stół warzywny (250ml;40;5;25;100g)	Herbata	Domowy rosół z makaronem i marchewką	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)	Kompot owocowy	Wafle ryżowe Sante z polewą , owoc sezonowy (150g)
CZWARTEK (26-09-2024)	Kanapka z szynką konserwową (pieczywo pszenno-żytnie, masło, szynka konserwowa), szwedzki stół warzywny (70;5;40;100g)	Kakao	Minestrone	Schab duszony w sosie pieczeniowym, kasza pęczak, surówka pekińska z sosem jogurtowym M:(70,100,120g)	Paella wegetariańska, mieszana surówka pekińska z sosem jogurtowym M:(160;150g)	Herbata miętowa	Smoothie bananowe , wafle owsiane (150ml;12g)
PIĄTEK (27-09-2024)	Domowa chałka z masłem (80;5g) Zupa mleczna z zacierkami (250ml)	Herbata miętowa	Ryżanka z pomidorami	Panierowany filet z ryby, ziemniaki z wody, surówka z kiszzonej kapusty M:(70,100,150g)	Placki ziemniaczane ze śmietaną i cukrem M:(200,50g)	Napar owocowy	Mus owocowy (150ml) Chrupki kukurydziane

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 V

	ŚNIADANIE		NAPÓJ (250ml)	ZUPA (250/300ml)		DRUGIE DANIE	DANIE WEGETARIAŃSKIE		NAPÓJ (200ml)	PODWIECZOREK	
PONIEDZIAŁEK (30-09-2024)	Grzanka z serem żółtym (bułka wrocławska, ser żółty, ketchup) szwedzki stół warzywny (65;15;100g)	1 5- 13	Napar owocowy	Szczawiowa z jajkiem	1 3 6 7 9	Soczysta pierś z kurczaka pieczona 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

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.

