

MENU LUTY 2026R.

22.02.2026R. – 28.02.2026R.

NIEDZIELA – 22.02.2026r.

Rosół z makaronem, kotlet schabowy, gotowana fasolka szparagowa z bułką tartą

PONIEDZIAŁEK – 23.02.26R.

Zupa pieczarkowa, racuchy z jabłkami

WTOREK- 24.02.2026R.

Zupa jarzynowa, pulpety z indyka, ziemniaki, surówka z kapusty kiszanej z marchewką i jabłkiem

ŚRODA- 25.02.2026r.

Barszcz biały z jajkiem, pierogi leniwe

CZWARTEK –26.02.2026R.

Sztuka mięsa wieprzowego w sosie, ziemniaki, mizeria

PIĄTEK - 27.02.2026R.

Zupa kalafiorowa, pieczone udko z kurczaka, ziemniaki, surówka z pora z jabłkiem i jogurtem naturalnym

SOBOTA – 28.02.2026R.

Potrawka z kurczaka z ryżem i warzywami

OKRES III – 22.02–28.02.2026

Charakterystyka: więcej mięs wieprzowych, racuchy, pierogi, barszcz biały.

♦ Średnia dobową (1 osoba)

kcal	B	W	Cukry	T	Nasycone	Łonnik	Sód
2420	96 g	288 g	62 g	90 g	25 g	28 g	3550 mg

◆ **35 osób / 7 dni**

Energia: 592 900 kcal

Białko: 23,5 kg

Węglowodany: 70,6 kg

Tłuszcz: 22,0 kg

Sód: 0,87 kg

WARTOŚĆ DOBOWA – 1 OSOBA (ŚREDNIA)

Posilek	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	