	Diety	Śniadanie I 7.15	Obiad 13.00	Podwieczorek 17.00	Kolacja 18.15
16.03.2026 Poniedziałek kcal:2000 B: 95g W: 220g Wpr: 35g T:70 g SFA: 22g bł: 28g sól: 4-6g	P	Pieczywo pszenne 100g Masło 10g Jajecznica 2 jajka Szczypiorek Herbata 250 ml A:1,3,7	Zupa jarzynowa 300 ml Karczek grillowany 150 g Sos pieczeniowy Kluski śląskie 200g Buraki A:1,3,9	Jabłko	Chleb pszenny 100g Masło 10 g Pasta z tuńczyka Tuńczyk Jajko Cebula Kiszony ogórek Majonez Sałata Herbata 250 ml A:1,3,4,7,10
	C	Chleb żytni razowy 100 g Masło 10 g Jajecznica z 2 jaj Szczypiorek Herbata 250 ml A: 1,3,7	Zupa jarzynowa 300 ml Karczek grillowany 150g Sos pieczeniowy Kasza gryczana 80 g Buraki gotowane A: 1,9	Jabłko	Chleb żytni razowy 100 g Pasta z tuńczyla Tuńczyk Jogurt naturalny Jajo gotowane Ogórek kiszony Sałata Herbata 250 ml A:1,3,4,7
	L	Pieczywo pszenne 100 g Masło 10 g Jajecznica z 2 jaj na maśle Szczypiorek Herbata 250 ml A:1,3,7	Delikatna zupa jarzynowa 300 ml Karczek duszony bez smażenia 150 g Sos pieczeniowy lekki Ziemniaki gotowane 250 g Buraki gotowane A: 1,7,9	Jabłko pieczone	Pieczywo pszenne 100 g Pasta z tuńczyka Tuńczyk Jajko Jogurt naturalny Sałata Herbata 250 ml A: 1,3,4,7
17.03.2026 wtorek kcal: 2000 B:100 g W: 230g Wpr: 40g T: 70g SFA: 23g bł: 27-29g sól:5-6g	P	Pieczywo pszenne 100g Masło 10 g Ser żółty 40 g Wędlina drobiowa 60g sałata herbata 250 ml A:1,7	Krem z dyni 300 ml Wątróbka drobiowa z cebulką 150 g Puree ziemniaczane 250g Surówka z kiszonej kapusty 150g A:7,9	Banan	Chleb pszenno-żytni 100g Masło 10g Parówki drobiowe 2 szt 120g Papryka Musztarda Herbata 250 m A:1,7,10
	C	Chleb żytni razowy 100 g Masło 10 g Ser żółty 40 g Wędlina drobiowa 60 g Sałata Herbata 250 ml A:1,7	Krem z dyni 300 ml Wątróbka drobiowa z cebulką 150 g Kasza gryczana 80 g Surówka z kiszonej kapusty 150g A:9	Banan	Chleb żytni razowy 100g Masło 10g Parówki drobiowe 2 szt 120g Papryka Musztarda Herbata 250 m A:1,7,10

