

ZAZ GOLENIÓW

# JADŁOSPIS

## PONIEDZIAŁEK 09.11.2026

### ŚNIADANIE

- Makaron kokardki z mlekiem 200 ml, Chleb wieloziarnisty, bułka pszenna 70 g, Masło extra 7 g, Parówki drobiowe 70 g, Ketchup, Ogórek kiszony 20 g, papryka czerwona 20 g
- Herbata wiśniowa 200 ml

### OBIAD (ZUPA + DRUGIE DANIE)

- Zupa z fasolki szparagowej z ziemniakami 250 ml
- Makaron pełnoziarnisty świderki z twarogiem i sosem jogurtowo-malinowym 240 g
- Woda 200 ml

### II ŚNIADANIE

- Jogurt skry waniliowy 150 g

## WTOREK 10.11.2026

### ŚNIADANIE

- Zupa mleczna z zacierką 200 ml, Chleb zwykły, chleb graham 70 g, Masło extra 7 g, Wędlina drobiowa 20 g, Jajko gotowane 20 g, Mix sałat 10 g, ogórek 15 g, szczypior 5 g, pomidor 15 g, kiełki 5 g
- Herbata owocowa 200 ml

### OBIAD (ZUPA + DRUGIE DANIE)

- Zupa kapuśniak z kiszonej kapusty z ziemniakami 250 ml
- Kotlet mielony wieprzowy z pieca (80 g) i ziemniaki (100 g) 180 g
- Surówka z sałaty lodowej 80 g
- Lemoniada 200 ml

### II ŚNIADANIE

- Jabłko 40 g

## ŚRODA 11.11.2026

### DZIEŃ WOLNY

## CZWARTEK 12.11.2026

### ŚNIADANIE

- Budyń waniliowy na mleku 200 ml, Chleb zwykły, chleb graham 70 g, Masło extra 7 g, Ser żółty 20 g, Serek z ogórkiem i koperkiem almette 50 g, Roszpunka 10 g, ogórek 15 g, szczypior 5 g, pomidor 15 g, rzodkiewka 5 g
- Herbata owocowa 200 ml

### OBIAD (ZUPA + DRUGIE DANIE)

- Rosół z makaronem 250 ml
- Kluski śląskie z sosem pieczarkowym 240 g
- Sznycel roślinny 80 g
- Surówka z białej kapusty z koprem 80 g
- Woda 200 ml

### II ŚNIADANIE

- Mandarynka 40 g

## PIĄTEK 13.11.2026

### ŚNIADANIE

- Kasza manna na mleku 200 ml, Chleb wieloziarnisty, bułka pszenna 70 g, Masło extra 7 g, Schab pieczony, Sałata mix, pomidor, ogórek kiszony
- Herbata owoce leśne 200 ml

### OBIAD (ZUPA + DRUGIE DANIE)

- Zupa Barszcz czerwony z ziemniakami 250 ml
- Paluszek rybny (80 g), scoopsy ziemniaczane (100 g) 180 g
- Surówka z kiszonej kapusty 80 g
- Lemoniada 200 ml

### II ŚNIADANIE

- Mus jabłkowy 100 g