

ZAZ GOLENIÓW

JADŁOSPIS

PONIEDZIAŁEK 16.11.2026

ŚNIADANIE

- **Mleko 200 ml**
  Składniki: mleko
- **Chleb wieloziarnisty/ Bułka pszenna 70 g, Masło ekstra (mleko) 7 g, Parówki 40 g, Ogórek konserwowy 20 g, papryka czerwona 20 g, rzodkiewka 10 g**
  Składniki: mąka pszenna 750, mąka żytnia 720, mąka żytnia 2000, woda, siemię lniane, słonecznik, otręby pszenne, nasiona sezamu, drożdże, sól
  Składniki: mąka pszenna 500, woda, drożdże, olej
  Składniki: mięso z piersi kurczaka 74%, mięso wieprzowe 14%, woda, białka mleka

DRUGIE ŚNIADANIE

- **Banan 40 g**

OBIAD (ZUPA + DRUGIE DANIE)

- **Zupa pieczarkowa z makaronem fusilli pełnoziarnistym 250 ml**
  Składniki: woda, makaron, włoszczyzna (marchew, por, korzeń pietruszki, seler), pieczarki, śmietana 12% (śmietanka pasteryzowana, kultury bakterii mlekowych), przyprawy
  Składniki makaronu: mąka razowa z pszenicy durum, woda
- **Pancake 120 g z musem jogurtowo-truskawkowo-malinowym 60 g**
  Składniki: mleko, mąka pszenna, jajka, jogurt naturalny (mleko, żywe kultury bakterii), truskawki, maliny, olej rzepakowy
- **Marchewka gotowana oprószona sezamem i orzechami 80 g**
  Składniki: marchew, sezam, oliwa
- **Woda niegazowana 200 ml**:

WTOREK 17.11.2026

ŚNIADANIE

- **Kasza kukurydziana na mleku 200 g**
  Składniki: mleko spożywcze, kasza kukurydziana (100% kukurydza rozdrobniona)
- **Chleb zwykły/Chleb graham 70 g, Masło ekstra (mleko) 7 g, Wędlina drobiowa 20 g, Twarożek 10 g, Sałata, ogórek, szczypior, pomidor, rzodkiewka, kiełki 50 g**
  Składniki: mąka pszenna 750, mąka żytnia 720, woda, drożdże, sól, mąka ziemniaczana
  Składniki: mąka pszenna graham 1850, mąka pszenna 500, woda, mąka żytnia 720, drożdże, sól, olej
  Składniki: mięso z piersi indyka, woda, sól, przyprawy
  Składniki: mleko, śmietanka, mleko w proszku
- **Herbata owocowa z cukrem 200 ml**
  Składniki: woda, cukier, herbata (kwiat hibiskusa, owoc dzikiej róży, malina, aronia, jabłko, żurawina), aromaty naturalne

DRUGIE ŚNIADANIE

- **Mandarynka 40 g**

OBIAD (ZUPA + DRUGIE DANIE)

- **Rosół z makaronem 250 ml**
  Składniki: woda, mięso drobiowe, włoszczyzna (marchew, por, korzeń pietruszki, seler), przyprawy
  Składniki makaronu: mąka pszenna, jajka, natka pietruszki, lubczyk, przyprawy
- **Medalion drobiowy pieczony w piecu 80 g**
  Składniki: filet z kurczaka, udo bez kości, jajka, olej rzepakowy, bułka pszenna, przyprawy
- **Sałata lodowa z jogurtem 80 g**
  Składniki: sałata lodowa, jogurt, przyprawy
- **Ziemniaki 140 g**
  Składniki: ziemniaki, koper
- **Lemoniada 200 ml**
  Składniki: cytryna, cukier, woda

ŚRODA 18.11.2026

ŚNIADANIE

- **Kawa zbożowa z mlekiem 200 ml**
  Składniki: mleko, kawa zbożowa (jęczmień, żyto)
- **Chleb zwykły/Bułka pszenna graham 70 g, Masło ekstra (mleko) 7 g, Pasta z jaj i twarogu 30 g, Szczypior 20 g, papryka czerwona 20 g, rukola 10 g**
  Składniki: mąka pszenna 750, mąka żytnia 720, woda, drożdże, sól, mąka ziemniaczana
  Składniki: mąka pszenna graham 1850, mąka pszenna 500, woda, drożdże, cukier, sól, olej
  Składniki: jajko, twaróg, sól, pieprz, śmietana

DRUGIE ŚNIADANIE

- **Mus owocowy 100 g**
  :

OBIAD (ZUPA + DRUGIE DANIE)

- **Zupa gulaszowa z ziemniakami 250 ml**
  Składniki: woda, ziemniaki, włoszczyzna (marchew, por, korzeń pietruszki, seler), szynka wieprzowa, papryka czerwona, pieczarki, cebula, koncentrat pomidorowy, olej rzepakowy, natka pietruszki, lubczyk, przyprawy
- **Filet pieczony z kurczaka w piecu 80 g w sosie curry 60 g**
  Składniki: mięso z kurczaka, olej rzepakowy, przyprawy
  Składniki sosu: przyprawa curry, mąka pszenna, śmietana
- **Kasza jaglana 140 g**
  Składniki: woda, kasza jaglana
- **Surówka meksykańska z kukurydzą i groszkiem 80 g**
  Składniki: kapusta biała, marchew, kukurydza, groszek, jogurt, majonez kielecki, przyprawy
- **Kompot wieloowocowy 200 ml**
  Składniki: czerwona porzeczka, agrest, aronia, truskawka, śliwka bez pestek
  Może zawierać znikome ilości glutenu, gorczycy, soi, jaj, mleka, zbóż zawierających gluten, orzechów; produkt może zawierać śladowe ilości.

