

M E N U – LUTY 2026R.

ŚNIADANIA (ROTACYJNE)

- Pieczywo mieszane (razowe/pszenne) z masłem, szynka drobiowa, ser żółty, pomidor, herbata z cytryną.
- Jajecznica lub gotowane jajko, pieczywo, pasta z tuńczyka
- Owsianka na mleku z tartym jabłkiem i cynamonem.

KOLACJE (ROTACYJNE)

- Pieczywo z chudym twarogiem i dżemem niskosłodzonym, herbata z cytryną
- Sałata, ogórek świeży, kiełki roślinne
- Pasta z makreli wędzonej z jajkiem i twarogiem
- Sałatka jarzynowa (gotowane warzywa) z oliwą, wędlina

MENU LUTY 2026R.

01.02.2026R. – 10.02.2026R.

NIEDZIELA – 01.02.2026R.

Zupa pomidorowa z ryżem, smażony wieprzowy kotlet mielony, ziemniaki gotowane, surówka ze świeżej marchewki z jabłkiem i jogurtem naturalnym

PONIEDZIAŁEK – 02.02.26R.

Krupnik gotowany, pieczona pierś z kurczaka, ryż z warzywami gotowanymi

WTOREK- 03.02.2026R.

Spagetti z mięsem mielonym wieprzowym

ŚRODA- 04.02.2026r.

Zupa ogórkowa, pierogi z mięsem, surówka z kapusty kiszanej z tartą marchewką i jabłkiem

CZWARTEK –05.02.2026R.

Gulasz wieprzowy, kasza jęczmienna surówka z ogórka kiszanego z cebulką i oliwą

PIĄTEK - 06.02.2026R.

Ryba pieczona (mintaj), ziemniaki gotowane, surówka ze świeżej białej kapusty z jabłkiem, marchewką i porem

SOBOTA – 07.02.2026R.

Barszcz ukraiński zabieleny jogurtem, racuchy smażone z jabłkiem

NIEDZIELA – 08.02.2026r.

Rosół z makaronem, udko pieczone, ziemniaki, marchewka z groszkiem

PONIEDZIAŁEK – 09.02.26R.

Makaron zapiekany ze szpinakiem i kurczakiem w sosie śmietanowym

WTOREK- 10.02.2026R.

Fasolka po bretońsku z pieczywem

OKRES I – 01.02–10.02.2026

Charakterystyka: więcej dań smażonych (kotlet mielony, racuchy), dania makaronowe, fasolka po bretońsku.

♦ Średnia dobową (1 osoba)

kcal	B	W	Cukry	T	Nasycone	Błonnik	Sód
2450	98 g	295 g	65 g	92 g	26 g	30 g	3600 mg

♦ 35 osób / 10 dni

Energia: 857 500 kcal
Białko: 34,3 kg
Węglowodany: 103 kg
Tłuszcz: 32,2 kg
Sód: 1,26 kg