

MENU LUTY 2026R.

11.02.2026R. – 21.02.2026R.

ŚRODA- 11.02.2026r.

Jajko sadzone, ziemniaki, surówka z pora

CZWARTEK –12.02.2026R.

Zapiekanka z kurczaka z ryżem i warzywami

PIĄTEK - 13.02.2026R.

Zupa meksykańska z pieczywem

SOBOTA – 14.02.2026R.

Jajko gotowane w sosie chrzanowym, ziemniaki, marchewka gotowana

NIEDZIELA – 15.02.2026r.

Rosół z makaronem, udko pieczone, ziemniaki, buraczek zasmażany

PONIEDZIAŁEK – 16.02.26R.

Zupa grochowa z pieczywem

WTOREK- 17.02.2026R.

Spagetti carbonara

ŚRODA- 18.02.2026r.

Kapuśniak z prażkami

CZWARTEK –19.02.2026R.

Gulasz z kaszą, ogórek kiszony

PIĄTEK - 20.02.2026R.

Zupa jarzynowa, naleśniki z serem

SOBOTA – 21.02.2026R.

Gulasz z indyka w sosie, kasza gryczana, surówka z kapusty pekińskiej z marchewką świeżą i kukurydzą z jogurtem naturalnym

OKRES II – 11.02–21.02.2026

Charakterystyka: więcej dań gotowanych (gulasz z indyka, zupy), carbonara (wyższy tłuszcz), dania jajeczne.

♦ Średnia dobową (1 osoba)

kcal	B	W	Cukry	T	Nasycone	Błonnik	Sód
2400	97 g	290 g	63 g	88 g	24 g	29 g	3400 mg

♦ 35 osób / 11 dni

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