

**M E N U – MARZEC 2026R.**  
**MENU OD 11.03.2026R. – 21.03.2026R.**

**ŚRODA 11.03.2026R.**

Gulasz z indyka, ziemniaki surówka z czerwonej kapusty z jabłkiem i oliwą

**CZWARTEK - 12.03.2026R.**

Jajko gotowane w sosie chrzanowym, ziemniaki gotowane, marchewka zasmażana

**PIĄTEK – 13.03.2026r.**

Kapuśniak z prażkami

**SOBOTA – 14.03.2026R.**

Łazanki z kapusty kiszanej z kiełbaską

**NIEDZIELA – 15.03.2026R.**

Rosół z makaronem, kotlet z piersi kurczaka, surówka z kapusty pekińskiej z jabłkiem , marchewką i jogurtem naturalnym

**PONIEDZIAŁEK – 16.03.2026r.**

Fasolka po bretońsku z pieczywem

**WTOREK- 17.03.2026R**

Wątróbka drobiowa smażona z cebulką, ziemniaki, surówka z kapusty kiszanej z marchewką, jabłkiem i porem

**ŚRODA 18.03.2026R.**

Zupa jarzynowa, zapiekanka ziemniaczana z warzywami

**CZWARTEK - 19.03.2026R.**

Pulpety w sosie pomidorowym, kasza jęczmienna, sałatka z ogórka kiszonego z cebulką i oliwą

## **PIĄTEK – 20.03.2026r.**

Ryba smażona ( mintaj) ziemniaki, sałata lodowa z jogurtem naturalnym

## **SOBOTA – 21.03.2026R.**

Spagetti z mięsem mielonym wieprzowym

### **Średnia dobowa dla 1 osoby**

<b>Posilek</b>	<b>kcal</b>	<b>B (g)</b>	<b>W (g)</b>	<b>Cukry (g)</b>	<b>T (g)</b>	<b>Nasycone (g)</b>	<b>Błonnik (g)</b>	<b>Sód (mg)</b>
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
<b>SUMA</b>	<b>2400</b>	<b>97</b>	<b>290</b>	<b>63</b>	<b>88</b>	<b>24</b>	<b>29</b>	<b>3500</b>

### **35 osób / 11 dni**

- Energia: 924 000 kcal
- Białko: 37,3 kg
- Węglowodany: 111,7 kg
- Tłuszcz: 33,9 kg
- Sód: 1,31 kg