

JADŁOSPIS tydzień I

	ŚNIADANIE		NAPÓJ (250ml)	ZUPA (250/300ml)		DRUGIE DANIE Małe / Duże	DANIE WEGETARIAŃSKIE Małe / Duże		NAPÓJ (200ml)	PODWIECZOREK	
ŚRODA (03-04-2024)	Zupa mleczna (trzy rodzaje płatków do wyboru) Kanapka z miodem (bułka biała, masło, miód) (250ml;40;5;12g)	1 7	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
CZWARTEK (04-04-2024)	Trójkącki pszenne z serem żółtym (ser żółty, sos pomidorowy) szwedzki stół warzywny (70;40g;25ml;100g)	1 5- 13	Herbata z cytryną	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
PIĄTEK (05-04-2024)	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 II

	ŚNIADANIE		NAPÓJ (250ml)	ZUPA (250/300ml)	DRUGIE DANIE Małe / Duże	DANIE WEGETARIAŃSKIE Małe / Duże		NAPÓJ (200ml)	PODWIECZOREK	
PONIEDZIAŁEK (08-04-2024)	Kanapka z pasztetem i ogórkiem kiszonym (chleb żytni, masło, pasztet, ogórek kiszony) szwedzki stół warzywny (70,5;30;35;100g)	1 3 5- 13	Herbata	Jarzynowa	1 3 6 7 9 Gulasz z udźca indyka z warzywami, kasza gryczana, surówka z ogórka kiszonego M:(100,80,60g)/D:(120,100,120g)	1 3 7 9 10 Strogonoff sojowy, kasza gryczana, surówka z ogórka kiszonego M:(100,80, 120g)	1 3 7 9	Kompot owocowy	Jogurt naturalny z granolą i świeżymi borówkami (230g)	7
WTOREK (09-04-2024)	Kanapka z domowym schabem pieczonym (bułka z pestkami słonecznika, masło, schab pieczony) (100;80;5;40;10g)	1 3 5- 13	Napar owocowy	Domowy rosół z drobnym makaronem	1 6 9 Tradycyjny kotlet schabowy z ziemniakami z wody, mizeria na sałacie M:(70,100,120g)/ D:(90,120,150g)	1 3 7 9 Pulpeciki z brokula w sosie serowym, podawane z ciemnym makaronem M:(120,100g) / D:(150,120g)	1 3 7 9	Lemoniada cytrynowa, delikatnie słodzona miodem	Drożdżówka z owocami. (80g;150ml)	1 3 7
ŚRODA (10-04-2024)	Jajecznica na maselku (chleb wieloziarnisty, masło, szczypierek) szwedzki stół warzywny (100;80;5;10;100)	1 3 7 9	Kakao	Kapuśniak	6 9 Makaron świderki z sosem mięsno-pieczarkowym, mix fasolki szpargowej M(90;150;150g)/ D(120;200;150g)	1 3 7 Placki ziemniaczane z sosem pieczarkowym M:(200,150g) D:(250,150g)	1 3 7	Kompot owocowy	Tosty hawajskie(szynka, ser, ananas, sos pomidorowy). (100,70,40,30l)	
CZWARTEK (11-04-2024)	Kanapka z polędwicą sopocką na ciemnym pieczywie (chleb razowy, masło) szwedzki stół warzywny (70;5;20;100g)	1 5- 13	Herbata z cytryną	Kalafiorowa	1 7 9 Gołąbki w sosie pomidorowym / Gołąbki hiszpańskie, ziemniaki posypane koperkiem M: (140,100g)/ D:(180,120g)	1 3 7 9 Zapiekanek warzywna z makaronem zapiekana z żółtym serem M:(230;15g) /D:(270;30g)	1 3 7 9	Herbata miętowa	Jabłko zapiekane pod kruszonką. (100g)	1 3 7 9
PIĄTEK (12-04-2024)	Owsianka ze świeżo z tartym jabłkiem (250g) Kanapka z miodem (bułka biała, masło, miód) (30;150;40;5;12g)	1 7	Herbata miętowa	Zacierkowa	1 3 6 7 9 Koreczki rybne w chrupiącej panierce, ziemniaki z koperkiem, surówka z kapusty kiszonej M:(70,80,100g)/D:(90,100,120g)	1 3 7 9 10 Kotleciki z kaszy gryczanej i pieczarek z natką pietruszki z buraczkami na ciepło M:(100,120g)/D:(120,150g)	1 3 7 9 10	Napar owocowy	Wafle naturalne, mus owocowy (230g)	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 III

