

JADŁOSPIS tydzień I

	SNIADANIE		NAPÓJ (250ml)	ZUPA (250/300ml)		DRUGIE DANIE	DANIE WEGETARIANSKIE		NAPÓJ (200ml)	PODWIECZOREK	
PONIEDZIAŁEK (02-03-2026)	Kanapka z pastą twarogową (pieczywo wieloziarniste, pasta twarogowa z białego sera, rzodkiewki i szczypiorku), szwedzki stół warzywny (70;50;100g)	1 3 7 9 11	Herbata owocowa	Koperkowa	1 3 6 10	Sos bolognese z makaronem spaghetti posypany złotym serem, surówka colesław M: (240,150g)	Makaron trzy kolory w sosie brokułowo-serowym M: (240g)	1 3 7 9	Kompot owocowy	Domowy kisiel owocowy, herbatniki (250ml;15g)	1 6
WTOREK (03-03-2026)	Kanapka z wędliną z indyka (bułka grahamka, masło, wędlina), szwedzki stół warzywny (65;5;50;100g)	1 3 5- 13	Kawa zbożowa na mleku	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	Serek wiejski ze szczypiorkiem, rzodkiewką (150g;12g)	1 7 9
ŚRODA (04-03-2026)	Zupa mleczna (trzy rodzaje płatków do wyboru) Kanapka z dżemem (bułka biała, masło, dżem truskawkowy) (250ml;65;5;15g)	1 6 7 8	Kakao	Pomidorowa z makaronem	1 3 6 9	Potrąwka 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)	1 6 8 9 10 11	Kompot owocowy	Salatka owocowa, (150g)	
CZWARTEK (05-03-2026)	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	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	Chałka z masłem, owoc sezonowy (40;5;150g)	1 3 7
PIĄTEK (06-03-2026)	Kanapka z jajkiem (chleb słonecznikowy, jajko, szczypiorek) szwedzki stół warzywny (70;50;30;10;5;100g)	1 3 7 9 11	Herbata z cytryną	Krem z białych warzyw	1 3 6 7 9	Makaron z truskawkami, surówka z marchewki i jabłka M(150;80;150g)	Kotlet jajeczny, ziemniaki tłuczone, surówka z pomidorów ze szczypiorkiem M:( 90,100,150g)	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

\*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 (09-03-2026)	Owsianka z rodzynkami (250g) Kanapka z miodem (bułka biała, masło, miód) (30;150;40;5;12g)	Herbata z cytryną	Kalafiorowa z ziemniakami	Meatballs w sosie pomidorowym, kasza kuskus, surówka ze świeżego selera M:(100,80,150g)	Makaron z sosem pomidorowym w ziołach, surówka sezonowa M:(240,150g)	Kompot owocowy	Domowa pizza z dodatkami (150,50g)
WTOREK (10-03-2026)	Kielbaska zapiekana z serem żółtym (bułka kajzerka z masłem, ketchup, musztarda) szwedzki stół warzywny (40;65;5;10;10;100g)	Herbata miętowa	Rosół	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)	Lemoniada cytrynowa, delikatnie słodzona miodem	Jogurt naturalny z posypką musli (250g)
ŚRODA (11-03-2026)	Trójkącki pszenne z serem żółtym (ser żółty, sos pomidorowy) szwedzki stół warzywny (70;40g;25ml;100g)	Kakao	Ogórkowa	Pieczona w piecu palka 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)	Kompot owocowy	Herbatniki, owoc sezonowy
CZWARTEK (12-03-2026)	Kanapka z polędwicą sopocką (bułka biała, masło, polędwica sopocka) szwedzki stół warzywny (60;5;25;100g)	Herbata	Wiejska	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)	Herbata miętowa	Naleśniki z serem białym i polewą malinową (150g)
PIĄTEK (13-03-2026)	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	Krem z soczewicy z kluseczkami	Filet z miruny, podawane z ziemniaki, surówka z kapusty kiszzonej M:(70,80,100g)	Kotlet z marchewki z ryżem, warzywa na parze M:(100,80,80g)	Napar owocowy	Baton Crunchy, 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 III

