

JADŁOSPIS tydzień I

	ŚNIADANIE		NAPÓJ (250ml)	ZUPA (250/300ml)		DRUGIE DANIE Małe / Duże	DANIE WEGETARIAŃSKIE Małe / Duże		NAPÓJ (200ml)	PODWIECZOREK	
ŚRODA (02-11-2022)	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 6 1 0	Spaghetti bolognese z 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	Domowy kisiel owocowy, herbatniki (250ml;15g)	1 6
CZWARTEK (03-11-2022)	Kanapka z wędliną z indyka (bułka grahamka, masło, wędlina), szwedzki stół warzywny (65;5;50;100g)	1 3 5- 13	Kawa zbożowa na mleku	Grochówka	1 3 6 7 9	Śmigielka drobiowe w panierce kukurydzianej, z ziemniakami, mizeria z jogurtem naturalnym M: (70,100,100g)/D: (90;120,130g)	Risotto z warzywami M:(80g;120g) / D:(100g;150g)	1 3 7 9	Lemoniada cytrynowa, delikatnie słodzona miodem	Serek wiejski ze szczypiorkiem, rzodkiewką, bułeczka kajzerka (150g;12g)	1 7 9
PIĄTEK (04-11-2022)	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	Ryżanka	6 9	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	Mus owocowy (150ml) Chrupki kukurydżiane	

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 WEGETARIAŃSKIE Małe / Duże		NAPÓJ (200ml)	PODWIECZOREK	
PONIEDZIAŁEK (07-11-2022)	Kanapka z pasztetem i ogórkiem kiszonym (chleb żytni, masło, pasztet, ogórek kiszony) szwedzki stół warzywny (70;5;30;35;100g)	1 3 5- 13	Herbata	Zacierkowa	1 3 6 7 9	Gulasz z udźca indyka z warzywami, kasza gryczana, surówka z ogórka kiszonego M:(100,80,60g)/D:(120,100,120g)	Stroganoff sojowy, kasza gryczana, surówka z ogórka kiszonego M:(100,80, 120g)	1 3 7 9 10	Kompot owocowy	Placuszki bananowe (80g)	1 3 7
WTOREK (08-11-2022)	Kanapka z domowym schabem pieczonym (bułka z pestkami słonecznika, masło, schab pieczony) (100;80;5;40;10g)	1 3 5- 13	Napar owocowy	Domowy rosół z drobnym makaronem	1 6 9	Tradycyjny kotlet schabowy z ziemniakami z wody, kapusta zasmażana M:(70,100,120g)/ D:(90,120,150g)	Pulpeciki z brokuła w sosie serowym, podawane z ciemnym makaronem M:(120,100g)/D: (150,120g)	1 3 7 9	Lemoniada cytrynowa, delikatnie słodzona miodem	Kolorowa galaretka z owocem sezonowym (200g)	
ŚRODA (09-11-2022)	Jajecznica na maselku (chleb wieloziarnisty, masło, szczypiorek) szwedzki stół warzywny (100;80;5;10;100)	1 3 7 9	Kakao	Kapuśniak	6 9	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)	1 3 7	Kompot owocowy	Domowa pizza z dodatkami (150,50g)	1 7
CZWARTEK (10-11-2022)	Owsianka ze świeżo z tartym jabłkiem (250g) Kanapka z miodem (bułka biała, masło, miód) (30;150;40;5;12g)	1 7	Herbata z cytryną	Jarzynowa	1 7 9	Gołąbki w sosie pomidorowym / Gołąbki hiszpańskie, ziemniaki posypane koperkiem M: (140,100g)/ D:(180,120g)	Zapiekanka warzywna z makaronem zapiekana z żółtym serem M(230;15g) /D(270;30g)	1 3 7 9	Herbata miętowa	Musli z owocami z jogurtem naturalnym (250g)	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.