CZWARTEK 19.11.2026

ŚNIADANIE

- **Ryż na mleku 200 g**
  Składniki: mleko, ryż
- **Chleb zwykły/Chleb graham 70 g, Masło ekstra (mleko) 7 g, Wędlina wieprzowa 20 g, Twaróg ze szczypiorkiem 10 g, Sałata, ogórek, szczypior, pomidor, rzodkiewka, kiełki 50 g**
  Składniki: mąka pszenna 750, mąka żytnia 720, woda, drożdże, sól, mąka ziemniaczana
  Składniki: mąka pszenna graham 1850, mąka pszenna 500, woda, mąka żytnia 720, drożdże, sól, olej
  Składniki: mięso wieprzowe 85%, woda, sól, białko wieprzowe, przyprawy
  Składniki: twaróg, szczypiorek, sól
  Składniki: ser twarogowy, cebula, sól, czosnek suszony, szczypior suszony, przyprawy
- **Herbata wiśniowa z cukrem 200 ml**
  Składniki: woda, cukier, herbata (wiśnie, jabłko, kwiat hibiskusa, dzika róża), naturalne aromaty

DRUGIE ŚNIADANIE

- **Jabłko 40 g**

OBIAD (ZUPA + DRUGIE DANIE)

- **Zupa barszcz biały z jajkiem 250 ml**
  Składniki: woda, ziemniaki, włoszczyzna (marchew, por, korzeń pietruszki, seler), jajko, mąka pszenna, olej rzepakowy, mleko, przyprawy, zakwas żytni naturalny, natka pietruszki, lubczyk
- **Kotleciki z ciecierzycy z pieca 80 g, Sos pomidorowy, Kasza kuskus 140 g**
  Składniki: ciecierzyca, cebula, bułka tarta pszenna, mleko, olej rzepakowy, siemię lniane, przyprawy
  Składniki: woda, cebula, koncentrat pomidorowy, śmietana roślinna 31%, mąka, przyprawy
- **Surówka zielony ogród 80 g**
  Składniki: ogórki zielone, brokuł, groszek zielony, cebula, olej, koper, przyprawy
- **Woda niegazowana 200 ml**

PIĄTEK 20.11.2026

ŚNIADANIE

- **Budyń waniliowy na mleku 200 g**
  Składniki: cukier, skrobia (ziemniaczana, kukurydziana), skrobia modyfikowana ziemniaczana, aromat waniliowy
- **Chleb wieloziarnisty/ Bułka pszenna 70 g, Masło ekstra (mleko) 7 g, Dżem niskosłodzony 10 g, wędlina drobiowa 20 g, ogórek świeży 25 g, papryka żółta 25 g**
  Składniki: mąka pszenna 750, mąka żytnia 720, mąka żytnia 2000, woda, siemię lniane, słonecznik, otręby pszenne, nasiona sezamu, drożdże, sól
  Składniki: mąka pszenna 500, woda, drożdże, olej
- **Herbata żurawinowa z cukrem 200 ml**
  Składniki: woda, cukier, herbata (dzika róża, żurawina, czarna porzeczka, kwiat hibiskusa, kwiat lipy, kwiat malwy czarnej), aromaty naturalne

DRUGIE ŚNIADANIE

- **Marchewka 40 g**

OBIAD (ZUPA + DRUGIE DANIE)

- **Zupa pomidorowa z ryżem mieszanym 250 ml**
  Składniki: woda, włoszczyzna (marchew, por, korzeń pietruszki, seler), ryż biały i ryż pełnoziarnisty, pomidory w puszce, koncentrat pomidorowy, śmietana 12% (śmietanka pasteryzowana, kultury bakterii mlekowych), natka pietruszki, lubczyk, przyprawy
- **Burger rybny z pieca (miruna) 80 g**
  Składniki: miruna (ryba), bułka pszenna, przyprawy, jajka, olej rzepakowy
- **Surówka porowa 80 g**
  Składniki: kapusta biała, por, jogurt, majonez kielecki, przyprawy
- **Ziemniaki 140 g**
  Składniki: ziemniaki, przyprawy
- **Kompot wieloowocowy 200 ml**
  Składniki: czerwona porzeczka, agrest, aronia, truskawka, śliwka bez pestek
  Może zawierać znikome ilości glutenu, gorczycy, soi, jaj, mleka, zbóż zawierających gluten, orzechów; produkt może zawierać śladowe ilości.