

ZAZ GOLENIÓW

JADŁOSPIS

PONIEDZIAŁEK 16.11.2026

ŚNIADANIE

- Zupa mleczna z ryżem 200 ml, Chleb wieloziarnisty, bułka pszenna 70 g, Masło extra 7 g, Paprykarz z kaszą jaglaną 40 g, Ogórek konserwowy 15 g, Pomidor 15 g, Papryka 10 g
- Herbata z cytryną 200 ml

OBIAD (ZUPA + DRUGIE DANIE)

- Zupa pieczarkowa z fusilli pełnoziarnistym 250 ml
- Pancake (120 g) z sosem jogurtowo-truskawkowym (40 g) 160 g
- Woda 200 ml

II ŚNIADANIE

- Chrupki kukurydziane bananowe 40 g

WTOREK 17.11.2026

ŚNIADANIE

- Płatki górskie owsiane na mleku 200 ml, Chleb zwykły, chleb graham 70 g, Masło extra 7 g, Wędlina wieprzowa 20 g, Ogórek 15 g, szczypior 5 g, pomidor 15 g, rzodkiewka 10 g, kiełki 5 g
- Herbata owocowa 200 ml

OBIAD (ZUPA + DRUGIE DANIE)

- Zupa Kalafiorowa z ziemniakami 250 ml
- Kotlet z piersi kurczaka panierowany (80 g) z ziemniakami (100 g) 180 g
- Surówka marchewka z groszkiem 80 g
- Lemoniada 200 ml

II ŚNIADANIE

- Jogurt naturalny z maliną 125 g

ŚRODA 18.11.2026

ŚNIADANIE

- Budyń waniliowy na mleku 200 ml, Chleb zwykły, bułka pszenna graham 70 g, Masło extra 7 g, Pasta z sera żółtego z warzywami 40 g, Pomidor 15 g, Ogórek 15 g, Mix sałat 10 g
- Herbata malinowa 200 ml

OBIAD (ZUPA + DRUGIE DANIE)

- Zupa Barszcz biały na wywarze warzywnym z jajkiem 250 ml
- Gulasz drobiowy (150 g) z kaszą jęczmienną (100 g) 250 g
- Surówka z buraczków i cebuli 80 g
- Kompot wieloowocowy 200 ml

II ŚNIADANIE

- Jabłka suszone 40 g

CZWARTEK 19.11.2026

ŚNIADANIE

- Płatki miodowe na mleku 200 ml, Chleb zwykły, chleb graham 50 g, Masło extra 7 g, Wędlina drobiowa 20 g, Twaróg z jogurtem naturalnym i szczypiorkiem 20 g, Sałata 10 g, ogórek 15 g, szczypior 5 g, pomidor 15 g, kiełki 5 g
- Herbata z cytryną 200 ml

OBIAD (ZUPA + DRUGIE DANIE)

- Zupa krem z zielonego groszku z grzankami 250 ml
- Burger z grillowanych warzyw 100 g
- Ziemniaki 100 g
- Surówka colesław 80 g
- Woda 200 ml

II ŚNIADANIE

- Jabłko 40 g

PIĄTEK 20.11.2026

ŚNIADANIE

- Kasza kukurydziana na mleku 200 ml, Chleb wieloziarnisty, bułka pszenna 70 g, Masło extra 7 g, Humus z suszonymi pomidorami 20 g, Dżem niskosłodzony 10 g
- Herbata żurawinowa 200 g

OBIAD (ZUPA + DRUGIE DANIE)

- Zupa krem z pomidorów z grzankami pełnoziarnistymi 250 ml
- Filet z mintaja w panierce (80 g) i ziemniaki (100 g) 190 g
- Surówka z kiszonej kapusty 80 g
- Kompot wieloowocowy 250 ml

II ŚNIADANIE

- Mandarynka 40 g