

JADŁOSPIS tydzień I

	ŚNIADANIE		NAPÓJ (250ml)	ZUPA (250/300ml)		DRUGIE DANIE Małe / Duże	DANIE WEGETARIAŃSKIE Małe / Duże		NAPÓJ (200ml)	PODWIECZOREK	
PONIEDZIAŁEK (06-05-24)	Kanapka z pasztetem i pomidorem (chleb wieloziarnisty, masło, paszтет) szwedzki stół warzywny (70;5;30;35;100g)	1 3 5- 13	Herbata z cytryną	Brokułowo - kalafiorowa z ziemniakami	7 9 10	Spaghetti bolognese z żółtym serem,surówka coleslaw M: (240,150g) / D: (280,150g)	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 (07-05-2024)	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	Śmigielka drobiowe w panierce kukurydzianej, z ziemniakami, mizeria z jogurtem naturalnym M: (70,100,100g)/D: (90;120,130g)	Kuskus z papryką i pomidorkami koktajlowymi, sałata z sosem vinegret M:(120,120g) D:(150,150g)	1 3 7 9	Lemoniada cytrynowa, delikatnie słodzona miodem	Chalka z masłem, owoc sezonowy (40;5;150g)	1 3 7
ŚRODA (08-05-2024)	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 M:(230,15g) D:(270,15g)	Smażony camembert z brzoskwinowym carpaccio i konfiturą żurawinową M:(100;10,150g) D:(120;20,150g)	1 3 7 9	Kompot owocowy	Salatka jarzynowa z kajzerką (40;5;150g)	1 3 7
CZWARTEK (09-05-2024)	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	Żurek z jajkiem i kiebasą	1 6 7 9	Pulpety wieprzowe w sosie własnym z ziemniakami, surówka z tartego buraka M:(80,80,150g)/D:(100,100,150g)	Placki ziemniaczane ze śmietaną, surówka z tartego buraka M:(200,150g) D:(250, 150g)	1 3 7 9	Herbata miętowa	Domowa pizza z dodatkami (24,50)	1 3 7
PIĄTEK (10-05-2024)	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	Nuggetsy z miruny, ziemniaki, surówka z kapusty kiszzonej M:(70,80,100g) D:(90,100,120g)	Fritata z warzywami i serem M:(230, 15g) D:(270,15g)	1 3 4 7 9 10	Napar owocowy	Ciasteczka owsiane z żurawiną Gruszka (24,50)	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 Żywnieniu 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 (13-05-2024)</p>	<p>Twarożek z rzodkiewką i szczypiorkiem (bułka kajzerka, pasta twarogowa z białego sera, rzodkiewki i szczypiorku), szwedzki stół warzywny (70:50:100g)</p>	<p>1 3 7 9 11</p>	<p>Herbata z cytryną</p>	<p>Zupa z zielonego groszku i marchewki</p>	<p>1 3 6 7 9</p>	<p>Udziki duszone w sosie własnym makaron penne, surówka kolorowa (z kapusty czerwonej i białej) M:(100,80,120g)/ D:(120,100,150g)</p>	<p>Makaron penne a'la Forno z serem mozzarella M:(240g) D:(280g)</p>	<p>1 3 7 9</p>	<p>Kompot owocowy</p>	<p>Sałatka owocowa (150g)</p>	<p>1 2 7</p>	
<p>WTOREK (14-05-2024) KL. 0 I ŚWIETLICA</p>	<p>Placuszki twarogowe (80g) ze świeżo krojonymi owocami sezonowymi (50g)</p>	<p>1 3 7</p>	<p>Herbata</p>	<p>Zacierkowa</p>	<p>1 3 6 7 9</p>	<p>Pulpeciki drobiowe w sosie koperkowym makaron, surówka z ogórka kiszzonego M:(70,100,120g)/D:(90,120,150g)</p>	<p>BRAK</p>	<p>1 3 6 7 9</p>	<p>Lemoniada cytrynowa, delikatnie słodzona miodem</p>	<p>Warkocz francuski z sałsa pomidorową (190,10g)</p>	<p>1 2 7</p>	
<p>ŚRODA (15-05-2024) KL. 0 I ŚWIETLICA</p>	<p>Jajecznicza na maselku z szynką i szczypiorkiem (chleb wielozłazniasty, masło, szczypiorek, wędlina) szwedzki stół warzywny (100:80:5:10:100)</p>	<p>1 3 7 9</p>	<p>Kakao</p>	<p>Pomidorowa z makaronem</p>	<p>1 3 6 7 9</p>	<p>Tradycyjny kotlet schabowy z ziemniakami z wody, kapusta zasmażana M:(70,100,120g)/D:(90,120,150g)</p>	<p>BRAK</p>	<p>1 3 7 9</p>	<p>Kompot owocowy</p>	<p>Wafle naturalne, mus owocowy (230g)</p>	<p>7</p>	
<p>CZWARTEK (16-05-2024) KL. 0 I ŚWIETLICA</p>	<p>Kanapka z kielbasą krakowską (pieczywo wielozłazniaste, masło, kielbasa krakowska), szwedzki stół warzywny (80:5:40:10g)</p>	<p>1 3 5- 13</p>	<p>Napar owocowy</p>	<p>Ogórkowa</p>	<p>1 3 6 7 9</p>	<p>Strogonoff z udźca indyka z warzywami, ryż, warzywa na parze M:(100,80,120)/D:(120,100,150g)</p>	<p>BRAK</p>	<p>1 3 7 9</p>	<p>Herbata miętowa</p>	<p>Placki z jabłkiem (100g)</p>	<p>1 3 7</p>	
<p>PIĄTEK (17-05-2024)</p>	<p>Kasza manna na mleku z polewą malinową, Kanapka z żółtym serem (bułka biała, masło, ser żółty), szwedzki stół warzywny (250ml, 40:5:25:100g)</p>	<p>1 5- 13</p>	<p>Herbata miętowa</p>	<p>Zupa paprykowa z makaronem</p>	<p>1 3 6 7 9</p>	<p>Makaron z sosem pieczarkowym, sałata lodowa ze świeżym ogórkiem M:(240,150g) / D:(280,150g)</p>	<p>Cukinia z pieca faszerowana warzywami zapiekana z żółtym serem M:(350g) D:(400g)</p>	<p>1 3 7 9 10</p>	<p>Napar owocowy</p>	<p>Kolorowa galaretka z owocem sezonowym (200g)</p>		