	ŚNIADANIE	NAPÓJ (250ml)	ZUPA (250/300ml)	DRUGIE DANIE Małe / Duże	DANIE WEGETARIAŃSKIE Małe / Duże	NAPÓJ (200ml)	PODWIECZOREK
PONIEDZIAŁEK (15-04-2024)	Trójkącki 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)	1 Gulasz z ciecierzycy z kaszą kuskus, różyczki brokułowe gotowane na parze M:(120,80,100g)/D:(140,100,120g)	1 Kompot owocowy	1 Placuszki twarogowe z musem jogurtowym. (100g)
WTOREK (16-04-2024)	1 Kanapka z kielbasą krakowską (pieczywo wieloziarniste, masło, kielbasa krakowska), szwedzki stół warzywny (80;5;40;10g)	1 Kawa Inka	1 Ogórkowa	1 Ragu alla Bolognese z makaronem tagliatella, surówka sezonowa M:(240,120g)/D:(280,150g)	1 Gnocchi w sosie pomidorowym z warzywami, posypane serem mozzarella M:(180,100g) D:(220,120g)	1 Lemoniada cytrynowa, delikatnie słodzona miodem	1 Tortilla z żółtym serem, warzywami, delikatny dip majonezowy. (100g,70g,40g,30g)
ŚRODA (17-04-2024)	1 Zupa mleczna (trzy rodzaje płatków do wyboru) 1 Kanapka z serem topionym (bułka biała, masło, serek topiony), szwedzki stół warzywny (250ml;40;5;30g)	1 Herbata owocowa	1 Pomidorowa z ryżem	1 Kotlet mielony, ziemniaki z wody posypane koperkiem, domowe buraczki zasmażane M:(70,80,100g)/D:(90,100,120g)	1 Kotlet sojowy z ziemniakami z wody posypanymi koperkiem, domowe buraczki zasmażane M:(70,100,120g)/D:(90,120,150g)	1 Kompot owocowy	1 Rogal maślany, owoc sezonowy (80g,100g)
CZWARTEK (18-04-2024)	1 Bułka maślana z dżemem brzoskwiniowym (55;6g)	1 Kakao	1 Fasolowa	3 Strogonoff z udźca indyka z warzywami, ryż, surówka szwedzka M:(100,80,120)/D:(120,100,150g)	1 Kolorowy kociołek warzywny, ryż, surówka szwedzka M:(100,80,120g)/D:(120,100,150g)	1 Herbata miętowa	1 Kiełbaski zapiekane z serem w cieście francuskim (150g)
PIĄTEK (19-04-2024)	1 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 Herbata	1 Brokułowa	1 Pierogi z białym serem, polewa jogurtowa z rodzynkami, marchewka na słodko M:(150,80,120g)/D:(210,100,150g)	1 Tagiatella z suszonymi pomidorami i cukinią w sosie szpinakowym M:(240g) D:(280g)	1 Napar owocowy	1 Rożek z jabłkiem i cynamonem (40;5;25;100g)

1.Zboża zawierające gluten 2.Skruplaki 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 Małe / Duże	DANIE WEGETARIAŃSKIE Małe / Duże		NAPÓJ (200ml)	PODWIECZOREK	
PONIEDZIAŁEK (22-04-2024)	Twarożek na słodko z kawałkami brzoskwini (bułka biała, masło, ser twarogowy półtłusty, jogurt naturalny, brzoskwinia) (65,5;60;30;40g)	1 3 7	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)	1 3 7 9 11	Kompot owocowy	Kanapka z wędliną i świeżymi warzywami. (70;5;40;100g)	1 5 13
WTOREK (23-04-2024)	Frankfurterka wieprzowa (bułka graham z masłem, ketchup, musztarda) szwedzki stół warzywny (40;65;5;10;10;100g)	1 6 7 9 10	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)	1 3 7 9	Lemoniada cytrynowa, delikatnie słodzona miodem	Placki z jabłkiem (100g)	1 3 7
ŚRODA (24-04-2024)	Kasza manna na mleku z polewą malinową, Kanapka z połówką sopocką (bułka biała, masło, połówka sopocka), szwedzki stół warzywny (250ml;40;5;25;100g)	1 5- 13	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)	1 3 7 9	Kompot owocowy	Salatka makaronowa z kurczakiem, sos vinegret (150g)	1 3 7 9 10 11
CZWARTEK (25-04-2024)	Kanapka z szynką konserwową (pieczywo pszenno-żytnie, masło, szynka konserwowa), szwedzki stół warzywny (70;5;40;100g)	1 5- 13	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)	1 3 7 9	Herbata miętowa	Domowe ciasto z owocem sezonowym. (100g)	1 3 7 9
PIĄTEK (26-04-2024)	Domowa chałka z masłem (80;5g) Zupa mleczna z zacierkami (250g)	1 3 7	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)	1 3 4 7 9	Napar owocowy	Kanapka z jajkiem, sałatą. (70;5;40;100g)	1 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

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.

*Gramatura



JADŁOSPIS tydzień V

	ŚNIADANIE		NAPÓJ (250ml)	ZUPA (250/300ml)		DRUGIE DANIE Małe / Duże	DANIE WEGETARIAŃSKIE Małe / Duże		NAPÓJ (200ml)	PODWIECZOREK	
PONIEDZIAŁEK (29-04-2024) TYLKO ZERÓWKA I ŚWIETLICA	Grzanka z serem żółtym (bułka wrocławska, ser żółty, ketchup) szwedzki stół warzywny (65;15;100g)	1 5- 13	Herbata z cytryną	Ryżanka	1 3 6 7 9	Kasza bulgur w sosie śmietanowo- koperkowym, sałata lodowa z pomidorem i pestkami słonecznika M: (80;100;30g) / D:(100;120;30g)	BRAK	1 3 7 9	Napar owocowy	Mus owocowy z waflem ryżowym. (150ml,12g)	1 7
WTOREK (30-04-2024) TYLKO ZERÓWKA I ŚWIETLICA	Kanapka z południcą sopocką (bułka biała,masło, południca sopocka) szwedzki stół warzywny (60;5;25;100g)	1 7 9	Herbata miętowa	Jarzynowa z ziemniakami	1 3 6 7 9	Makaron z truskawkami, surówka z marchewki i ananasa M:(230;150g) / D:(280;150g)	BRAK	1 3 7 9	Lemoniada cytrynowa, delikatnie słodzona miodem	Chrupki kukurydziane, soczek ze słomką (150g)	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 Człowieka Polskiej Akademii Nauk w sprawie posiłków szkolnych i nowych standardów żywienia w szkołach. *Wiem Co Jem.*

