

JADŁOSPIS tydzień I

	ŚNIADANIE	NAPÓJ (250ml)	ZUPA (250/300ml)	DRUGIE DANIE Małe / Duże	DANIE WEGETARIAŃSKIE Małe / Duże	NAPÓJ (200ml)	PODWIECZOREK
PONIEDZIAŁEK (30-09-2024)	Grzanka z serem żółtym (bułka wrocławska, ser żółty, ketchup) szwedzki stół warzywny (65;15;100g)	Napar owocowy	Szczawiowa z jajkiem	Soczysta pierś z kurczaka pieczona w sosie bazyliowym z kaszą bulgur marchewka baby M:(100,80,150g) /D:(120,100,150g)	Makaron w sosie neapolitańskim posypany żółtym serem, mix sałat z vinegret M:( 240,20g)/D:(280, 20g)	Kompot owocowy	Smoothie bananowe z naturalnym waflem ryżowym. (150ml,12g)
WTOREK (01-10-24)	Kanapka z polędwicą sopocką (bułka biała, masło, polędwica sopocka) szwedzki stół warzywny (60;5;25;100g)	Herbata miętowa	Jarzynowa z makaronem	Ragu pelati z makaronem tagliatella, surówka coleslaw M:(100,150,80g)/D:(150,200,100)	Racuszki z gotowanych ziemniaków z kwaśną śmietaną podawane z duszonymi na parze warzywami M(200;150g) / D(250;150g)	Lemoniada cytrynowa, delikatnie słodzona miodem	Domowa szarlotka. (150g)
ŚRODA (02-10-24)	Zupa mleczna (trzy rodzaje płatków do wyboru) Kanapka z miodem ( bułka biała, masło, miód) (250ml;40;5;12g)	Herbata	Barszcz biały	Antrykot drobiowy w panierce, ziemniaki z koperkiem, surówka z kapusty pekińskiej i papryki M:(90,150,150g) D:(120,200,150g)	Gulasz warzywny z żółtym serem M:(150g) D:(200g)	Kompot owocowy	Parówka w cieście francuskim, warzywa. (80g,100g)
CZWARTEK (03-10-24)	Kanapka z szynką wiejską i żółtym serem (bułka ziarnista, masło, wędlina, ser żółty) , szwedzki stół warzywny (65;5;30;15;100g)	Kawa Inka	Pomidorowa z makaronem	Kotlet pożarski, puree ziemniaczane, surówka z białej kapusty z chrzanem M:(70,100,150g)/D:( 90,120,150g)	Kotlet jajeczny, ziemniaki tłuczone, surówka z białej kapusty z chrzanem M:( 90,100,150g)/D:(120, 120,150g)	Herbata miętowa	Placki Bananowe. (150g)
PIĄTEK (04-10-24)	Owsianka na mleku z owocami sezonowymi (250ml;60g) Kanapka z dżemem (bułka biała, masło, dżem brzoskwiniowym) (250ml;65;5;15g)	Herbata z cytryną	Koperkowa z ryżem	Domowe kluseczki leniwe z polewą jogurtowo-truskawkową, surówka z marchewki i jabłka M(150;80;150g) / D(200;100;150g)	Kasza bulgur z warzywami, fasolką białą i czerwoną w sosie paprykowo-pomidorowym M: (80,140g)/D:(100, 160g)	Napar owocowy	Bagietka z twarogiem ze szczypiorkiem i rzodkiewką (70g,7g,7g;50g)

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.Seier i produkty pochodne 10.Gorczyca i produkty pochodne 11.Nasiona sezamu i produkty pochodne 12.Dwutlenek siarki 13.Lubin 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 (07-10-24)	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 1 1	Herbata z cytryną	Brokułowo - kalafiorowa z ziemniakami	7 9 1 0	Udziki duszone w sosie własnym makaron penne, surówka kolorowa (z kapusty czerwonej i białej) M:(100,80,120g) D:(120,100,150g)	Leczo z cukinią i mixem warzywnym M:(80g,120g) D:(100g,150g)	1 3 7 9	Kompot owocowy	Budyń czekoladowy z polewą malinową Banan (230,60g)	7
WTOREK (08-10-24)	Kanapka z szynką konserwową (pieczywo pszenno-żytnie, masło, szynka konserwowa), szwedzki stół warzywny (70;5;40;100g)	1 5- 1 3	Kawa Inka	Domowy rosół z drobnym makaronem	1 6 9	Domowy kotlet schabowy podawany z ziemniakami z wody posypanymi koperkiem, kapusta zasmażana M:(70,100,120g)/ D:(90,120,150g)	Kuskus z papryką i pomidorkami koktajlowymi, sałata z sosem vinegret M:(120,120g) D:(150,150g)	1 3 7 9	Lemoniada cytrynowa, delikatnie słodzona miodem	Sałatka jarzynowa z kajzerką (40;5;150g)	1 3 7
ŚRODA (09-10-24)	Parówki z szynki (chleb razowy z masłem, ketchup, musztarda) szwedzki stół warzywny (50;70;5;10;10;100g)	1 6 7 9 1 0	Herbata owocowa	Krupnik	1 3 6 7 9	Zapiekanek makaronowa Napoli z mięsem, kolorowymi warzywami posypana świeżo tartym serem M:(230,15g) D:(270,15g)	Smażony camembert z brzoskwińowym carpaccio i konfiturą żurawinową M:(100;10,150g) D:(120;20,150g)	1 3 7 9	Kompot owocowy	Chałka z masłem, owoc sezonowy (40;5;150g)	1 3 7
CZWARTEK (10-10-24)	Zupa mleczna (trzy rodzaje płatków do wyboru) Kanapka z serem topionym (bułka biała, masło, serek topiony), szwedzki stół warzywny (250ml;40;5;30g)	1 7 9	Napar owocowy	Żurek z jajkiem i kiełbasą	1 6 7 9	Pulpety wieprzowe w delikatnym sosie chrzanowym 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 3 7 9	Herbata miętowa	Domowa pizza z dodatkami (24,50)	1 3 7
PIĄTEK (11-10-24)	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	Nuggetsy z miruny z pieca, podawane z 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 3 4 7 9	Napar owocowy	Ciasteczka owsiane z żurawiną Gruszka (24,50)	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 III

