

JADŁOSPIS tydzień I

	ŚNIADANIE		NAPÓJ (250ml)	ZUPA (250/300ml)		DRUGIE DANIE Małe / Duże	DANIE WEGETARIANSKIE Małe / Duże		NAPÓJ (200ml)	PODWIECZOREK
ŚRODA (01-04-2026)	Jajecznica na maselku (chleb wielozziarnisty, masło, szczypiorek) szwedzki stół warzywny (100;80;5;10;100)	1 3 7 9	Herbata z cytryną	Pieczarkowa	6 9	Zakręcony makaron z truskawkami, surówka z marchewki i ananasa M(150;80;150g) / D(200;100;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)

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	
ŚRODA (08-04-2026)	Kanapka z pastą twarogową (pieczywo wieloziarniste, pasta twarogowa z białego sera, rzodkiewki i szczypiorku), szwedzki stół warzywny (70;50;100g)	1 3 7 9 1 1	Kakao	Krupnik staropolski z kaszą jęczmienną	1 9 6 1 0	Sos bolognese z makaronem spaghetti posypany żółtym serem, surówka colesław 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
CZWARTEK (09-04-2026)	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	Potrawka 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 1 0 1 1	Kompot owocowy	Warkocz francuski z salsa pomidorową. (150g)	1 3 7 9
PIĄTEK (10-04-2026)	Kanapka z pastą jajeczną (chleb słonecznikowy, jajko, ser żółty, majonez, szczypiorek) szwedzki stół warzywny (70;50;30;10;5;100g)	1 3 7 9 1 1	Napar owocowy	Ryżanka	3 6 7 9	Koreczki rybne z pieca, podawane z ziemniaki, surówka z kapusty kiszzonej M:(70,100,100g) D:(90,120,120g)	Wegańskie kotleciki 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 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 WEGETARIAŃSKIE Małe / Duże		NAPÓJ (200ml)	PODWIECZOREK	
PONIEDZIAŁEK (13-04-2026)	Kanapka z pasztetem i pomidorem (chleb wieloziarnisty, masło, pasztet) szwedzki stół warzywny (70;5;30;35;100g)	1 3 5- 1 3	Herbata z cytryną	Zacierkowa		1 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 (14-04-2026)	Placuszki twarogowe (80g) ze świeżo krojonymi owocami sezonowymi (50g)	1 3 7	Kakao	Pomidorowa z makaronem		1 Nadziewany serem kotlet mielony, ziemniaki z wody z natką pietruszki, marchewka z groszkiem M:(70,100,100g)D:(90,120,120g)	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	Kanapka z wędliną i świeżymi warzywami. (70;5;40;100g)	1 2 7
ŚRODA (15-04-2026)	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	Jarzynowa		1 Sos Napoli z mięsem i z makaronem, surówka sezonowa M:(100,150,80g)D:(150,200,100)	Spaghetti z suszonymi pomidorami w sosie szpinakowym M: (240g) D: (280g)	1 3 7 9	Kompot owocowy	Placki z jabłkiem (100g)	1 3 7
CZWARTEK (16-04-2026)	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 Bitki schabowa w sosie własnym, ziemniaki, buraczki na ciepło M:(100,100,150g) D:(120,120,150g)	Kaszotto z ciecierzycą i warzywami, buraczki na ciepło M: (120,80,100g) D: (140,100,120g)	1 3 7 9	Herbata miętowa	Salatka makaronowa z kurczakiem, sos vinegret (150g)	1 3 7
PIĄTEK (17-04-2026)	Kanapka z żółtym serem (bułka biała, masło, ser żółty), szwedzki stół warzywny (250ml, 40;5;25;100g)	1 5- 1 3	Herbata miętowa	Koperkowa z ryżem		1 Puszyste pancakes z owocowym sosem, surówka z marchewki na słodko M:(70,80,100g) D:(90,100,120g)	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 (20-04-2026)	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)	Makaron z sosem pomidorowym w ziołach, surówka sezonowa M:(240,150g) D:(280,150g)	1 3 6 7 9	Kompot owocowy	1 3 7	Mini pizzerinki z dodatkami (150g,50g)	1 3 7
WTOREK (21-04-2026)	Kielbaska 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	Domowy rosół z marchewką i drobnym makaronem	1 6 9	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)	1 3 6 7 9	Lemoniada cytrynowa, delikatnie słodzona miodem		Jogurt naturalny z posypką musli (200,20g)	1 7
ŚRODA (22-04-2026)	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	Kurczak z pieca podawany 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)	1 3 6 7 9	Kompot owocowy		Parówki w cieście francuskim z serem żółtym (70, 30,10g)	3
CZWARTEK (23-04-2026)	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)	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 (24-04-2026)	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)	1 3 7 9	Herbata	Zupa paprykowa z makaronem	1 3 6 7 9	Panierowany filet z ryby, ziemniaki z wody, surówka z kiszanej 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)	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 Komitetu Nauki o Żywieniu 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 (27-04-2026)	Twarożek na słodko z kawałkami brzoskwini (bułka biała, masło, ser twarogowy półtłusty, jogurt naturalny, brzoskwinia) (65;5;60;30;40g)	1 3 7	Kakao	Krupnik	1 6 7 9	Śmigielka drobiowe, ziemniaki, 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)	1 3 7 9 1 1	Kompot owocowy	Budyń czekoladowy z polewą malinową Banan (230,60g)	7
WTOREK (28-04-2026)	Frankfurterka wieprzowa (bułka graham z masłem, ketchup, musztarda) szwedzki stół warzywny (40;65;5;10;10;100g)	1 6 7 9 1 0	Herbata z cytryną	Barszcz ukraiński	1 6 7 9	Pierogi 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)	1 3 7 9	Lemoniada cytrynowa, delikatnie słodzona miodem	Salatka jarzynowa z kajzerką (40;5;150g)	1 3 7
ŚRODA (29-04-2026)	Kasza manna na mleku z polewą malinową, Kanapka z polędwicą sopocką (bułka biała, masło, polędwica sopocka), szwedzki stół warzywny (250ml;40;5;25;100g)	1 5- 1 3	Herbata	Domowy rosół z makaronem i marchewką	1 3 6 9	Kotlet schabowy ziemniaki tłuczone, surówka z kapusty z koperkiem i marchewką M:(70,100,100g)/D:(90,120,120g)	Tortilla trzy sery z warzywami M:(150g) / D:(200g)	1 3 7 9	Kompot owocowy	Chałka z masłem, owoc sezonowy (40;5;150g)	1 3 7
CZWARTEK (30-04-2026)	Kanapka z szynką konserwową (pieczywo pszenno-żytnie, masło, szynka konserwowa), szwedzki stół warzywny (70;5;40;100g)	1 5- 1 3	Inka	Pieczarkowa z ziemniakami	1 3 6 7 9	Szynka wieprzowa 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)	1 3 7 9	Herbata miętowa	Domowe ciasto z owocem sezonowym. (100g)	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.