	L	Pieczywo pszenne 100g Masło 10 g Ser twarogowy półtłusty 80 g Wędlina drobiowa 60g sałata herbata 250 ml A:1,7	Krem z dyni 300 ml Pierś z kurczaka duszona 150g Ziemniaki gotowane 250g Marchewka gotowana 150g A:7,9	Banan	Chleb pszenny 100g Masło 10g Parówki drobiowe 2 szt 120g Sałata Herbata 250 m A:1,7
18.03.2026 Środa kcal: 2000 B: 95g W: 235g Wpr:42 g T:70 g SFA:24 g bł: 28g sól:5-6g	P	Pieczywo pszenno-żytnie 100g Masło 10g Wędlina drobiowa 60g Pomidor Herbata 250 ml A: 1,7	Krupnik 300 ml Schab po kowalsku 150 g pieczarki ser puree ziemniaczane 250g surówka z kiszonego ogórka 150g A:1,7,9	Mandarynka	Chleb pszenno-żytni 100g Masło 10 g Pasztet 80 g Żurawina Herbata 250 ml A:1,7,9,10
	C	Pieczywo żytni razowy 100g Masło 10g Wędlina drobiowa 60g Pomidor Herbata 250 ml A: 1,7	Krupnik z kaszą jęczmienną 300 ml Schab po kowalsku 150 g pieczarki ser kasza gryczana 80g surówka z kiszonego ogórka 150g A:1,7,9	Mandarynka 120 g Orzechy włoskie 20 g	Chleb żytni razowy 100g Masło 10 g Pasztet 80 g Żurawina niesłodzona Herbata 250 ml A:1,7,9,10
	L	Pieczywo pszenne 100g Masło 10g Wędlina drobiowa 60 g Pomidor bez skórki Herbata 250 ml A: 1,7	Krupnik delikatny 300 ml Schab duszony 150 g pieczarki ser ziemniaki gotowane 250g marchewka gotowana 150g A:1,7,9	Mandarynka 120 g Jogurt naturalny A: 7	Chleb pszenne 100g Masło 10 g Pasztet drobiowy 80 g Sałata Herbata 250 ml A:1,7,9,10
19.03.2026 Czwartek kcal: 2000 B: 98g W: 240g Wpr: 45g T: 68g SFA:23 g bł: 27-29g sól:5-6g	P	Pieczywo pszenne 100g Masło 10g Twarożek ze śmietaną 120 g Rzodkiewka Cebula Sałata Herbata 250 ml A:1,7	Krem z zielonego groszku 300 ml Kartacze z mięsem 250 g Cebulka podsmażana A:1,3,7,10	Winogrono 100g	Pieczywo pszenne 100 g Masło 10 g Jajko 1 szt Ogórek zielony Herbata 250 ml A: 1,3,7
	C	Chleb żytni razowy 100 g Masło 10 g Twarożek ze szczypiorkiem 120 g Rzodkiewka Sałata Herbata 250 ml A: 1,7	Krem z zielonego groszku 300 ml Kartacze z mięsem 200 g Cebulka duszona Surówka z kiszonego ogórka A:1,3,9	Kiwi 100g	Pieczywo żytnie razowe 100 g Masło 10 g Jajko 1 szt Ogórek zielony Herbata 250 ml A: 1,3,7
	L	Pieczywo pszenne 100g Masło 10 g Twarożek naturalny 120 g Sałata Herbata 250 ml A: 1,7	Krem z zielonego groszku 300 ml Pulpety drobiowe gotowane 150 g Ziemniaki gotowane 250 g Marchewka gotowana 150 g A:1,3,7,9	Winogrono 100 g	Pieczywo pszenne 100 g Masło 10 g Jajko gotowane szt Sałata Herbata 250 ml A: 1,3,7

