

JADŁOSPIS tydzień I

	ŚNIADANIE		NAPÓJ (250ml)	ZUPA (250/300ml)	DRUGIE DANIE Małe / Duże	DANIE WEGETARIAŃSKIE Małe / Duże		NAPÓJ (200ml)	PODWIECZOREK	
<p>PONIEDZIAŁEK (04-11-2024)</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 3 7 9 1 1</p>	<p>Herbata z cytryną</p>	<p>Brokułowo - kalafiorowa z ziemniakami</p>	<p>7 1 0</p> <p>Ragu pelati z makaronem tagliatella, surówka colesław M:(100,150,80g)/D:(150,200,100)</p>	<p>1 3 7 9</p> <p>Leczo z cukinią i mixem warzywnym M:(80g;120g) D:(100g;150g)</p>	<p>1 3 7 9</p> <p>Kompot owocowy</p>	<p>Budyń czekoladowy z polewą malinową Banan (230,60g)</p>	<p>7</p>	
<p>WTOREK (05-11-2024)</p>	<p>Kanapka z szynką konserwową (pieczywo pszenno-żytnie, masło, szynka konserwowa), szwedzki stół warzywny (70;5;40;100g)</p>	<p>1 5- 1 3</p>	<p>Kawa Inka</p>	<p>Jarzynowa</p>	<p>1 3 6 9</p> <p>Sznycelki drobiowe w panierce kukurydzianej, z ziemniakami, mizeria z jogurtem naturalnym M: (70,100,100g)/D: (90;120,130g)</p>	<p>1 3 7 9</p> <p>Risotto z warzywami M:(80g;120g) D:(100g;150g)</p>	<p>1 3 7 9</p> <p>Lemoniada cytrynowa, delikatnie słodzona miodem</p>	<p>Salatka jarzynowa z kajzerką (40;5;150g)</p>	<p>1 3 7</p>	
<p>ŚRODA (06-11-2024)</p>	<p>Parówki z szynki (chleb razowy z masłem, ketchup, musztarda) szwedzki stół warzywny (50;70;5;10;10;100g)</p>	<p>1 6 7 9 1 0</p>	<p>Herbata owocowa</p>	<p>Krupnik</p>	<p>1 3 6 7 9</p> <p>Zapiekanka makaronowa Napoli z mięsem, kolorowymi warzywami posypana świeżo tartym serem M:(230,15g) D:(270,15g)</p>	<p>1 3 7 9</p> <p>Smażony camembert z brzoskwinowym carpaccio i konfiturą żurawinową M(100;10,150g) D:(20;20,150g)</p>	<p>1 3 7 9</p> <p>Kompot owocowy</p>	<p>Chałka z masłem, owoc sezonowy (40;5;150g)</p>	<p>1 3 7</p>	
<p>CZWARTEK (07-11-2024)</p>	<p>Zupa mleczna (trzy rodzaje płatków do wyboru) Kanapka z serkiem topionym (bułka biała, masło, serek topiony), szwedzki stół warzywny (250ml;40;5;30g)</p>	<p>1 7 9</p>	<p>Napar owocowy</p>	<p>Żurek z jajkiem i kielbasą</p>	<p>1 6 7 9</p> <p>Pulpety wieprzowe w delikatnym sosie chrzanowym z ziemniakami, surówka z tartego buraka M:(80,80,150g)/D:(100,100,150g)</p>	<p>1 3 7 9</p> <p>Placki ziemniaczane ze śmietaną, surówka z tartego buraka M:(200,150g) D:(250, 150g)</p>	<p>1 3 7 9</p> <p>Herbata miętowa</p>	<p>Domowa pizza z dodatkami (24,50)</p>	<p>1 3 7</p>	
<p>PIĄTEK (08-11-2024)</p>	<p>Jajko sadzone (bułka kajzerka z masłem) szwedzki stół warzywny (100;80;5;10;100)</p>	<p>1 3 7 9</p>	<p>Herbata</p>	<p>Zupa "Złota" z fasolki szparagowej</p>	<p>1 6 7 9</p> <p>Panierowany filet z ryby, ziemniaki z wody, surówka z kiszzonej kapusty M:(70,100,150g)/D: (100,120,150g)</p>	<p>1 3 4 7 9</p> <p>Fritata z warzywami i serem M:(230,15g) D:(270,15g)</p>	<p>1 3 7 9</p> <p>Napar owocowy</p>	<p>Ciasteczka owsiane z żurawiną Gruszka (24,50)</p>	<p>1 7</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 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 Małe / Duże		NAPÓJ (200ml)	PODWIECZOREK	
WTOREK (12-11-2024)	Kanapka z pasztetem i pomidorem (chleb wieloziarnisty, masło, paszтет) szwedzki stół warzywny (70;5;30;35;100g)	1 3 5- 1 3	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
ŚRODA (12-11-2024)	Placuszki twarogowe (80g) ze świeżo krojonymi owocami sezonowymi (50g)	1 3 7	Kakao	Domowy rosół z marchewką i drobnym makaronem	1 3 6 7 9	Nadziejany 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 salsa pomidorową (190,10g)	1 2 7
CZWARTEK (13-11-2024)	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
