

JADŁOSPIS tydzień I

	ŚNIADANIE	NAPÓJ (250ml)	ZUPA (250/300ml)	DRUGIE DANIE Małe / Duże	DANIE WEGETARIAŃSKIE Małe / Duże	NAPÓJ (200ml)	PODWIECZOREK	
PONIEDZIAŁEK (02-01-2023)	Kanapka z pastą twarogową (pieczywo wieloziarniste, pasta twarogowa z białego sera, rzodkiewki i szczypiorku), szwedzki stół warzywny (70;50;100g)	Herbata owocowa	Krupnik staropolski z kaszą jęczmienną	Makaron spaghetti bolognese ze świeżo tartym żółtym serem typu gouda, surówka coleslaw 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)	Kompot owocowy	Naleśniki z owocami z polewą czekoladową. Herbata z cytryną (150g;250ml)	1 3 7
WTOREK (03-01-2023)	Kanapka z wędliną z indyka (bułka grahamka, masło, wędlina), szwedzki stół warzywny (65;5;50;100g)	Kawa zbożowa na mleku	Zupa pomidorowa z ryżem	Śmigielka drobiowe w panierce podawane z puree ziemniaczano-marchewkowym, mizeria z jogurtem naturalnym M: (70;100;100g)/D: (90;120;130g)	Risotto z warzywami M:(80g;120g)/ D:(100g;150g)	Lemoniada cytrynowa, delikatnie słodzona miodem	Warkocz francuski z sałwą pomidorową. Napar owocowy (150g;250ml)	1 3 7 9
ŚRODA (04-01-2023)	Zupa mleczna (trzy rodzaje płatków do wyboru) Kanapka z dżemem (bułka biała, masło, dżem truskawkowy) (250ml;65;5;15g)	Herbata owocowa	Zupa groszkowa z ziemniakami	Kolorowy makaron świderki z sosem mięsno-pieczarkowym podawane z surówką z czerwonej kapusty M(90;150;150g)/ D(120;200;150g)	Kluski śląskie z sosem pieczarkowym, podawane z surówką z czerwonej kapusty M(90;80;150g)/ D(120;100;150g)	Kompot owocowy	Chałka z masłem i dżemem truskawkowym Kakao (40;5;150g;250ml)	1 3 7
CZWARTEK (05-01-2023)	Parówki z szynki (chleb razowy z masłem, ketchup, musztarda) szwedzki stół warzywny (50;70;5;10;10;100g)	Herbata z cytryną	Ryżanka	Roladki drobiowe ze szpinakiem podawane z ziemniakami ze świeżym koperkiem oraz sałwą z domowym sosem vinegret M:(100;140;150g)/D: (120;180;150g)	Paella wegetariańska, mieszana surówka pekińska z sosem jogurtowym M(160;150g) / D(210;150g)	Herbata miętowa	Pełnoziarnista kajzerka z żółtym serem, sałwą lodową i ogórkiem zielonym. Herbata owocowa (70;50;100g;250ml)	1 3 7 9 11

