



## Jadłospis Zsp5

### 📅22.06.2026 Poniedziałek

#### Śniadanie

**KANAPKA Z SEREM, SZYNKĄ I WARZYWAMI** 95g: chleb pszenno-żytni, chleb orkiszowy (pszenica, jęczmień), ser gouda tłusty (z mleka), szynka wiejska, pomidor, sałata rzymska, ogórek, masło śmietankowe (z mleka)

**KAKAO SOJOWE** 200ml: napój sojowy, ksylitol, kakao

#### Obiad

**ZUPA GROCHOWA** 300ml: woda, ziemniaki, włoszczyzna krojona w paski, mrożona (seler), kiełbasa śląska, boczek wędzony bez kości, groch, nasiona suche, cebula, pieprz, majeranek, liść laurowy, ziele angielskie, sól o obn. zaw. sodu

**MAKARON Z TRUSKAWKAMI I SOSEM JOGURTOWYM** 450 g ,truskawki, mrożone, makaron pszenny

bezbajeczny, jogurt grecki (z mleka), miód pszczeli, ksylitol

**PAPRYKA SŁUPKI** 50g: papryka czerwona **WODA** 250ml

#### Podwieczorek

**BULKA WIELOZIARNISTA Z MASŁEM, KABANOS I WARZYWA W KAWAŁKU** 100g: bułki wieloziarniste (pszenica, żyto, jęczmień, owies), kabanosy z kurczaka, masło ekstra (z mleka)

**OGÓREK SŁUPKI** 50g: ogórek

### 📅23.06.2026 Wtorek

#### Śniadanie

**PŁATKI RYŻOWE NA MLEKU** 200g: mleko krowie, 2% tłuszczu, płatki ryżowe, cukier z prawdziwą wanilią

**KANAPKA Z SZYNKĄ I WARZYWAMI, KANAPKA Z DŻEMEM** 95g: chleb pszenno-żytni, chleb pełnoziarnisty z żyta, pomidor, sałata rzymska, szynka z indyka, masło śmietankowe (z mleka), dżem brzoskwiniowy, niskosłodzony, rzodkiewka

#### Obiad

**KREM Z BIAŁYCH WARZYW I PRAŻONYMI MIGDAŁAMI** 250ml: woda, gruszka, pietruszka, korzeń, seler korzeniowy, śmietana 12% (z mleka), masło ekstra (z mleka), migdały płatki, cytryna, sól o obn. zaw. sodu

**GOŁĄBKI W SOSIE POMIDOROWYM** 140g: wieprzowina szynka surowa, kapusta biała, jaja kurze całe, koncentrat pomidorowy, 30%, ryż biały, mąka pszenna, typ 45

**ZIEMNIAKI MŁODE Z KOPERKIEM** 150g: ziemniaki, młode, koperek, sól o obn. zaw. sodu

**NAPÓJ OWOCOWY** 200g: woda, purena -koncentrat owocowy **WODA** 250ml **CHIPSY JABŁKOWE** 15 g

#### Podwieczorek

**MUS BRZOSKWINIOWY Z NASIONAMI CHIA, ŚWIERZĄ MALINĄ I MIĘTĄ** 250g: brzoskwinia mrożona maliny świeże, chia nasiona (szałwia hiszpańska), mięta,

**CHRUPKI KUKURYDZIANE** 20 g

### 📅24.06.2026 Środa

#### Śniadanie

**BULKA Z ZIARNAMI Z MIODEM** 30g: bułki wieloziarniste (pszenica, żyto, jęczmień, owies), miód pszczeli, masło ekstra (z mleka)

**KANAPKA Z SZYNKĄ I WARZYWAMI** 45g: chleb orkiszowy (pszenica, jęczmień), szynka wiejska, pomidor, sałata rzymska, ogórek, masło śmietankowe (z mleka)

**HERBATA OWOCOWA** 180ml: woda, cukier trzcinowy, herbata owocowa

#### Obiad

**BARSZCZ CZEWONY** 300m: burak, ziemniaki, udo z kurczaka, mięso z piersi kurczaka, bez skóry, włoszczyzna krojona w paski, mrożona (seler), cytryna, natka pietruszki, sól o obn. zaw. sodu, pieprz, liść laurowy, ziele angielskie,

majeranek

**PIEROGI RUSKIE Z CEBULĄ** 250g: pierogi ruskie (**pszenica**, **mleko**), cebula, olej rzepakowy, sól biała, pieprz

**OGÓREK MAŁOSOLNY** 50 g

**NAPÓJ OWOCOWY** 200g: woda, purena -koncentrat owocowy **WODA** 250ml **JABŁKO** 1szt

[Podwieczorek](#)

