

JADŁOSPIS tydzień I

	ŚNIADANIE		NAPÓJ (250ml)	ZUPA (250/300ml)		DRUGIE DANIE Małe / Duże	DANIE WEGETARIAŃSKIE Małe / Duże		NAPÓJ (200ml)	PODWIECZOREK	
PONIEDZIAŁEK (04-11-2024)	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	Ragu pelati z makaronem tagiatella, surówka colesław M:(100,150,80g)	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 (05-11-2024)	Kanapka z szynką konserwową (pieczywo pszenno-żytnie, masło, szynka konserwowa), szwedzki stół warzywny (70;5;40;100g)	1 5- 13	Kawa Inka	Cukiniowa	1 3 6 7 9	Sznycelki drobiowe w panierce kukurydzianej, 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	Placuszki bananowe (80g)	1 3 7
ŚRODA (06-11-2024)	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	Krem wielowarzywny	1 3 6 7 9	Ryż z kurczakiem w sosie słodko-kwaśnym, chińska surówka z białej kapusty 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 (07-11-2024)	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	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 (08-11-2024)	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	Panierowany filet z ryby, ziemniaki z wody, surówka z kiszanej kapusty M:(70,100,150g)	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.

JADŁOSPIS tydzień II

	ŚNIADANIE		NAPÓJ (250ml)	ZUPA (250/300ml)		DRUGIE DANIE Małe / Duże	DANIE WEGETARIAŃSKIE Małe / Duże		NAPÓJ (200ml)	PODWIECZOREK	
WTOREK (12-11-2024)	Kanapka z pasztetem i pomidorem (chleb wieloziarnisty, masło, paszтет) 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:(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
ŚRODA (13-11-2024)	Racuszki (80g) ze świeżo krojonymi owocami sezonowymi (40g)	1 3 7	Herbata	Pomidorowa z makaronem	1 3 6 7 9	Nadzewany 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	Salatka owocowa (150g)	
CZWARTEK (14-11-2024)	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 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 (15-11-2024)	Kanapka z żółtym serem (bułka biała, masło, ser żółty), szwedzki stół warzywny (250ml:40;5;25;100g)	1 5- 13	Herbata miętowa	Pieczarkowa	1 6 7 9	Zakręcony makaron z truskawkami, surówka z marchewki i ananasa M:(230;150g)	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.

JADŁOSPIS tydzień III

	ŚNIADANIE		NAPÓJ (250ml)	ZUPA (250/300ml)		DRUGIE DANIE Małe / Duże	DANIE WEGETARIAŃSKIE Małe / Duże		NAPÓJ (200ml)	PODWIECZOREK	
PONIEDZIAŁEK (18-11-2024)	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 (19-11-2024)	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	Rumszytk 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 (20-11-2024)	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 (21-11-2024)	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 sałacie 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 (22-11-2024)	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	Zupa paprykowa z makaronem	1 3 6 7 9	Koreczki rybne w chrupiącej panierce, ziemniaki z koperkiem, surówka z kapusty kiszzonej M:(70,80,100g)/D:(90,100,120g)	Kotlet z marchewki z ryżem, warzywa na parze M:(100,80,80g)	1 3 4 7 9	Napar owocowy	Wafle ryżowe, 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.

JADŁOSPIS tydzień IV

	ŚNIADANIE		NAPÓJ (250ml)	ZUPA (250/300ml)		DRUGIE DANIE	DANIE WEGETARIAŃSKIE		NAPÓJ (200ml)	PODWIECZOREK	
PONIEDZIAŁEK (25-11-2024)	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 posypyany żółtym serem, mix sałat z vinegret M:(240,20g)	1 3 7 9	Kompot owocowy	Jogurt pitny Banan (150g, 150g)	1 7
WTOREK (26-11-2024)	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 7 9	Kotlet pożarski, puree ziemniaczane, surówka z białej kapusty z chrzanem 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 galaretką z owocem sezonowym (200g)	
ŚRODA (27-11-2024)	Zupa mleczna (trzy rodzaje płatków do wyboru) Kanapka z miodem (bułka biała, masło, miód) (250ml;40;5;12g)	1 7	Herbata owocowa	Jarzynowa	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 (28-11-2024)	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	Frykadelki w sosie cebulowym, ryż, surówka z białej kapusty z ogórkiem i kukurydzą M:(80,80,150g)	Leczo warzywne ze świeżą natką pietruszki M: (240g)	1 3 7 9	Herbata miętowa	Jogurt owocowy z musli (150g;30g)	1 7
PIĄTEK (29-11-2024)	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	Pierogi z białym serem, polewa jogurtowa z rodzynkami, marchewka na słodko M:(150,80,120g)	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 Żywności Człowieka Polskiej Akademii Nauk w sprawie posiłków szkolnych i nowych standardów żywienia w szkołach. Wiem Co Jem.