

JADŁOSPIS tydzień I

	ŚNIADANIE		NAPÓJ (250ml)	ZUPA (250/300ml)		DRUGIE DANIE Małe / Duże	DANIE WEGETARIAŃSKIE Małe / Duże		NAPÓJ (200ml)		PODWIECZOREK	
PONIEDZIAŁEK (04-05-2026)	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	Zupa paprykowa	1 9 6 10	Sos bolognese z makaronem spaghetti posypyany złotym serem, surówka coleslaw M:(100,150,80g)/D:(150,200,100)	Makaron 3 kolory w sosie brokułowo serowym M(200;150g) / D(250;150g)	1 3 7 9	Kompot owocowy		Naleśniki z owocami (150g)	1 3 7
WTOREK (05-05-2026)	Kanapka z wędliną z indyka (bułka grahamska, masło, wędlina), szwedzki stół warzywny (65;5;50;100g)	1 3 5- 13	Herbata	Cukiniowa	1 3 6 9	Sznycelki 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		Chalka z masłem i dżemem truskawkowym (40;5;150g)	1 3 7
ŚRODA (06-05-2026)	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	Brokułowa	1 3 6 7 9	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)	1 6 8 9 10 11	Kompot owocowy		Warkocz francuski z salsa pomidorową. (150g)	1 3 7 9
CZWARTEK (07-05-2026)	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 złotym serem, sałatą lodową i ogórkiem zielonym (70;50;100g)	1 3 7 9 11
PIĄTEK (08-05-2026)	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	Zakręcony makaron z truskawkami, surówka z marchewki i ananasa 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)	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.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 II

	ŚNIADANIE		NAPÓJ (250ml)	ZUPA (250/300ml)		DRUGIE DANIE Małe / Duże	DANIE WEGETARIAŃSKIE Małe / Duże		NAPÓJ (200ml)	PODWIECZOREK	
PONIEDZIAŁEK (11-05-2026) <b>ZERÓWKA I ŚWIETLICA</b>	Parówki, pieczywo, szwedzki stół warzywny (70;5;30;35;100g)	1 3 5- 13	Herbata	Pomidorowa z ryżem	1 3 6 7 9	Pulpety w sosie własnym, kasza kuskus, warzywa na parze M:(100,80,60g)/D:(120,100,120g)	BRAK	1 3 7 9 10	Kompot owocowy	Chrupki kukurydziane, owoc sezonowy	7
WTOREK (12-05-2026) <b>ZERÓWKA I ŚWIETLICA</b>	Trójkącki pszenne z żółtym serem	1 3 5- 13	Napar owocowy	Zacierkowa	1 6 9	Pancakes z sosem owocowym M:(70,100,120g)/ D:(90,120,150g)	BRAK	1 3 7 9	Lemoniada cytrynowa, delikatnie słodzona miodem	Mus jabłkowy, soczek ze słomką	1 3 7
ŚRODA (13-05-2026) <b>ZERÓWKA I ŚWIETLICA</b>	Jajecznica na maselku (chleb wieloziarnisty,masło, szcypiorek) szwedzki stół warzywny (100;80;5;10;100)	1 3 7 9	Herbata z cytryną	Kapuśniak	6 9	Pierogi z mięsem, ogórek kiszony M(90;150;150g)/ D(120;200;150g)	BRAK	1 3 7	Kompot owocowy	Wafle ryżowe, Banan	
CZWARTEK (14-05-2026)	Kanapka z żółtym serem na ciemnym pieczywie (chleb razowy, masło) szwedzki stół warzywny (70;5;20;100g)	1 5- 13	Kakao	Kalafiorowa	1 7 9	Strogonoff drobiowy, kasza gryczana, surówka z czerwonej kapusty M:(100,150,80g)/D:(150,200,100)	Strogonoff sojowy, kasza gryczana, surówka z czerwonej kapusty M(230;15g) /D(270;30g)	1 3 7 9	Herbata miętowa	Jabłko zapiekane pod kruszonką. (100g)	1 3 7 9
PIĄTEK (15-05-2026)	Owsianka ze świeżo z tartym jabłkiem (250g) Kanapka z miodem (bułka biała, masło, miód) (30;150;40;5;12g)	1 7	Herbata miętowa	Pieczarkowa	1 3 6 7 9	Koreczki rybne w chrupiącej panierce, ziemniaki z koperkiem, surówka z kapusty kiszanej M:(70,100,100g)/D:(90,120,120g)	Racuchy z gotowanych ziemniaków, warzywa na parze M:(100,120g)/D:(120,150g)	1 3 7 9 10	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 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 (18-05-2026)	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 (19-05-2026)	Kanapka z kielbasą krakowską (pieczywo wieloziarniste, masło, kielbasa krakowska), szwedzki stół warzywny (80;5;40;10g)	Kawa Inka	Ogórkowa	Leczo warzywne z kielbasą z ryżem 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 (20-05-2026)	Zupa mleczna (trzy rodzaje płatków do wyboru) Kanapka z serem topionym (bułka biała, masło, serek topiony), szwedzki stół warzywny (250ml;40;5;30g)	Herbata owocowa	Pomidorowa z ryżem	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 (21-05-2026)	Bułka maślana z dżemem brzoskwinowym (55;6g)	Kakao	Fasolowa	Makaronem spaghetti z czerwoną soczewicą, posypyany żółtym serem, surówka coleslaw 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 (22-05-2026)	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	Minestrone	Puszyste pancakes z owocowym sosem, surówka z marchewki na słodko M:(70,80,100g) D:(90,100,120g)	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 IV

