

JADŁOSPIS tydzień I

	ŚNIADANIE	NAPOJ (250ml)	ZUPA (250/300ml)	DRUGIE DANIE	DANIE WEGETARIANSKIE	NAPOJ (200ml)	PODWIECZOREK	
PONIEDZIAŁEK (02-12-2024)	Kanapka z pastą twarogową (pieczywo wieloziarniste, pasta twarogowa z białego sera, rzodkiewki i szczypiorku), szwedzki stół warzywny (70;50;100g)	Herbata owocowa	Krupnik staropolski z kaszą jęczmienną	Sos bolognese z makaronem spaghetti posypyany złotym serem, surówka colesław M: (240,150g)	Makaron trzy kolory w sosie brokułowo-serowym M: (240g)	Kompot owocowy	Domowy kisiel owocowy, herbatniki (250ml;15g)	1 3 7 9 6
WTOREK (03-12-2024)	Kanapka z wędliną z indyka (bułka grahamka, masło, wędlina), szwedzki stół warzywny (65;5;50;100g)	Kawa zbożowa na mleku	Cukiniowa	Sznycelki drobiowe w panierce kukurydzianej, z ziemniakami, mizeria z jogurtem naturalnym M: (70,100,100g)	Risotto z warzywami M:(80g;120g)	Lemoniada cytrynowa, delikatnie słodzona miodem	Serek wiejski ze szczypiorkiem, rzodkiewką (150g;12g)	1 3 7 9
ŚRODA (04-12-2024)	Zupa mleczna (trzy rodzaje płatków do wyboru) Kanapka z dżemem (bułka biała, masło, dżem truskawkowy) (250ml;65;5;15g)	Herbata owocowa	Zupa z zielonego groszku i marchewki	Potrąka z indyka w kremowym sosie, kasza bulgur, warzywa na parze M: (80g,100g,30g)	Pulpety wegetariańskie ze szpinakiem i suszonymi pomidorami, ziemniaki z wody posypane natką pietruszki, warzywa na parze M:(90,80,120g)	Kompot owocowy	Salatka owocowa, (150g)	1 6 8 9 10 11
CZWARTEK (05-12-2024)	Parówki z szynki (chleb razowy z masłem, ketchup, musztarda) szwedzki stół warzywny (50;70;5;10;10;100g)	Herbata z cytryną	Ogórkowa	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)	Herbata miętowa	Chałka z masłem, owoc sezonowy (40;5;150g)	1 3 7 8 9
PIĄTEK (06-12-2024)	Kanapka z pastą jajeczną (chleb słonecznikowy, jajko, ser żółty, majonez, szczypiorek) szwedzki stół warzywny (70;50;30;10;5;100g)	Kakao	Krem z białych warzyw	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)	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 (09-12-2024)	Kanapka z pasztetem i ogórkiem kiszonym (chleb żytni, masło, paszтет, ogórek kiszony) szwedzki stół warzywny (70;5;30;35;100g)	Herbata owocowa	Jarzynowa	1 3 6 7 9	Gyros z indyka z warzywami, kasza gryczana, surówka z białej kapusty, ogórka kiszonego i świeżych warzyw M:(100,80,120g)	Strogonoff sojowy, kasza gryczana, surówka z białej kapusty, ogórka kiszonego i świeżych warzyw M:(100,80, 120g)	Kompot owocowy	Kajzerka z dżemem (45g)	1 3 7
WTOREK (10-12-2024)	Kanapka z domowym schabem pieczonym (bułka z pestkami słonecznika, masło, schab pieczony) (100;80;5;40;10g)	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)	Lemoniada cytrynowa, delikatnie słodzona miodem	Drożdżówka z owocami. (80g;150ml)	1 3 7
ŚRODA (11-12-2024)	Jajecznicza na maselku (chleb wieloziarnisty, masło, szczypiorek) szwedzki stół warzywny (100;80;5;10;100)	Kakao	Kapuśniak	6 9	Sos Carbonara z makaronem spaghetti, mix fasolki szparagowej M(90;150;150g)	Placki ziemniaczane z sosem pieczarkowym M:(200,150g)	Kompot owocowy	Pudding czekoladowy (200g)	3 7
CZWARTEK (12-12-2024)	Kanapka z polędwicą sopocką na ciemnym pieczywie (chleb razowy, masło) szwedzki stół warzywny (70;5;20;100g)	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 M:(120,80,150g)	Herbata miętowa	Musli z owocami z jogurtem naturalnym (250g)	1 7
PIĄTEK (13-12-2024)	Owsianka ze świeżo tartym jabłkiem (250g) Kanapka z miodem (bułka biała, masło, miód) (30;150;40;5;12g)	Herbata miętowa	Zacierkowa	1 3 6 7 9	Koreczki rybne w chrupiącej panierce, ziemniaki z koperkiem, surówka z kapusty kiszonej M:(70,80,100g)	Zapiekanka warzywna z kolorowym makaronem zapiekana z żółtym serem M(230;15g)	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.

JADŁOSPIS tydzień III

	SNIADANIE	NAPÓJ (250ml)	ZUPA (250/300ml)		DRUGIE DANIE	DANIE WEGETARIAŃSKIE	NAPÓJ (200ml)	PODWIECZOREK	
PONIEDZIAŁEK (16-12-2024)	Trójkącki pszenne z żółtym serem (ser żółty, sos pomidorowy) szwedzki stół warzywny (70,;30g;25ml;100g)	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)	Kompot owocowy	Chrupki kukurydziane Soczek owocowy	
WTOREK (17-12-2024)	Kanapka z kielbasą krakowską (pieczywo wieloziarniste, masło, kielbasa krakowska), szwedzki stół warzywny (80;5;40;10g)	Kawa Inka	Brokułowa	1 3 6 7 9	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 (18-12-2024)	Zupa mleczna (trzy rodzaje płatków do wyboru) Kanapka z serem topionym (bułka biała, masło, serek topiony), szwedzki stół warzywny (250ml;40;5;30g)	Herbata owocowa	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)	Kompot owocowy	Rogal maślana, owoc sezonowy (40;150g)	1 3 7
CZWARTEK (19-12-2024)	Bułka maślana z dżemem brzoskwiniowym (55;6g)	Kakao	Fasolowa	3 6 7 9	Kolorowy kociółek z udźca indyka z warzywami, ryż, surówka z ogórka kiszzonego, papryki, marchewki i cebuli M:(100,80,120)	Kolorowy kociółek warzywny, ryż, surówka z ogórka kiszzonego, papryki, marchewki i cebuli M:(100,80,120g)	Herbata miętowa	Mus owocowy (150ml) Herbatniki	
PIĄTEK (20-12-2024)	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)	Herbata owocowa	Barszcz czerwony z ziemniakami	1 6 7 9	Pierogi Wigilijne M:(220g)	BRAK	Napar owocowy	Ciasteczka owsiane Sante, soczek owocowy (24g;150ml)	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.