

### JADŁOSPIS tydzień I

	ŚNIADANIE		NAPÓJ (250ml)	ZUPA (250/300ml)		DRUGIE DANIE Małe / Duże	DANIE WEGETARIANSKIE Małe / Duże		NAPÓJ (200ml)	PODWIECZOREK	
PIĄTEK (01-03-2024)	Domowa chałka z masłem (80,5g) Zupa mleczna z zacierkami (250g)	1	Herbata miętowa	Ryżanka z pomidorami	1	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)	1	Napar owocowy	Kanapka z jajkiem i sałatą. (70,5;40;100g)	15 13
		3			3			3			
		6			6			6			
		7			7			7			
		7			9			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 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 (04-03-2024)	Grzanka z serem żółtym (bułka wrocławska, ser żółty, ketchup) szwedzki stół warzywny (65;15;100g)	1 5- 13	Napar owocowy	Jarzynowa	1 3 6 7 9	Spaghetti bolognese z żółtym serem, surówka coleslaw M:(240,150g) / D:(280,150g)	Makaron w sosie neapolitańskim posypany żółtym serem, mix sałat z vinegret M:(240,20g)D:(280,20g)	1 3 7 9	Kompot owocowy	Smoothie bananowe z naturalnym waflem ryżowym. (150ml,12g)	1 7
WTOREK (05-03-2024)	Kanapka z poledwicą sopocką (bułka biała, masło, poledwica sopocka) szwedzki stół warzywny (60;5;25;100g)	1 7 9	Herbata miętowa	Barszcz biały	1 3 6 9	Kotlet pożarski, puree ziemniaczane, warzywa na parze M:(70,100,150g)D:(90,120,150g)	Wrap warzywny z dipem czosnkowym M:(150,30g)D:(200,30g)	1 3 7 9	Lemoniada cytrynowa, delikatnie słodzona miodem	Domowa szarlotka. (150g)	1 3 7
ŚRODA (06-03-2024)	Zupa mleczna (trzy rodzaje płatków do wyboru) Kanapka z miodem ( bułka biała, masło, miód) (250ml;40;5;12g)	1 7	Herbata	Szczawiowa z jajkiem	1 3 6 7 9	Śmigielka drobiowe w panierce, ziemniaki z koperkiem, surówka z kapusty pekińskiej i papryki M:(80,150,150g) D:(120,200,150g)	Gulasz warzywny z żółtym serem M:(150g) D:(200g)	1 3 6 7 9 11	Kompot owocowy	Parówka w cieście francuskim, warzywa. (80g,100g)	1 3 7 9
CZWARTEK (07-03-2024)	Kanapka z szynką wiejską i żółtym serem (bułka ziemista, masło, wędlina, ser żółty) , szwedzki stół warzywny (65;5;30;15;100g)	1 5- 13	Kawa Inka	Pomidorowa z makaronem	1 6 7 9	Pieczeń rzymska, ziemniaki, surówka z tartych buraków z jabłkiem M:(80,100,120g) / D:(115,120,150g)	Kotlet jajeczny, ziemniaki tłuczone, surówka z tartych buraków z jabłkiem M:( 80,100,150g)D:(120, 120,150g)	1 3 7	Herbata miętowa	Placki Bananowe. (150g)	1 3 7
PIĄTEK (08-03-2024)	Owsianka na mleku z owocami sezonowymi (250ml;60g) Kanapka z dżemem (bułka biała, masło, dżem brzoskwiniovym) (250ml;65;5;15g)	1 7	Herbata z cytryną	Koperkowa z ryżem	1 6 9	Makaron z truskawkami, surówka z marchewki i ananasa M:(230;150g) / D:(280;150g)	Kasza bulgur z warzywami, fasolką białą i czerwoną w sosie paprykowo-pomidorowym M:( 80,140g)D:(100, 160g)	1 5 6 7 9	Napar owocowy	Bagietka z twarogiem ze szczypiorkiem i rzodkiewką (70g;7g;7g;50g)	1 3 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, Członkowie 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 (11-03-2024)	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	Ryż z kurczakiem w sosie słodko-kwaśnym, chińska surówka z białej kapusty <small>M:(100,100,80g) D:(150,200,100)</small>	Leczo z cukinią i mixem warzywnym <small>M:(80g;120g) D:(100g;150g)</small>	1 3 7 9	Kompot owocowy	Budyń czekoladowy z polewą malinową Banan <small>(230,60g)</small>	7
WTOREK (12-03-2024)	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	Tradycyjny kotlet schabowy z ziemniakami z wody, kapusta zasmażana <small>M:(70,100,120g) / D:(90,120,150g)</small>	Kuskus z papryką i pomidorkami koktajlowymi, sałata z sosem vinegret <small>M:(120,120g) D:(150,150g)</small>	1 3 7 9	Lemoniada cytrynowa, delikatnie słodzona miodem	Salatka jarzynowa z kajzerką <small>(40;5;150g)</small>	1 3 7
ŚRODA (13-03-2024)	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	Krupnik	1 3 6 7 9	Włoska zapiekanka makaronowa z mięsem, kolorowymi warzywami posypana świeżo tartym serem <small>M:(230,15g) D:(270,15g)</small>	Smażony camembert z brzoskwinowym carpaccio i konfiturą żurawinową <small>M:(100;10;150g) D:(20;20;150g)</small>	1 3 7 9	Kompot owocowy	Chalka z masłem, owoc sezonowy <small>(40;5;150g)</small>	1 3 7
CZWARTEK (14-03-2024)	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	Pieczarkowa	1 6 7 9	Pulpety wieprzowe w sosie własnym z ziemniakami, surówka z tartego buraka <small>M:(80,80,110g) D:(100,100,100g)</small>	Placki ziemniaczane ze śmietaną, surówka z tartego buraka <small>M:(200,150g) D:(250,150g)</small>	1 3 7 9	Herbata miętowa	Domowa pizza z dodatkami <small>(24,50)</small>	1 3 7
PIĄTEK (15-03-2024)	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	Makaron z sosem pomidorowo-paprykowym, sałata lodowa ze świeżym ogórkiem <small>M:(240,150g) / D:(280,150g)</small>	Fritata z warzywami i serem <small>M:(230,15g) D:(270,15g)</small>	1 3 7 9	Napar owocowy	Ciasteczka owsiane z żurawiną Gruszka <small>(24,50)</small>	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 IV