	ŚNIADANIE		NAPÓJ (250ml)	ZUPA (250/300ml)		DRUGIE DANIE Małe / Duże	DANIE WEGETARIAŃSKIE Małe / Duże		NAPÓJ (200ml)	PODWIECZOREK	
PONIEDZIAŁEK (25-05-2026)	Grzanka z serem żółtym (bułka wrocławska, ser żółty, ketchup) szwedzki stół warzywny (65;15;100g)	1 5- 1 7 3	Napar owocowy	Szpinakowa	1 3 6 7 9	Soczysta pierś z kurczaka pieczona w sosie bazyliowym z kaszą bulgur, fasolka szparagowa M:(100,80,150g)/D:(120,100,150g)	Makaron w sosie neapolitańskim posypany żółtym serem, mix sałat z vinegret M:( 240,20g)/D:(280, 20g)	1 3 7 9	Kompot owocowy	Smoothie bananowe z waflem ryżowym. (150ml,12g)	1 7
WTOREK (26-05-2026)	Kanapka z połówką sopocką (bułka biała,masło, połówka sopocka) szwedzki stół warzywny (60;5;25;100g)	1 7 9	Herbata miętowa	Barszcz biały	1 3 6 9	Kotlet pożarski, puree ziemniaczane, surówka z marchewki z chrzanem M:(70,100,150g)/D:( 90,120,150g)	Wrap warzywny z dipem czosnkowym M:(150,30g) D:(200,30g)	1 3 7 9	Lemoniada cytrynowa, delikatnie słodzona miodem	Domowa szarlotka. (150g)	1 3 7
ŚRODA (27-05-2026)	Zupa mleczna (trzy rodzaje płatków do wyboru) Kanapka z miodem ( bułka biała, masło, miód) (250ml;40;5;12g)	1 7	Herbata	Rosół	1 3 6 7 9	Schabowy z ziemniakami i mizerią M:(90,100,150g) D:(120,120,150g)	Gulasz warzywny z żółtym serem M:(150g) D:(200g)	1 3 6 7 9 11	Kompot owocowy	Parówka w cieście francuskim, warzywa. (80g,100g)	1 3 7 9
CZWARTEK (28-05-2026)	Kanapka z szynką wiejską i żółtym serem (bułka ziarnista, masło, wędlina, ser żółty) , szwedzki stół warzywny (65;5;30;15;100g)	1 5- 1 7 3	Kawa Inka	Jarzynowa	1 6 7 9	Wieprzowina w sosie słodko kwaśnym 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 (29-05-2026)	Owsianka na mleku z owocami sezonowymi (250ml;60g) Kanapka z dżemem (bułka biała, masło, dżem brzoskwinowym) (250ml;65;5;15g)	1 7	Herbata z cytryną	Koperkowa z ryżem	1 6 9	Panierowany filet z ryby, ziemniaki z wody, surówka z kiszonej kapusty M:(70,100,150g)/D:( 100,120,150g)	Kasza bulgur z warzywami, fasolką białą i czerwoną w sosie papykowo-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

\*Grematura 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.