

JADŁOSPIS tydzień I

	ŚNIADANIE		NAPÓJ (250ml)	ZUPA (250/300ml)		DRUGIE DANIE Małe / Duże	DANIE WEGETARIAŃSKIE Małe / Duże		NAPÓJ (200ml)	PODWIECZOREK	
ŚRODA (01-02-23)	Owsianka z rodzynkami (250g) Kanapka z miodem (bułka biała, masło, miód) (30;150;40;5;12g)	1 7	Herbata miętowa	Meksykańska	1 3 6 7 9	Makaron spaghetti bolognese ze świeżo tartym żółtym serem typu gouda, surówka z kapusty pekińskiej i papryki 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	Parówki w cieście francuskim z serem żółtym Herbata miętowa (70, 30,10g, 250ml)	3
CZWARTEK (02-02-23)	Kanapka z polędwicą sopocką (bułka biała, masło, polędwica sopocka) szwedzki stół warzywny (60;5;25;100g)	1 7 9	Herbata	Zielona zupa z cukinią w kawałkach	1 3 6 7 9	Fileciki drobiowe w sosie z pomarańczowych warzyw, kasza bulgur, surówka colesław M:(100,80,150g) D:(120,100,150g)	Gulasz warzywny z żółtym serem M:(150g) D:(200g)	1 3 6 7 9 11	Herbata miętowa	Naleśniki z serem białym i polewą malinową Kawa Inka (150g,250ml)	1 3 7
PIĄTEK (03-02-23)	Placuszki z jabłkiem posypane cukrem pudrem (80g)	1 3 7	Kakao	Jarzynowa	1 6 7 9	Makaron z truskawkami, surówka z marchewki i ananasa M:(230;150g) / D:(280;150g)	Kotlet z marchewki z ryżem, warzywa na parze M:(100,80,80g) D:(120,100, 80g)	7 8 9 11	Napar owocowy	Wafle ryżowe naturalne, mus owocowy Herbata owocowa (150, 150g,250ml)	

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 WEGETARIANSKIE Małe / Duże		NAPÓJ (200ml)	PODWIECZOREK	
PONIEDZIAŁEK (06-02-23)	Grzanka z serem żółtym i salami, (bułka wrocławska, salami, ser żółty, ketchup) szwedzki stół warzywny (65;12;15;100g)	1 5- 13	Napar owocowy	Kapuśniak ze słodkiej kapusty z pomidorami	1 3 7 9	Piersz z kurczaka w sosie bazyliowym podawana z kaszą bulgur i marchewką 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	Kompot owocowy	Smoothie bananowe z naturalnym waflem ryżowym. Herbata (150ml,12g,250ml)	1 7
WTOREK (07-02-23)	Kanapka z szynką konserwową (pieczywo pszenno-żytnie, masło, szynka konserwowa), szwedzki stół warzywny (70;5;40;100g)	1 7 9	Herbata miętowa	Barszcz biały z jajkiem	1 3 9	Kotlet pożarski, puree ziemniaczane z groszkiem, warzywa gotowane na parze M:(70,100,150g)/D:(90,120,150g)	Zapiekanka dyniowa z kaszą jaglaną, warzywa na parze M:(210,30g)/D:(250,30g)	1 3 7 9	Lemoniada cytrynowa, delikatnie słodzona miodem	Bagietka z twarogiem ze szczypiorkiem i rzodkiewką (70g,7g,7g;50g)	1 3 7
ŚRODA (08-02-23)	Zupa mleczna (trzy rodzaje płatków do wyboru) Kanapka z miodem (bułka biała, masło, miód) (250ml;40;5;12g)	1 7	Herbata owocowa	Zupa szpinakowa z makaronem	3 7 9	Antrykot z kurczaka w chrupiącej panierce kukurydzianej, ziemniaki tłuczone obsypane koperkiem, 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	Domowa szarlotka. Kakao (150g,250ml)	1 3 7
CZWARTEK (09-02-23)	Kanapka z szynką wiejską i żółtym serem (bułka ziarnista, masło, wędlina, ser żółty) , szwedzki stół warzywny (65;5;30;15;100g)	1 5- 13	Kawa Inka	Zupa ogórkowa	1 7 9	Ragoût wieprzowo-warzywne serwowane z ryżem, surówka z białej kapusty z ogórkiem, pomidorem i kukurydzą M:(70,100,150g)/ (90,120,150g) D:	Kotlet jajeczny, ziemniaki tłuczone, surówka z białej kapusty z ogórkiem i kukurydzą M:(90,100,150g)/D:(120, 120,150g)	1 3 7	Herbata miętowa	Parówka w cieście francuskim, warzywa. Herbata owocowa (80g,100g,250ml)	1 3 7 9
PIĄTEK (10-02-23)	Owsianka na mleku z owocami sezonowymi (250ml;60g)	1 7	Herbata z cytryną	Krem z białych warzyw z grzankami	1 6 9	Filet rybny w cieście, ziemniaki z koperkiem, surówka z kapusty kiszzonej M:(70,80,100g)/D:(90,100,120g)	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	Placki Bananowe. Kawa Inka (150g,250ml)	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.



