


JADŁOSPIS tydzień I

	ŚNIADANIE		NAPÓJ (250ml)	ZUPA (250/300ml)		DRUGIE DANIE Małe / Duże	DANIE WEGETARIAŃSKIE Małe / Duże		NAPÓJ (200ml)	PODWIECZOREK	
PONIEDZIAŁEK (04-05-2023)	Kanapka z pastą twarogową (pieczywo wieloziarniste, pasta twarogowa z białego sera, rzodkiewki i szczypiorku), szwedzki stół warzywny (70;50;100g)	1 3 7 9 11	Herbata owocowa	Krupnik staropolski z kaszą jęczmienną	1 9 1 0	Makaron spaghetti bolognese ze świeżo tartym żółtym serem typu gouda, 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 z polewą czekoladową. Herbata z cytryną (150g,250ml)	1 3 7
PIĄTEK (05-05-2023)	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	Zupa z zielonej fasolki szparagowej z ziemniakami	1 3 6 7 9	Ryż z jabłkiem i cynamonem, surówka z marchewki na słodko 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	Gofry z cukrem pudrem, owoc sezonowy. Lemoniada (150,150g,250ml)	1 3 7 9
<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</p> <p>*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.</p>											
										 Pewność i zaufanie	

JADŁOSPIS tydzień II

	ŚNIADANIE		NAPÓJ (250ml)	ZUPA (250/300ml)		DRUGIE DANIE Małe / Duże	DANIE WEGETARIAŃSKIE Małe / Duże		NAPÓJ (200ml)	PODWIECZOREK	
PONIEDZIAŁEK (08-05-2023)	Kanapka z pasztetem i pomidorem (chleb wielowarzywny, masło, pasztecik, ogórek kiszony) szwedzki stół warzywny (70:5:30:35:100g)	1 3 5- 13	Herbata z cytryną	Zupa z zielonego groszku i marchewki	1 3 6 7 9	Potrąwka z kurczaka, 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	Warkocz francuski z sałwą pomidorową Napar owocowy (190,10g,250ml)	1 2 7
WTOREK (09-05-2023)	Placuszki twarogowe ze świeżo krojonymi owocami sezonowymi (80,50g)	1 3 7	Herbata	Pomidorowa z makaronem	1 3 6 7 9	Kotlet mielony, 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	Salatka owocowa Herbata (150, 250ml)	
ŚRODA (10-05-2023)	Jajecznica na maselkuz szynką i szczypiorkiem (chleb wieloziarnisty, masło, szczypiorek, wędlina) szwedzki stół warzywny (100,80,5,10,100)	1 3 7 9	Kakao	Węgierska	1 3 6 7 9	Zapiekanka makaronowa z mięsem i kolorowymi warzywami posypana świeżo tartym serem M:(230,15g) D:(270,15g)	Smażony camembert z brzoskwiowym carpaccio i konfiturą żurawinową M:(100,150g) D:(120,150g)	1 3 7 9	Kompot owocowy	Tortilla z szynką, żółtym serem i warzywami Lemoniada (200g,250ml)	1 3 7
CZWARTEK (11-05-2023)	Kanapka z kielbasą krakowską (pieczywo wieloziarniste, masło, kielbasa krakowska), szwedzki stół warzywny (80:5:40:10g)	1 3 5- 13	Napar owocowy	Prezydencka	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	Gofry z cukrem pudrem Owoc sezonowy Kakao (150, 150g, 250ml)	1 3 7
PIĄTEK (12-05-2023)	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	Krem z selera naciowego z kluseczkami	1 3 6 7 9	Filet rybny w cieście z purée ziemniaczanym, surówka z kiszonej kapusty 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 Woda z cytryną i miętą (200g,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 III

