

JADŁOSPIS tydzień I

| | ŚNIADANIE | | NAPÓJ (250ml) | ZUPA (250/300ml) | | DRUGIE DANIE Małe / Duże | DANIE WEGETARIANSKIE Małe / Duże | | NAPÓJ (200ml) | PODWIECZOREK | |
|------------------------|--|-------------|-----------------|----------------------|-----------------------|--|--|-----------------------|---------------|---|---------------|
| PIĄTEK (01-03-2024) | 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 i 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. Wiem Co Jem.



JADŁOSPIS tydzień II

| | ŚNIADANIE | | NAPÓJ (250ml) | ZUPA (250/300ml) | | DRUGIE DANIE Małe / Duże | DANIE WEGETARIAŃSKIE Małe / Duże | | NAPÓJ (200ml) | PODWIECZOREK | |
|------------------------------|--|---------------|-------------------|------------------------|-----------------------|--|--|-----------------------------|---|---|------------------|
| PONIEDZIAŁEK (04-03-2024) | Domowa chałka z masłem (80,5g) Zupa mleczna z zacierkami (250g) | 1 5- 13 | Napar owocowy | Jarzynowa | 1 3 6 7 9 | Spaghetti bolognese z żółtym serem, surówka coleslaw M:(240,150g) / D:(280,150g) | Makaron w sosie neapolitańskim posypany żółtym serem, mix салат z vinegret M:(240,20g)D:(280,20g) | 1 3 7 9 | Kompot owocowy | Smoothie bananowe z naturalnym waflem ryżowym. (150ml,12g) | 1 7 |
| WTOREK (05-03-2024) | Kanapka z poledwicą sopočką (bułka biała, masło, poledwica sopočka) 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 |
| ŚRODA (06-03-2024) | Zupa mleczna (trzy rodzaje płatków do wyboru) Kanapka z miodem (bułka biała, masło, miód) (250ml;40;5;12g) | 1 7 | Herbata | Szczawiowa z jajkiem | 1 3 6 7 9 | Śmigielka drobiowe w panierce, ziemniaki z koperkiem, surówka z kapusty pekińskiej i papryki M:(80,150,150g) D:(120,200,150g) | 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 (07-03-2024) | Kanapka z szynką wiejską i żółtym serem (bułka ziemista, masło, wędlina, ser żółty) , szwedzki stół warzywny (65,5;30,15;100g) | 1 5- 13 | Kawa Inka | Pomidorowa z makaronem | 1 6 7 9 | Pieczeń rzymska, ziemniaki, surówka z tartych buraków z jabłkiem M:(80,100,120g) / D:(115,120,150g) | Kotlet jajeczny, ziemniaki tłuczone, surówka z tartych buraków z jabłkiem M:(80,100,150g)D:(120, 120,150g) | 1 3 7 | Herbata miętowa | Placki Bananowe. (150g) | 1 3 7 |
| PIĄTEK (08-03-2024) | Owsianka na mleku z owocami sezonowymi (250ml;60g) Kanapka z dżemem (bułka biała, masło, dżem brzoskwiniovym) (250ml;65;5;15g) | 1 7 | Herbata z cytryną | Koperkowa z ryżem | 1 6 9 | Makaron z truskawkami, surówka z marchewki i ananasa M:(230;150g) / D:(280;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 twarogiem 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 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 (11-03-2024) | Domowa chałka z masłem (80;5g) Zupa mleczna z zacierkami (250g) | 1 3 7 9 11 | Herbata z cytryną | Brokułowo - kalafiorowa z ziemniakami | 7 9 10 | Ryż z kurczakiem w sosie słodko-kwaśnym, chińska surówka z białej kapusty <small>M:(100,100,80g) D:(150,200,100)</small> | Leczo z cukinią i mixem warzywnym <small>M:(80g;120g) D:(100g;150g)</small> | 1 3 7 9 | Kompot owocowy | Budyń czekoladowy z polewą malinową Banan <small>(230,60g)</small> | 7 |
| WTOREK (12-03-2024) | 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 | Tradycyjny kotlet schabowy z ziemniakami z wody, kapusta zasmażana <small>M:(70,100,120g) / D:(90,120,150g)</small> | Kuskus z papryką i pomidorkami koktajlowymi, sałata z sosem vinegret <small>M:(120,120g) D:(150,150g)</small> | 1 3 7 9 | Lemoniada cytrynowa, delikatnie słodzona miodem | Salatka jarzynowa z kajzerką <small>(40;5;150g)</small> | 1 3 7 |
| ŚRODA (13-03-2024) | 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 | Włoska zapiekanka makaronowa z mięsem, kolorowymi warzywami posypana świeżo tartym serem <small>M:(230,15g) D:(270,15g)</small> | Smażony camembert z brzoskwinowym carpaccio i konfiturą żurawinową <small>M:(100;10;150g) D:(20;20;150g)</small> | 1 3 7 9 | Kompot owocowy | Chałka z masłem, owoc sezonowy <small>(40;5;150g)</small> | 1 3 7 |
| CZWARTEK (14-03-2024) | 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 | Pieczarkowa | 1 6 7 9 | Pulpety wieprzowe w sosie własnym z ziemniakami, surówka z tartego buraka <small>M:(80,80,110g) D:(100,100,100g)</small> | Placki ziemniaczane ze śmietaną, surówka z tartego buraka <small>M:(200,150g) D:(250,150g)</small> | 1 3 7 9 | Herbata miętowa | Domowa pizza z dodatkami <small>(24,50)</small> | 1 3 7 |
| PIĄTEK (15-03-2024) | 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 | Makaron z sosem pomidorowo-paprykowym, sałata lodowa ze świeżym ogórkiem <small>M:(240,150g) / D:(280,150g)</small> | Fritata z warzywami i serem <small>M:(230,15g) D:(270,15g)</small> | 1 3 7 9 | Napar owocowy | Ciasteczka owsiane z żurawiną Gruszka <small>(24,50)</small> | 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 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 (18-03-2024) | Domowa chałka z masłem (80;5g) Zupa mleczna z zacierkami (250g) | 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 (19-03-2024) | Placuszki twarogowe (80g) ze świeżo krojonymi owocami sezonowymi (50g) | 1 3 7 | Herbata | Pomidorowa z makaronem | 1 3 6 7 9 | Kotlet mielony z serowym nadzieniem, 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 sałwą pomidorową (190,10g) | 1 2 7 |
| ŚRODA (20-03-2024) | Jajecznica na maselku z szynką i szczypiorkiem (chleb wieloziarnisty,masło, szczypiorek, wędlina) szwedzki stół warzywny (100;80;5;10;100) | 1 3 7 9 | Kakao | Kapuśniak z białej kapusty | 1 3 6 7 9 | Pierogi z mięsem, okraszone słoninką, 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 (21-03-2024) | Kanapka z kielbasą krakowską (pieczywo wieloziarniste, masło, kielbasa krakowska), szwedzki stół warzywny (80;5;40;10g) | 1 3 5- 13 | Napar owocowy | Ogórkowa | 1 3 6 7 9 | Bitki wieprzowe w sosie własnym, kopytka, 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 (22-03-2024) | Kasza manna na mleku z polewą malinową, Kanapka z żółtym serem (bułka biała, masło, ser żółty), szwedzki stół warzywny (250ml, 40;5;25;100g) | 1 5- 13 | Herbata miętowa | Zupa paprykowa z makaronem | 1 3 6 7 9 | Nuggetsy z miruny, ziemniaki, surówka z kapusty kiszzonej 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 10 | 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.Mięczak

