# JADŁOSPIS tydzień I

| | 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 |
| WTOREK (01-10-24) | Kanapka z polędwicą sopocką (bułka biała,masło, polędwica sopocka) szwedzki stół warzywny (60;5;25;100g) | 1 7 9 | Herbata miętowa | Jarzynowa z makaronem | 1 3 6 7 9 | Ragu pelati z makaronem tagiatella, surówka colesław M:(100,150,80g) | 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 (02-10-24) | Zupa mleczna (trzy rodzaje płatków do wyboru) Kanapka z miodem ( bułka biała, masło, miód) (250ml;40;5;12g) | 1 7 | Herbata | Barszcz biały | 1 3 6 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 (03-10-24) | 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 | Kotlet pożarski, puree ziemniaczane, surówka z białej kapusty z chrzanem M:(70,100,150g) | Leczo warzywne ze świeżą natką pietruszki M: (240g) | 1 3 7 9 | Herbata miętowa | Jogurt owocowy z musli (150g;30g) | 1 7 |
| PIĄTEK (04-10-24) | Owsianka na mleku z owocami sezonowymi (250ml;60g) Kanapka z dżemem (bułka biała, masło, dżem brzoskwiniowym) (250ml;65;5;15g) | 1 7 | Herbata z cytryną | Koperkowa z ryżem | 1 6 9 | Domowe kluseczki leniwe z polewą jogurtowo-truskawkową, surówka z marchewki i jabłka M(150;80;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, 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 Żywieniu Człowieka Polskiej Akademii Nauk w sprawie posiłków szkolnych i nowych standardów żywienia w szkołach. Wiem Co Jem.*

PBGastro
Pewność i zaufanie

# JADŁOSPIS tydzień II

| | ŚNIADANIE | | NAPÓJ (250ml) | ZUPA (250/300ml) | | DRUGIE DANIE Małe / Duże | DANIE WEGETARIAŃSKIE Małe / Duże | | NAPÓJ (200ml) | PODWIECZOREK | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| PONIEDZIAŁEK (07-10-24) | 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 | Udziki duszone w sosie własnym makaron penne, surówka kolorowa (z kapusty czerwonej i białej) M:(100,80,120g) | Leczo z cukinią i mixem warzywnym M:(80g;120g) | 1 3 7 9 | Kompot owocowy | Budyń czekoladowy z polewą malinową Banan (230,60g) | 7 |
| WTOREK (08-10-24) | 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 | Domowy kotlet schabowy podawany z ziemniakami z wody posypanymi koperkiem, kapusta zasmażana M:(70,100,120g) | Smażony camembert z brzoskwiniowym carpaccio i konfiturą żurawinową M(100;150g) D(120;150g) | 1 3 7 9 | Lemoniada cytrynowa, delikatnie słodzona miodem | Placuszki bananowe (80g) | 1 3 7 |
| ŚRODA (09-10-24) | 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 | Ryż z kurczakiem w sosie słodko-kwaśnym, chińska surówka M:(100,150,80g) | 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 (10-10-24) | 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 | Żurek z jajkiem i kiełbasą | 1 6 7 9 | Pulpety wieprzowe w delikatnym sosie chrzanowym 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 Gruszka (24,50g) | 1 7 |
| PIĄTEK (11-10-24) | 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 | Nuggetsy z miruny z pieca,podawane z ziemniaki, surówka z kapusty kiszonej M:(70,80,100g) | Burger wegetariański z kaszy kuskus z pestkami dyni i słonecznika, ryż brązowy, sałata lodowa ze świeżym ogórkiem M:(120,80,80g) | 1 3 4 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 Żywieniu Człowieka Polskiej Akademii Nauk w sprawie posiłków szkolnych i nowych standardów żywienia w szkołach. Wiem Co Jem.*

