

JADŁOSPIS tydzień I

	ŚNIADANIE		NAPÓJ (250ml)	ZUPA (250/300ml)		DRUGIE DANIE Małe / Duże	DANIE WEGETARIAŃSKIE Małe / Duże		NAPÓJ (200ml)	PODWIECZOREK	
PONIEDZIAŁEK (03-03-2025)	Grzanka z serem żółtym (bułka wrocławska, ser żółty, ketchup) szwedzki stół warzywny (65;15;100g)	1 5- 13	Napar owocowy	Krupnik staropolski z kaszą jęczmienną	1 9 6 10	Sos bolognese z makaronem spaghetti posypany 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)	1 3 7 9	Kompot owocowy	Smoothie bananowe z waflem ryżowym. (150ml,12g)	1 7
WTOREK (04-03-2025)	Kanapka z polędwicą sopocką (bułka biała, masło, polędwica sopocka) szwedzki stół warzywny (60;5;25;100g)	1 7 9	Herbata miętowa	Pomidorowa z makaronem	1 3 6 7 9	Antrykot drobiowy w panierce, ziemniaki z koperkiem, mizeria M:(90,150,150g) D:(120,200,150g)	Gulasz warzywny z żółtym serem M:(150g) D:(200g)	1 3 6 7 9 1 1	Lemoniada cytrynowa, delikatnie słodzona miodem	Domowa szarlotka. (150g)	1 3 7
ŚRODA (05-03-2025)	Zupa mleczna (trzy rodzaje płatków do wyboru) Kanapka z miodem (bułka biała, masło, miód) (250ml;40;5;12g)	1 7	Herbata	Cukiniowa	6 9	Sos 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	Parówka w cieście francuskim, warzywa. (80g,100g)	1 3 7 9
CZWARTEK (06-03-2025)	Kanapka z szynką wiejską i żółtym serem (bułka ziarnista, masło, wędlina, ser żółty) , szwedzki stół warzywny (65;5;30;15;100g)	1 5- 13	Kawa Inka	Jarzynowa	1 6 7 9	Wieprzowina po azjatycku z makaronem i kolorowymi warzywami w sosie, chińska surówka z białej kapusty M:(90,150,150g) D:(120,200,150g)	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 (07-03-2025)	Owsianka na mleku z owocami sezonowymi (250ml;60g) Kanapka z dżemem (bułka biała, masło, dżem brzoskwiniowym) (250ml;65;5;15g)	1 7	Herbata z cytryną	Koperkowa z ryżem	1 6 9	Zakręcony makaron z truskawkami, surówka z marchewki i ananasa 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)	1 5 6 7 9	Napar owocowy	Bagietka z twarożkiem 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 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 (10-03-2025)	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 11	Herbata z cytryną	Brokułowo - kalafiorowa z ziemniakami	7 9 1 0 Ragu pelati z makaronem tagliatella, surówka coleslaw M:(100,150,80g)D:(150,200,100)	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 (11-03-2025)	Kanapka z szynką konserwową (pieczywo pszenno-żytnie, masło, szynka konserwowa), szwedzki stół warzywny (70;5;40;100g)	1 5- 13	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 (12-03-2025)	Parówki z szynki (chleb razowy z masłem, ketchup, musztarda) szwedzki stół warzywny (50;70;5;10;10;100g)	1 6 7 9 10	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:(20;20,150g)	1 3 7 9	Kompot owocowy	Chałka z masłem, owoc sezonowy (40;5;150g)	1 3 7
CZWARTEK (13-03-2025)	Zupa mleczna (trzy rodzaje płatków do wyboru) Kanapka z serkiem topionym (bułka biała, masło, serek topiony), szwedzki stół warzywny (250ml;40;5;30g)	1 7 9	Napar owocowy	Żurek z jajkiem i kielbasą	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 (14-03-2025)	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 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 (17-03-2025)	Kanapka z pasztetem i pomidorem (chleb wieloziarnisty, masło, pasztet) szwedzki stół warzywny (70;5;30;35;100g)	1 3 5- 13	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
WTOREK (18-03-2025)	Placuszki twarogowe (80g) ze świeżo krojonymi owocami sezonowymi (50g)	1 3 7	Kakao	Pomidorowa z ryżem	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 salsa pomidorową (190,10g)	1 2 7
ŚRODA (19-03-2025)	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	Barszcz ukraiński	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
CZWARTEK (20-03-2025)	Kanapka z kielbasą krakowską (pieczywo wieloziarniste, masło, kielbasa krakowska), szwedzki stół warzywny (80;5;40;10g)	1 3 5- 13	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 (21-03-2025)	Kanapka z żółtym serem (bułka biała, masło, ser żółty), szwedzki stół warzywny (250ml, 40;5;25;100g)	1 5- 13	Herbata miętowa	Pieczarkowa	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 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 IV