	ŚNIADANIE		NAPÓJ (250ml)	ZUPA (250/300ml)		DRUGIE DANIE Małe / Duże	DANIE WEGETARIAŃSKIE Małe / Duże		NAPÓJ (200ml)	PODWIECZOREK	
PONIEDZIAŁEK (18-03-2024)	Kanapka z paszтетem i pomidorem (chleb wielozłazniasty, 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) D:(120,100,150g)	Makaron penne a'la Forno z serem mozzarella M: (240g) D: (280g)	1 3 7 9	Kompot owocowy	Salatka owocowa (150g)	1 2 7
WTOREK (19-03-2024)	Placuszki twarogowe (80g) ze świeżo krojonymi owocami sezonowymi (50g)	1 3 7	Herbata	Pomidorowa z makaronem	1 3 6 7 9	Kotlet mielony z serowym nadzieniem, ziemniaki z wody z natką pietruszki, marchewka z groszkiem M:(70,80,100g)D:(90,100,120g)	Kotlet warzywny, ziemniaki z wody posypane natką pietruszki, marchewka z groszkiem M:(100,120g) D:(120,150g)	1 3 6 7 9	Lemoniada cytrynowa, delikatnie słodzona miodem	Warkocz francuski z sałsą pomidorową (190,10g)	1 2 7
ŚRODA (20-03-2024)	Jajecznica na maselku z szynką i szczypiorkiem (chleb wielozłazniasty, masło, szczypiorek, wędlina) szwedzki stół warzywny (100;80;5;10;100)	1 3 7 9	Kakao	Kapuśniak z białej kapusty	1 3 6 7 9	Pierogi z mięsem, okraszone słoninką, sałatką szwedzką M:(140,100g)D:(210,120g)	Spaghetti z suszonymi pomidorami w sosie szpinakowym M: (240g) D: (280g)	1 3 7 9	Kompot owocowy	Gofry z cukrem pudrem Owoc sezonowy (150,150g)	1 3 7
CZWARTEK (21-03-2024)	Kanapka z kielbasą krakowską (pieczywo wielozłazniaste, masło, kielbasa krakowska), szwedzki stół warzywny (80;5;40;10g)	1 3 5- 13	Napar owocowy	Ogórkowa	1 3 6 7 9	Bitki wieprzowe w sosie własnym, kopytka, buraczki na ciepło M:(100,140,150g) D:(120,180,150g)	Kaszotto z ciecierzycą i warzywami, buraczki na ciepło M: (120,80,100g) D: (140,100,120g)	1 3 7 9	Herbata miętowa	Tortilla z szynką, żółtym serem i warzywami (200g)	1 3 7
PIĄTEK (22-03-2024)	Kasza manna na mleku z polewą malinową, Kanapka z żółtym serem (bułka biała, masło, ser żółty), szwedzki stół warzywny (250ml, 40;5;25;100g)	1 5- 13	Herbata miętowa	Zupa paprykowa z makaronem	1 3 6 7 9	Nuggetsy z miruny, ziemniaki, surówka z kapusty kiszanej M:(70,80,100g) D:(90,100,120g)	Cukinia z pieca faszerowana warzywami zapiekana z żółtym serem M:(350g) D:(400g)	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.Mięczzaki

