

JADŁOSPIS tydzień I

	ŚNIADANIE		NAPÓJ (250ml)	ZUPA (250/300ml)		DRUGIE DANIE Małe / Duże	DANIE WEGETARIAŃSKIE Małe / Duże		NAPÓJ (200ml)	PODWIECZOREK	
PONIEDZIAŁEK (02-03-2026)	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	Koperkowa	1 9 6 10	Sos bolognese z makaronem spaghetti posypyany żółtym serem, 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)	1 3 7 9	Kompot owocowy	Naleśniki z owocami (150g)	1 3 7
WTOREK (03-03-2026)	Kanapka z wędliną z indyka (bułka grahamka, masło, wędlina), szwedzki stół warzywny (65;5;50;100g)	1 3 5- 13	Herbata	Pomidorowa z makaronem	1 3 6 9	Sznycełki 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)	1 3 7 9	Lemoniada cytrynowa, delikatnie słodzona miodem	Chałka z masłem i dżemem truskawkowym (40;5;150g)	1 3 7
ŚRODA (04-03-2026)	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	Kapuśniak	1 3 6 7 9	Potrąwka 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)	1 6 8 9 10 11	Kompot owocowy	Warkocz francuski z salsa pomidorową. (150g)	1 3 7 9
CZWARTEK (05-03-2026)	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	Ogórkowa	1 3 6 7 9	Bitka w sosie własnym, kasza pęczak, 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)	1 3 7 8 9	Herbata miętowa	Pełnoziarnista kajzerka z żółtym serem, sałatą lodową i ogórkiem zielonym (70;50;100g)	1 3 7 9 11
PIĄTEK (06-03-2026)	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	Ryżanka	3 6 7 9	Makaron z truskawkami, surówka z marchewki i jabłka M(150;80;150g) / D(200;100;150g)	Wegańskie kotlecki z marchewki, podawane z brązowym ryżem z dipem jogurtowo-koperkowym M:(100,80,80g) D:(120,100, 80g)	1 3 7 9	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.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 WEGETARIANSKIE Małe / Duże	NAPÓJ (200ml)	PODWIECZOREK	
PONIEDZIAŁEK (09-03-2026)	Owsianka z rodzynkami (250g) Kanapka z miodem (bułka biała, masło, miód) (30;150;40;5;12g)	Herbata z cytryną	Kalafiorowa z ziemniakami	Meatballs w sosie pomidorowym, kasza kuskus, surówka ze świeżego selera 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)	1 3 6 7 9
WTOREK (10-03-2026)	Kielbaska 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	Kotlet z szynki wieprzowej, ziemniaki posypane koperkiem, brukselka 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 słodziona miodem	Jogurt naturalny z posypką musli (200,20g)	1 6 7 9 10
ŚRODA (11-03-2026)	Trójkąciaki pszenne z serem żółtym (ser żółty, sos pomidorowy) szwedzki stół warzywny (70;40g;25ml;100g)	Herbata miętowa	Ogórkowa	Pieczona w piecu pałka z kurczaka podawana z ziemniakami oraz gotowaną marchewką baby M:(100,100,150g) D:(120,120,150g)	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)	1 5- 13
CZWARTEK (12-03-2026)	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)	1 7 9
PIĄTEK (13-03-2026)	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	Filet z miruny,podawane z ziemniaki, surówka z kapusty kiszzonej M:(70,100,100g) D:(90,120,120g)	Kotlet z marchewki z ryżem, warzywa na parze M:(100,80,80g) D:(120,100,80g)	Napar owocowy	Baton Crunchy, mus owocowy (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.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 WEGETARIANSKIE Małe / Duże		NAPÓJ (200ml)	PODWIECZOREK	
PONIEDZIAŁEK (16-03-2026)	Kanapka z pasztetem i ogórkiem kiszonym (chleb żytni, masło, pasztet, ogórek kiszony) szwedzki stół warzywny (70;5;30;35;100g)	1 3 5- 13	Herbata	Jarzynowa		Gyros z indyka z warzywami, ryż i sos tzatziki, 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 10	Kompot owocowy	Jogurt naturalny z granolą i świeżymi borówkami (230g)	7