	ŚNIADANIE		NAPÓJ (250ml)	ZUPA (250/300ml)	DRUGIE DANIE Małe / Duże	DANIE WEGETARIAŃSKIE Małe / Duże		NAPÓJ (200ml)	PODWIECZOREK	
<b>PONIEDZIAŁEK</b> (14-10-24) <b>TYLKO</b> <b>ŚWIETLICA I</b> <b>KL. 0</b>	Kanapka z pasztetem i pomidorem (chleb wieloziarnisty, masło, pasztet) szwedzki stół warzywny (70;5;30;35;100g)	1 3 5- 1 3	Herbata z cytryną	Pieczarkowa	1 3 6 7 9 Zakręcony makaron z truskawkami, surówka z marchewki M:(150;80;150g) / D:(200;100;150g)	BRAK	1 3 7 9	Kompot owocowy	Wafle ryżowe z polewą truskawkową, banan (30, 150g)	
<b>WTOREK</b> (15-10-24)	Placuszki twarogowe (80g) ze świeżo krojonymi owocami sezonowymi (50g)	1 3 7	Kakao	Pomidorowa z makaronem	1 3 6 7 9 Nadzewany serem kotlet mielony, 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 salsą pomidorową (190,10g)	1 2 7
<b>ŚRODA</b> (16-10-24)	Jajecznica na maselku z szynką i szczypiorkiem (chleb wieloziarnisty, masło, szczypiorek, wędlina) szwedzki stół warzywny (100;80;5;10;100)	1 3 7 9	Herbata	Kapuśniak z białej kapusty	1 3 6 7 9 Pierogi mięsne okraszone słoninką podawane z 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
<b>CZWARTEK</b> (17-10-24)	Kanapka z kielbasą krakowską (pieczywo wieloziarniste, masło, kielbasa krakowska), szwedzki stół warzywny (80;5;40;10g)	1 3 5- 1 3	Napar owocowy	Grochówka	1 3 6 7 9 Bitki schabowa w sosie własnym, ziemniaki, 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
<b>PIĄTEK</b> (18-10-24)	Kanapka z żółtym serem (bułka biała, masło, ser żółty), szwedzki stół warzywny (250ml, 40;5;25;100g)	1 5- 1 3	Herbata miętowa	Jarzynowa	1 6 7 9 Naleśniki z serem z polewą jogurtową, surówka z marchewki i ananasa M:(160;50;120g);D:(240;60;150g)	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.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 (21-10-24)	Owsianka z rodzynkami <sup>(250g)</sup> Kanapka z miodem (bułka biała, masło, miód) <small>(30;150;40;5;12g)</small>	1 7	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)	1 3 6 7 9 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 <small>(150g,50g)</small>	1 3 7
WTOREK (22-10-24)	Kiełbaska zapiekana z serem żółtym (bułka kajzerka z masłem, ketchup, musztarda) szwedzki stół warzywny <small>(40;65;5;10;10;100g)</small>	1 6 7 9 1 0	Kawa Inka	Domowy rosół z marchewką i drobnym makaronem	1 6 9 Rumsztyk wieprzowy z cebulką, ziemniaki posypane koperkiem, brokuły z masłem i ziołami M:(70,100,150g) D:(90,120,150g)	1 3 6 7 9 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 <small>(200,20g)</small>	1 7
ŚRODA (23-10-24)	Trójkąci pszenne z serem żółtym (ser żółty, sos pomidorowy) szwedzki stół warzywny <small>(70;40g;25ml;100g)</small>	1 5 13	Herbata miętowa	Ryżanka z koperkiem	3 6 7 9 Pieczona w piecu pałka z kurczaka podawana z ziemniakami oraz gotowaną marchewką baby M:(100,80,150g) D:(120,100,150g)	1 3 6 7 9 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 <small>(70, 30,10g)</small>	3
CZWARTEK (24-10-24)	Kanapka z polędwicą sopocką (bułka biała,masło, polędwica sopocka) szwedzki stół warzywny <small>(60;5;25;100g)</small>	1 7 9	Kakao	Ogórkowa	1 3 6 7 9 Salsa meksykańska z czerwoną fasolą i makaronem, surówka sezonowa z kapusty pekińskiej i kolorowych warzyw M:(240,120g)/D:( 280,150g)	1 3 6 7 9 Panierowany ser camembert z żurawiną podany na sałacie, surówka z tartych buraczków i jabłka M:(100;150g) / D:(120;150g)	1 3 6 7 9	Herbata miętowa	Naleśniki z serem białym i polewą malinową <small>(150g)</small>	1 3 7
PIĄTEK (25-10-24)	Jajko na twardo z domowym sosem majonezowym (bułka wrocławska, jajko, majonez, jogurt naturalny, ser żółty), szwedzki stół warzywny <small>(100;65;50;5;10;15;100g)</small>	1 3 7 9	Herbata	Zupa paprykowa z makaronem	1 3 6 7 9 Paluszki rybne z pieca,podawane z ziemniaki, surówka z kapusty kiszzonej M:(70,80,100g) D:(90,100,120g)	7 8 9 1 1 Kotlet z marchewki z ryżem, warzywa na parze M:(100,80,80g) D:(120,100, 80g)	7 8 9 1 1	Napar owocowy	Wafle ryżowe, mus owocowy <small>(150, 150g)</small>	