	ŚNIADANIE	NAPÓJ (250ml)	ZUPA (250/300ml)		DRUGIE DANIE	DANIE WEGETARIANSKIE	NAPÓJ (200ml)	PODWIECZOREK	
PONIEDZIAŁEK (16-03-2026)	Kanapka z pasztetem i ogórkiem kiszonym (chleb żytni, masło, pasztet, ogórek kiszony) szwedzki stół warzywny (70;5;30;35;100g)	Herbata owocowa	Kapuśniak	1 3 6 7 9	Gyros z indyka z warzywami, ryż, surówka z białej kapusty, ogórka kiszonego i świeżych warzyw M:(100,80,60g)/D:(120,100,120g)	Roladka z batata i kaszy bulgur z sałatką sezonową M:(120,100g)	Kompot owocowy	Kajzerka z dżemem (45g)	1 3 7
WTOREK (17-03-2026)	Kanapka z domowym schabem pieczonym (bułka z pestkami słonecznika, masło, schab pieczony) (100;80;5;40;10g)	Herbata owocowa	Pomidorowa z ryżem	1 6 9	Schabowy szefa kuchni z ziemniakami z wody posypane koperkiem, mizeria na sałacie M:(70,100,120g)	Kotlet wege w sosie serowym, podawane z ciemnym makaronem M:(120,100g)	Lemoniada cytrynowa, delikatnie słodzona miodem	Drożdźówka z owocami. (80g;150ml)	1 3 7
ŚRODA (18-03-2026)	Jajecznica na masełku (chleb wieloziarnisty, masło, szczypiorek) szwedzki stół warzywny (100;80;5;10;100)	Herbata z cytryną	Kalafiorowa	6 9	Sos mięsno-pieczarkowy z kopytkami, mix fasolki szparagowej M(90;150;150g)	Racuchy z gotowanych ziemniaków z sosem pieczarkowym M:(200,150g)	Kompot owocowy	Pudding czekoladowy (200g)	3 7
CZWARTEK (19-03-2026)	Kanapka z polędwicą sopocką na ciemnym pieczywie (chleb razowy, masło) szwedzki stół warzywny (70;5;20;100g)	Kawa Inka	Minestrone	1 7 9	Gołąbki hiszpańskie, ziemniaki posypane koperkiem M: (140,100g)	Pulpety wegetariańskie z buraka i kaszy jęczmieńnej, podawane z ziemniakami i duszonymi na parze warzywami M:(120,80,150g)	Herbata miętowa	Musli z owocami z jogurtem naturalnym (250g)	1 7
PIĄTEK (20-03-2026)	Owsianka ze świeżo tartym jabłkiem (250g) Kanapka z miodem (bułka biała, masło, miód) (30;150;40;5;12g)	Herbata miętowa	Krem wielowarzywny	1 3 6 7 9	Puszyste pancakes z owocowym sosem, surówka z marchewki na słodko M:(70,80,100g) D:(90,100,120g)	Zapiekanka warzywna z kolorowym makaronem zapiekana z żółtym serem M:(230;15g)	Napar owocowy	Popiny o smaku sól morską, soczek ze słomką (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 IV

	ŚNIADANIE	NAPOJ (250ml)	ZUPA (250/300ml)	DRUGIE DANIE	DANIE WEGETARIAŃSKIE	NAPOJ (200ml)	PODWIECZOREK	
PONIEDZIAŁEK (23-03-2026)	Trójkąciki pszenne z żółtym serem (ser żółty, sos pomidorowy) szwedzki stół warzywny (70,;30g;25ml;100g)	Herbata z cytryną	Brokułowa	Salsa meksykańska z czerwoną fasolą i makaronem, surówka sezonowa z kapusty pekińskiej i kolorowych warzyw M:(240,120g)	Gulasz z ciecierzycy z kaszą kuskus, różyczki brokułowe gotowane na parze M: (120,80,100g)	Kompot owocowy	Chrupki kukurydziane Soczek owocowy	
WTOREK (24-03-2026)	Kanapka z kielbasą krakowską (pieczywo wieloziarniste, masło, kielbasa krakowska), szwedzki stół warzywny (80;5;40;10g)	Kawa Inka	Krupnik	Soczysty kurczak z pieca, ziemniaki marchewka z groszkiem M:(70,80,100g)	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 (25-03-2026)	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	Zacierkowa	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 (26-03-2026)	Bułka maślana z dżemem brzoskwiiniowym (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 (27-03-2026)	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	Jarzynowa	Koreczki rybne w chrupiącej panierce, ziemniaki z koperkiem, surówka z kapusty kiszzonej M:(70,80,100g)	Tagiatella z suszonymi pomidorami i cukinią w sosie szpinakowym M: (240g)	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 Żywności Człowieka Polskiej Akademii Nauk w sprawie posiłków szkolnych i nowych standardów żywienia w szkołach. Wiem Co Jem.

JADŁOSPIS tydzień V

	SNIADANIE		NAPOJ (250ml)	ZUPA (250/300ml)		DRUGIE DANIE	DANIE WEGETARIANSKIE		NAPOJ (200ml)	PODWIECZOREK	
PONIEDZIAŁEK (30-03-2026)	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	Soczysta pierś z kurczaka pieczona w sosie bazyliowym z kaszą bulgur, zielone brokoły M:(100,80,150g)	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 (31-03-2026)	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	Domowy rosół	1 3 6 7 9	Leczo warzywne z ryżem i kiełbasą M:(100g,150g)	Placki ziemniaczane ze śmietaną, surówka z tartego buraka M:(200,150g)	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)	15 13

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.