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

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 posiłków zgodna z



JADŁOSPIS tydzień II

	ŚNIADANIE	NAPÓJ (250ml)	ZUPA (250/300ml)	DRUGIE DANIE Małe / Duże	DANIE WEGETARIAŃSKIE Małe / Duże	NAPÓJ (200ml)	PODWIECZOREK	
PONIEDZIAŁEK (09-01-2023)	Twarożek z rzodkiewką i szczypiorkiem (bułka kajzerka, pasta twarogowa z białego sera, rzodkiewki i szczypiorku), szwedzki stół warzywny (70,50;100g)	Herbata z cytryną	Meksykańska	Ryż z kurczakiem w sosie słodko-kwaśnym, chińska surówka z białej kapusty M:(100,150,80g)D:(150,200,100)	Leczo z cukinią i mixem warzywnym M:(80g;120g) D:(100g;150g)	Kompot owocowy	Budyń czekoladowy z polewą malinową Banan Herbata (230,60g;250ml)	7
WTOREK (10-01-2023)	Kanapka z szynką konserwową (pieczywo pszenno-żytnie, masło, szynka konserwowa), szwedzki stół warzywny (70,5;40;100g)	Kawa Inka	Domowy rosół z drobnym makaronem	Kotlet schabowy z puree ziemniaczanym, sałata ze śmietaną na słodko M:(70,100,120g)D:(80,120,150g)	Kuskus z papryką i pomidorkami koktajlowymi, mizeria na sałacie M:(100g;120g) D:(150g;150g)	Lemoniada cytrynowa, delikatnie słodzona miodem	Jogurt naturalny z posypką musli Napar owocowy (200,20g;250ml)	1 7
ŚRODA (11-01-2023)	Parówki z szynki (chleb razowy z masłem, ketchup, musztarda) szwedzki stół warzywny (50;70,5;10;10;100g)	Herbata owocowa	Krem z papryki pieczonej z grzankami	Spaghetti a'la carbonara, mix sałat z sosem winegret M:(240,150g) D:(280,150g)	Spaghetti z suszonymi pomidorami w sosie szpinakowym M:(240g) D:(280g)	Kompot owocowy	Placuszki bananowe Herbata z cytryną (80g, 250ml)	1 3 7
CZWARTEK (12-01-2023)	Zupa mleczna (trzy rodzaje płatków do wyboru) Kanapka z serkiem topionym (bułka biała, masło, serek topiony), szwedzki stół warzywny (250ml;40;5;30g)	Napar owocowy	Barszcz biały	Pulpety wieprzowe w sosie śmietanowo-koperkowym, 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)	Herbata miętowa	Ciasteczka owsiane z żurawiną Gruszka Herbata owocowa (24,50;250ml)	1 7
PIĄTEK (13-01-2023)	Jajko sadzone (bułka kajzerka z masłem) szwedzki stół warzywny (100;80;5;10;100)	Herbata	Koperkowa z ryżem	Pierogi ukraińskie z podsmażaną cebulką, surówka z czerwonej kapusty z koperkiem M:(150,80,120g)D:(210,100,150)	Fritata z warzywami i serem M:(230,15g) D:(270,15g)	Napar owocowy	Mus owocowy Herbatniki Woda z cytryną i miętą (150,15g;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 WEGETARIAŃSKIE Małe / Duże		NAPÓJ (200ml)	PODWIECZOREK	
PONIEDZIALEK (16-01-2023)	Kanapka z pasztetem i ogórkiem kiszonym (pieczywo pszenno-żytnie, masło, paszтет, ogórek kiszony), szwedzki stół warzywny (70;5;40;100g)	1 5 13	Herbata owocowa	Żurek z ziemniakami i kielbasą	1 7 7 9	Pulpeciki z indyka, puree ziemniaczano-groszkowe, surówka ze świeżo startego selera M:(70,100,120g)/D:(80,120,150g)	1 3 7 9 11	Kompot owocowy	Salatka makaronowa z kurczakiem, sos vinegret Lemoniada (150g,250ml)	1 3 7 9 10 11
WTOREK (17-01-2023)	Frankfurterka wieprzowa (bułka graham z masłem, ketchup, musztarda) szwedzki stół warzywny (40;65;5;10;10;100g)	1 6 7 9 10	Herbata owocowa	Zupa brokułowa z ziemniakami	1 3 7 9	Salsa meksykańska z czerwoną fasolą i makaronem, surówka sezonowa z kapusty pekińskiej i kolorowych warzyw M:(240,120g)/D:(280,150g)	1 3 6 7 9	Lemoniada cytrynowa, delikatnie słodzona miodem	Placki z jabłkiem. Kakao (100g,250ml)	1 3 7
ŚRODA (18-01-2023)	Kasza manna na mleku z polewą malinową, Kanapka z polędwicą sopocką (bułka biała, masło, polędwica sopocka), szwedzki stół warzywny (250ml;40;5;25;100g)	1 5 13	Herbata	Barszcz ukraiński	1 7 7 9	Pierogi z mięsem, okraszone sioninką, surówka z ogórka kiszzonego z cebulką M:(140,100g)/D:(210,120g)	1 3 7 9	Kompot owocowy	Kanapka z wędliną i świeżymi warzywami. Herbata miętowa (70;5;40;100g,250ml)	1 5- 13
CZWARTEK (19-01-2023)	Twarożek na słodko z kawałkami brzoskwinii ( bułka biała, masło, ser twarogowy półtłusty, jogurt naturalny, brzoskwinia) (65;5;60;30;40g)	1 3 7	Herbata miętowa	Krupnik z kaszą pęczak	3 7 7 9	Gołąbki zawijane / Gołąbki hiszpańskie, sos pomidorowy, ziemniaki posypane koperkiem M:(140,100g)/D:(180,120g)	1 3 7 9	Herbata miętowa	Domowe ciasto z owocem sezonowym. Herbata z cytryną (100g,250ml)	1 3 7 9
PIĄTEK (20-01-2023)	Domowa chałka z masłem (80;5g) Zupa mleczna z zacierkami (250ml)	1 3 7	Kakao	Zupa kalafiorowa z drobnym makaronem	1 7 9 1 0	Nuggetsy z miruny, ziemniaki z wody, surówka z kiszzonej kapusty M:(70,100,150g)/D:(100,120,150g)	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.Lubin 14.Mięczaki

