JADŁOSPIS tydzień I

	ŚNIADANIE		NAPÓJ (250ml)	ZUPA (250/300ml)		DRUGIE DANIE Małe / Duże	DANIE WEGETARIAŃSKIE Małe / Duże		NAPÓJ (200ml)	PODWIECZOREK	
PONIEDZIAŁEK (03-10-22)	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	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
WTOREK (04-10-22)	Kanapka z wędliną z indyka (bułka grahamka, masło, wędlina), szwedzki stół warzywny (65;5;50;100g)	1 3 5-13	Kawa zbożowa na mleku	Pomidorowa z ryżem	1 3 7 9	Śmigiełka 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 (150g;12g)	7
ŚRODA (05-10-22)	Zupa mleczna (trzy rodzaje płatków do wyboru) Kanapka z dżemem (bułka biała, masło, dżem truskawkowy) (250ml;65;5;15g)	1 6 7 8	Herbata owocowa	Groszkowa z ziemniakami	1 3 7 9	Kasza bulgur z duszonym indykiem w sosie śmietanowo-koperkowym, sałata lodowa z pomidorem i pestkami słonecznika M: (80g,100g,30g)/ D:(100,120g,30g)	Pulpety z soczewicy w sosie pomidorowym, kasza bulgur i sałata lodowa z pomidorem i pestkami słonecznika M:(120g, 80g,100g) /D:150g,100g,120g)	1 6 8 9 10 11	Kompot owocowy	Sałatka owocowa, (150g)	
CZWARTEK (06-10-22)	Parówki z szynki (chleb razowy z masłem, ketchup, musztarda) szwedzki stół warzywny (50;70;5;10;10;100g)	1 6 7 9 10	Herbata z cytryną	Koperkowa z ziemniakami	1 3 7 9	Pieczeń rzymska, ziemniaki, surówka z tartych buraków z jabłkiem M:(80,100,120g)/ D:(115,120,150g)	Czerwona papryka z pieca nadziewana kaszą kuskus, cukinią, pieczarkami i cebulką M(350g) / D(400g)	1 3 7 8 9	Herbata miętowa	Chałka z masłem, owoc sezonowy (40;5;150g)	1 3 7
PIĄTEK (07-10-22)	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	Cukiniowa	1 3 7 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 kukurydziane	

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.*

PBGastro
Pewność i zaufanie

JADŁOSPIS tydzień II

	ŚNIADANIE		NAPÓJ (250ml)	ZUPA (250/300ml)		DRUGIE DANIE Małe / Duże	DANIE WEGETARIAŃSKIE Małe / Duże		NAPÓJ (200ml)	PODWIECZOREK	
PONIEDZIAŁEK (10-10-22)	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 owocowa	"Złota" z fasolki szparagowej	1 3 7 9	Gulasz z udźca indyka z warzywami, kasza gryczana, surówka z ogórka kiszonego M:(100,80,60g)/D:(120,100,120g)	Strogonoff sojowy,kasza gryczana, surówka z ogórka kiszonego M:(100,80, 120g)	1 3 7 9 10	Kompot owocowy	Ciasto drożdżowe z dżemem (45g)	1 3 7
WTOREK (11-10-22)	Kanapka z domowym schabem pieczonym (bułka z pestkami słonecznika, masło, schab pieczony) (100;80;5;40;10g)	1 3 5-13	Herbata owocowa	Domowy rosół z drobnym makaronem	1 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	Pudding czekoladowy (200g)	3 7
ŚRODA (12-10-22)	Jajecznica na masełku (chleb wieloziarnisty,masło, szczypiorek) szwedzki stół warzywny (100;80;5;10;100)	1 3 7 9	Kakao	Krem wielowarzywny z grzankami	1 6 9	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)M:(100,80, 120g)	1 3 7	Kompot owocowy	Kolorowa galaretka z owocem sezonowym (200g)	
CZWARTEK (13-10-22)	Owsianka ze świeżo z tartym jabłkiem (250g) Kanapka z miodem (bułka biała, masło, miód) (30;150;40;5;12g)	1 7	Herbata z cytryną	Zacierkowa	1 3 7 9	Gołąbki w sosie pomidorowym / Gołąbki hiszpańskie, ziemniaki posypane koperkiem M: (140,100g)/ D:(180,120g)	Zapiekanka warzywna z kolorowym 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
PIĄTEK (14-10-22) DZIEŃ OPIEKUŃCZY	Kanapka z pastą warzywno-paprykową na ciemnym pieczywie (chleb razowy, masło, papryka) szwedzki stół warzywny (70;5;20;100g)	1 5-13	Herbata miętowa	Jarzynowa	1 3 7 9	Makaron z truskawkami, surówka z marchewki i ananasa M:(230;150g) / D:(280;150g)	Kotlety z marchewki z ryżem warzywa na parze M:(100,120g)/D:(120,150g)	1 5 6 7 9	Napar owocowy	Wafle ryżowe S*ante* z polewą , owoc sezonowy (150g)	

