

M E N U – MARZEC 2026R.
MENU OD 21.03.2026R. – 31.03.2026R.

NIEDZIELA – 22.03.2026R.

Zupa pomidorowa, kotlet schabowy wieprzowy, ziemniaki, buraczek zasmażany

PONIEDZIAŁEK – 23.03.2026r.

Zupa grochowa z pieczywem

WTOREK- 24.03.2026R

Udka kurczaka pieczone, ryż zasmażany z warzywami

ŚRODA 25.03.2026R.

Jajko sadzone, ziemniaki, surówka z tartej marchewki z jabłkiem, porem i jogurtem naturalnym

CZWARTEK - 26.03.2026R.

Gulasz wieprzowy, kopytka, kapusta biała zasmażana

PIĄTEK – 27.03.2026r.

Makaron ze szpinakiem i boczkiem

SOBOTA – 28.03.2026R.

Leczo z kiełbasą i warzywami podane z pieczywem

NIEDZIELA – 29.03.2026R.

Pierś kurczaka duszona w sosie śmietanowo koperkowym z ryżem zapiekany z warzywami

PONIEDZIAŁEK – 30.03.2026R.

Barszcz ukraiński, racuchy z jabłkami

WTOREK – 31.03.2026R.

Łazanki z kapusty kiszonej z boczkiem i cebulką

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