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.Lubin 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 V

	ŚNIADANIE		NAPÓJ (250ml)	ZUPA (250/300ml)		DRUGIE DANIE Małe / Duże	DANIE WEGETARIANSKIE Małe / Duże		NAPÓJ (200ml)	PODWIECZOREK	
PONIEDZIAŁEK (28-10-24)	Trójkącki pszenne z serem żółtym (ser żółty, sos pomidorowy) szwedzki stół warzywny (70,40g;25ml;100g)	1 5- 1 3	Herbata z cytryną	Szczawiowa z jajkiem	1 3 6 7 9	Soczysty kurczak z pieca, podawany z ziemniaki, marchewka z groszkiem M:(70,80,100g)/D: (90,100,120g)	Gulasz z ciecierzycy z kaszą kuskus, różyczki brokułowe gotowane na parze M: (120,80,100g)/D: (140,100,120g)	1 7 9 1 0	Kompot owocowy	Placuszki twarogowe z musem jogurtowym. (100g)	1 3 7
WTOREK (29-10-24)	Kanapka z kielbasą krakowską (pieczywo wieloziarniste, masło, kielbasa krakowska), szwedzki stół warzywny (80,5;40;10g)	1 3 5- 13	Kawa Inka	Wiejska	6 7 9	Duszona wieprzowina w sosie własnym z makaronem penne, mizeria na sałacie M:(70,100,150g)/D: (90,120,150g)	Gnocchi w sosie pomidorowym z warzywami, posypane serem mozzarella M:(180,100g) D:(220,120g)	1 3 6 7 9	Lemoniada cytrynowa, delikatnie słodzona miodem	Tortilla z żółtym serem, warzywami, delikatny dip majonezowy. (100g,70g,40g,30g)	1 5- 1 3
ŚRODA (30-10-24)	Zupa mleczna (trzy rodzaje płatków do wyboru) Kanapka z serem topionym (bułka biała, masło, serek topiony), szwedzki stół warzywny (250ml;40;5;30g)	1 7 9	Herbata owocowa	Pomidorowa z ryżem	1 3 6 7 9	Kotlet mielony, ziemniaki z wody posypane koperkiem, domowe buraczki zasmażane na maśle klarowanym M: (70,80,100g)/D: (90,100,120g)	Kotlet sojowy z ziemniakami z wody posypanymi koperkiem, domowe buraczki zasmażane M: (70,100,120g)/D: (90, 120, 150g)	1 3 6 7 9	Kompot owocowy	Rogal maślany, owoc sezonowy (80g,100g)	1 3 7
CZWARTEK (31-10-24)	Bułka maślana z dżemem brzoskwinowym (55;6g)	1 3 7	Kakao	Fasolowa	3 6 7 9	Kolorowy kociołek z udźca indyka z warzywami, ryż, surówka z ogórka kiszzonego, papryki, marchewki i cebuli M:(100,80,120)/D: (120,100,150g)	Kolorowy kociołek warzywny, ryż, surówka z ogórka kiszzonego, papryki, marchewki i cebuli M:(100,80,120g)/D: (120,100,150g)	1 6 9 10	Herbata miętowa	Mus owocowy <sup>30g</sup> Herbatniki <sup>15g</sup>	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.Lubin 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.