**CHAŁKA Z SERKIEM HOMOGENIZOWANYM I OWOCAMI** 75g: chałki **pszenne (jaja)**, serek twarogowy, homogenizowany, waniliowy (z **mleka**), truskawki

**HERBATA ZIOŁOWA** 180ml: woda, herbata

📅 **25.06.2026 Czwartek**

[Śniadanie](#)

**KANAPKA Z PASZTETEM I WARZYWAMI** 90g: chleb **pszenno-żytni**, chleb **orkiszowy (pszenica, jęczmień)**, pasztet drobiowo- wieprzowy (**pszenica**, **soja**, **seler**), pomidor, ogórek kiszony, masło śmietankowe (z **mleka**), rzodkiewka

**KAWA ZBOŻOWA** 180ml: (**mleko** 2%,kawa zbożowa (**żyto**, **jęczmień**), ksylitol

[Obiad](#)

**KREM Z BROKUŁĄ** 300ml: woda, brokuły, włoszczyzna krojona w paski, mrożona (**seler**), szpinak, grzanki o smaku czosnkowym (**pszenica**, **jaja**, **mleko**, **seler**), śmietana 12% (z **mleka**), masło ekstra (z **mleka**), pieprz, liść laurowy, ziele angielskie, czosnek niedźwiedzi suszony, sól o obn. zaw. sodu

**GULASZ WIEPRZOWO-WARZYWNY** 160g: woda, wieprzowina karkówka, wieprzowina łopatka, marchew, mrożona, kukurydza, mrożona, cebula, pieczarki świeże, mąka ryżowa, olej rzepakowy, czosnek, pieprz, papryka słodka, liść laurowy, ziele angielskie, sól o obn. zaw. sodu

**KASZA NA SYPKO** 150g: woda, kasza **jęczmienna**, pęczak, masło ekstra (z **mleka**), sól o obn. zaw. sodu

**MUS OWOCOWO- WARZYWNY 100 G WODA** 250ml

[Podwieczorek](#)

**KOLOROWA GALARETKA** 100g:woda,galaretka w proszku,

**TALERZ OWOCÓW:** borówka, arbuz, truskawka

📅 **26.06.2026 Piątek**

[Śniadanie](#)

**BULKA PARYSKA Z MASŁEM** 55gbulka paryska (angielka) (**pszenica**), masło ekstra (z **mleka**)

**PASTA Z SERA I ANANASA** 15gi: ser gouda tłusty (z **mleka**), ananas, plastry w syropie, majonez (**jaja**, **gorczyca**), czosnek

**WARZYWA SŁUPKI** 50g: rzodkiewka, papryka czerwona, ogórek

**HERBATA Z CYTRYNĄ** 180ml: woda, cukier, miód pszczeli, herbata czarna

[Obiad](#)

**ZUPA PIECZARKOWA Z MAKARONEM** 300g: woda, pieczarki świeże, mięso z udźca indyka, bez skóry, włoszczyzna krojona w paski, mrożona (**seler**), śmietana 12% (z **mleka**), makaron **pszenny** bezjajeczny, masło ekstra (z **mleka**), liść laurowy, sól o obn. zaw. sodu, pieprz, ziele angielskie

**FILET RYBNY W CHRUPIĄCEJ PANIERCE 100G (PSZENICA, RYBA mintaj)**

**ZIEMNIAKI MŁODE Z KOPERKIEM** 150gziemniaki, młode, koperek, sól o obn. zaw. sodu

**WARZYWA NA PARZE** 150g: fasola szparagowa, masło ekstra (z **mleka**), sól o obn. zaw. sodu

**MELON 100 g NAPÓJ OWOCOWY** 200g: woda, purena -koncentrat owocowy **WODA** 250ml

[Podwieczorek](#)

**SEREK TWAROGOWY, HOMOGENIZOWANY WANILIOWY (z **mleka**)** 130 g

**BISZKOPTY (pszenica, jaja)** 50 g

**ŻURAWINA SUSZONA** 50 g

Jadłospis z przyczyn niezależnych od nas może ulec zmianie, zwłaszcza w zakresie podawanych warzyw i owoców oraz dań z nich przygotowywanych. Dostawca: mięsa oraz wędlin MAS-DROB, pieczywo-Piekarnia RYBKA