

JADŁOSPIS tydzień I

|                            | ŚNIADANIE   |                        | NAPÓJ (250ml)     | ZUPA (250/300ml)                      |                       | DRUGIE DANIE Małe / Duże  | DANIE WEGETARIAŃSKIE Małe / Duże  |                             | NAPÓJ (200ml)                                    | PODWIECZOREK  |             |
|----------------------------|---|------------------------|-------------------|---------------------------------------|-----------------------|---|---|-----------------------------|--|---|-------------|
| PONIEDZIAŁEK<br>(06-05-24) | Kanapka z pasztetem i pomidorem (chleb wieloziarnisty, masło, paszтет) szwedzki stół warzywny (70;5;30;35;100g)                                       | 1<br>3<br>5-<br>13     | Herbata z cytryną | Brokułowo - kalafiorowa z ziemniakami | 7<br>9<br>10          | Spaghetti bolognese z żółtym serem,surówka coleslaw M:(240,150g) / D: (280,150g)  | Leczo z cukinią i mixem warzywnym M:(80g;120g) D:(100g;150g)                                      | 1<br>3<br>7<br>9            | Kompot owocowy                                   | Budyń czekoladowy z polewą malinową Banan (230;80g) | 7           |
| WTOREK<br>(07-05-2024)     | Kanapka z szynką konserwową (pieczywo pszenno-żytnie, masło, szynka konserwowa), szwedzki stół warzywny (70;5;40;100g)                                | 1<br>5-<br>13          | Kawa Inka         | Domowy rosół z drobnym makaronem      | 1<br>6<br>9           | Śmigielka drobiowe w panierce kukurydzianej, z ziemniakami, mizeria z jogurtem naturalnym M:(70,100,100g)/D:(90;120,130g) | Kuskus z papryką i pomidorkami koktajlowymi, sałata z sosem vinegret M:(120,120g) D:(150,150g)    | 1<br>3<br>7<br>9            | Lemoniada cytrynowa, delikatnie słodziona miodem | Chalka z masłem, owoc sezonowy (40;5;150g)          | 1<br>3<br>7 |
| ŚRODA<br>(08-05-2024)      | Parówki z szynki (chleb razowy z masłem, ketchup, musztarda) szwedzki stół warzywny (50;70;5;10;10;100g)  | 1<br>6<br>7<br>9<br>10 | Herbata owocowa   | Krupnik                               | 1<br>3<br>6<br>7<br>9 | Włoska zapiekanka makaronowa z mięsem, kolorowymi warzywami posypana świeżo tartym serem M:(230,15g) D:(270,15g)          | Smażony camembert z brzoskwiowym carpaccio i konfiturą żurawinową M:(100;10,150g) D:(120;20,150g) | 1<br>3<br>7<br>9            | Kompot owocowy                                   | Salatka jarzynowa z kajzerką (40;5;150g)            | 1<br>3<br>7 |
| CZWARTEK<br>(09-05-2024)   | Zupa mleczna (trzy rodzaje płatków do wyboru) Kanapka z serkiem topionym (bułka biała, masło, serek topiony), szwedzki stół warzywny (250ml;40;5;30g) | 1<br>7<br>9            | Napar owocowy     | Żurek z jajkiem i kiebasą             | 1<br>6<br>7<br>9      | Pulpety wieprzowe w sosie własnym z ziemniakami, surówka z tartego buraka M:(80,80,150g)/D:(100,100,150g)                 | Placki ziemniaczane ze śmietaną, surówka z tartego buraka M:(200,150g) D:(250, 150g)              | 1<br>3<br>7<br>9            | Herbata miętowa                                  | Domowa pizza z dodatkami (24,50)                    | 1<br>3<br>7 |
