

JADŁOSPIS tydzień I

| | ŚNIADANIE | | NAPÓJ (250ml) | ZUPA (250/300ml) | | DRUGIE DANIE Małe / Duże | DANIE WEGETARIAŃSKIE Małe / Duże | | NAPÓJ (200ml) | PODWIECZOREK | |
|--------------------------|--|------------------------|-------------------|--|-----------------------|--|--|------------------|---|---|------------------|
| ŚRODA (03-04-2024) | Zupa mleczna (trzy rodzaje płatków do wyboru) Kanapka z miodem (bułka biała, masło, miód) (250ml;40;5;12g) | 1 7 | Herbata owocowa | Krupnik staropolski z kaszą jęczmienną | 1 9 6 1 0 | Spaghetti bolognese z żółtym serem,surówka colesław 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 |
| CZWARTEK (04-04-2024) | Trójkącki pszenne z serem żółtym (ser żółty, sos pomidorowy) szwedzki stół warzywny (70;40g;25ml;100g) | 1 5- 13 | Herbata z cytryną | Cukiniowa | 1 3 6 7 9 | Śmigielka 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 |
| PIĄTEK (05-04-2024) | 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 | Kakao | Ryżanka | 3 6 7 9 | Leniwe z polewą jogurtowo-truskawkową, surówka z marchewki i jabłka 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.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 II