\*Gramatura posiłków zgodna z wytycznymi

wydany przez miasto Warszawa opracowany 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 (23-01-2023)	Kanapka z żółtym serem i pomidorem (chleb wielowarzywny, masło, żółty ser, pomidor) szwedzki stół warzywny (70,5;30;35;100g)	Herbata z cytryną	Zupa z zielonego groszku i marchewki	1 3 6 7 9 Potrawka z kurczaka, makaron penne, surówka kolorowa (z kapusty czerwonej i białej) M:(100,80;120g) D:(120;100;150g)	1 3 7 9 Makaron penne a'la Forno z serem mozzarella M: (240g) D: (280g)	1 3 7 9 Kompot owocowy	Warkocz francuski z sałsa pomidorową Napar owocowy (150,10g;250ml)	1 2 7
WTOREK (24-01-2023)	Placuszki twarogowe ze świeżo krojonymi owocami sezonowymi (80,50g)	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)	1 3 6 7 9 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 (25-01-2023)	Jajecznica na maselku z szynką i szczypiorkiem (chleb wieloziarnisty,masło, szczypiorek, wędlina) szwedzki stół warzywny (100;80;5;10;100)	Kakao	Węgierska	1 3 6 7 9 Zapiekanka makaronowa z kurczakiem posypana świeżo tartym serem M:(230;15g) D:(270;15g)	1 3 7 9 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 (26-01-2023)	Kanapka z kielbasą krakowską (pieczywo wieloziarniste, masło, kielbasa krakowska), szwedzki stół warzywny (80;5;40;10g)	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)	1 3 7 9 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 (27-01-2023)	Kasza manna na mleku z polewą malinową, Kanapka z żółtym serem (bułka biała, masło, ser żółty), szwedzki stół warzywny (250ml;40;5;25;100g)	Herbata miętowa	Zupa jarzynowa z drobnym makaronem	1 3 7 9 Kluski leniwe okraszone bułką tartą serwowane z surówką z marchewki z pomarańczami M:(150;60;150g) / D:(200;80;150g)	1 3 7 9 Wegańskie kotlecki z marchewki, podawane z brązowym ryżem z dipem jogurtowo-koperkowym M:(100,80;80g) D:(120;100, 80g)	1 3 7 9 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.Dwułtenek 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 V

	ŚNIADANIE		NAPÓJ (250ml)	ZUPA (250/300ml)		DRUGIE DANIE Małe / Duże	DANIE WEGETARIAŃSKIE Małe / Duże		NAPÓJ (200ml)	PODWIECZOREK	
PONIEDZIAŁEK (30-01-2023)	Trójkącki pszenne z serem żółtym (ser żółty, sos pomidorowy) szwedzki stół warzywny (70;40g;25ml;100g)	1 5- 13	Herbata z cytryną	Krem pomidorowy z grzankami	1 3 6 7 9	Gyros z udźca indyka z sosem tzatziki, makaron, surówka sezonowa 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	Domowa pizza z dodatkami Herbata z cytryną (150,50g, 250ml)	1 7
WTOREK (31-01-2023)	Kielbaska 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	Kalafiorowa z makaronem	1 7 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:(120,140,150g)	1 3 6 7 9	Lemoniada cytrynowa, delikatnie słodzona miodem	Jogurt naturalny z posypką musli Napar owocowy (200,20g,250ml)	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 Żywieniu Człowieka Polskiej Akademii Nauk w sprawie posiłków szkolnych i nowych standardów żywienia w szkołach. Wiem Co Jem.

