

## JADŁOSPIS tydzień I

	ŚNIADANIE		NAPÓJ (250ml)	ZUPA (250/300ml)		DRUGIE DANIE Małe / Duże	DANIE WEGETARIAŃSKIE Małe / Duże		NAPÓJ (200ml)	PODWIECZOREK	
CZWARTEK (01-02-2024)	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, mizeria na sałacie M:(70,100,150g)/D:(90,120,150g)	Panierowany ser camembert z żurawiną podany na sałacie, surówka z tartych buraczków i jabłka M(100;150g) / D(120;150g)	1 3 7 9	Herbata miętowa	Naleśniki z serem białym i polewą malinową (150g)	1 3 7
PIĄTEK (02-02-2024)	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	Pieczarkowa	1 6 7 9	Ryż z jabłkiem i cynamonem, surówka z marchewki na słodko M:(230,150g) D:(280,150g)	Kotlet z marchewki z ryżem, warzywa na parze M:(100,80,80g) D:(120,100,80g)	7 8 9 11	Napar owocowy	Wafle ryżowe naturalne, mus owocowy (150, 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 II									
	ŚNIADANIE		NAPÓJ (250ml)	ZUPA (250/300ml)	DRUGIE DANIE Małe / Duże	DANIE WEGETARIAŃSKIE Małe / Duże	NAPÓJ (200ml)	PODWIECZOREK	
PONIEDZIAŁEK (05-02-2024)	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	Krupnik staropolski z kaszą jęczmienną	1 9 6 1 0 Spaghetti bolognese z żółtym serem, surówka colesław M: (240,150g) / D: (280,150g)	Racuszki z gotowanych ziemniaków z kwaśną śmietaną podawane z duszonymi na parze warzywami M:(200;150g) / D:(250;150g)	1 3 7 9 Kompot owocowy	Naleśniki z owocami (150g)	1 3 7
WTOREK (06-02-2024)	Kanapka z wędliną z indyka (bułka grahamka, masło, wędlina), szwedzki stół warzywny (65;5;50;100g)	1 3 5- 13	Kawa zbożowa na mleku	Cukiniowa	1 3 6 7 9 Śmigielka drobiowe w panierce kukurydzianej, z ziemniakami, mizeria z jogurtem naturalnym M: (70,100,100g)/D: (90;120,130g)	Risotto z warzywami M:(80g;120g)/ D:(100g;150g)	1 3 7 9 Lemoniada cytrynowa, delikatnie słodzona miodem	Chałka z masłem i dżemem truskawkowym (40;5;150g)	1 3 7
ŚRODA (07-02-2024)	Zupa mleczna (trzy rodzaje płatków do wyboru) Kanapka z dżemem (bułka biała, masło, dżem truskawkowy) (250ml;65;5;15g)	1 6 7 8	Herbata	Pomidorowa z makaronem	1 3 6 9 Kasza bulgur z duszonym indykiem w sosie śmietanowo-koperkowym, sałata lodowa z pomidorem i pestkami słonecznika M: (80,100,30g)/ D:(100,120,30g)	Pulpety z soczewicy w sosie pomidorowym, kasza bulgur i sałata lodowa z pomidorem i pestkami słonecznika M:(120g, 80g,100g)/ D:150g,100g,120g)	1 6 8 9 10 11 Kompot owocowy	Warkocz francuski z sałwą pomidorową. (150g)	1 3 7 9
CZWARTEK (08-02-2024)	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 Frykadunki w sosie cebulowym, ryż, surówka z białej kapusty z ogórkiem i kukurydzą M:(80,80,150g)/D:(100,100, 150g)	Czerwona papryka z pieca nadziewana kaszą kuskus, cukinią, pieczarkami i cebulką M(350g) / D(400g)	1 3 7 8 9 Herbata miętowa	Pełnoziarnista kajzerka z żółtym serem, sałwą lodową i ogórkiem zielonym. (70;50;100g)	1 3 7 9 11
PIĄTEK (09-02-2024)	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	Ryżanka	3 6 7 9 Leniwe z polewą jogurtowo-truskawkową, surówka z marchewki i jabłka M:(150;80;150g) / D:(200;100;150g)	Wegańskie kotleciki z marchewki, podawane z brązowym ryżem z dipem jogurtowo-koperkowym M:(100,80,80g) D:(120,100, 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