\*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 (25-03-2024)	Trójkącki pszenne z serem żółtym (ser żółty, sos pomidorowy) szwedzki stół warzywny (70,40g;25ml;100g)	1 5- 13	Herbata z cytryną	Kalafiorowa z ziemniakami	1 7 9	Gyros z udźca indyka z sosem tzatziki, makaron, surówka szwedzka M:(100,80,150g) D:(120,100,150g)	Makaron z sosem pomidorowym w ziołach, surówka sezonowa M:(240,150g) D:(280,150g)	1 3 6 7 9	Kompot owocowy	Mini pizzerinki z dodatkami (150g;50g)	1 3 7
WTOREK (26-03-2024)	Kielbaska 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, bukiet warzyw gotowanych na parze M:(70,100,150g) D:(90,120,150g)	Bitki sojowe w sosie paprykowym, kasza kuskus, bukiet warzyw gotowanych na parze M:(100,140,150g) D:(120,180,150g)	1 3 6 7 9	Lemoniada cytrynowa, delikatnie słodzona miodem	Jogurt naturalny z posypką musli (200,20g)	1 7
ŚRODA (27-03-2024)	Owsianka z rodzynkami (250g) Kanapka z miodem (bułka biała, masło, miód) (30;150;40;5;12g)	1 7	Herbata miętowa	Wiejska	6 7 9	Pałka z kurczaka, ziemniaki, gotowana marchewka baby M:(100,80,150g) D:(120,100,150g)	Czerwona papryka faszerowana twarogiem, kasza bulgur z natką pietruszki i oliwą M:350g D:400g	1 3 6 7 9	Kompot owocowy	Parówki w cieście francuskim z serem żółtym (70,30,10g)	3
CZWARTEK (28-03-2024) TYLKO KL. 0 I ŚWETLICA	Kanapka z serem żółtym (bułka biała,masło, ser żółty) szwedzki stół warzywny (60;5;25;100g)	1 7 9	Herbata	Ryżanka z koperkiem	3 6 7 9	Makaron z sosem pomidorowo-warzywnym, sałata lodowa ze świeżym ogórkiem M: (240,150g) / D: (280,150g)	BRAK	1 3 7 9	Herbata miętowa	Chrupki kukurydziane Soczek ze słomką (40g;120ml)	1 3 7
PIĄTEK (29-03-2024) TYLKO KL. 0 I ŚWETLICA	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	Herbata owocowa	Pieczarkowa	1 6 7 9	Ryż z jabłkiem i cynamonem, surówka z marchewki na słodko M:(230,150g) D:(280,150g)	BRAK	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.Mięczak

\*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.

