

JADŁOSPIS tydzień I TYLKO ZERÓWKA

	ŚNIADANIE		NAPÓJ (250ml)	ZUPA (250/300ml)	DRUGIE DANIE Małe / Duże	DANIE WEGETARIAŃSKIE Małe / Duże	NAPÓJ (200ml)	PODWIECZOREK		
PONIEDZIAŁEK (03-02-2025)	Kanapka z pastą twarogową (pieczywo wieloziarniste, pasta twarogowa z białego sera, rzodkiewki i szczypiorku), szwedzki stół warzywny (70;50;100g)	1 3 7 9 11	Kakao	Krupnik staropolski z kaszą jęczmienną	1 9 10	Spaghetti bolognese z żółtym serem, surówka colesław M:(240,150g)	BRAK	1 3 7 9 Kompot owocowy	Banan Chrupki kukurydziane	1 3 7
WTOREK (04-02-2025)	Kanapka z wędliną z indyka (bułka grahamka, masło, wędlina), szwedzki stół warzywny (65;5;50;100g)	1 3 5- 13	Herbata	Pomidorowa z ryżem	1 3 7 9	Sznycelki drobiowe w panierce kukurydzianej, z ziemniakami, mizeria z jogurtem naturalnym M (70,100,100g)	BRAK	1 3 7 9 Lemoniada cytrynowa, delikatnie słodzona miodem	Jabłko Ciasteczka owsiane	1 3 7
ŚRODA (05-02-2025)	Zupa mleczna (trzy rodzaje płatków do wyboru) Kanapka z dżemem (bułka biała, masło, dżem truskawkowy) (250ml;65;5;15g)	1 6 7 8	Herbata z cytryną	Kalafiorowa z makaronem	1 3 7 9	Kasza bulgur z duszonym indykiem w sosie śmietanowo-koperkowym, sałata lodowa z pomidorem i pestkami słonecznika M:(80g,100g,30g)	BRAK	1 6 8 9 1 0 1 1 Kompot owocowy	Jogurt owocowy Wafle naturalne	1 3 7 9
CZWARTEK (06-02-2025)	Parówki z szynki (chleb razowy z masłem, ketchup, musztarda) szwedzki stół warzywny (50;70;5;10;10;100g)	1 6 7 9 10	Kawa zbożowa na mleku	Koperkowa z ziemniakami	1 3 7 9	Frykadelki w sosie cebulowym, ryż, surówka z białej kapusty z ogórkiem i kukurydzą M:(80,80,150g)	BRAK	1 3 7 8 9 Herbata miętowa	Drożdżówka owocowa	1 3 7 9 1 1
PIĄTEK (07-02-2025)	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	Napar owocowy	Jarzynowa	1 3 7 9	Leniwe z polewą jogurtowo-truskawkową, surówka z marchewki i jabłka M:(150;80;150g)	BRAK	1 3 7 9 Napar owocowy	Gruszka Ciastko malinowe Sante	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.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 **TYLKO ZERÓWKA**