\*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 (12-02-2024)	Kanapka z pasztetem i ogórkiem kiszonym (chleb żytni, masło, pasztet, ogórek kiszony) szwedzki stół warzywny (70;5;30;35;100g)	Herbata	Jarzywnowa	Gulasz z udźca indyka z warzywami, kasza gryczana, surówka z ogórka kiszonego M:(100,80,60g)/D:(120,100,120g)	Strogonoff sojowy, kasza gryczana, surówka z ogórka kiszonego M:(100,80, 120g)	Kompot owocowy	Jogurt naturalny z granolą i świeżymi borówkami (230g)
WTOREK (13-02-2024)	Kanapka z domowym schabem pieczonym (bułka z pestkami słonecznika, masło, schab pieczony) (100;80;5;40;10g)	Napar owocowy	Domowy rosół z drobnym makaronem	Tradycyjny kotlet schabowy z ziemniakami z wody, mizeria na sałacie M:(70,100,120g)/ D:(90,120,150g)	Pulpeciki z brokula w sosie serowym, podawane z ciemnym makaronem M:(120,100g) / D:(150,120g)	Lemoniada cytrynowa, delikatnie słodzona miodem	Drożdżówka z owocami. (80g;150ml)
ŚRODA (14-02-2024)	Jajecznica na maselku (chleb wieloziarnisty, masło, szczypiorek) szwedzki stół warzywny (100;80;5;10;100)	Kakao	Kapuśniak bez mięsa	Makaron z sosem pomidorowo-warzywnym, sałata lodowa z pomidorem i pestkami słonecznika M: (80g,100g,30g)/ D:(100,120g,30g)	Płacki ziemniaczane z sosem pieczarkowym M:(200,150g) D:(250,150g)	Kompot owocowy	Tosty hawajskie (ser, ananas, sos pomidorowy). (100,70,40,30)
CZWARTEK (15-02-2024)	Kanapka z polędwicą sopocką na ciemnym pieczywie (chleb razowy, masło) szwedzki stół warzywny (70;5;20;100g)	Herbata z cytryną	Kalafiorowa	Gołąbki w sosie pomidorowym / Gołąbki hiszpańskie, ziemniaki posypane koperkiem M: (140,100g)/ D:(180,120g)	Zapiekanek warzywna z makaronem zapiekana z żółtym serem M:(230,15g) /D:(270,30g)	Herbata miętowa	Jabłko zapiekane pod kruszonką. (100g)
PIĄTEK (16-02-2024)	Owsianka ze świeżo z tartym jabłkiem (250g) Kanapka z miodem (bułka biała, masło, miód) (30;150;40;5;12g)	Herbata miętowa	Zacierkowa	Koreczki rybne w chrupiącej panierce, ziemniaki z koperkiem, surówka z kapusty kiszonej M:(70,80,100g)/D:(90,100,120g)	Kotleciki z kaszy gryczanej i pieczarek z natką pietruszki z buraczkami na ciepło M:(100,120g)/D:(120,150g)	Napar owocowy	Wafle naturalne, mus owocowy (230g)

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. Włem Co Jem.

JADŁOSPIS tydzień IV

	ŚNIADANIE	NAPÓJ (250ml)	ZUPA (250/300ml)	DRUGIE DANIE Małe / Duże	DANIE WEGETARIANSKIE Małe / Duże	NAPÓJ (200ml)	PODWIECZOREK	
PONIEDZIAŁEK (19-02-2024)	Trójkąciki pszenne z serem żółtym (ser żółty, sos pomidorowy) szwedzki stół warzywny (70,40g;25ml;100g)	Herbata z cytryną	Szczawiowa z jajkiem	1 Soczysty kurczak z pieca, ziemniaki, marchewka z groszkiem M:(70,80,100g)/D: (90,100,120g)	10 Gulasz z ciecierzycy z kaszą kuskus, różyczki brokułowe gotowane na parze M: (120,80,100g)/D: (140,100,120g)	10 Kompot owocowy	13 Placuszki twarogowe z musem jogurtowym. (100g)	137
WTOREK (20-02-2024)	Kanapka z kielbasą krakowską (pieczywo wielozłaziste, masło, kielbasa krakowska), szwedzki stół warzywny (80;5;40;10g)	Kawa Inka	Ogórkowa	13 Ragu alla Bolognese z makaronem tagliatella, surówka sezonowa M:(240,120g)/D: (280,150g)	9 Gnocchi w sosie pomidorowym z warzywami, posypane serem mozzarella M:(180,100g) D:(220,120g)	9 Lemoniada cytrynowa, delikatnie słodzona miodem	13 Tortilla z żółtym serem, warzywami, delikatny dip majonezowy. (100g,70g,40g,30g)	1513
ŚRODA (21-02-2024)	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	13 Kotlet mielony, ziemniaki z wody posypane koperkiem, domowe buraczki zasmażane M: (70,80,100g)/D: (90,100,120g)	9 Kotlet sojowy z ziemniakami z wody posypanymi koperkiem, domowe buraczki zasmażane M: (70,100,120g)/D: (90, 120, 150g)	9 Kompot owocowy	13 Rogal maślany, owoc sezonowy (80g,100g)	137
CZWARTEK (22-02-2024)	Bułka maślana z dżemem brzoskwińowym (55;6g)	Kakao	Fasolowa	3679 Strogonoff z udźca indyka z warzywami, ryż, surówka szwedzka M:(100,80,120)/D: (120,100,150g)	10 Kolorowy kociołek warzywny, ryż, surówka szwedzka M:(100,80,120g)/D: (120,100,150g)	10 Herbata miętowa	13 Kielbaski zapiekane z serem w cieście francuskim (150g)	137
PIĄTEK (23-02-2024)	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	Brokułowa	1679 Pierogi z białym serem, polewa jogurtowa z rodzynkami, marchewka na słdko M:(150,80,120g)/D: (210,100,150g)	9 Tagiatella z suszonymi pomidorami i cukinią w sosie szpinakowym M: (240g) D: (280g)	9 Napar owocowy	13 Rożek z jabłkiem i cynamonem (40;5;25;100g)	13711