20.03.2026 Piątek kcal: 2000 B: 97g W: 235g Wpr: 40g T: 70g SFA: 23g bł: 28g sól:5-6g	P	Pieczywo pszenne 100g Masło 10g Pasta jajeczna 120g Jajko Szczypiorek Majonez Sałata Herbata 250 ml A:1,3,7,10	Barszcz ukraiński 300 ml Mintaj pieczony 150g Sos koperkowy Puree ziemniaczane 250 g Warzywa gotowane na parze A: 1,4,7,9	Pomarańcza 100 g	Pieczywo pszenno-żytnie 100 g Masło 10g Ser żółty 50 g Pomidor Herbata 250 ml A: 1,7
	C	Chleb żytni razowy 100 g Masło 10 g Pasta jajeczna 120 g Jogurt naturalny zamiast majonezu Szczypiorek Sałata Herbata 250 ml A:1,3,7	Barszcz ukraiński 300 ml Mintaj pieczony 150g Sos koperkowy lekki Kasza gryczana 80 g Warzywa gotowane na parze A: 1,4,7,9	Pomarańcza 100 g	Pieczywo żytni razowy 100 g Masło 10g Ser żółty 40 g Pomidor Herbata 250 ml A: 1,7
	L	Pieczywo pszenne 100g Masło 10g Pasta jajeczna 120g Szczypiorek Sałata Herbata 250 ml A:1,3,7	Barszcz ukraiński delikatny 300 ml Mintaj gotowany na parze 150g Sos koperkowy lekki Ziemniaki gotowane 250 g Marchewka i cukinia gotowane na parze A: 1,4,7,9	Pomarańcza 100 g	Pieczywo pszenne 100 g Masło 10g Ser twarogowy półtłusty 80 g Pomidor bez skórki Herbata 250 ml A: 1,7
21.03.2026 Sobota kcal: 2000 B: 95g W: 240g Wpr: 42g T: 68g SFA:22 g bł: 28g sól: 5-6g	P	Pieczywo pszenne 100g Masło 10g Ser topiony 50g Papryka Herbata 250 ml A:1,7	Zupa ogórkowa 300 ml Gulasz wieprzowy 150g Kasza jęczmienna 80 g Ogórek kiszony A: 1,7,9	Jabłko	Pieczywo pszenno-żytnie 100 g Masło 10 g Pasztet 80g Ogórek zielony Herbata 250 ml A:1,7,9,10
	C	Pieczywo żytni razowy 100g Masło 10g Ser topiony 40g Papryka Herbata 250 ml A:1,7	Zupa ogórkowa 300 ml Gulasz wieprzowy duszony 150g Kasza gryczana 80 g Ogórek kiszony A: 9	Jabłko	Pieczywo żytni razowy 100 g Masło 10 g Pasztet drobiowy 80g Ogórek zielony Herbata 250 ml A:1,7,9,10
	L	Pieczywo pszenne 100g Masło 10g Twarożek półtłusty 100g Papryka Herbata 250 ml A:1,7	Zupa ogórkowa delikatna 300 ml Gulasz z chudego mięsa wieprzowego 150g Ryż biały 80 g Marchewka gotowana A: 1,7,9	Jabłko pieczone	Pieczywo pszenne 100 g Masło 10 g Pasztet drobiowy 80g Sałata Herbata 250 ml A:1,7,9,10

22.03.2026 Niedziela kcal:2000 B: 96g W: 235g Wpr: g40 T: 69g SFA: 23g bł: 27-29g sól: 5-6g	P	Pieczywo pszenne 100g Masło 10g Wędlina drobiowa 70g Pomidor Herbata 250 ml A: 1,7	Rosół z makaronem 300 ml Kurczak curry 150g Ryż 80g Warzywa gotowane A:1,3,9	Gruszka 100 g	Pieczywo pszenno-żytnie 100g Masło 10g Sałatka jarzynowa 150g Wędliny drobiowa 50 g Herbata 250 ml A:1,3,7,9,10
	C	Pieczywo żytni razowy 100g Masło 10g Wędlina drobiowa 70g Pomidor Herbata 250 ml A: 1,7	Rosół z makaronem pełnoziarnistym 300 ml Kurczak curry duszony 150g Ryż brązowy 80g Warzywa gotowane A:1,3,9	Gruszka 100 g	Pieczywo żytni razowy 100g Masło 10g Sałatka jarzynowa z jogurtem 150g Wędliny drobiowa 50 g Herbata 250 ml A:1,3,7,9
	L	Pieczywo pszenne 100g Masło 10g Wędlina drobiowa gotowana 70g Pomidor bez skórki Herbata 250 ml A: 1,7	Delikatny rosół z makaronem 300 ml Kurczak duszony łagodny 150g Ryż biały 80g Warzywa gotowane A:1,3,9	Gruszka 100 g	Pieczywo pszenne 100g Masło 10g Sałatka jarzynowa lekka z jogurtem naturalnym 150g Wędliny drobiowa 50 g Herbata 250 ml A:1,3,7,9

* P_ podstawowa
  C_ z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów
  L_ lekkostrawna

Alergeny: 1_ gluten, 2_soja, 6_ mleko, 7_jaja, 8_ryby, 10_seler, 12_gorczyca.

Opracował: Jacek Maciaszek

UNIWAR
Restaurant & Catering