	ŚNIADANIE		NAPÓJ (250ml)	ZUPA (250/300ml)		DRUGIE DANIE Małe / Duże	DANIE WEGETARIANSKIE Małe / Duże		NAPÓJ (200ml)	PODWIECZOREK	
PONIEDZIAŁEK (10-02-2025)	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	"Złota" z fasolki szparagowej	1 3 7 9	Gulasz z udźca indyka z warzywami, kasza gryczana, ogórek kiszony (100,80,60g)	BRAK	1 3 7 9 1 0	Kompot owocowy	Jabłko Ciasteczka owsiane Sante	7
WTOREK (11-02-2025)	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	1 9	Tradycyjny kotlet schabowy z ziemniakami z wody, mizeria na sałacie (70,100,120g)	BRAK	1 3 7 9	Lemoniada cytrynowa, delikatnie słodzona miodem	Banan Chrupki kukurydziane	1 3 7
ŚRODA (12-02-2025)	Jajecznicza na maselku (chleb wieloziarnisty, masło, szczypiorek) szwedzki stół warzywny (100;80;5;10;100)	1 3 7 9	Herbata z cytryną	Zacierkowa	1 6 7 9	Makaron z truskawkami, surówka z marchewki i ananasa M:(230;150g) / D:(280;150g)	BRAK	1 3 7	Kompot owocowy	Mus jabłkowy Herbatniki	
CZWARTEK (13-02-2025)	Kanapka z żółtym serem na ciemnym pieczywie (chleb razowy, masło) szwedzki stół warzywny (70;5;20;100g)	1 5- 1 3	Kakao	Brokułowa	1 3 7 9	Gołąbki hiszpańskie bez zawijania, ziemniaki posypane koperkiem, fasolka szparagowa (140,100,120g)	BRAK	1 3 7 9	Herbata miętowa	Jogurt owocowy Owoc	1 3 7 9
PIĄTEK (14-02-2025)	Owsianka ze świeżo z tartym jabłkiem (250g) Kanapka z miodem (bułka biała, masło, miód) (30;150;40;5;12g)	1 7	Herbata miętowa	Cukiniowa z makaronem	1 3 7 9	Nuggetsy z miruny w chrupiącej panierce, ziemniaki z koperkiem, surówka z kapusty kiszzonej (70,80,100g)	BRAK	1 3 7 9 1 0	Napar owocowy	Drożdżówka z serem	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 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 (17-02-2025)	Trójkącki pszenne z serem żółtym (ser żółty, sos pomidorowy) szwedzki stół warzywny (70;40g;25ml;100g)	1 5- 13	Herbata z cytryną	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	Kompot owocowy	Placuszki twarogowe z musem jogurtowym. (100g)	1 3 7
WTOREK (18-02-2025)	Kanapka z kielbasą krakowską (pieczywo wieloziarniste, masło, kielbasa krakowska), szwedzki stół warzywny (80;5;40;10g)	1 3 5- 7 13	Kawa Inka	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	Lemoniada cytrynowa, delikatnie słodzona miodem	Tortilla z żółtym serem, warzywami, delikatny dip majonezowy. (100g,70g,40g,30g)	1 5- 13
ŚRODA (19-02-2025)	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 (20-02-2025)	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 (21-02-2025)	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	Brokułowa	1 6 7 9	Pierogi z białym serem, polewa jogurtową z rodzynkami, marchewka na słodko M:(150,80,120g)/D: (220,100,150g)	Tagiatella z suszonymi pomidorami i cukinią w sosie szpinakowym M: (240g) D: (280g)	1 3 7 9	Napar owocowy	Różek 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.

JADŁOSPIS tydzień IV

	ŚNIADANIE	NAPÓJ (250ml)	ZUPA (250/300ml)	DRUGIE DANIE Małe / Duże	DANIE WEGETARIAŃSKIE Małe / Duże	NAPÓJ (200ml)	PODWIECZOREK	
PONIEDZIAŁEK (24-02-2025)	Twarożek na słodko z kawałkami brzoskwini (bułka biała, masło, ser twarogowy półtłusty, jogurt naturalny, brzoskwinia) (65;5;60;30;40g)	Kakao	Krupnik	Meatballs w sosie pomidorowy, kasza kuskus, 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)	Kompot owocowy	Kanapka z wędliną i świeżymi warzywami. (70;5;40;100g)	1 5- 1 3
WTOREK (25-02-2025)	Frankfurterka wieprzowa (bułka graham z masłem, ketchup, musztarda) szwedzki stół warzywny (40;65;5;10;10;100g)	Herbata z cytryną	Barszcz ukraiński	Pierożki mięsne okraszone słoninką, surówka z ogórka kiszzonego, papryki, marchewki i świeżych warzyw M:(140,100g)/D: (210,120g)	Faszerowana cukinia z kaszą kuskus i warzywami M:(290g)/D:(340g)	Lemoniada cytrynowa, delikatnie słodzona miodem	Placki z jabłkiem (100g)	1 3 7
ŚRODA (26-02-2025)	Kasza manna na mleku z polewą malinową, Kanapka z polędwicą sopocką (bułka biała, masło, polędwica sopocka), szwedzki stół warzywny (250ml:40;5;25;100g)	Herbata	Domowy rosół z makaronem i marchewką	Śmigielka drobiowe w chrupiącej panierce kukurydzianej, ziemniaki tłuczone, surówka z marchewki i pora M:(70,100,100g)/D: (90,120,120g)	Tortilla trzy sery z warzywami M:(150g) / D:(200g)	Kompot owocowy	Salatka makaronowa z kurczakiem, sos vinegret (150g)	1 3 7 9 1 0 1 1
CZWARTEK (27-02-2025)	Kanapka z szynką konserwową (pieczywo pszenno-żytnie, masło, szynka konserwowa), szwedzki stół warzywny (70;5;40;100g)	Inka	Pieczarkowa z ziemniakami	Schab duszony w sosie pieczeniowym, kasza pęczak, 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)	Herbata miętowa	Domowe ciasto z owocem sezonowym. (100g)	1 3 7 9
PIĄTEK (28-02-2025)	Domowa chałka z masłem (80;5g) Zupa mleczna z zacierkami (250g)	Herbata miętowa	Ryzanka z pomidorami	Panierowany filet z ryby, 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)	Napar owocowy	Kanapka z jajkiem, sałata. (70;5;40;100g)	1 5- 1 3

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.