| PIĄTEK<br>(10-05-2024)     | Jajko sadzone (bułka kajzerka z masłem) szwedzki stół warzywny (100;80;5;10;100)  | 1<br>3<br>7<br>9       | Herbata           | Zupa "Złota" z fasolki szparagowej    | 1<br>6<br>7<br>9      | Nuggetsy z miruny, ziemniaki, surówka z kapusty kiszzonej M:(70,80,100g) D:(90,100,120g)                                  | Fritata z warzywami i serem M:(230, 15g) D:(270,15g)  | 1<br>3<br>4<br>7<br>9<br>10 | Napar owocowy                                    | Ciasteczka owsiane z żurawiną Gruszka (24,50)       | 1<br>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 Żywnieniu 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<br>Małe / Duże   |                                   | NAPÓJ (200ml)  |   | PODWIECZOREK         |  |
|---|--|-----------------------------------|--------------------------|---|----------------------------------|--|---|-----------------------------------|--|---|----------------------|--|
| <p><b>PONIEDZIAŁEK</b><br/>(13-05-2024)</p>                   | <p>Twarożek z rzodkiewką i szczypiorkiem (bułka kajzerka, pasta twarogowa z białego sera, rzodkiewki i szczypiorku), szwedzki stół warzywny (70:50:100g)</p> | <p>1<br/>3<br/>7<br/>9<br/>11</p> | <p>Herbata z cytryną</p> | <p>Zupa z zielonego groszku i marchewki</p> | <p>1<br/>3<br/>6<br/>7<br/>9</p> | <p>Udziki duszone w sosie własnym makaron penne, surówka kolorowa (z kapusty czerwonej i białej)<br/>M:(100,80,120g)/ D:(120,100,150g)</p> | <p>Makaron penne a'la Forno z serem mozzarella<br/>M:(240g) D:(280g)</p>                    | <p>1<br/>3<br/>7<br/>9</p>        | <p>Kompot owocowy</p>                                  | <p>Sałatka owocowa (150g)</p>                         | <p>1<br/>2<br/>7</p> |  |
| <p><b>WTOREK</b><br/>(14-05-2024)<br/>KL. 0 I ŚWIETLICA</p>   | <p>Placuszki twarogowe (80g) ze świeżo krojonymi owocami sezonowymi (50g)</p>  | <p>1<br/>3<br/>7</p>              | <p>Herbata</p>           | <p>Zacierkowa</p>                           | <p>1<br/>3<br/>6<br/>7<br/>9</p> | <p>Pulpeciki drobiowe w sosie koperkowym makaron, surówka z ogórka kiszzonego<br/>M:(70,100,120g)/D:(90,120,150g)</p>                      | <p>BRAK</p>   | <p>1<br/>3<br/>6<br/>7<br/>9</p>  | <p>Lemoniada cytrynowa, delikatnie słodzona miodem</p> | <p>Warkocz francuski z sałsa pomidorową (190,10g)</p> | <p>1<br/>2<br/>7</p> |  |
| <p><b>ŚRODA</b><br/>(15-05-2024)<br/>KL. 0 I ŚWIETLICA</p>    | <p>Jajecznicza na maselku z szynką i szczypiorkiem (chleb wielozłazniasty, masło, szczypiorek, wędlina) szwedzki stół warzywny (100:80:5:10:100)</p>         | <p>1<br/>3<br/>7<br/>9</p>        | <p>Kakao</p>             | <p>Pomidorowa z makaronem</p>               | <p>1<br/>3<br/>6<br/>7<br/>9</p> | <p>Tradycyjny kotlet schabowy z ziemniakami z wody, kapusta zasmażana<br/>M:(70,100,120g)/D:(90,120,150g)</p>                              | <p>BRAK</p>   | <p>1<br/>3<br/>7<br/>9</p>        | <p>Kompot owocowy</p>                                  | <p>Wafle naturalne, mus owocowy (230g)</p>            | <p>7</p>             |  |