*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 (25-03-2024) | Domowa chałka z masłem (80;5g) Zupa mleczna z zacierkami (250g) | 1 5- 13 | 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 | Mini pizzerinki z dodatkami (150g;50g) | 1 3 7 |
| WTOREK (26-03-2024) | Kiełbaska zapiekana z serem żółtym (bułka kajzerka z masłem, ketchup, musztarda) szwedzki stół warzywny (40;65;5;10;10;100g) | 1 6 7 9 10 | Kawa Inka | Domowy rosół z marchewką i drobnym makaronem | 1 6 9 | Rumsztyk wieprzowy z cebulką, ziemniaki posypane koperkiem, bukiet warzyw gotowanych na parze 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 (27-03-2024) | Owsianka z rodzynkami (250g) Kanapka z miodem (bułka biała, masło, miód) (30;150;40;5;12g) | 1 7 | Herbata miętowa | Wiejska | 6 7 9 | Pałka z kurczaka, ziemniaki, gotowana marchewka baby M:(100,80,150g) D:(120,100,150g) | Czerwona papryka faszzerowana 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 (28-03-2024) TYLKO KL. 0 | Kanapka z serem żółtym (bułka biała, masło, ser żółty) szwedzki stół warzywny (60;5;25;100g) | 1 7 9 | Herbata | Ryżanka z koperkiem | 3 6 7 9 | Makaron z sosem pomidorowo-warzywnym, sałata lodowa ze świeżym ogórkiem M: (240,150g) / D: (280,150g) | BRAK | 1 3 7 9 | Herbata miętowa | Chrupki kukurydziane Soczek ze słomką (40g,120ml) | 1 3 7 |
| PIĄTEK (29-03-2024) TYLKO KL. 0 | 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 owocowa | Pieczarkowa | 1 6 7 9 | Ryż z jabłkiem i cynamonem, surówka z marchewki na słodko M:(230,150g) D:(280,150g) | BRAK | 7 8 9 11 | Napar owocowy | Wafle ryżowe naturalne, 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.Mięczak

*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.