	ŚNIADANIE		NAPÓJ (250ml)	ZUPA (250/300ml)		DRUGIE DANIE Małe / Duże	DANIE WEGETARIANSKIE Małe / Duże		NAPÓJ (200ml)		PODWIECZOREK	
<p>PONIEDZIAŁEK (15-05-2023)</p>	<p>Trójkącki pszenne z żółtym serem,(ser mozzarella, sos pomidorowy) szwedzki stół warzywny (70;40;30g;25ml;100g)</p>	<p>1 5- 13</p>	<p>Herbata z cytryną</p>	<p>Zupa ogórkowa z ziemniakami</p>	<p>1 3 7 9</p>	<p>Pieczone udziki z chrupiącą skórką , żółtym ryżem, marchewka z groszkiem M:(70,80,100g)/D:(90,100,120g)</p>	<p>Gulasz z ciecierzycy z kaszą kuskus, różyczki brokułowe gotowane na parze M:(120,80,100g)/D:(140,100,120g)</p>	<p>1 7 9 10</p>	<p>Kompot owocowy</p>	<p>Placuszki twarogowe z musem jogurtowym. Herbata z cytryną (100g;250ml)</p>	<p>1 3 7</p>	
<p>WTOREK (16-05-2023)</p>	<p>Kanapka z kielbasą krakowską (pieczywo wieloziarniste, masło, kielbasa krakowska), szwedzki stół warzywny (80;5;40;10g)</p>	<p>1 3 5- 13</p>	<p>Kawa Inka</p>	<p>Zupa brokułowa z ziemniakami</p>	<p>1 3 7 9</p>	<p>Salsa meksykańska z czerwoną fasolą i makaronem,surówka sezonowa z kapusty pekińskiej i kolorowych warzyw M:(240,120g)/D:(280,150g)</p>	<p>Kotlet sojowy z ziemniakami z wody posypanymi koperkiem, surówka sezonowa z kapusty pekińskiej i kolorowych warzyw M:(70,100,120g)/D:(90, 120,150g)</p>	<p>1 3 6 7 9</p>	<p>Lemoniada cytrynowa, delikatnie słodzona miodem</p>	<p>Tortilla z szynką,żółtym serem,warzywami, delikatny dip majonezowy. Woda z cytryną i miętą (100g,70g,40g,30g,250ml)</p>	<p>1 5- 1 3</p>	
<p>ŚRODA (17-05-2023)</p>	<p>Zupa mleczna (trzy rodzaje płatków do wyboru) Kanapka z serkiem topionym (bułka biała, masło, serek topiony), szwedzki stół warzywny (250ml;40;5;30g)</p>	<p>1 7 9</p>	<p>Herbata owocowa</p>	<p>Domowy rosół z drobnym makaronem i marchewką</p>	<p>1 9</p>	<p>Kotlet schabowy z ziemniakami z wody posypanymi koperkiem, kapusta zasmażana M:(70,100,120g)/D:(90,120,150g)</p>	<p>Pulpeciki z brokuła w sosie serowym, podawane z ciemnym makaronem M:(120,100g)/D:(150,120g)</p>	<p>1 3 7 9</p>	<p>Kompot owocowy</p>	<p>Kiełbaski zapiekane z serem, sałatka warzywna. Herbata malinowa (80g,100g,250ml)</p>	<p>1 6 7 9 1 0</p>	
<p>CZWARTEK (18-05-2023)</p>	<p>Bułka maślana z dżemem brzoskwiniowym (55;6g)</p>	<p>1 3 7</p>	<p>Kakao</p>	<p>Zupa pomidorowa z makaronem świderki</p>	<p>1 3 7 9</p>	<p>Strogonoff z udźca indyka z warzywami, kopytka, surówka z ogórka kiszzonego, marchewki i cebuli M:(100,80,120g)/D:(120,100,150g)</p>	<p>Kolorowy kociołek warzywny, kasza bulgur, surówka z ogórka kiszzonego, marchewki i cebuli M:(100,80,120g)/D:(120,100,150g)</p>	<p>1 6 9 10</p>	<p>Herbata miętowa</p>	<p>Rożek z jabłkiem i cynamonem. Herbata zimowa (150g,250ml)</p>	<p>1 3 7 8 1 1</p>	
<p>PIĄTEK (19-05-2023)</p>	<p>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)</p>	<p>1 3 7 9</p>	<p>Herbata owocowa</p>	<p>Kapuśniak</p>	<p>1 7 9</p>	<p>Pierogi z białym serem polane jogurtem naturalnym z rodzynkami, surówka z marchewki i jabłka na słodko M:(150,80,120g)/D:(210,100,150g)</p>	<p>Tagiatella z suszonymi pomidorami i cukinią w sosie szpinakowym M:(240g) D:(280g)</p>	<p>1 3 7 9</p>	<p>Napar owocowy</p>	<p>Kaszka manna na mleku z polewą truskawkową. Herbata z cytryną (250ml;40;5;25;100g)</p>	<p>1 5- 1 3</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 IV