| <p><b>CZWARTEK</b><br/>(16-05-2024)<br/>KL. 0 I ŚWIETLICA</p> | <p>Kanapka z kielbasą krakowską (pieczywo wielozłazniaste, masło, kielbasa krakowska), szwedzki stół warzywny (80:5:40:10g)</p>                              | <p>1<br/>3<br/>5-<br/>13</p>      | <p>Napar owocowy</p>     | <p>Ogórkowa</p>                             | <p>1<br/>3<br/>6<br/>7<br/>9</p> | <p>Strogonoff z udźca indyka z warzywami, ryż, warzywa na parze<br/>M:(100,80,120)/D:(120,100,150g)</p>                                    | <p>BRAK</p>   | <p>1<br/>3<br/>7<br/>9</p>        | <p>Herbata miętowa</p>                                 | <p>Placki z jabłkiem (100g)</p>                       | <p>1<br/>3<br/>7</p> |  |
| <p><b>PIĄTEK</b><br/>(17-05-2024)</p>                         | <p>Kasza manna na mleku z polewą malinową, Kanapka z żółtym serem (bułka biała, masło, ser żółty), szwedzki stół warzywny (250ml, 40:5:25:100g)</p>          | <p>1<br/>5-<br/>13</p>            | <p>Herbata miętowa</p>   | <p>Zupa paprykowa z makaronem</p>           | <p>1<br/>3<br/>6<br/>7<br/>9</p> | <p>Makaron z sosem pieczarkowym, sałata lodowa ze świeżym ogórkiem<br/>M:(240,150g) / D:(280,150g)</p>                                     | <p>Cukinia z pieca faszerowana warzywami zapiekana z żółtym serem<br/>M:(350g) D:(400g)</p> | <p>1<br/>3<br/>7<br/>9<br/>10</p> | <p>Napar owocowy</p>                                   | <p>Kolorowa galaretka z owocem sezonowym (200g)</p>   |                      |  |

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<br>(20-05-2024) | Trójkącki pszenne z serem żółtym (ser żółty, sos pomidorowy) szwedzki stół warzywny (70:40g:25ml:100g)   | 1<br>5-<br>13          | Herbata z cytryną | Kalafiorowa z ziemniakami                    | 1<br>7<br>9      | Gyros z udźca indyka z sosem tzatziki, makaron, surówka szwedzka<br>M:(100,80,150g) D:(120,100,150g)                            | Makaron z sosem pomidorowym w ziołach, surówka sezonowa<br>M:(240,150g) D:(280,150g)  | 1<br>3<br>6<br>7<br>9       | Kompot owocowy                                  | Mini pizzerinki z dodatkami (150g:50g)                   | 1<br>3<br>7 |
| WTOREK<br>(21-05-2024)       | Kiełbaska zapiekana z serem żółtym (bułka kajzerka z masłem, ketchup, musztarda) szwedzki stół warzywny (40:65;5:10;10:100g)                                 | 1<br>6<br>7<br>9<br>10 | Kawa Inka         | Domowy rosół z marchewką i drobnym makaronem | 1<br>6<br>9      | Rumszyk wieprzowy z cebulką, ziemniaki posypane koperkiem, bukiet warzyw gotowanych na parze<br>M:(70,100,150g) D:(90,120,150g) | Bitki sojowe w sosie paprykowym, kasza kuskus, bukiet warzyw gotowanych na parze<br>M:(100,140,150g) D:(120,180,150g)       | 1<br>3<br>6<br>7<br>9       | Lemoniada cytrynowa, delikatnie słodzona miodem | Jogurt naturalny z posypką musli (200:20g)               | 1<br>7      |
| ŚRODA<br>(22-05-2024)        | Owsianka z rodzynkami (250g) Kanapka z miodem (bułka biała, masło, miód) (30:150:40:5:12g)   | 1<br>7                 | Herbata miętowa   | Ryżanka z koperkiem                          | 3<br>6<br>7<br>9 | Pałka z kurczaka, ziemniaki, gotowana marchewka baby<br>M:(100,80,150g) D:(120,100,150g)  | Czerwona papryka faszerowana twarogiem, kasza bulgur z natką pietruszki i oliwą<br>M:(350g) D:(400g)                        | 1<br>3<br>6<br>7<br>9       | Kompot owocowy                                  | Parówki w cieście francuskim z serem żółtym (70, 30:10g) | 3           |