| | ŚNIADANIE | | NAPÓJ (250ml) | ZUPA (250/300ml) | | DRUGIE DANIE Małe / Duże | DANIE WEGETARIAŃSKIE Małe / Duże | | NAPÓJ (200ml) | PODWIECZOREK | |
|---|---|------------------|-------------------|----------------------------------|-----------------------|---|--|------------------------|---|--|------------------|
| <p>PONIEDZIAŁEK (08-04-2024)</p> | <p>Kanapka z pasztetem i ogórkiem kiszonym (chleb żytni, masło, pasztet, ogórek kiszony) szwedzki stół warzywny (70;5;30;35;100g)</p> | 1 3 5-13 | Herbata | Jarzywnowa | 1 3 6 7 9 | <p>Gulasz z udźca indyka z warzywami, kasza gryczana, surówka z ogórka kiszonego M:(100,80,60g)/D:(120,100,120g)</p> | <p>Strogonoff sojowy, kasza gryczana, surówka z ogórka kiszonego M:(100,80, 120g)</p> | 1 3 7 9 10 | Kompot owocowy | Jogurt naturalny z granolą i świeżymi borówkami (230g) | 7 |
| <p>WTOREK (09-04-2024)</p> | <p>Kanapka z domowym schabem pieczonym (bułka z pestkami słonecznika, masło, schab pieczony) (100;80;5;40;10g)</p> | 1 3 5-13 | Napar owocowy | Domowy rosół z drobnym makaronem | 1 6 9 | <p>Tradycyjny kotlet schabowy z ziemniakami z wody, mizeria na sałacie M:(70,100,120g)/ D:(90,120,150g)</p> | <p>Pulpeciki z brokula w sosie serowym, podawane z ciemnym makaronem M:(120,100g) / D:(150,120g)</p> | 1 3 7 9 | Lemoniada cytrynowa, delikatnie słodzona miodem | Drożdżówka z owocami. (80g;150ml) | 1 3 7 |
| <p>ŚRODA (10-04-2024)</p> | <p>Jajecznica na maselku (chleb wieloziarnisty, masło, szczypiorek) szwedzki stół warzywny (100;80;5;10;100)</p> | 1 3 7 9 | Kakao | Kapuśniak | 6 9 | <p>Makaron świderki z sosem mięsno-pieczarkowym, mix fasolki szparagowej M:(90;150;150g)/ D:(120;200;150g)</p> | <p>Placki ziemniaczane z sosem pieczarkowym M:(200,150g) /D:(150,150g)</p> | 1 3 7 | Kompot owocowy | Tosty hawajskie(szynka, ser, ananas, sos pomidorowy). (100,70,40,30) | |
| <p>CZWARTEK (11-04-2024)</p> | <p>Kanapka z polędwicą sopocką na ciemnym pieczywie (chleb razowy, masło) szwedzki stół warzywny (70;5;20;100g)</p> | 1 5-13 | Herbata z cytryną | Kalafiorowa | 1 7 9 | <p>Gołąbki w sosie pomidorowym / Gołąbki hiszpańskie, ziemniaki posypane koperkiem M: (140,100g)/ D:(180,120g)</p> | <p>Zapiekanka warzywna z makaronem zapiekana z żółtym serem M:(230;15g) /D:(270;30g)</p> | 1 3 7 9 | Herbata miętowa | Jabłko zapiekane pod kruszonką. (100g) | 1 3 7 9 |
| <p>PIĄTEK (12-04-2024)</p> | <p>Owsianka ze świeżo z tartym jabłkiem (250g) Kanapka z miodem (bułka biała, masło, miód) (30;150;40;5;12g)</p> | 1 7 | Herbata miętowa | Zacierkowa | 1 3 6 7 9 | <p>Koreczki rybne w chrupiącej panierce, ziemniaki z koperkiem, surówka z kapusty kiszonej M:(70,80,100g)/D:(90,100,120g)</p> | <p>Kotleciki z kaszy gryczanej i pieczarek z natką pietruszki z buraczkami na ciepło M:(100,120g)/D:(120,150g)</p> | 1 3 7 9 10 | Napar owocowy | Wafle naturalne, 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 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 (15-04-2024) | Trójkąciki pszenne z serem żółtym (ser żółty, sos pomidorowy) szwedzki stół warzywny (70,40g;25ml;100g) | Herbata z cytryną | Szczawiowa z jajkiem | 1 Soczysty kurczak z pieca, ziemniaki, marchewka z groszkiem M:(70,80,100g)/D: (90,100,120g) | 1 Gulasz z ciecierzycy z kaszą kuskus, różyczki brokułowe gotowane na parze M: (120,80,100g)/D: (140,100,120g) | 10 Kompot owocowy | 1 Placuszki twarogowe z musem jogurtowym. (100g) | 137 |
| WTOREK (16-04-2024) | Kanapka z kielbasą krakowską (pieczywo wielozłaziste, masło, kielbasa krakowska), szwedzki stół warzywny (80,5;40;10g) | Kawa Inka | Ogórkowa | 1 Ragu alla Bolognese z makaronem tagliatella, surówka sezonowa M:(240,120g)/D: (280,150g) | 1 Gnocchi w sosie pomidorowym z warzywami, posypane serem mozzarella M:(180,100g) D:(220,120g) | 9 Lemoniada cytrynowa, delikatnie słodzona miodem | 1 Tortilla z żółtym serem, warzywami, delikatny dip majonezowy. (100g,70g,40g,30g) | 1513 |
| ŚRODA (17-04-2024) | 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 | Pomidorowa z ryżem | 1 Kotlet mielony, ziemniaki z wody posypane koperkiem, domowe buraczki zasmażane M: (70,80,100g)/D: (90,100,120g) | 1 Kotlet sojowy z ziemniakami z wody posypanymi koperkiem, domowe buraczki zasmażane M: (70,100,120g)/D: (90, 120,150g) | 9 Kompot owocowy | 1 Rogal maślany, owoc sezonowy (80g,100g) | 137 |
| CZWARTEK (18-04-2024) | Bułka maślana z dżemem brzoskwińowym (55,6g) | Kakao | Fasolowa | 3 Strogonoff z udźca indyka z warzywami, ryż, surówka szwedzka M:(100,80,120)/D: (120,100,150g) | 1 Kolorowy kociołek warzywny, ryż, surówka szwedzka M:(100,80,120g)/D: (120,100,150g) | 10 Herbata miętowa | 1 Kielbaski zapiekane z serem w cieście francuskim (150g) | 137 |
| PIĄTEK (19-04-2024) | 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 | Brokułowa | 1 Pierogi z białym serem, polewa jogurtowa z rodzynkami, marchewka na słdko M:(150,80,120g)/D: (210,100,150g) | 1 Tagiatella z suszonymi pomidorami i cukinią w sosie szpinakowym M: (240g) D: (280g) | 9 Napar owocowy | 1 Rożek z jabłkiem i cynamonem (40;5;25;100g) | 13711 |

