

Jadłospisy tygodniowe za okres od dnia 2025-02-10 do dnia 2025-02-14 KUCHNIA BUFETOWA

		Śniadanie	Obiad	SUMA
2025-02-10 poniedziałek	SALA TKI	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		Zupa góraska 350ml Kotlet drobiowy z serem 150g Ziemniaki 200g Ćwikła 100g Kalafior z mas. i b.tarta 120g	Energia kc [kcal] 739,40 Białko ogółem [g] 48,80 Tłuszcz [g] 18,90 Węglowodany ogółem [g] 99,80
	Zestaw obiadowy 2		Zupa góraska 350ml Zraz mielony w sosie wł.140g Kasza gryczana na sypko 150g Ćwikła 100g Kalafior z mas. i b.tarta 120g	Energia kc [kcal] 919,70 Białko ogółem [g] 46,50 Tłuszcz [g] 36,10 Węglowodany ogółem [g] 109,20
	Zestaw obiadowy 3		Fasolka po bretońsku 300g	Energia kc [kcal] 732,50 Białko ogółem [g] 35,90 Tłuszcz [g] 23,30 Węglowodany ogółem [g] 107,90
2025-02-11 wtorek	SALA TKI	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		Żurek z ziemn. i kielbasą 350ml. Karkówka pieczona 130g. Ziemniaki 200g Surówka z białej kapusty 100g Buraczki zasmażane 100g	Energia kc [kcal] 908,30 Białko ogółem [g] 37,50 Tłuszcz [g] 42,80 Węglowodany ogółem [g] 104,80
	Zestaw obiadowy 2		Żurek z ziemn. i kielbasą 350ml. Gulasz drobiowy 130g. Ziemniaki 200g Surówka z białej kapusty 100g Buraczki zasmażane 100g	Energia kc [kcal] 832,40 Białko ogółem [g] 47,80 Tłuszcz [g] 28,70 Węglowodany ogółem [g] 106,70
	Zestaw obiadowy 3		placek po węgiersku 400g Surówka z białej kapusty 100g	Energia kc [kcal] 777,70 Białko ogółem [g] 42,90 Tłuszcz [g] 40,90 Węglowodany ogółem [g] 62,90

Jadłospisy tygodniowe za okres od dnia 2025-02-10 do dnia 2025-02-14 KUCHNIA BUFETOWA

		Śniadanie	Obiad	SUMA
2025-02-12 środa	SALA TKI	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		Rosół z makaronem 350ml Bitki drob. w sosie pomid. 120g. Ziemniaki 200g Surówka z marchwi i jabłka 100g Fas. szpar z masł i b.tartą120g	Energia kc [kcal] 823,30 Białko ogółem [g] 59,20 Tłuszcz [g] 24,50 Węglowodany ogółem [g] 98,70
	Zestaw obiadowy 2		Rosół z makaronem 350ml Schab fasz mięs. drob. 160g Ziemniaki 200g Surówka z marchwi i jabłka 100g Fas. szpar z masł i b.tartą120g	Energia kc [kcal] 964,40 Białko ogółem [g] 58,80 Tłuszcz [g] 42,20 Węglowodany ogółem [g] 94,80
	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
2025-02-13 czwartek	SALA TKI	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 ogórkowa z ryżem350ml Kotlet drobiowy 140g Ziemniaki 200g Surówka z czerwonej kapusty 100g Marchew z groszkiem 100g	Energia kc [kcal] 867,50 Białko ogółem [g] 43,20 Tłuszcz [g] 32,90 Węglowodany ogółem [g] 105,40
	Zestaw obiadowy 2		Zupa ogórkowa z ryżem350ml Udko pieczone 300g Ziemniaki 200g Surówka z czerwonej kapusty 100g Marchew z groszkiem 100g	Energia kc [kcal] 982,80 Białko ogółem [g] 44,10 Tłuszcz [g] 49,70 Węglowodany ogółem [g] 96,10
	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

Jadłospisy tygodniowe za okres od dnia 2025-02-10 do dnia 2025-02-14 KUCHNIA BUFETOWA

		Śniadanie	Obiad	SUMA
2025-02-14 piątek	SALAŃKI	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		Zupa grochowa z makar. 350ml Dorsz panierowany smaź. 120g Ziemniaki 200g Surówka z kiszanej kapusty 100g Brokuł z masłem i buł. tar. 100g	Energia kc [kcal] 979,60 Białko ogółem [g] 27,50 Tłuszcz [g] 44,30 Węglowodany ogółem [g] 126,80
	Zestaw obiadowy 2		Zupa grochowa z makar. 350ml Pieczeń rzymska 150g Sos chrzanowy 50g Ziemniaki 200g Surówka z kiszanej kapusty 100g Brokuł z masłem i buł. tar. 100g	Energia kc [kcal] 1 192,20 Białko ogółem [g] 60,10 Tłuszcz [g] 51,30 Węglowodany ogółem [g] 131,80
	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