	ŚNIADANIE		NAPÓJ (250ml)	ZUPA (250/300ml)	DRUGIE DANIE Małe / Duże	DANIE WEGETARIAŃSKIE Małe / Duże		NAPÓJ (200ml)	PODWIECZOREK	
PONIEDZIAŁEK (22-05-2023)	Twarożek na słodko z kawałkami brzoskwini (bułka biała, masło, ser twarogowy półtłusty, jogurt naturalny, brzoskwinia) (65,5;60;30;40g)	1 5- 13	Herbata owocowa	Żurek z ziemniakami i kielbasą	1 7 9 Pulpeciki z indyka, puree ziemniaczano-groszkowe, surówka ze świeżo startego selera M:(70,100,120g)/D: (90,120,150g)	1 3 7 9 11 Medaliony z kalafiora z parmezanem oraz pestkami dyni, surówka ze świeżo startego selera M:(100,150g)/D:(130, 150g)	1 3 7 9 11	Kompot owocowy	Salatka makaronowa z kurczakiem, sos vinegret Lemoniada (150g,250ml)	1 3 7 9 10 11
WTOREK (23-05-2023)	Frankfurterka wieprzowa (bulka graham z masłem, ketchup, musztarda) szwedzki stół warzywny (40;65;5;10;10;100g)	1 6 7 9 10	Herbata owocowa	Domowy rosół z makaronem i marchewką	1 3 7 9 Tradycyjny kotlet schabowy, ziemniaki z wody posypane koperkiem, mizeria na sałacie z jogurtem naturalnym M:(80,80,150g)/D:(100,100, 150g)	1 3 7 9 Panierowany ser camembert z żurawiną podany na sałacie, surówka z tartych buraczków i jabłka M(100;150g) / D(120;150g)	1 3 7 9	Lemoniada cytrynowa, delikatnie słodzona miodem	Placki z jabłkiem. Kakao (100g,250ml)	1 3 7
ŚRODA (24-05-2023)	Kasza manna na mleku z polewą malinową, Kanapka z polędwicą sopocką (bulka biała, masło, polędwica sopocka), szwedzki stół warzywny (250ml;40;5;25;100g)	1 5- 13	Herbata	Barszcz ukraiński	1 7 9 Pierogi z mięsem, okraszone słoninką, surówka z ogórka kiszzonego z cebulką M:(140,100g)/D: (210,120g)	1 3 7 9 Placki ziemniaczane z czerwoną kapustą, surówka z białej kapusty z ogórkiem i kukurydzą M:(200,150g)/D:(250, 150g)	1 3 7 9	Kompot owocowy	Kanapka z wędliną i świeżymi warzywami. Herbata miętowa (70;5;40;100g,250ml)	1 5- 13
CZWARTEK (25-05-2023)	Placuszki z jabłkiem posypane cukrem pudrem (80g)	1 3 7	Herbata miętowa	Krupnik	3 7 9 Gołąbki zawijane / Gołąbki hiszpańskie, sos pomidorowy, ziemniaki posypane koperkiem M: (140,100g) /D:(180,120g)	1 3 7 9 Zapiekanka warzywna z kolorowym makaronem zapiekana z żółtym serem M:(230;15g) /D:(270;30g)	1 3 7 9	Herbata miętowa	Domowa pizza z dodatkami Herbata z cytryną (150,50g, 250ml)	1 7
PIĄTEK (26-05-2023)	Domowa chałka z masłem (80;5g) Zupa mleczna z zacierkami (250ml)	1 3 7	Kakao	Zupa kalafiorowa z drobnym makaronem	1 7 9 10 Nuggetsy z miruny, ziemniaki z wody, surówka z kiszzonej kapusty M:(70,100,150g)/D: (100,120,150g)	1 3 4 7 9 Faszerowana cukinia z kaszą kuskus i warzywami M:(290g)/D:(340g)	1 3 4 7 9	Napar owocowy	Bruschetta (grzanka z pomidorami, świeżą bazylią, polana oliwą z czosnkiem). Woda z cytryną i miętą (100g,250ml)	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
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.

*Gramatura



JADŁOSPIS tydzień V

	ŚNIADANIE		NAPÓJ (250ml)	ZUPA (250/300ml)		DRUGIE DANIE Małe / Duże	DANIE WEGETARIAŃSKIE Małe / Duże		NAPÓJ (200ml)	PODWIECZOREK	
PONIEDZIAŁEK (29-05-2023)	Grzanka z serem żółtym, (bułka wrocławska, 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	Pierś 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 (30-05-2023)	Kanapka z polędwicą sopocką (bułka biała, masło, polędwica sopocka) szwedzki stół warzywny (60;5;25;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 (31-05-2023)	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

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.*

