

**M E N U – STYCZEŃ 2026 R.**  
**01.01.2026 r. - 10.01.2026 r.**

**ŚNIADANIA ( MENU ROTACYJNE )**

- Pieczywo mieszane, masło, wędlina drobiowa, ser żółty, warzywa
- Owsianka na mleku z owocami
- Jajecznica z pieczywem
- Pasta twarogowa
- Parówki drobiowe + warzywa

**KOLACJE ( MENU ROTACYJNE)**

- Pieczywo + pasta jajeczna
- Sałatka jarzynowa
- Twaróg z dodatkami
- Kasza manna na mleku
- Hummus + warzywa

**NIEDZIELA – 01.01.2026R.**

Rosół z gotowanym makaronem, smażony kotlet schabowy, gotowane ziemniaki, kapusta zasmażana

**PONIEDZIAŁEK – 02.01.2026r.**

Zupa jarzynowa, tosty pieczone

**WTOREK- 03.01.2026R**

Kurczak pieczony, ziemniaki gotowane, buraczek zasmażany

**ŚRODA 04.01.2026R.**

Zupa grochowa z pieczywem

**CZWARTEK - 05.01.2026R.**

Ryba smażona, ziemniaki gotowane, surówka z kapusty kiszanej z tartą świeżą marchewką i jabłkiem

**PIĄTEK – 06.01.2026r.**

Makaron zapiekany ze szpinakiem i boczkiem

**SOBOTA – 07.01.2026R.**

Risotto z gotowanymi warzywami

**NIEDZIELA – 08.01.2026R.**

Rosół z gotowanym makaronem, pieczona sztuka mięsa w sosie, kalafior gotowany

**PONIEDZIAŁEK – 09.01.2026r.**

Zupa pomidorowa z gotowanym makaronem, pierogi z serem

**WTOREK- 10.01.2026R**

Gulasz z gotowaną kaszą gryczaną, gotowana fasolka szparagowa

**OKRES I – 01.01–10.01.2026**

| <b>Parametr</b> | <b>1 osoba / 10 dni</b> | <b>35 osób / 10 dni</b> |
|-----------------|-------------------------|-------------------------|
| Energia         | 24 000 kcal             | 840 000 kcal            |
| Białko          | 970 g                   | 33,95 kg                |
| Węglowodany     | 2 900 g                 | 101,5 kg                |
| Cukry           | 630 g                   | 22,05 kg                |
| Tłuszcz         | 880 g                   | 30,8 kg                 |
| Nasycone        | 240 g                   | 8,4 kg                  |
| Błonnik         | 290 g                   | 10,15 kg                |
| Sód             | 33 300 mg               | 1,165 kg                |