PIĄTEK (14-11-2024)	Kanapka z żółtym serem (bułka biała, masło, ser żółty), szwedzki stół warzywny (250ml, 40;5;25;100g)	1 5- 1 3	Herbata miętowa	Pieczarkowa	1 6 7 9	Zakręcony makaron z truskawkami, surówka z marchewki i ananasa M:(150;80;150g) / D:(200;100;150g)	Cukinia z pieca faszerowana warzywami zapiekana z żółtym serem M(350g) D(400g)	1 3 7 9 1 0	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 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 (18-11-2024)	Owsianka z rodzynkami (250g) Kanapka z miodem (bułka biała, masło, miód) (30;150;40;5;12g)	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 (150g,50g)	1 3 7	
WTOREK (19-11-2024)	Kiełbaska zapiekana z serem żółtym (bułka kajzerka z masłem, ketchup, musztarda) szwedzki stół warzywny (40;65;5;10;10;100g)	1 6 7 9 1 0	Kawa Inka	Pomidorowa z makaronem	1 6 9 Rumsztyk wieprzowy z cebulką, ziemniaki posypane koperkiem, brokoły 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 (200,20g)	1 7	
ŚRODA (20-11-2024)	Trójkącki pszenne z serem żółtym (ser żółty, sos pomidorowy) szwedzki stół warzywny (70;40g;25ml;100g)	1 5- 1 3	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 z serem żółtym (70, 30,10g)	3	
CZWARTEK (21-11-2024)	Kanapka z polędwicą sopocką (bułka biała,masło, polędwica sopocka) szwedzki stół warzywny (60;5;25;100g)	1 7 9	Kakao	Wiejska	6 7 9 Duszona wieprzowina w sosie własnym z makaronem penne, mizeria na sałacie M:(70,100,150g)/D:(90,120,150g)	1 3 7 9 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 (22-11-2024)	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	Herbata	Zupa paprykowa z makaronem	1 3 6 7 9 Koreczki rybne w chrupiącej panierce, ziemniaki z koperkiem, surówka z kapusty kiszanej 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 (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 Komisji 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 (25-11-2024)	Grzanka z serem żółtym (bułka wrocławska, ser żółty, ketchup) szwedzki stół warzywny (65;15;100g)	1 5- 1 3	Napar owocowy	Szczawiowa z jajkiem	1 3 6 7 9 Soczysta pierś z kurczaka pieczona w sosie bazyliowym z kaszą bulgur marchewka baby M:(100,80,150g)/D:(120,100,150g)	1 3 7 9 Makaron w sosie neapolitańskim posypyany żółtym serem, mix sałat z vinegret M:(240,20g)/D:(280, 20g)	1 3 7 9	Kompot owocowy	Smoothie bananowe z waflem ryżowym. (150ml,12g)	1 7
WTOREK (26-11-2024)	Kanapka z polędwicą sopocką (bułka biała, masło, polędwica sopocka) szwedzki stół warzywny (60;5;25;100g)	1 7 9	Herbata miętowa	Barszcz biały	1 3 6 9 Kotlet pożarski, puree ziemniaczane, surówka z białej kapusty z chrzanem M:(70,100,150g)/D: (90,120,150g)	1 3 7 9 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 (27-11-2024)	Zupa mleczna (trzy rodzaje płatków do wyboru) Kanapka z miodem (bułka biała, masło, miód) (250ml;40;5;12g)	1 7	Herbata	Jarzynowa	1 3 6 7 9 Antrykot drobiowy w panierce, ziemniaki z koperkiem, surówka z kapusty pekińskiej i papryki M:(90,150,150g) D:(120,200,150g)	1 3 6 7 9 Gulasz warzywny z żółtym serem M:(150g) D:(200g)	1 3 6 7 9 1 1	Kompot owocowy	Parówka w cieście francuskim, warzywa. (80g,100g)	1 3 7 9
CZWARTEK (28-11-2024)	Kanapka z szynką wiejską i żółtym serem (bułka ziarnista, masło, wędlina, ser żółty) , szwedzki stół warzywny (65;5;30;15;100g)	1 5- 1 3	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)	1 3 7 9 Kotlet jajeczny, ziemniaki tłuczone, surówka z tartych buraków z jabłkiem M:(90,100,150g)/D:(120, 120,150g)	1 3 7	Herbata miętowa	Placki Bananowe. (150g)	1 3 7
PIĄTEK (29-11-2024)	Owsianka na mleku z owocami sezonowymi (250ml;60g) Kanapka z dżemem (bułka biała, masło, dżem brzoskwinowym) (250ml;65;5;15g)	1 7	Herbata z cytryną	Koperkowa z ryżem	1 6 9 Pierogi z białym serem, polewa jogurtową z rodzynkami, marchewka na słodko M:(150,80,120g)/D: (220,100,150g)	1 5 6 7 9 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 Żywności Człowieka Polskiej Akademii Nauk w sprawie posiłków szkolnych i nowych standardów żywienia w szkołach. Wiem Co Jem.