JADŁOSPIS tydzień III											
	ŚNIADANIE		NAPÓJ (250ml)	ZUPA (250/300ml)		DRUGIE DANIE Małe / Duże	DANIE WEGETARIAŃSKIE Małe / Duże		NAPÓJ (200ml)	PODWIECZOREK	
PONIEDZIAŁEK (14-11-2022)	Trójkąci pszenne z serem żółtym (ser żółty, sos pomidorowy) szwedzki stół warzywny (70,40g;25ml;100g)	1 5- 13	Herbata z cytryną	Szczawiowa z jajkiem	1 3 6 7 9	Soczysty kurczak z pieca, ziemniaki, 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	Budyń waniliowy z polewą malinową (230g)	7
WTOREK (15-11-2022)	Kanapka z kielbasą krakowską (pieczywo wieloziarniste, masło, kielbasa krakowska), szwedzki stół warzywny (80;5;40;10g)	1 3 5- 13	Kawa Inka	Ogórkowa	1 3 6 7 9	Ragu alla Bolognese z makaronem tagiatella, surówka sezonowa M:(240,120g)/D: (280,150g)	Gnocchi w sosie pomidorowym z warzywami, posypane serem mozzarella M:(180,100g)/D:(220, 120g)	1 3 6 7 9	Lemoniada cytrynowa, delikatnie słodzona miodem	Placuszki z jabłkiem (80g)	1 3 7
ŚRODA (16-11-2022)	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	Pomidorowa z makaronem świderki	1 3 6 7 9	Kotlet mielony, ziemniaki z wody posypane koperkiem, domowe buraczki zasmażane M: (70,80,100g)/D: (90,100,120g)	Kotlet sojowy z ziemniakami z wody posypanymi koperkiem, domowe buraczki zasmażane M: (70,100,120g)/D: (90, 120,150g)	1 3 6 7 9	Kompot owocowy	Rogal maślana, owoc sezonowy (40;150g)	1 3 7
CZWARTEK (17-11-2022)	Bułka maślana z dżemem brzoskwinowym (55,6g)	1 3 7	Kakao	Fasolowa	3 6 7 9	Strogonoff z udźca indyka z warzywami, kasza bulgur, surówka szwedzka M:(100,80,120g)/D: (120,100,150g)	Kolorowy kociółek warzywny, kasza bulgur, surówka szwedzka M:(100,80,120g)/D: (120,100,150g)	1 6 9 10	Herbata miętowa	Tosty hawajskie z żółtym serem, szynką, ananasem i sosem pomidorowym (70,40,30,10g,25ml)	1 6 7
PIĄTEK (18-11-2022)	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	Herbata	Brokułowa	1 6 7 9	Pierogi z białym serem, polewa jogurtowa z rodzynkami, marchewka na słodko M:(150,80,120g)/D: (210,100,150g)	Tagiatella z suszonymi pomidorami i cukinią w sosie szpinakowym M: (240g) D: (280g)	1 3 7 9	Napar owocowy	Ciasteczka owsiane Sante, soczek owocowy (24g;150ml)	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.											
										 PB Gastro Pewność i zaufanie	