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 WEGETARIAŃSKIE Małe / Duże		NAPÓJ (200ml)	PODWIECZOREK	
PONIEDZIAŁEK (20-05-2024)	Trójkącki pszenne z serem żółtym (ser żółty, sos pomidorowy) szwedzki stół warzywny (70:40g:25ml:100g)	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:80g)	1 3 7
WTÓREK (21-05-2024)	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	Rumszyk 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 (22-05-2024)	Owsianka z rodzynkami (250g) Kanapka z miodem (bułka biała, masło, miód) (30:150:40:5:12g)	1 7	Herbata miętowa	Ryżanka z koperkiem	3 6 7 9	Pałka z kurczaka, ziemniaki, gotowana marchewka baby M:(100,80,150g) D:(120,100,150g)	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 (23-05-2024)	Kanapka z połówką sopocką (bułka biała, masło, połówka sopocka) szwedzki stół warzywny (60:5:25:100g)	1 7 9	Herbata	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 (24-05-2024)	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)	1 3 7 9	Kakao	Pieczarkowa	1 6 7 9	Filet rybny w cieście z purée ziemniaczanym, surówka z kiszzonej kapusty M:(70,80,100g) D:(90,100,120g)	Kotlet z marchewki z ryżem, warzywa na parze M:(100,80,80g) D:(120,100, 80g)	1 3 4 7 9 10	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.Dwułtlenek siarki 13.Łubin 14.Mięczaki

*Gramatura posiłków zgodna z wytycznymi wydanymi przez miasto Warszawa opracowanymi na podstawie Stanowiska Komitetu Nauki o Żywnieniu 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 (27-05-2024)	Grzanka z serem żółtym (bułka wrocławska, ser żółty, ketchup) szwedzki stół warzywny (65,15;100g)	1 5- 13	Napar owocowy	Jarzynowa z makaronem	1 3 6 7 9	Pierś z kurczaka w sosie bazyliowym z kaszą bulgur, brokoły M:(100,80;150g) / D:(120,100,150g)	Makaron w sosie neapolitańskim posypyany żółtym serem, mix sałat 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 (28-05-2024)	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
ŚRODA (29-05-2024)	Zupa mleczna (trzy rodzaje płatków do wyboru) Kanapka z miodem (bułka biała, masło, miód) (250ml;40,5;12g)	1 7	Herbata	Pomidorowa z ryżem	1 3 6 7 9	Tradycyjny kotlet schabowy z ziemniakami z wody, mizeria M:(70,100,120g) / D:(90,120,150g)	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

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.