JADŁOSPIS tydzień III (ZIMA W MIEŚCIE)

	ZUPA (250/300ml)		DRUGIE DANIE Małe / Duże		NAPÓJ (200ml)	PODWIECZOREK	
<p style="text-align: center;">PONIEDZIAŁEK (13-02-23)</p>	<p style="text-align: center;">Krupnik staropolski z kaszą jęczmienną</p>	<p style="text-align: center;">1 9 1 0</p>	<p style="text-align: center;">Makaron spaghetti bolognese ze świeżo tartym żółtym serem typu gouda, surówka colesław <small>M: (240,150g) / D: (280,150g)</small></p>	<p style="text-align: center;">1 3 7 9</p>	<p style="text-align: center;">Kompot owocowy</p>	<p style="text-align: center;">Naleśniki z owocami z polewą czekoladową. Herbata z cytryną <small>(150g,250ml)</small></p>	<p style="text-align: center;">1 3 7</p>
<p style="text-align: center;">WTOREK (14-02-23)</p>	<p style="text-align: center;">Zupa pomidorowa z ryżem</p>	<p style="text-align: center;">1 3 7 9</p>	<p style="text-align: center;">Śmigielka drobiowe w panierce podawane z puree ziemniaczano- marchewkowym, mizeria z jogurtem naturalnym <small>M: (70,100,100g)/D: (90;120,130g)</small></p>	<p style="text-align: center;">1 3 7 9</p>	<p style="text-align: center;">Lemoniada cytrynowa, delikatnie słodzona miodem</p>	<p style="text-align: center;">Warkocz francuski z salsą pomidorową. Napar owocowy <small>(150g,250ml)</small></p>	<p style="text-align: center;">1 3 7 9</p>
<p style="text-align: center;">ŚRODA (15-02-23)</p>	<p style="text-align: center;">Zupa groszkowa z ziemniakami</p>	<p style="text-align: center;">3 7 9</p>	<p style="text-align: center;">Kolorowy makaron świderki z sosem mięsno- pieczarkowym podawane z surówką z czerwonej kapusty <small>M(90;150;150g)/ D(120;200;150g)</small></p>	<p style="text-align: center;">1 3 7</p>	<p style="text-align: center;">Kompot owocowy</p>	<p style="text-align: center;">Rożek z jabłkiem i cynamonem. Herbata zimowa <small>(150g,250ml)</small></p>	<p style="text-align: center;">1 3 7 8 11</p>
<p style="text-align: center;">CZWARTEK (16-02-23)</p>	<p style="text-align: center;">Ryżanka</p>	<p style="text-align: center;">6 9</p>	<p style="text-align: center;">Roladki drobiowe ze szpinakiem podawane z ziemniakami ze świeżym koperkiem oraz sałatą z domowym sosem vinegret <small>M:(100,140,150g)/D: (120,180,150g)</small></p>	<p style="text-align: center;">1 3 7 9</p>	<p style="text-align: center;">Herbata miętowa</p>	<p style="text-align: center;">Domowa pizza z dodatkami. Herbata z cytryną <small>(150.50,250ml)</small></p>	<p style="text-align: center;">13 79</p>
<p style="text-align: center;">PIĄTEK (17-02-23)</p>	<p style="text-align: center;">Zupa jarzynowa z drobnym makaronem</p>	<p style="text-align: center;">1 3 7 9</p>	<p style="text-align: center;">Kluski leniwe okraszone bułką tartą serwowane z surówką z marchewki z pomarańczami <small>M(150;60;150g) / D(200;80;150g)</small></p>	<p style="text-align: center;">1 3 7 9</p>	<p style="text-align: center;">Napar owocowy</p>	<p style="text-align: center;">Placuszki bananowe Herbata z cytryną <small>(80g, 250ml)</small></p>	<p style="text-align: center;">1 3 7</p>
<p>1.Zboża zawierające gluten 2.Skorupiaki 3.Jaja i produkty pochodne 4.Ryby i produkty pochodne 5.Orzeszki ziemne (arachidowe)</p> <p>6.Soja i produkty pochodne 7.Mleko i produkty pochodne 8.Orzechy z drzew orzechowych 9.Seler i produkty pochodne</p> <p>10.Gorczyca i produkty pochodne 11.Nasiona sezamu i produkty pochodne 12.Dwutlenek siarki 13.Łubin</p>						 <p>PBGastro <small>Pewność i zaufanie</small></p>	

JADŁOSPIS tydzień IV

	ŚNIADANIE		NAPÓJ (250ml)	ZUPA (250/300ml)		DRUGIE DANIE Małe / Duże	DANIE WEGETARIAŃSKIE Małe / Duże		NAPÓJ (200ml)	PODWIECZOREK	
PONIEDZIAŁEK (27-02-23)	Trójkącki pszenne z wędliną (szynka z kurczaka, ser mozzarella, sos pomidorowy) szwedzki stół warzywny (70;40;30g;25ml;100g)	1 5- 13	Herbata z cytryną	Zupa ogórkowa z ziemniakami	1 3 7 9	Pieczone udziki z chrupiącą skórką, żółtym ryżem, marchewka z groszkiem M:(70,80,100g)/D:(90,100,120g)	Gulasz z ciecierzycy z kaszą kuskus, różyczki brokułowe gotowane na parze M:(120,80,100g)/D:(140,100,120g)	1 7 9 10	Kompot owocowy	Tortilla z szynką, żółtym serem, warzywami, delikatny dip majonezowy. Woda z cytryną i miętą (100g,70g,40g,30g,250ml)	1 5- 1 3
WTOREK (28-02-23)	Zupa mleczna (trzy rodzaje płatków do wyboru) Kanapka z serem topionym (bułka biała, masło, serek topiony), szwedzki stół warzywny (250ml;40;5;30g)	1 7 9	Herbata owocowa	Zupa pomidorowa z makaronem świderki	1 3 7 9	Tradycyjny kotlet mielony, ziemniaki z wody posypane natką z pietruszki, domowe buraczki zasmażane M:(70,80,100g)/D:(90,100,120g)	Gnocchi w sosie pomidorowym z warzywami, posypane serem mozzarella M:(180,100g)/D:(220, 120g)	1 3 7 9	Kompot owocowy	Kiełbaski zapiekane z serem, sałatka warzywna. Herbata malinowa (80g,100g,250ml)	1 6 7 9 1 0

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.