JADŁOSPIS tydzień IV											
	ŚNIADANIE		NAPÓJ (250ml)	ZUPA (250/300ml)		DRUGIE DANIE Małe / Duże	DANIE WEGETARIAŃSKIE Małe / Duże		NAPÓJ (200ml)	PODWIECZOREK	
PONIEDZIAŁEK (21-11-2022)	Twarożek na słodko z kawałkami brzoskwini (bułka biała, masło, ser twarogowy półtłusty, jogurt naturalny, brzoskwinia) (65;5;60;30;40g)	1 3 7	Kakao	Pieczarkowa z ziemniakami	1 6 7 9	Pulpeciki drobiowe, puree ziemniaczane, surówka ze świeżego selera M:(70,100,120g)/D: (90,120,150g)	Medaliony z kalafiora z parmezanem oraz pestkami dyni, surówka ze świeżego selera M:(100,150g)/D:(130, 150g)	1 3 7 9 11	Kompot owocowy	Smoothie bananowe , z naturalnym waflem ryżowym (150ml;12g)	1 7
WTOREK (22-11-2022)	Frankfurterka wieprzowa (bułka graham z masłem, ketchup, musztarda) szwedzki stół warzywny (40;65;5;10;10;100g)	1 6 7 9 10	Herbata z cytryną	Barszcz ukraiński	1 6 7 9	Pierogi z mięsem, okraszone słoninką, surówka z ogórka kiszzonego z cebulką M:(140,100g)/D: (210,120g)	Placki ziemniaczane z czerwoną kapustą, surówka z ogórka kiszzonego z cebulką M:(200,150g)/D:(250, 150g)	1 3 7 9	Lemoniada cytrynowa, delikatnie słodzona miodem	Naleśniki z owocami i polewą czekoladową (150g)	1 3 7
ŚRODA (23-11-2022)	Kasza manna na mleku z polewą malinową, Kanapka z połówką sopocką (bułka biała, masło, połówka sopocka), szwedzki stół warzywny (250ml;40;5;25;100g)	1 5- 13	Herbata	Minestrone	1 3 6 9	Antrykot z kurczaka w chrupiącej panierce kukurydzianej, ziemniaki tłuczone, 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	Parówki w cieście francuskim z serem żółtym (70, 30,10g)	
CZWARTEK (24-11-2022)	Kanapka z szynką konserwową (pieczywo pszenno-żytnie, masło, szynka konserwowa), szwedzki stół warzywny (70;5;40;100g)	1 5- 13	Inka	Domowy rosół z makaronem i marchewką	1 3 6 7 9	Gulasz węgierski, kopytka, mieszana surówka pekińska z sosem jogurtowym M:(100,140,150g)/D: (120,180,150g)	Paella wegetariańska, mieszana surówka pekińska z sosem jogurtowym M:(160,150g) / D:(210,150g)	1 3 7 9	Herbata miętowa	Serek homogenizowany, owoc sezonowy (150g;150g)	7
PIĄTEK (25-11-2022)	Domowa chałka z masłem (80;5g) Zupa mleczna z zacierkami	1 3 7	Herbata miętowa	Krem z soczewicy z kluseczkami	1 3 6 7 9	Nuggetsy z miruny, ziemniaki z wody, surówka z kiszzonej kapusty M:(70,100,150g)/D: (100,120,150g)	Faszerowana cukinia z kaszą kuskus i warzywami M:(290g)/D:(340g)	1 3 4 7 9	Napar owocowy	Drożdżówka z owocami, gruszką (80g;150g)	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 <i>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.</i>											
										 *Gramatura	

JADŁOSPIS tydzień V

	ŚNIADANIE		NAPÓJ (250ml)	ZUPA (250/300ml)		DRUGIE DANIE Małe / Duże	DANIE WEGETARIAŃSKIE Małe / Duże		NAPÓJ (200ml)	PODWIECZOREK	
PONIEDZIAŁEK (28-11-2022)	Grzanka z serem żółtym (bułka wrocławska, ser żółty, ketchup) szwedzki stół warzywny (65;15;100g)	1 5- 13	Napar owocowy	Szpinakowa	1 3 6 7 9 M:(100,80,150g) /D:(120,100,150g)	Pierś z kurczaka w sosie bazyliowym z kaszą bulgur marchewka baby	Makaron w sosie neapolitańskim posypyany żółtym serem, mix sałat z vinegret M:(240,20g)/D:(280, 20g)	1 3 7 9	Kompot owocowy	Jogurt pitny Banan (150g, 150g)	1 7
WTOREK (29-11-2022)	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 M:(70,100,150g)/D:(90,120,150g)	Kotlet pożarski, puree ziemniaczane, warzywa na parze	Wrap warzywny z dipem czosnkowym M:(150g, 30g) / D:(200g,30g)	1 3 7 9	Lemoniada cytrynowa, delikatnie słodzona miodem	Placuszki twarogowe (80g)	1 3 7
ŚRODA (30-11-2022)	Zupa mleczna (trzy rodzaje płatków do wyboru) Kanapka z miodem (bułka biała, masło, miód) (250ml;40;5;12g)	1 7	Herbata	Kapuśniak z białej kapusty	6 7 9 M:(70,100,150g)/D:(90,120,150g)	Duszona wieprzowina w sosie własnym, z ziemniakami podawana z mizerią na sałacie	Panierowany ser camembert z żurawiną podany na sałacie, surówka z tartych buraczków i jabłka M(100;150g) / D(120;150g)	1 3 7 9	Kompot owocowy	Kanapka z żółtym serem, sałatą i ogórkiem zielonym (60;5;5,5g)	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.