PBGastro
Pewność i zaufanie

# JADŁOSPIS tydzień III

| | ŚNIADANIE | | NAPÓJ (250ml) | ZUPA (250/300ml) | | DRUGIE DANIE Małe / Duże | DANIE WEGETARIAŃSKIE Małe / Duże | | NAPÓJ (200ml) | PODWIECZOREK | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| **PONIEDZIAŁEK (14-10-24) TYLKO ŚWIETLICA I KL.0** | Kanapka z pasztetem i pomidorem (chleb wieloziarnisty, masło, pasztet) szwedzki stół warzywny (70;5;30;35;100g) | 1 3 5-13 | Herbata z cytryną | Pieczarkowa | 1 3 6 7 9 | Zakręcony makaron z truskawkami, surówka z marchewki M:(230;150g) | BRAK | 1 3 7 9 | Kompot owocowy | Wafle ryżowe z polewą truskawkową, banan (30,150g) | 1 2 7 |
| WTOREK (15-10-24) | Racuszki (80g) ze świeżo krojonymi owocami sezonowymi (40g) | 1 3 7 | Herbata | Pomidorowa z makaronem | 1 3 6 7 9 | Nadziewany serem kotlet mielony, 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 | Sałatka owocowa (150g) | |
| ŚRODA (16-10-24) | Jajecznica na masełkuz szynką i szczypiorkiem (chleb wieloziarnisty,masło, szczypiorek, wędlina) szwedzki stół warzywny (100;80;5;10;100) | 1 3 7 9 | Herbata | Kapuśniak z białej kapusty | 1 3 6 7 9 | Pierożki mięsne okraszone słoniną podawane z sałatką szwedzką M:(140,100g) | Spaghetti z suszonymi pomidorami w sosie szpinakowym M: (240g) | 1 3 7 9 | Kompot owocowy | Gofry z cukrem pudrem Owoc sezonowy (150, 150g) | 1 3 7 |
| CZWARTEK (17-10-24) | Kanapka z kiełbasą krakowską (pieczywo wieloziarniste, masło, kiełbasa krakowska), szwedzki stół warzywny (80;5;40;10g) | 1 3 5-13 | Napar owocowy | Grochówka | 1 3 6 7 9 | Bitki schabowa w sosie własnym, ziemniaki, 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 | Tortilla z szynką, żółtym serem i warzywami (200g) | 1 3 7 |
| PIĄTEK (18-10-24) | Kanapka z żółtym serem (bułka biała, masło, ser żółty), szwedzki stół warzywny (250ml:40;5;25;100g) | 1 5-13 | Herbata miętowa | Jarzynowa | 1 6 7 9 | Naleśniki z serem z polewą jogurtową, surówka z marchewki i ananasa M:(160,50,120g) | Cukinia z pieca faszerowana warzywami zapiekana z żółtym serem M(350g) | 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.*

PBGastro
Pewność i zaufanie

# JADŁOSPIS tydzień VIII

| | ŚNIADANIE | | NAPÓJ (250ml) | ZUPA (250/300ml) | | DRUGIE DANIE Małe / Duże | DANIE WEGETARIAŃSKIE Małe / Duże | | NAPÓJ (200ml) | PODWIECZOREK | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| PONIEDZIAŁEK (21-10-24) | Owsianka z rodzynkami (250g) Kanapka z miodem (bułka biała, masło, miód) (30;150;40;5;12g) | 1 7 | 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 (22-10-24) | Kiełbaska zapiekana z serem żółtym (bułka kajzerka z masłem, ketchup, musztarda) szwedzki stół warzywny (40;65;5;10;10;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, brokuły z masłem i ziołami 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 (23-10-24) | Trójkąciki pszenne z serem żółtym (ser żółty, sos pomidorowy) szwedzki stół warzywny (70;40g;25ml;100g) | 1 5-13 | Herbata miętowa | Ryżanka z koperkiem | 3 6 7 9 | Pieczona w piecu pałka z kurczaka podawana z ziemniakami oraz gotowaną marchewką 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 (24-10-24) | Kanapka z polędwicą sopocką (bułka biała,masło, polędwica sopocka) szwedzki stół warzywny (60;5;25;100g) | 1 7 9 | Herbata | Ogórkowa | 1 3 6 7 9 | Salsa meksykańska z czerwoną fasolą i makaronem, surówka sezonowa z kapusty pekińskiej i kolorowych warzyw M:(240,120g) | 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 (25-10-24) | 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 | Zupa paprykowa z makaronem | 1 3 6 7 9 | Paluszki rybne z pieca,podawane z ziemniaki, surówka z kapusty kiszonej M:(70,80,100g) | 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 Żywieniu Człowieka Polskiej Akademii Nauk w sprawie posiłków szkolnych i nowych standardów żywienia w szkołach. Wiem Co Jem.*

PBGastro
Pewność i zaufanie

# JADŁOSPIS tydzień V

| | ŚNIADANIE | | NAPÓJ (250ml) | ZUPA (250/300ml) | | DRUGIE DANIE | DANIE WEGETARIAŃSKIE | | NAPÓJ (200ml) | PODWIECZOREK | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| PONIEDZIAŁEK (28-10-24) | 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,ziemniaki 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 (29-10-24) | Kanapka z kiełbasą krakowską (pieczywo wieloziarniste, masło, kiełbasa krakowska), szwedzki stół warzywny (80;5;40;10g) | 1 3 5-13 | Kawa Inka | Wiejska | 6 7 9 | Duszona wieprzowina w sosie własnym,z makaronem penne, podawana z mizerią na sałacie M:(70,100,150g) | 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 (30-10-24) | 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 | Kakao | Pomidorowa z ryżem | 1 3 6 7 9 | 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) | 1 3 7 9 | Kompot owocowy | Rogal maślana, owoc sezonowy (40;150g) | 1 3 7 |
| CZWARTEK (31-10-24) | Bułka maślana z dżemem brzoskwiniowym (55;6g) | 1 3 7 | Herbata | Fasolowa | 3 6 7 9 | Kolorowy kociołek z udźca indyka z warzywami, ryż, surówka z ogórka kiszonego, papryki, marchewki i cebuli M:(100,80,120) | Kolorowy kociołek warzywny, ryż, surówka z ogórka kiszonego, papryki, marchewki i cebuli M:(100,80,120g) | 1 6 9 10 | Herbata miętowa | Mus owocowy (150ml) Herbatniki | |

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.*

PBGastro
Pewność i zaufanie