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.*

PBGastro
Pewność i zaufanie

JADŁOSPIS tydzień III

	ŚNIADANIE		NAPÓJ (250ml)	ZUPA (250/300ml)		DRUGIE DANIE Małe / Duże	DANIE WEGETARIAŃSKIE Małe / Duże		NAPÓJ (200ml)	PODWIECZOREK	
PONIEDZIAŁEK (17-10-22)	Trójkąciki pszenne z wędliną (szynka z kurczaka, ser mozzarella, sos pomidorowy) szwedzki stół warzywny (70;40;30g;25ml;100g)	1 5-13	Herbata z cytryną	Szczawiowa z jajkiem	1 3 7 9	Soczysty kurczak z pieca, ryż, 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 (18-10-22)	Kanapka z kiełbasą krakowską (pieczywo wieloziarniste, masło, kiełbasa krakowska), szwedzki stół warzywny (80;5;40;10g)	1 3 5-13	Kawa Inka	Ziemniaczana	1 3 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 (19-10-22)	Zupa mleczna (trzy rodzaje płatków do wyboru) Kanapka z serkiem topionym (bułka biała, masło, serek topiony), szwedzki stół warzywny (250ml;40;5;30g)	1 7 9	Herbata owocowa	Pomidorowa z makaronem świderki	1 3 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 7 9	Kompot owocowy	Rogal maślana, owoc sezonowy (40;150g)	1 3 7
CZWARTEK (20-10-22)	Bułka maślana z dżemem brzoskwiniowym (55;6g)	1 3 7	Kakao	Brokułowa z makaronem	1 3 7 9	Strogonoff z udźca indyka z warzywami, kasza bulgur, surówka szwedzka M:(100,80,120)/D: (120,100,150g)	Kolorowy kociołek warzywny, kasza bulgur, surówka szwedzka M:(100,80,120g)/D: (120,100,150g)	1 6 9 10	Herbata miętowa	Jogurt naturalny z granolą (150;30g)	1 6 7
PIĄTEK (21-10-22)	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 owocowa	Zupa Minestrone	1 7 9	Nuggetsy z miruny, ziemniaki z wody, surówka z kiszonej kapusty M:(70,100,150g)/D: (100,120,150g)	Tagiatella z suszonymi pomidorami i cukinią w sosie szpinakowym M: (240g) D: (280g)	1 3 4 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.*

PBGastro
Pewność i zaufanie

JADŁOSPIS tydzień IV

	ŚNIADANIE		NAPÓJ (250ml)	ZUPA (250/300ml)		DRUGIE DANIE Małe / Duże	DANIE WEGETARIAŃSKIE Małe / Duże		NAPÓJ (200ml)	PODWIECZOREK	
PONIEDZIAŁEK (24-10-22)	Kanapka z szynką konserwową (pieczywo pszenno-żytnie, masło, szynka konserwowa), szwedzki stół warzywny (70;5;40;100g)	1 5-13	Herbata owocowa	Pieczarkowa z makaronem	1 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	Serek homogenizowany, owoc sezonowy (150g;150g)	7
WTOREK (25-10-22)	Frankfurterka wieprzowa (bułka graham z masłem, ketchup, musztarda) szwedzki stół warzywny (40;65;5;10;10;100g)	1 6 7 9 10	Herbata owocowa	Barszcz ukraiński	1 7 9	Pierogi z mięsem, okraszone słoniną, surówka z ogórka kiszonego z cebulką M:(140,100g)/D: (210,120g)	Placki ziemniaczane z czerwoną kapustą, surówka z ogórka kiszonego 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 (26-10-22)	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	Krem z soczewicy z kluseczkami	1 3 7 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	Wafle ryżowe S*ante* z polewą , owoc sezonowy (150g)	
CZWARTEK (27-10-22)	Twarożek na słodko z kawałkami brzoskwini (bułka biała, masło, ser twarogowy półtłusty, jogurt naturalny, brzoskwinia) (65;5;60;30;40g)	1 3 7	Kakao	Barszcz biały z ziemniakami i białą kiełbasą	1 3 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	Smoothie bananowe , wafle owsiane (150ml;12g)	1 7
PIĄTEK (28-10-22)	Domowa chałka z masłem (80;5g) Zupa mleczna z zacierkami	1 3 7	Herbata miętowa	Kalafiorowa z makaronem	1 7 9 10	Filet z miruny w chrupiącej panierce, ziemniaki z koperkiem, surówka z kapusty kiszonej M:(70,80,100g)/D:(90,100,120g)	Faszerowana cukinia z kaszą kuskus i warzywami M:(290g)/D:(340g)	1 3 7 9 10	Napar owocowy	Drożdżówka z owocami, gruszka (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

**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.*

PBGastro
Pewność i zaufanie

JADŁOSPIS tydzień V

	ŚNIADANIE		NAPÓJ (250ml)	ZUPA (250/300ml)		DRUGIE DANIE Małe / Duże	DANIE WEGETARIAŃSKIE Małe / Duże		NAPÓJ (200ml)	PODWIECZOREK	
PONIEDZIAŁEK (31-10-22) DZIEŃ OPIEKUŃCZY	Grzanka z serem żółtym (chleb tostowy,ser żółty, ketchup) szwedzki stół warzywny (65;12;15;100g)	1 5-13	Herbata z cytryną	Zacierkowa	1 3 7 9	Ryż z jabłkiem i cynamonem, surówka z marchewki M:(230;150g) / D:(280;150g)	Kotlety z marchewki z ryżem, warzywa na parze M:(100,120g)/D:(120,150g)		Napar owocowy	Wafle ryżowe S*ante* z polewą , owoc sezonowy (150g)	

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.*

PBGastro
Pewność i zaufanie