



Szkoła Podstawowa nr 322 im. Jana Brzechwy w Warszawie

Poniedziałek 31.08.2026	Wtorek 1.09.2026	Środa 02.09.2026	Czwartek 03.09.2026	Piątek 04.09.2026
OBIAD				
			Krem z białych warzyw ze śmietaną 250ml (mleko seler) Spaghetti bolońskie z soczewicą czerwoną warzywami (marchew pietruszka papryka przecier pomidorowy) ser mozzarella 40ml (mleko) makaron pełnoziarnisty 120g ogórek kiszony 70g woda z miętą i cytryną 150ml	Zupa pomidorowa na wywarze mięsno warzywnym 250ml ze śmietaną i ryżem białym i brązowym (seler) Kotlet z ryby 120g (gluten jajka) ziemniaki 170g surówka z kapusty kiszonej z marchewką jabłkiem 100g kompot 150ml
Poniedziałek 07.09.2026	Wtorek 08.09.2026	Środa 09.09.2026	Czwartek 10.09.2026	Piątek 11.09.2026
OBIAD				
Zupa grochowa na wywarze warzywnym 250ml (seler) makaron pszenny i pełnoziarnisty 120g z musem truskawkowo jogurtowym 100ml ser biały półtłusty 70g (gluten mleko) surówka z marchewki jabłka 100g Lemoniada 170ml	Krupnik z kaszy jęczmiennej na wywarze warzywnym (seler) schab panierowany 100g (gluten jajka) ziemniaki z koperkiem 170g buraczki zasmażane (gluten mleko) woda z miętą i cytryną 170ml	Barszcz biały na wywarze warzywnym ze śmietaną i jajkiem 250ml (seler jajko mleko) potrawka z duszonymi warzywami 150g i ryżem brązowym 120g (marchewka pietruszka papryka cukinia fasola czerwona przecier pomidorowy kukurydza) ogórek kiszony 70g kompot	Baszcz ukraiński z fasolą czerwoną na wywarze warzywnym ze śmietaną 250ml (seler mleko) indyk w sosie curry z mleczkiem kokosowym 100g kasza bulgur 120g (gluten) surówka z kapusty pekińskiej z marchewką jabłkiem płatkami migdałowymi 100g woda z cytryną 100ml	Krem marchewkowy na wywarze warzywnym ze śmietaną pestami słonecznika 250ml (seler mleko) kotlet z ryby 120g (ryba gluten) ziemniaki 170g sałata pomidor rzodkiewka z sosem vinegret 100g kompot 170ml
Poniedziałek 14.09.2026	Wtorek 15.09.2026	Środa 16.09.2026	Czwartek 17.09.2026	Piątek 18.09.2026
OBIAD				
Zupa brokułowa na wywarze warzywnym i śmietaną 250ml (seler mleko) pierogi z soczewicy czerwonej 180g (gluten jajka) surówka wielowarzywna 100g (marchew pietruszka seler por papryka jabłko musztarda olej) (seler) woda z miętą 170ml	Zupa koperkowa na wywarze mięsno warzywnym ze śmietaną 250ml (seler mleko) gulasz cielęcy z ciecierzycą 120g kasza gryczana 120g (gluten mleko) papryka 50g ogórek kiszony 50g woda z cytryną 170ml	Zupa jarzynowa ze śmietaną 250ml (seler mleko) kluski leniwe 180g polane musem truskawkowo serowo jogurtowym 50ml (gluten jajka mleko) surówka z marchewki jabłka płatek migdałowych 100g lemoniada 170ml	Zupa ogórkowa na wywarze warzywnym ze śmietaną (seler mleko) kotlet mielony 100g (gluten jajka) ziemniaki 100g sałata z sosem jogurtowo śmietanowym 100ml (mleko) kompot 170ml	Zupa pomidorowa na wywarze mięsno warzywnym ze śmietaną i makaronem pełnoziarnistym 250ml (mleko seler) paluszki rybne 120g (ryba gluten) ziemniaki 170g surówka z kapusty kiszonej z marchewką jabłkiem 100g kompot 170ml
Poniedziałek 21.09.2026	Wtorek 22.09.2026	Środa 23.09.2026	Czwartek 24.09.2026	Piątek 25.09.2026
OBIAD				
Krem z batatów na wywarze warzywnym ze śmietaną 250ml (seler mleko) spaghetti z sosem mięsno warzywnym (marchewka pietruszka papryka przecier pomidorowy) ser mozzarella 40g (makaron pełnoziarnisty 120g mięso wieprzowe 90g (gluten mleko) ogórek 70g woda z	Zupa z groszku zielonego na wywarze warzywnym ze śmietaną 250ml (seler mleko) ryż brązowy 120g z jabłkiem prażonym i cynamonem 150g ser biały półtłusty 70g jogurt naturalny 50ml (mleko) surówka z marchewki jabłka orzechów 100g lemoniada 170ml	Barszcz czerwony na wywarze warzywnym ze śmietaną 250ml (seler mleko) polędwiczki wieprzowe 120g w sosie własnym (gluten) kasza pęczak 120g (gluten mleko) fasolka zielona 50g marchewka mini 50g na parze woda z cytryną 170ml	Zupa dyniowa z groszkiem ptysiowym na wywarze warzywnym ze śmietaną 250ml (seler mleko gluten) kotlet z ryby 120g (gluten ryba jajka) ziemniaki 170g surówka z kapusty kiszonej z marchewką jabłkiem 100g kompot 170ml	Zupa z soczewicy czerwonej na wywarze warzywnym 250ml (seler) naleśniki z serem 170g polane musem truskawkowo jogurtowym 70ml (gluten jajka mleko) surówka z marchewki jabłka 100g kompot 170ml