



## Jadłospis Zsp5

### ☞29.06.2026 Poniedziałek

#### Śniadanie

**KANAPKA Z SEREM, SZYNKĄ I WARZYWAMI** 95g: chleb pszenno-żytni, chleb orkiszowy (pszenica, jęczmień), ser gouda tłusty (z mleka), baton szynkowy z indyka, pomidor, sałata rzymska, ogórek, masło śmietankowe (z mleka)  
**KAKAO SOJOWE** 200ml: napój sojowy, ksylitol, kakao 16%,

#### Obiad

**KREM Z GROSZKU ZIELONEGO I SZPINAKU** 300ml: woda, groszek zielony, 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

**KLUSKI LENIWE Z MASŁEM** 160g: ser twarogowy półtłusty (z mleka), mąka pszenna, typ 450, jaja kurze całe, masło ekstra (z mleka), cukier, sól

#### biała

**SURÓWKA Z MARCHEWKI I BRZOSKWINI** 100g: marchew, brzoskwinia, jogurt grecki (z mleka), cytryna, dżem brzoskwiniowy, niskosłodzony

**PAPRYKA SŁUPKI** 50g: papryka czerwona **NAPÓJ OWOCOWY** 200g: woda, purena -koncentrat owocowy

**WODA** 250ml: woda

#### Podwieczorek

**KANAPKA Z PASTĄ Z ŁOSOSIA** 75g: bułka paryska (angielka) (pszenica), losos wędzony (ryba), pomidory suszone w oleju, masło śmietankowe (z mleka), natka pietruszki

**OGÓREK SŁUPKI** 50g: ogórek **HERBATA ZIOŁOWA** 200ml: woda, herbata z melisy Bardzo dziękuję

### ☞30.06.2026 Wtorek

#### Śniadanie

**KASZA MANNA NA MLEKU** 200g: mleko krowie, 2% tłuszczu, kasza manna (pszenica), cukier z prawdziwą wanilią

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

#### Obiad

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

**KOTLET Z PIERSI KURCZAKA PANIEROWANY** 110g: mięso z piersi kurczaka, bez skóry, mleko krowie, 2% tłuszczu, bułka tarta (pszenica), jaja kurze całe, olej rzepakowy, otręby pszenne, czarnuszka, sól biała, pieprz

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

**SALAATA MASŁOWA Z JOGURTEM GRECKIM** 67g: sałata, jogurt grecki (z mleka), cytryna, sól o obn. zaw. sodu

**WODA** 250ml: woda **JABŁKO** 1 szt

#### Podwieczorek

**PALUCH PTYSIOWY** (pszenica, jaja, mleko) 60 g **KISIEL DO PICIA** 200g: woda, kisiel w proszku **ŻURAWINA SUSZONA** 30 g

### ☞01.07.2026 Środa

#### Śniadanie

**BUŁKA GRAHAMKA Z MIODEM** 33g: bułki pszenne grahamki, miód pszczeli, masło ekstra (z mleka)

**KANAPKA Z SEREM I WARZYWAMI** 40g: chleb orkiszowy (pszenica, jęczmień), ser gouda tłusty (z mleka),

pomidor, ogórek, sałata rzymska, rzodkiewka, masło śmietankowe (z

mleka)

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

**Obiad**

**ZUPA KOPERKOWA Z ZIEMNIAKAMI** 300ml: woda, mięso z ud kurczaka, ze skórą, marchew, pietruszka, korzeń, koperek, ziemniaki, młode, mięso z ud kurczaka, bez skóry, seler korzeniowy, por, śmietana 12% (z mleka), pieprz, liść laurowy, ziele angielskie

**SPAGHETTI BOLOGNESE** 300g: makaron pszenny bezjajeczny, wieprzowina karkówka, wieprzowina łopatka, passata pomidorowa, marchew, woda, ser mozzarella (z mleka), koncentrat pomidorowy, 30%, cebula, olej rzepakowy

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

**Podwieczorek**

**KOKTAJL TRUSKAWKOWY NA MAŚLANCE** 230ml: maślanka spożywcza, 0,5 % tłuszczu (z mleka), truskawki, mrożone, miód pszczeli

**CIASTECZKA ZBOŻOWE Z SUSZONYMI OWOCAMI** 25 g (pszenica, żyto, owies, mleko)

## ☞02.07.2026 Czwartek

**Śniadanie**

**KANAPKA Z SEREM, HUMUSEM I WARZYWAMI** 95g: chleb pszenno-żytni, chleb orkiszowy (pszenica, jęczmień), ser gouda tłusty (z mleka), hummus, masło ekstra (z mleka), pomidor, ogórek kiszony, sałata rzymska, rzodkiewka

**KAWA ZBOŻOWA** 180ML: napój sojowy, kawa zbożowa (żyto, jęczmień), ksylitol

**Obiad**

**ZUPA KALAFIOROWA** 300g: kalafior, mrożony, udo z kurczaka, włoszczyzna krojona w paski, mrożona (seler), ziemniaki, śmietana 12% (z mleka), koperek, sól o obn. zaw. sodu, liść laurowy, ziele angielskie,

pieprz

**LECZO Z KIELBASĄ ŚLĄSKĄ** 170G: kielbasa śląska, papryka czerwona, pomidory w puszcze krojone

**BULKA WIELOZIARNISTA** (pszenica, żyto, jęczmień, owies), cukinia, pieczarki świeże, cebula, olej rzepakowy, sól o obn. zaw. sodu, pieprz, ziele angielskie, liść laurowy

**MELON 100 G WODA Z CYTRYNĄ** 180ML: woda, cytryna

**Podwieczorek**

**GALARETKA OWOCOWA** 144g składniki: woda, galaretka owocowa, w proszku

**BATON FLIPS** (pszenica, mleko, orzechy) 100 G **MORELE SUSZONE** 50 G

## ☞03.07.2026 PIĄTEK

**Śniadanie**

**KANAPKA Z PASTĄ TWAROGOWĄ I RZODKIEWKĄ** 95g: chleb orkiszowy (pszenica, jęczmień), chleb pszenno-żytni, ser twarogowy półtłusty (z mleka), jogurt grecki (z mleka), rzodkiewka, masło ekstra (z mleka), pieprz, sól o obn. zaw. Sodu

**HERBATA Z CYRTYNĄ** 200ml: woda, cytryna, miód pszczeli, herbata czarna **OGÓREK SŁUPKI** 50g: ogórek

**Obiad**

**ZUPA Z MŁODYCH BURAKÓW (BOTWINA)** 250ml: botwinka, ziemniaki, włoszczyzna krojona w paski, mrożona (seler), kielbasa śląska, boczek wędzony bez kości, śmietana 12% (z mleka), koperek, olej z pestek winogron, cytryna, sól biała, pieprz, ziele angielskie, liść

laurowy

**JAJKO SADZONE** 90g: jaja kurze całe, szczypiorek, masło śmietankowe (z mleka)

**PIECZONE BATATY** 150g: bataty

**MIX SAŁAT Z POMIDORKAMI KOKTAJLOWYMI** 50gpomidorki koktajlowe, sałata lodowa, rukola, rosłonka, sok pomarańczowy 100%, musztarda (gorczyca), olej z pestek winogron, miód pszczeli, cytryna, czosnek suszony

**NAPÓJ OWOCOWY** 200g: woda, purena -koncentrat owocowy **ARBUZ** 100 g

**Podwieczorek**

**CHRUPKI KUKURYDZIANE** 20 G **JOGURT GRECKI** (z mleka) 150 g **BORÓWKI** 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