

ZAZ GOLENIÓW

JADŁOSPIS

PONIEDZIAŁEK 23.11.2026

ŚNIADANIE

- Płatki kukurydziane na mleku 200 ml, Chleb wieloziarnisty, bułka pszenna 70 g, Masło extra 7 g, Dżem niskosłodzony 10 g, Ser żółty 20 g, Ogórek kiszony 15 g, Sałata mix 10 g, Pomidor 15 g
- Kakao na mleku 200 ml

OBIAD (ZUPA + DRUGIE DANIE)

- Zupa pomidorowa z ryżem 250 ml
- Pierogi ruskie z cebulką 200 g
- Woda 200 ml

II ŚNIADANIE

- Jabłko 40 g

WTOREK 24.11.2026

ŚNIADANIE

- Lane kluski na mleku 200 ml, Chleb zwykły, chleb graham 70 g, Masło 7 g, Wędlina wieprzowa 20 g, Jajko gotowane 20 g, Sałata 10 g, ogórek 15 g, szczypior 5 g, pomidor 15 g, rzodkiewka 5 g
- Herbata owocowa 200 ml

OBIAD (ZUPA + DRUGIE DANIE)

- Rosół ł z makaronem 250 ml
- Pulpet w sosie pieczeniowym z kaszą jęczmienną 180 g
- Surówka z buraczków i cebuli 80 g
- Lemoniada 200 ml

II ŚNIADANIE

- Gruszka 40 g

ŚRODA 25.11.2026

ŚNIADANIE

- Płatki czekoladowe na mleku 200 ml, Chleb zwykły, bułka pszenna graham 70 g, Masło extra 7 g, Jajecznica ze szczypiorkiem 100 g, Papryka czerwona 10 g, Ogórek 15 g, Pomidor 15 g
- Herbata lipowa 200 ml

OBIAD (ZUPA + DRUGIE DANIE)

- Zupa pieczarkowa z ziemniakami 250 ml
- Kurczak pieczony i ziemniaki 180 g
- Warzywa rustykalne z pary 80 g
- Kompot wieloowocowy 200 ml

II ŚNIADANIE

- Snacki popcornowe sól morska 35 g

CZWARTEK 26.11.2026

ŚNIADANIE

- Kasza manna na mleku 200 ml, Chleb zwykły, chleb graham 70 g, Masło extra 7 g, Wędlina drobiowa 20 g, Sałata mix 10 g, ogórek 15 g, szczypior 5 g, pomidor 15 g, rzodkiewka 5 g
- Herbata malinowa 200 ml

OBIAD (ZUPA + DRUGIE DANIE)

- Zupa barszcz czerwony ukraiński 250 ml
- Makaron zielony szpinakowy z pieczonymi warzywami i soczewicą 180 g
- Surówka z kapusty i marchwi 80 g
- Woda 200 ml

II ŚNIADANIE

- Mandarynka 40 g

PIĄTEK 27.11.2026

ŚNIADANIE

- Ryż na mleku 200 ml, Chleb wieloziarnisty, bułka pszenna 70 g, Masło extra 7 g, Pasta rybna 30 g, Dżem niskosłodzony 20 g, Roszponka 10 g, Pomidor 15 g, Ogórek kiszony 15 g
- Herbata owocowa 200 ml

OBIAD (ZUPA + DRUGIE DANIE)

- Zupa ogórkowa z ziemniakami 250 ml
- Ryba w cieście (80 g) z ziemniakami 180 g
- Surówka z kiszonej kapusty 80 g
- Kompot wieloowocowy 200 ml

II ŚNIADANIE

- Jogurt skry 120 g