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 V

	ŚNIADANIE	NAPÓJ (250ml)	ZUPA (250/300ml)	DRUGIE DANIE Małe / Duże	DANIE WEGETARIAŃSKIE Małe / Duże	NAPÓJ (200ml)	PODWIECZOREK	
PONIEDZIAŁEK (26-02-2024)	Twarożek na słodko z kawałkami brzoskwini ( bułka biała, masło, ser twarogowy półtłusty, jogurt naturalny, brzoskwinia) (65;5;60;30;40g)	Kakao	Pieczarkowa z ziemniakami	Pulpeciki drobiowe w sosie pomidorowy, kasza kus-kus, surówka ze świeżego selera M:(70,100,120g)/D:(90,120,150g)	Medaliony z kalafiora z parmezanem oraz pestkami dyni, surówka ze świeżego selera M:(100,150g)/D:(130, 150g)	Kompot owocowy	Kanapka z wędliną i świeżymi warzywami. (70;5;40;100g)	1 3 7 9 11 5-13
WTOREK (27-02-2024)	Frankfurterka wieprzowa (bułka graham z masłem, ketchup, musztarda) szwedzki stół warzywny (40;65;5;10;10;100g)	Herbata z cytryną	Barszcz ukraiński	Pierogi z mięsem, okraszone słoninką, surówka z ogórka kiszzonego z cebulką M:(140,100g)/D:(210,120g)	Faszerowana cukinia z kaszą kuskus i warzywami M:(290g)/D:(340g)	Lemoniada cytrynowa, delikatnie słodzona miodem	Placki z jabłkiem (100g)	1 3 7 9
ŚRODA (28-02-2024)	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 kukurydzianej, ziemniaki tłuczone, surówka z pomidorów ze szczypiorkiem M:(70,100,100g)/D:(90,120,120g)	Tortilla trzy sery z warzywami M:(150g) / D:(200g)	Kompot owocowy	Salatka makaronowa z kurczakiem, sos vinegret (150g)	1 3 7 9 10 11
CZWARTEK (29-02-2024)	Kanapka z szynką konserwową (pieczywo pszenno-żytnie, masło, szynka konserwowa), szwedzki stół warzywny (70;5;40;100g)	Inka	Minestrone	Schab duszony w sosie własnym, ryż,surówka pekińska z sosem jogurtowym M:(70,100,120g)/D:(90,120,150g)	Paella wegetariańska, mieszana surówka pekińska z sosem jogurtowym M:(160;150g) / D:(210;150g)	Herbata miętowa	Domowe ciasto z owocem sezonowym. (100g)	1 3 7 9
PIĄTEK (01-03-2024)	Domowa chałka z masłem (80;5g) Zupa mleczna z zacierkami (250g)	Herbata miętowa	Ryżanka z pomidorami	Filet z miruny, ziemniaki z wody, surówka z kiszzonej kapusty M:(70,100,150g)/D:(100,120,150g)	Placki ziemniaczane ze śmietaną i cukrem M:(200,50g)/D:(250,60g)	Napar owocowy	Kanapka z jakiem, sałatą. (70;5;40;100g)	1 3 4 7 9 5-13

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.

