



Jadłospis Zsp5

13.07.2026 Poniedziałek

Śniadanie

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

KAKAO OWSIANE 200ml: napój owsiany, woda, ksylitol, kakao 16%, proszek

Obiad

KREM Z BROKUŁĄ 300ml: woda, włoszczyzna krojona w paski, mrożona (seler), brokuły, szpinak, ciecierzycy konserwowa, śmietana 12% (z mleka), pieprz, liść laurowy, ziele angielskie, czosnek niedźwiedzi suszony, sól o obn. zaw. sodu

RACUCHY Z JABŁKAMI 150g: jabłko, (mleko) krowie, 2% tłuszczu, mąka (pszenna), typ 450, (jaja) kurze całe, olej rzepakowy, cukier puder, soda oczyszczona

SOS TRUSKAWKOWY 100g: truskawki, mrożone

JOGURT 50g: jogurt grecki (z mleka),

PAPRYKA SŁUPKI 50g: papryka czerwona

WODA 250ml: woda

Podwieczorek

PARÓWKA Z WODY 50g: parówki wieprzowe

BULKA PARYSKA Z MASŁEM 45g: bułka paryska (pszenica), masło ekstra (z mleka)

HERBATA ZIOŁOWA 200ml: woda, herbata z melisy **RZODKIEWKA** 25 g

OGÓREK SŁUPKI 25g: ogórek

14.07.2026 Wtorek

Śniadanie

PLATKI OWSIANE NA MLEKU 200g(mleko) krowie, 2% tłuszczu, płatki (owsiane), cukier z prawdziwą wanilią

KANAPKA Z SZYNKĄ I WARZYSKAMI, KANAPKA Z DŻEMEM 67g: chleb (pszenno-żytni,) pomidor, sałata rzymska, chleb pełnoziarnisty z (żyta,) masło śmietankowe (z mleka), szynka z indyka, dżem brzoskwiniowy, niskosłodzony, rzodkiewka

Obiad

ZUPA POMIDOROWA Z RYŻEM 300ml: koncentrat pomidorowy, 30%, udo z kurczaka, włoszczyzna krojona w paski, mrożona (seler), passata pomidorowa, ryż biały, pomidorki koktajlowe, cebula, śmietana 12% (z mleka), cukier trzcinowy, sól o obn. zaw. sodu, pieprz, liść laurowy, ziele angielskie

UDKO Z KURCZAKA PIECZONE 100g: mięso z ud kurczaka, bez skóry, olej rzepakowy, papryka słodka, czosnek suszony, sól o obn. zaw. sodu

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

MARCHEWKA Z GROSZKIEM I MASŁEM 80g: marchew z groszkiem, mrożona, masło ekstra (z mleka)

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

Podwieczorek

DROŻDŻÓWKA Z KRUSZONKĄ (pszenica, jaja, mleko) 90 g

HERBATA ZIOŁOWA 200ml: woda, herbata z melisy **MORELE, SUSZONE** 30 g

15.07.2026 Środa

Śniadanie

BULKA GRAHAMKA Z MIODEM 60g: bułki pszenne grahamki, miód pszczeli, masło ekstra (z mleka)

KANAPKA Z SEREM I WARZYSKAMI 60g: chleb orkiszowy (pszenica, jęczmień), ser gouda tłusty (z mleka), pomidor, sałata rzymska, ogórek, masło śmietankowe (z mleka), rzodkiewka

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

Obiad

KRUPNIK Z KASZY JĘCZMIENNEJ 300ml: woda, ziemniaki, włoszczyzna krojona w paski, mrożona (seler), kasza (jęczmienna), pęczak, cebula, natka pietruszki, sól biała, pieprz, liść laurowy, ziele angielskie, oliwa

MAKARON ZE SZPINAKIEM WEGAŃSKI 200g: tofu, szpinak, mrożony, makaron pełnoziarnisty (pszenica), pomidory suszone w oleju, cebula, śmietanka kokosowa, olej rzepakowy, czosnek, gałka muskatołowa, sól biała, pieprz

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

Podwieczorek

KOKTAJL BANANAOWY NA MAŚLANCE 220ml: maślanka spożywcza, 0,5 % tłuszczu (z mleka), banan

BABKA BISZKOPIOWA (pszenica, żyto, jaja, mleko) 20 g

16.07.2026 Czwartek

Śniadanie

KANAPKA Z PASZTETEM I WARZYSAMI 90g

Składniki: 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) krowie 2% uht bez laktozy, kawa zbożowa (żyto, jęczmień), ksylitol

Obiad

ZUPA WARZYWNA 300ml

Składniki: woda, ziemniaki, kalafior, brokuły, fasola szparagowa, włoszczyzna krojona w paski, mrożona (seler), marchew, mięso z ud kurczaka, bez skóry, natka pietruszki, sól biała, pieprz, liść laurowy, ziele angielskie

KARTACZE Z MIĘSEM (pszenica) 100 g

SOS PIECZARKOWY 60g: pieczarki świeże, woda, śmietana 18% (z mleka), mąka (pszenna), typ 450, cebula, masło ekstra (z mleka), sól biała, pieprz

OGÓREK MAŁOSOLNY 100 g **WODA** 250ml: woda

Podwieczorek

GALARETKA OWOCOWA Z BORÓWKĄ 155g: woda, borówka, galaretka owocowa, w proszku, śmietana 12% (z mleka)

WAFLE RYŻOWE 20 g

17.07.2026 Piątek

Śniadanie

KANAPKA Z PASTĄ TWAROGOWĄ I RZODKIEWKĄ 40g: chleb orkiszowy (pszenica, jęczmień), chleb pszenno-żytni, ser twarogowy półtłusty (z mleka), jogurt grecki (z mleka), rzodkiewka, masło ekstra (z mleka), sól biała, pieprz, sól o obn. zaw. sodu

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

Obiad

ZUPA MARCHWIOWA Z ZACIERKĄ 300g

Składniki: woda, marchew, udo z kurczaka, włoszczyzna krojona w paski, mrożona (seler), makaron(pszenny) bezjajeczny, sól o obn. zaw. sodu, liść laurowy, ziele angielskie, pieprz

KOTLET MIELONY Z DORSZA 100g: dorsz świeży (ryba), olej rzepakowy, jaja kurze całe, cebula, bułka tarta (pszenica), bułki pszenne zwykłe, sól biała, pieprz

ZIEMNIAKI 100 g

SURÓWKA COLESŁAW 110g: kapusta biała, marchew, cebula, majonez (jaja, gorczyca), cytryna, cukier, sól biała, pieprz

JABŁKO 1 szt, **WODA Z CYTRYNĄ** 180ml: woda, cytryna

Podwieczorek

MUS OWOCOWY 100 g

CHRUPKI KUKURYDZIANE 20 g

MARCHEWKA SŁUPKI 50g : marchew

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