

JADŁOSPIS tydzień I

	ZUPA (250/300ml)		DRUGIE DANIE Małe / Duże	DANIE WEGETARIAŃSKIE Małe / Duże		NAPÓJ (200ml)
ŚRODA (01-10-2025)	Krupnik staropolski z kaszą jęczmienną	1 9 6 10	Sos bolognese z makaronem spaghetti posypyany żółtym serem,surówka colesław M: (240,150g) / D: (280,150g)	Gulasz warzywny z żółtym serem M:(150g) D:(200g)	1 3 6 7 9 11	Kompot owocowy
CZWARTEK (02-10-2025)	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
PIĄTEK (03-10-2025)	Koperkowa z ryżem	1 6 9	Pierogi z białym serem z polewą jogurtową, surówka z marchewki i ananasa M:(160,50,120g)/D: (240,60,150g)	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

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

	ZUPA (250/300ml)		DRUGIE DANIE Małe / Duże	DANIE WEGETARIAŃSKIE Małe / Duże		NAPÓJ (200ml)
PONIEDZIAŁEK (06-10-2025)	Brokułowo - kalafiorowa z ziemniakami	7 9 10	Ragu pelati z makaronem tagiatella, surówka colesław M:(100,150,80g)D:(150,200,100)	Leczo z cukinią i mixem warzywnym M:(80g,120g) D:(100g,150g)	1 3 7 9	Kompot owocowy
WTOREK (07-10-2025)	Domowy rosół z drobnym makaronem	1 6 9	Domowy kotlet schabowy podawany z ziemniakami z wody posypanymi koperkiem, kapusta zasmażana M:(70,100,120g)/ D:(90,120,150g)	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
ŚRODA (08-10-2025)	Krupnik	1 3 6 7 9	Leczo warzywne z ryżem M:(100g,150g) D:(150g,200g)	Smażony camembert z brzoskwiowym carpaccio i konfiturą żurawinową M(100;10,150g) D(120;20,150g)	1 3 7 9	Kompot owocowy
CZWARTEK (09-10-2025)	Żurek z jajkiem i kielbasą	1 6 7 9	Pulpety wieprzowe w delikatnym sosie chrzanowym 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
PIĄTEK (10-10-2025)	Minestrone	1 6 7 9	Nuggetsy z miruny z pieca,podawane z ziemniaki, surówka z kapusty kiszonej M:(70,80,100g) D:(90,100,120g)	Fritata z warzywami i serem M:(230,15g) D:(270,15g)	1 3 4 7 9	Napar owocowy

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 III

	ZUPA (250/300ml)		DRUGIE DANIE Małe / Duże	DANIE WEGETARIAŃSKIE Małe / Duże		NAPÓJ (200ml)
PONIEDZIAŁEK (13-10-2025)	Zacierkowa	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
ŚRODA (15-10-2025)	Pomidorowa z makaronem	1 3 6 7 9	Nadziewany serem kotlet mielony, ziemniaki z wody z natką pietruszki, marchewka z groszkiem M:(70,80,100g)D:(90,100,120g)	Spaghetti z suszonymi pomidorami w sosie szpinakowym M: (240g) D: (280g)	1 3 7 9	Kompot owocowy
CZWARTEK (16-10-2025)	Grochówka	1 3 6 7 9	Bitki schabowa w sosie własnym, ziemniaki, 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
PIĄTEK (17-10-2025)	Pieczarkowa	1 6 7 9	Zakręcony makaron z truskawkami, surówka z marchewki i ananasa M(150;80;150g) / D(200;100;150g)	Cukinia z pieca faszerowana warzywami zapiekana z żółtym serem M(350g) D(400g)	1 3 7 9 10	Napar owocowy

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 IV

	ZUPA (250/300ml)		DRUGIE DANIE Małe / Duże	DANIE WEGETARIAŃSKIE Małe / Duże		NAPÓJ (200ml)
PONIEDZIAŁEK (20-10-2025)	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
WTOREK (21-10-2025)	Domowy rosół z marchewką i drobnym makaronem	1 6 9	Rumsztyk wieprzowy z cebulką, ziemniaki posypane koperkiem, brokuły z masłem i ziołami 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
ŚRODA (22-10-2025)	Ryżanka z koperkiem	3 6 7 9	Pieczona w piecu pałka z kurczaka podawana z ziemniakami oraz gotowaną marchewką 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
CZWARTEK (23-10-2025)	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
PIĄTEK (24-10-2025)	Zupa paprykowa z makaronem	1 3 6 7 9	Panierowany filet z ryby, ziemniaki z wody, surówka z kiszzonej 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 11	Napar owocowy

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. Włem Co Jem.

JADŁOSPIS tydzień V						
	ZUPA (250/300ml)		DRUGIE DANIE Małe / Duże	DANIE WEGETARIAŃSKIE Małe / Duże		NAPÓJ (200ml)
PONIEDZIAŁEK (27-10-2025)	Krupnik staropolski z kaszą jęczmienną	1 9 6 10	Sos bolognese z makaronem spaghetti posypyany 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
WTOREK (28-10-2025)	Pomidorowa z rmakaronem	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 warzywam M:(80g;120g)/ D:(100g;150g)	1 3 7 9	Lemoniada cytrynowa, delikatnie słodzona miodem
ŚRODA (29-10-2025)	Kapuśniak	1 3 6 7 9	Potrąwka 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
CZWARTEK (30-10-2025)	Ogórkowa	1 3 6 7 9	Frykadelki w sosie cebulowym, ryż, 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
PIĄTEK (31-10-2025)	Ryżanka	3 6 7 9	Domowe kluseczki 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

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.