

JADŁOSPIS tydzień I

	ŚNIADANIE	NAPÓJ (250ml)	ZUPA (250/300ml)	DRUGIE DANIE Małe / Duże	DANIE WEGETARIAŃSKIE Małe / Duże	NAPÓJ (200ml)	PODWIECZOREK	
PONIEDZIAŁEK (02-12-2024)	Kanapka z pastą twarogową (pieczywo wieloziarniste, pasta twarogowa z białego sera, rzodkiewki i szczypiorku), szwedzki stół warzywny (70;50;100g)	Kakao	Krupnik staropolski z kaszą jęczmienną	Sos bolognese z makaronem spaghetti posypyany żółtym serem, surówka coleslaw 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)	Kompot owocowy	Naleśniki z owocami (150g)	1 3 7
WTOREK (02-12-2024)	Kanapka z wędliną z indyka (bułka grahamka, masło, wędlina), szwedzki stół warzywny (65;5;50;100g)	Herbata	Zupa z zielonego groszku i marchewki	Sznicelki 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)	Lemoniada cytrynowa, delikatnie słodzona miodem	Chałka z masłem i dżemem truskawkowym (40;5;150g)	1 3 7
ŚRODA (04-12-2024)	Zupa mleczna (trzy rodzaje płatków do wyboru) Kanapka z dżemem (bułka biała, masło, dżem truskawkowy) (250ml;65;5;15g)	Herbata z cytryną	Cukiniowa	Potrąka z indyka w kremowym sosie, kasza bulgur, warzywa na parze M: (80,100,30g)/ D:(100,120,30g)	Pulpety z soczewicy w sosie pomidorowym, kasza bulgur i warzywa na parze M:(120g, 80g, 100g) /D:150g,100g,120g)	Kompot owocowy	Warkocz francuski z salsą pomidorową. (150g)	1 3 7 9
CZWARTEK (05-12-2024)	Parówki z szynki (chleb razowy z masłem, ketchup, musztarda) szwedzki stół warzywny (50;70;5;10;10;100g)	Kawa zbożowa na mleku	Ogórkowa	Frykadki w sosie cebulowym, ryż, surówka z białej kapusty z ogórkiem i kukurydzą M:(80,80,150g)/D:(100,100, 150g)	Czerwona papryka z pieca nadziewana kaszą kuskus, cukinią, pieczarkami i cebulką M(350g) / D(400g)	Herbata miętowa	Pełnoziarnista kajzerka z żółtym serem, sałatą lodową i ogórkiem zielonym (70;50;100g)	1 3 7 9 1 1
PIĄTEK (06-12-2024)	Kanapka z pastą jajeczną (chleb słonecznikowy, jajko, ser żółty, majonez, szczypiorek) szwedzki stół warzywny (70;50;30;10;5;100g)	Napar owocowy	Ryżanka	Domowe kluseczki 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)	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.Dwułtlenek 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 (09-12-2024)	Kanapka z pasztetem i ogórkiem kiszonym (chleb żytni, masło, pasztet, ogórek kiszony) szwedzki stół warzywny (70;5;30;35;100g)	1 3 5- 1 3	Herbata	Jarzynowa	Gyros z indyka z warzywami, kasza gryczana, surówka z białej kapusty, ogórka kiszzonego i świeżych warzyw M:(100,80,60g)/D:(120,100,120g)	Strogonoff sojowy, kasza gryczana, surówka z białej kapusty, ogórka kiszzonego i świeżych warzyw M:(100,80, 120g)	1 3 7 9 1 0	Kompot owocowy	Jogurt naturalny z granolą i świeżymi borówkami (230g)	7
WTOREK (10-12-2024)	Kanapka z domowym schabem pieczonym (bułka z pestkami słonecznika, masło, schab pieczony) (100;80;5;40;10g)	1 3 5- 1 3	Napar owocowy	Domowy rosół z drobnym makaronem	Schabowy szefa kuchni z ziemniakami z wody posypane koperkiem, mizeria na sałacie M:(70,100,120g)/ D:(90,120,150g)	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 (11-12-2024)	Jajecznica na maselku (chleb wieloziarnisty, masło, szczypiorek) szwedzki stół warzywny (100;80;5;10;100)	1 3 7 9	Herbata z cytryną	Kapuśniak	Sos mięsno-pieczarkowy z kopytkami, mix fasolki szparagowej M(90;150;150g)/ D(120;200;150g)	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 (12-12-2024)	Kanapka z żółtym serem na ciemnym pieczywie (chleb razowy, masło) szwedzki stół warzywny (70;5;20;100g)	1 5- 1 3	Kakao	Kalafiorowa	Gołąbki w sosie pomidorowym / Gołąbki hiszpańskie, ziemniaki posypane koperkiem M: (140,100g)/ D:(180,120g)	Zapiekanka 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 (13-12-2024)	Owsianka ze świeżo z tartym jabłkiem (250g) Kanapka z miodem (bułka biała, masło, miód) (30;150;40;5;12g)	1 7	Herbata miętowa	Zacierkowa	Koreczki rybne w chrupiącej panierce, ziemniaki z koperkiem, surówka z kapusty kiszzonej M:(70,80,100g)/D:(90,100,120g)	Kotleciki z kaszy gryczanej i pieczarek z natką pietruszki z buraczkami na ciepło M:(100,120g)/D:(120,150g)	1 3 7 9 1 0	Napar owocowy	Wafle ryżowe, 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 WEGETARIANSKIE Małe / Duże		NAPÓJ (200ml)	PODWIECZOREK	
PONIEDZIAŁEK (16-12-2024)	Trójkącki pszenne z serem żółtym (ser żółty, sos pomidorowy) szwedzki stół warzywny (70;40g;25ml;100g)	1 5- 13	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 10	Kompot owocowy	Placuszki twarogowe z musem jogurtowym. (100g)	1 3 7
WTOREK (17-12-2024)	Kanapka z kielbasą krakowską (pieczywo wieloziarniste, masło, kielbasa krakowska), szwedzki stół warzywny (80;5;40;10g)	1 3 5- 7 13	Kawa Inka	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)	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- 13
ŚRODA (18-12-2024)	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 (19-12-2024)	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	Kielbaski zapiekane z serem w cieście francuskim (150g)	1 3 7
PIĄTEK (20-12-2024)	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	Barszcz czerwony z ziemniakami	1 6 7 9	Pierogi Wigilijne M:(220G)/D: (240g)	BRAK	1 3 7 9	Napar owocowy	Rożek z jabłkiem i cynamonem (40;5;25;100g)	1 3 7 11

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.