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 (22-04-2024) | Twarożek na słodko z kawałkami brzoskwini (bułka biała, masło, ser twarogowy półtłusty, jogurt naturalny, brzoskwinia) (65;5;60;30;40g) | 1 3 7 | Kakao | Pieczarkowa z ziemniakami | 1 6 7 9 | Pulpeciki drobiowe w sosie pomidorowy, kasza kus-kus, 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 11 | Kompot owocowy | Kanapka z wędliną i świeżymi warzywami. (70;5;40;100g) | 1 5- 13 |
| WTOREK (23-04-2024) | 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 | Barszcz ukraiński | 1 6 7 9 | Pierogi z mięsem, okraszone słoninką, surówka z ogórka kiszzonego z cebulką 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 |
| ŚRODA (24-04-2024) | 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- 13 | Herbata | Domowy rosół z makaronem i marchewką | 1 3 6 9 | Antrykot z kurczaka w chrupiącej panierce kukurydzianej, ziemniaki tłuczone, surówka z pomidorów ze szczypiorkiem M:(70,100,100g)/D:(90,120,120g) | Tortilla trzy sery z warzywami M:(150g) / D:(200g) | 1 3 7 9 | Kompot owocowy | Salatka makaronowa z kurczakiem, sos vinegret (150g) | 1 3 7 9 10 11 |
| CZWARTEK (25-04-2024) | Kanapka z szynką konserwową (pieczywo pszenno-żytnie, masło, szynka konserwowa), szwedzki stół warzywny (70;5;40;100g) | 1 5- 13 | Inka | Minestrone | 1 3 6 7 9 | Schab duszony w sosie własnym, ryż,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 |
| PIĄTEK (26-04-2024) | Domowa chałka z masłem (80;5g) Zupa mleczna z zacierkami (250g) | 1 3 7 | Herbata miętowa | Ryżanka z pomidorami | 1 3 6 7 9 | Filet z miruny, 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) | 1 3 4 7 9 | Napar owocowy | Kanapka z jajkiem, sałatą. (70;5;40;100g) | 1 5- 13 |

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. Włem Co Jem.



JADŁOSPIS tydzień V

| | ŚNIADANIE | | NAPÓJ (250ml) | ZUPA (250/300ml) | | DRUGIE DANIE Małe / Duże | DANIE WEGETARIAŃSKIE Małe / Duże | | NAPÓJ (200ml) | PODWIECZOREK | |
|------------------------------|--|---------------|-------------------|-----------------------|-----------------------|--|---|------------------|---|---|-------------|
| PONIEDZIAŁEK (29-04-2024) | Grzanka z serem żółtym (bułka wrocławska, ser żółty, ketchup) szwedzki stół warzywny (65;15;100g) | 1 5- 13 | Herbata z cytryną | Jarzynowa z makaronem | 1 3 6 7 9 | Pierś z kurczaka w sosie bazyliowym z kaszą bulgur marchewka baby 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 | Napar owocowy | Smoothie bananowe z naturalnym waflem ryżowym. (150ml,12g) | 1 7 |
| WTOREK (30-04-2024) | Kanapka z polędwicą sopocką (bułka biała,masło, polędwica sopocka) szwedzki stół warzywny (60;5;25;100g) | 1 7 9 | Herbata miętowa | Barszcz biały | 1 3 6 9 | Kotlet pożarski, puree ziemniaczane, warzywa na parze 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 |

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.*

