ZAZ GOLENIÓW

JADŁOSPIS

PONIEDZIAŁEK 06.04.2026

DZIEŃ WOLNY

WTOREK 07.04.2026

DZIEŃ WOLNY

NA POMARAŃCZOWO OZNACZONO ALERGENY

ŚRODA 08.04.2026

ŚNIADANIE
475 KCAL

- Rogal pszenny (gluten) 50g z masłem 10g,
  Płatki śniadaniowe o smaku miodowym na mleku 150g, dżem niskosłodzony
  Składniki:100% owoców cukry pochodzące z owoców

OBIAD (ZUPA + DRUGIE DANIE)
570 KCAL

- Herbata owocowy sad 150 ml
- Zupa jarzynowa z ziemniakami 250 ml
  Składniki:woda, bulion mięsny (woda, mięso drobiowe), ziemniaki, włoszczyzna (marchew, por, korzeń pietruszki, seler), kalafior, kapusta biała, fasolka szparagowa, groszek, brukselka, śmietana 12%, przyprawy
- Leczo warzywne z kiełbasą 150g makaron 100g
  Składniki:cebula, cukinia, pieczarka, papryka, pomidory, przyprawy. makaron: mąka pszenna, woda, jajka, sól) kiełbasa śląska (mięso wieprzowe 83%, woda, sól przyprawy, błonnik grochowy, glukoza, wzmacniacz smaku, glutaminian monosodowy, stabilizator, tri fosforany, białko wieprzowe, ekstrakty przypraw, substancja konserwująca, azotyn sodu), przyprawy.
- Lemoniada cytrynowa

PODWIECZOREK
75 KCAL

- Jabłko 70g

CZWARTEK 09.04.2026

ŚNIADANIE
300 KCAL

- Pieczywo mieszane, bułka pszenna (gluten) 50g z masłem 10g,
  Jajecznica ze szczypiorkiem 50g, rzodkiewka, pomidor
  Składniki: jajka, masło, szczypior
- Herbata z żurawiny 150ml

OBIAD (ZUPA + DRUGIE DANIE)
650 KCAL

- Zupa barszcz biały 250 ml
  Składniki:woda, bulion mięsny (woda, mięso drobiowe), ziemniaki, włoszczyzna (marchew, por, korzeń pietruszki, seler), mąka pszenna, kiełbasa śląska, olej rzepakowy, śmietana 12%, przyprawy
- Gulasz wieprzowy w sosie własnym 150 g, kopytka 100g
  Składniki:mięso wieprzowe z szynki, cebula, olej, mąka pszenna, przyprawy. kopytka (ziemniaki, mąka pszenna, jajko, przyprawy)
- Ogórek konserwowy 100g
- Lemoniada z pomarańcza

PODWIECZOREK
105 KCAL

- Jogurt owocowy 125g
  Składniki: mleko, miód, jogurt naturalny (żywe kultury bakterii, owoce

PIĄTEK 10.04.2026

ŚNIADANIE
335 KCAL

- Pieczywo mieszane/ bułka pszenna (gluten) 50g z masłem 10g,
  Wędlina wieprzowa 40g, papryka czerwona, ogórek, pomidor, sałata
  Składniki:wędlina: mięso wieprzowe
- Herbata z lipy 150 ml

OBIAD (ZUPA + DRUGIE DANIE)
610 KCAL

- Zupa koperkowa z ziemniakami 250 ml
  Składniki:woda, bulion mięsny (woda, mięso drobiowe), ziemniaki, włoszczyzna (marchew, por, korzeń pietruszki, seler), koperek, śmietana 12%, przyprawy
- Paluszki rybne 80g, z ziemniakami 100g
  Składniki: ryba miruna, jajka, bułka tarta, olej rzepakowy, przyprawy.
- Surówka z kiszonej kapusty 100g
  Składniki:kapusta kiszona, marchewka cebula, przyprawy
- Kompot wieloowocowy
  Składniki:czerwona porzeczka, agrest, aronia, truskawka, śliwka

PODWIECZOREK
41 KCAL

- Nektarynka 70g