| CZWARTEK<br>(23-05-2024)     | Kanapka z połówką sopocką (bułka biała, masło, połówka sopocka) szwedzki stół warzywny (60;5;25;100g)  | 1<br>7<br>9            | Herbata           | Wiejska                                      | 6<br>7<br>9      | Duszona wieprzowina w sosie własnym z makaronem penne, mizeria na sałacie<br>M:(70,100,150g)D: (90,120,150g)                    | Panierowany ser camembert z żurawiną podany na sałacie, surówka z tartych buraczków i jabłka<br>M:(100;150g) / D:(120;150g) | 1<br>3<br>7<br>9            | Herbata miętowa                                 | Naleśniki z serem białym i polewą malinową (150g)        | 1<br>3<br>7 |
| PIĄTEK<br>(24-05-2024)       | 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<br>3<br>7<br>9       | Kakao             | Pieczarkowa                                  | 1<br>6<br>7<br>9 | Filet rybny w cieście z purée ziemniaczanym, surówka z kiszzonej kapusty<br>M:(70,80,100g) D:(90,100,120g)                      | Kotlet z marchewki z ryżem, warzywa na parze<br>M:(100,80,80g) D:(120,100, 80g)   | 1<br>3<br>4<br>7<br>9<br>10 | 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.Dwułtlenek siarki 13.Łubin 14.Mięczaki

\*Gramatura posiłków zgodna z wytycznymi wydanymi przez miasto Warszawa opracowanymi na podstawie Stanowiska Komitetu Nauki o Żywnieniu 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<br>(27-05-2024) | Grzanka z serem żółtym (bułka wrocławska, ser żółty, ketchup) szwedzki stół warzywny (65,15;100g)              | 1<br>5-<br>13 | Napar owocowy   | Jarzynowa z makaronem | 1<br>3<br>6<br>7<br>9 | Pierś z kurczaka w sosie bazyliowym z kaszą bulgur, brokoły<br>M:(100,80;150g) / D:(120,100,150g) | Makaron w sosie neapolitańskim posypyany żółtym serem, mix sałat z vinegret<br>M:( 240,20g) D:(280, 20g) | 1<br>3<br>7<br>9            | Kompot owocowy                                  | Smoothie bananowe z naturalnym waflem ryżowym.<br>(150ml,12g) | 1<br>7           |
| WTOREK<br>(28-05-2024)       | Kanapka z polędwicą sopocką (bułka biała, masło, polędwica sopocka) szwedzki stół warzywny (60,5;25;100g)      | 1<br>7<br>9   | Herbata miętowa | Barszcz biały         | 1<br>3<br>6<br>9      | Kotlet pożarski, puree ziemniaczane, warzywa na parze<br>M:(70,100,150g) / D:( 90,120,150g)       | Wrap warzywny z dipem czosnkowym<br>M:(150,30g) D:(200,30g)  | 1<br>3<br>7<br>9            | Lemoniada cytrynowa, delikatnie słodzona miodem | Domowa szarlotka.<br>(150g)                                   | 1<br>3<br>7      |
| ŚRODA<br>(29-05-2024)        | Zupa mleczna (trzy rodzaje płatków do wyboru) Kanapka z miodem ( bułka biała, masło, miód)<br>(250ml;40,5;12g) | 1<br>7        | Herbata         | Pomidorowa z ryżem    | 1<br>3<br>6<br>7<br>9 | Tradycyjny kotlet schabowy z ziemniakami z wody, mizeria<br>M:(70,100,120g) / D:(90,120,150g)     | Gulasz warzywny z żółtym serem<br>M:(150g) D:(200g)  | 1<br>3<br>6<br>7<br>9<br>11 | Kompot owocowy                                  | Parówka w cieście francuskim, warzywa.<br>(80g,100g)          | 1<br>3<br>7<br>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.

