

M E N U – STYCZEŃ 2026R.
22.01-31.01.2026r.

NIEDZIELA – 22.01.2026R.

Barszcz czerwony gotowany, kotlet z piersi kurczaka, ziemniaki gotowane
surówka ze świeżej kapusty pekińskiej z marchewką i jabłkiem

PONIEDZIAŁEK – 23.01.2026r.

Fasolka po bretońsku – gotowana podana z pieczywem

WTOREK- 24.01.2026R

Zupa jarzynowa gotowana, naleśniki z serem - smażone

ŚRODA 25.01.2026R.

Smażony kotlet mielony, ziemniaki gotowane, marchewka gotowana z
groszkiem

CZWARTEK - 26.01.2026R.

Wątróbka drobiowa ,smażona z cebulką, ziemniaki, surówka z kapusty
kiszzonej ze świeżą marchewką i jabłkiem

PIĄTEK – 27.01.2026r.

Smażony kotlet mielony rybny, ziemniaki gotowane, świeża sałata z
jogurtem naturalnym

SOBOTA – 28.01.2026R.

Zupa ogórkowa, ryż zapiekany z jabłkiem i jogurtem naturalnym

NIEDZIELA – 29.01.2026R.

Sztuka mięsa duszona w sosie, kopytka gotowane, buraczek zasmażany

PONIEDZIAŁEK – 30.01.2026R.

Zupa meksykańska podana z pieczywem

WTOREK – 31.01.2026R.

Duszony gulasz wieprzowy w sosie z gotowaną kaszą bulgur , bukiet
świeżych warzyw

OKRES III – 21.01–31.01.2026 (11 dni)

Parametr	1 osoba / 11 dni	35 osób / 11 dni
Energia	26 400 kcal	924 000 kcal
Białko	1 067 g	37,35 kg
Węglowodany	3 190 g	111,65 kg
Cukry	693 g	24,25 kg
Tłuszcz	968 g	33,88 kg
Nasycone	264 g	9,24 kg
Błonnik	319 g	11,16 kg
Sód	36 630 mg	1,282 kg

Alergeny w okresach 10-dniowych

W każdym z okresów występują:

- Gluten
- Mleko
- Jaja
- Seler
- Gorczyca
- Ryby (w wybrane dni)
- Soja (składnik wędlin)