	ŚNIADANIE	NAPÓJ (250ml)	ZUPA (250/300ml)	DRUGIE DANIE Małe / Duże	DANIE WEGETARIAŃSKIE Małe / Duże	NAPÓJ (200ml)	PODWIECZOREK
PONIEDZIAŁEK (24-03-2025)	Owsianka z rodzynekami (250g) Kanapka z miodem (bułka biała, masło, miód) (30;150;40;5;12g)	Herbata z cytryną	Kalafiorowa z ziemniakami	Gyros z udźca indyka z sosem tzatziki, makaron, surówka szwedzka M:(100,80,150g) D:(120,100,150g)	Makaron z sosem pomidorowym w ziołach, surówka sezonowa M:(240,150g) D:(280,150g)	Kompot owocowy	Mini pizzerinki z dodatkami (150g,50g)
WTOREK (25-03-2025)	Kiełbaska zapiekana z serem żółtym (bułka kajzerka z masłem, ketchup, musztarda) szwedzki stół warzywny (40;65;5;10;10;100g)	Kawa Inka	Domowy rosół z marchewką i drobnym makaronem	Rumsztyk wieprzowy z cebulką, ziemniaki posypane koperkiem, brokoły z masłem i ziołami M:(70,100,150g) D:(90,120,150g)	Bitki sojowe w sosie paprykowym, kasza kuskus, bukiet warzyw gotowanych na parze M:(100,140,150g) D:(120,180,150g)	Lemoniada cytrynowa, delikatnie słodzona miodem	Jogurt naturalny z posypką musli (200,20g)
ŚRODA (26-03-2025)	Trójkąciki pszenne z serem żółtym (ser żółty, sos pomidorowy) szwedzki stół warzywny (70;40g;25ml;100g)	Herbata miętowa	Ryżanka z koperkiem	Pieczona w piecu pałka z kurczaka podawana z ziemniakami oraz gotowaną marchewką baby M:(100,80,150g) D:(120,100,150g)	Czerwona papryka faszerowana twarogiem, kasza bulgur z natką pietruszki i oliwą M(350g) D(400g)	Kompot owocowy	Parówki w cieście francuskim z serem żółtym (70, 30,10g)
CZWARTEK (27-03-2025)	Kanapka z polędwicą sopocką (bułka biała,masło, polędwica sopocka) szwedzki stół warzywny (60;5;25;100g)	Kakao	Wiejska	Duszona wieprzowina w sosie własnym z makaronem penne, mizeria na sałacie M:(70,100,150g)/D: (90,120,150g)	Panierowany ser camembert z żurawiną podany na sałacie, surówka z tartych buraczków i jabłka M(100;150g) / D(120;150g)	Herbata miętowa	Naleśniki z serem białym i polewą malinową (150g)
PIĄTEK (28-03-2025)	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)	Herbata	Zupa paprykowa z makaronem	Panierowany filet z ryby, ziemniaki z wody, surówka z kiszzonej kapusty M:(70,100,150g)/D:(100,120,150g)	Kotlet z marchewki z ryżem, warzywa na parze M:(100,80,80g) D:(120,100, 80g)	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.Gorzycyca 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 V

	ŚNIADANIE		NAPÓJ (250ml)	ZUPA (250/300ml)		DRUGIE DANIE Małe / Duże	DANIE WEGETARIAŃSKIE Małe / Duże		NAPÓJ (200ml)	PODWIECZOREK	
PONIEDZIAŁEK (31-03-2025)	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 6 10	Sos bolognese z makaronem spaghetti posypyany złotym 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)	1 3 7 9	Kompot owocowy	Naleśniki z owocami (150g)	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 Żywieniu Człowieka Polskiej Akademii Nauk w sprawie posiłków szkolnych i nowych standardów żywienia w szkołach. Wiem Co Jem.