WTOREK (17-03-2026)	Kanapka z domowym schabem pieczonym (bułka z pestkami słonecznika, masło, schab pieczony) (100;80;5;40;10g)	1 3 5- 13	Napar owocowy	Pomidorowa z ryżem		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 (18-03-2026)	Jajecznica na maselku (chleb wieloziarnisty, masło, szczypiorek) szwedzki stół warzywny (100;80;5;10;100)	1 3 7 9	Herbata z cytryną	Żurek		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 (19-03-2026)	Kanapka z żółtym serem na ciemnym pieczywie (chleb razowy, masło) szwedzki stół warzywny (70;5;20;100g)	1 5- 13	Kakao	Minestrone		Gołąbki w sosie pomidorowym / Gołąbki hiszpańskie, ziemniaki posypane koperkiem M: (140,100g)/ D:(180,120g)	Zapiekanek 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 (20-03-2026)	Owsianka ze świeżo z tartym jabłkiem (250g) Kanapka z miodem (bułka biała, masło, miód) (30;150;40;5;12g)	1 7	Herbata miętowa	Zacierkowa		Puszyste pancakes z owocowym sosem, surówka z marchewki na słodko 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 10	Napar owocowy	Popiny o smaku sól morską, soczek ze słomką (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 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 WEGETARIANSKIE Małe / Duże	NAPÓJ (200ml)	PODWIECZOREK	
PONIEDZIAŁEK (23-03-2026)	Trójkącki pszenne z serem żółtym (ser żółty, sos pomidorowy) szwedzki stół warzywny (70;40g;25ml;100g)	Herbata z cytryną	Szczawiowa z jajkiem	Soczysty kurczak z pieca, podawany z ziemniaki, marchewka z groszkiem M:(70,100,100g)/D:(90,120,120g)	Gulasz z ciecierzycy z kaszą kuskus, różyczki brokułowe gotowane na parze M:(120,80,100g)/D:(140,100,120g)	Kompot owocowy	Placuszki twarogowe z musem jogurtowym. (100g)	1 3 7
WTOREK (24-03-2026)	Kanapka z kielbasą krakowską (pieczywo wieloziarniste, masło, kielbasa krakowska), szwedzki stół warzywny (80;5;40;10g)	Kawa Inka	Ogórkowa	Salsa meksykańska z czerwoną fasolą i makaronem, surówka sezonowa z lapusty pekińskiej i kolorowych warzyw M:(100g,150g) D:(150g,200g)	Gnocchi w sosie pomidorowym z warzywami, posypane serem mozzarella M:(180,100g) D:(220,120g)	Lemoniada cytrynowa, delikatnie słodzona miodem	Tortilla z żółtym serem, warzywami, delikatny dip majonezowy. (100g,70g,40g,30g)	1 5- 13
ŚRODA (25-03-2026)	Zupa mleczna (trzy rodzaje płatków do wyboru) Kanapka z serkiem topionym (bułka biała, masło, serek topiony), szwedzki stół warzywny (250ml;40;5;30g)	Herbata owocowa	Rosół	Kotlet mielony, ziemniaki z wody posypane koperkiem, domowe buraczki zasmażane na maśle klarowanym M:(70,100,100g)/D:(90,120,120g)	Kotlet sojowy z ziemniakami z wody posypanymi koperkiem, domowe buraczki zasmażane M:(70,100,120g)/D:(90,120,150g)	Kompot owocowy	Rogal maślany, owoc sezonowy (80g,100g)	1 3 7
CZWARTEK (26-03-2026)	Bułka maślana z dżemem brzoskwinowym (55;6g)	Kakao	Fasolowa	Sos bolognese z makaronem spaghetti posypany żółtym serem, surówka colesław M:(100,150,80g)/D:(150,200,100)	Kolorowy kociołek warzywny, ryż, surówka z ogórka kiszzonego, papryki, marchewki i cebuli M:(100,80,120g)/D:(120,100,150g)	Herbata miętowa	Kielbaski zapiekane z serem w cieście francuskim (150g)	1 3 7
PIĄTEK (27-03-2026)	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	Krem z białych warzyw z grzankami	Koreczki rybne w chrupiącej panierce, ziemniaki z koperkiem, surówka z kapusty kiszzonej M:(70,100,100g)/D:(90,120,120g)	Tagiatella z suszonymi pomidorami i cukinią w sosie szpinakowym M:(240g) D:(280g)	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.

JADŁOSPIS tydzień V

	ŚNIADANIE		NAPÓJ (250ml)	ZUPA (250/300ml)		DRUGIE DANIE Małe / Duże	DANIE WEGETARIAŃSKIE Małe / Duże		NAPÓJ (200ml)	PODWIECZOREK	
PONIEDZIAŁEK (30-03-2026)	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 10	Soczysta pierś z kurczaka pieczona w sosie bazyliowym z kaszą bulgur, fasolka szparagowa M:(100,80,150g) /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 (31-03-2026)	Frankfurterka wieprzowa (bułka graham z masłem, ketchup, musztarda) szwedzki stół warzywny (40;65;5;10;10;100g)	1 6 7 9 10	Herbata z cytryną	Krupnik	1 6 7 9	Leczo warzywne z ryżem i kielbasą M:(140,100g)/D:(210,120g)	Faszerowana cukinia z kaszą kuskus i warzywami M:(290g)/D:(340g)	1 3 7 9	Lemoniada cytrynowa, delikatnie słodzona miodem	Placki z jabłkiem (100g)	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.