

MENU 01.03 – 10.03.2026

ŚNIADANIA (ROTACYJNE)

- Pieczywo mieszane (razowe/pszenne) z masłem, ser żółty, pasta jajeczna ze szczypiorkiem pomidor, ogórek zielony herbata z cytryną.
- Jajko gotowane, pieczywo, pasta z cieciorke, rzodkiewka, sałata, kietki
- Ryż na mleku lub kasza manna

KOLACJE (ROTACYJNE)

- Pieczywo z chudym twarogiem i dżemem niskosłodzonym, herbata z cytryną
- Sałata, ogórek świeży, kietki roślinne
- Pasta z jajkiem, szczypiorkiem i rzodkiewką
- Sałatka z sera białego z wędzoną rybą i porem wędlina
- Wrap z kurczakiem i warzywami

ALERGENY

- Gluten – pieczywo, makarony, racuchy, łazanki
- Mleko – ryż na mleku, zapiekanki, carbonara, sosy
- Jaja – jajko gotowane, racuchy, pasta jajeczna, zapiekanki
- Ryby – mintaj, pasta z ryb w kolacjach
- Seler – wywar z zup, surówki
- Soja – wędliny, kietbasa
- Siarczyny – kiszonki
- Gorczyca – surówki

NIEDZIELA – 01.03.2026

Rosół z makaronem, pieczeń wieprzowa w sosie, kluski śląskie, czerwona kapusta z jabłkiem i oliwą

PONIEDZIAŁEK – 02.03.2026

Zupa jarzynowa, zapiekane tosty z kietbasą i serem mozzarella

WTOREK - 03.03.2026

Krem z zielonego groszku z grzankami, makaron z kurczakiem i warzywami

ŚRODA - 04.03.2026

Leczo warzywne z pieczywem

CZWARTEK - 05.03.2026

Śledź w śmietanie z cebulką i jabłkiem i gotowanymi ziemniakami z koperkiem

PIĄTEK – 06.03.2026

Zupa ogórkowa, gulasz z kaszą gryczaną, surówka z kapusty kiszonej z marchewką i jabłkiem

SOBOTA – 07.03.2026

Zupa meksykańska z pieczywem

NIEDZIELA – 08.03.2026

Zupa pieczarkowa, kotlet schabowy, ziemniaki, mizeria

PONIEDZIAŁEK – 09.03.2026

Zupa fasolowa z pieczywem

WTOREK- 10.03.2026

Zupa kalafiorowa, racuchy z jabłkami

Średnia dobowa dla 1 osoby

Posiłek	kcal	B (g)	W (g)	Cukry (g)	T (g)	Nasycone (g)	Błonnik (g)	Sód (mg)
Śniadanie	650	25	85	18	22	6	8	750
Obiad	1150	50	140	25	45	13	13	2000
Kolacja	600	22	65	20	21	5	8	750
SUMA	2400	97	290	63	88	24	29	3500

35 osób / 10 dni

- Energia: 840 000 kcal
- Białko: 33,95 kg
- Węglowodany: 101,5 kg
- Tłuszcz: 30,8 kg
- Sód: 1,165 kg