

## Jadłospisy tygodniowe za okres od dnia 2025-01-20 do dnia 2025-01-24 KUCHNIA BUFETOWA

		Śniadanie	Obiad	SUMA
2025-01-20 poniedziałek	SALATKI	Salatka "czerwono" 150g Salatka makaronowa 150g		Energia kc [kcal] 391,10 Białko ogółem [g] 21,80 Tłuszcz [g] 18,80 Węglowodany ogółem [g] 36,10
	Zestaw obiadowy 1		Sznyceł 150g Ziemniaki 200g Surówka z marchwi i chrzanu 100g Kalafior z mas. i b.tarta 120g Żurek z ziemn. i kielbasą 350ml.	Energia kc [kcal] 1 011,40 Białko ogółem [g] 46,20 Tłuszcz [g] 43,30 Węglowodany ogółem [g] 122,50
	Zestaw obiadowy 2		Żurek z ziemn. i kielbasą 350ml. Gulasz drobiowy 130g. Kasza gryczana na sypko 150g Surówka z marchwi i chrzanu 100g Kalafior z mas. i b.tarta 120g	Energia kc [kcal] 952,20 Białko ogółem [g] 53,60 Tłuszcz [g] 35,30 Węglowodany ogółem [g] 118,00
	Zestaw obiadowy 3		Bigos z mieszanej kapusty 300g	Energia kc [kcal] 547,00 Białko ogółem [g] 24,50 Tłuszcz [g] 23,70 Węglowodany ogółem [g] 67,50
2025-01-21 wtorek	SALATKI	Sał. z selera z żurawiną 150g Salatka z tuńczykiem 150 g.		Energia kc [kcal] 484,80 Białko ogółem [g] 31,50 Tłuszcz [g] 24,10 Węglowodany ogółem [g] 37,00
	Zestaw obiadowy 1		Rosół z makaronem 350ml Karkówka pieczona 130g. Ziemniaki 200g Surówka z czerwonej kapusty 100g Fas. szpar z masł i b.tartą120g	Energia kc [kcal] 910,70 Białko ogółem [g] 50,90 Tłuszcz [g] 39,90 Węglowodany ogółem [g] 93,70
	Zestaw obiadowy 2		Rosół z makaronem 350ml Zraz wiep. zawij. z piecz. 160g Ziemniaki 200g Surówka z czerwonej kapusty 100g Fas. szpar z masł i b.tartą120g	Energia kc [kcal] 847,90 Białko ogółem [g] 54,80 Tłuszcz [g] 30,10 Węglowodany ogółem [g] 96,80

## Jadłospisy tygodniowe za okres od dnia 2025-01-20 do dnia 2025-01-24 KUCHNIA BUFETOWA

		Śniadanie	Obiad	SUMA
2025-01-21 wtorek	Zestaw obiadowy 3		Pierogi z mięsem i masłem 300g	Energia kc [kcal] 742,70 Białko ogółem [g] 36,90 Tłuszcz [g] 46,00 Węglowodany ogółem [g] 46,40
2025-01-22 środa	SALATKI	Salatka gospodarska 150 g Salatka Szefa kuchni 150g		Energia kc [kcal] 382,20 Białko ogółem [g] 15,90 Tłuszcz [g] 25,20 Węglowodany ogółem [g] 25,00
	Zestaw obiadowy 1		Zupa ogórkowa z ryżem 350ml Kotlet schabowy 140g Ziemniaki 200g Mizeria ze śmietaną 100g Buraczki zasmażane 100g	Energia kc [kcal] 819,90 Białko ogółem [g] 36,80 Tłuszcz [g] 33,40 Węglowodany ogółem [g] 97,80
	Zestaw obiadowy 2		Zupa ogórkowa z ryżem 350ml Zraz mielony w sosie wł. 140g Ziemniaki 200g Mizeria ze śmietaną 100g Buraczki zasmażane 100g	Energia kc [kcal] 929,20 Białko ogółem [g] 38,80 Tłuszcz [g] 44,70 Węglowodany ogółem [g] 97,20
	Zestaw obiadowy 3		placek po węgiersku 400g Surówka z marchwi i jabłka 100g	Energia kc [kcal] 768,20 Białko ogółem [g] 42,50 Tłuszcz [g] 39,50 Węglowodany ogółem [g] 64,30
2025-01-23 czwartek	SALATKI	Salatka makaronowa 150g Salatka typu włoskiego 150g		Energia kc [kcal] 559,00 Białko ogółem [g] 25,30 Tłuszcz [g] 36,40 Węglowodany ogółem [g] 35,70
	Zestaw obiadowy 1		Zupa góraska 350ml Udka pieczone 300g Ziemniaki 200g Ćwikła 100g Marchewka oprószana 100g	Energia kc [kcal] 779,00 Białko ogółem [g] 44,60 Tłuszcz [g] 29,20 Węglowodany ogółem [g] 91,70

## Jadłospisy tygodniowe za okres od dnia 2025-01-20 do dnia 2025-01-24 KUCHNIA BUFETOWA

		Śniadanie	Obiad	SUMA
2025-01-23 czwartek	Zestaw obiadowy 2		Zupa góraska 350ml Pieczeń rzymska 150g Sos chrzanowy 50g Ziemniaki 200g Ćwikła 100g Marchewka oprószana 100g	Energia kc [kcal] 824,50 Białko ogółem [g] 47,00 Tłuszcz [g] 27,60 Węglowodany ogółem [g] 104,20
	Zestaw obiadowy 3		Gołąbki ziemn. w śm. 400g Sos pieczarkowy 40 ml.	Energia kc [kcal] 452,50 Białko ogółem [g] 9,20 Tłuszcz [g] 26,40 Węglowodany ogółem [g] 48,50
2025-01-24 piątek	SALATKI	Salatka grecka 150g Salatka ze śledziem 150g.		Energia kc [kcal] 577,60 Białko ogółem [g] 22,60 Tłuszcz [g] 50,40 Węglowodany ogółem [g] 10,60
	Zestaw obiadowy 1		Barszcz ukraiński 350ml. Dorsz panierowany smaż. 120g Ziemniaki 200g Surówka z kiszanej kapusty 100g Brokuł z masłem i buł. tar. 100g	Energia kc [kcal] 735,00 Białko ogółem [g] 21,70 Tłuszcz [g] 28,00 Węglowodany ogółem [g] 107,40
	Zestaw obiadowy 2		Barszcz ukraiński 350ml. Schab pieczony 120g Ziemniaki 200g Surówka z kiszanej kapusty 100g Brokuł z masłem i buł. tar. 100g	Energia kc [kcal] 676,50 Białko ogółem [g] 42,80 Tłuszcz [g] 16,30 Węglowodany ogółem [g] 97,90
	Zestaw obiadowy 3		Naleśniki ze szpin i z fetą 200g	Energia kc [kcal] 382,60 Białko ogółem [g] 16,10 Tłuszcz [g] 25,80 Węglowodany ogółem [g] 20,00