

Jadłospisy tygodniowe za okres od dnia 2025-01-13 do dnia 2025-01-17 KUCHNIA BUFETOWA

| | | Śniadanie | Obiad | SUMA |
|-------------------------|-------------------|--|---|---|
| 2025-01-13 poniedziałek | SALATKI | Salatka "czerwono" 150g 1,00 Por Salatka makaronowa 150g 1,00 Por | | Energia kc [kcal] 391,10 Białko ogółem [g] 21,80 Tłuszcz [g] 18,80 Węglowodany ogółem [g] 36,10 |
| | Zestaw obiadowy 1 | | Zupa fasolowa z makaronem 350ml 1,00 Por Kotlet drobiowy z serem 150g 1,00 Por Ziemniaki 200g 1,00 Por Ćwikła 100g 1,00 Por Kalafior z mas. i b.tarta 120g 1,00 Por | Energia kc [kcal] 895,90 Białko ogółem [g] 59,50 Tłuszcz [g] 18,10 Węglowodany ogółem [g] 133,30 |
| | Zestaw obiadowy 2 | | Zupa fasolowa z makaronem 350ml 1,00 Por Gulasz wołowy 130g 1,00 Por Kasza gryczana na sypko 150g 1,00 Por Ćwikła 100g 1,00 Por Kalafior z mas. i b.tarta 120g 1,00 Por | Energia kc [kcal] 955,30 Białko ogółem [g] 61,00 Tłuszcz [g] 24,00 Węglowodany ogółem [g] 134,00 |
| | Zestaw obiadowy 3 | | Naleśniki z serem 200g 1,00 Por | Energia kc [kcal] 489,80 Białko ogółem [g] 29,20 Tłuszcz [g] 19,30 Węglowodany ogółem [g] 50,20 |
| 2025-01-14 wtorek | SALATKI | Sał. z selera z żurawiną 150g 1,00 Por Salatka z tuńczykiem 150 g. 1,00 Por | | Energia kc [kcal] 484,80 Białko ogółem [g] 31,50 Tłuszcz [g] 24,10 Węglowodany ogółem [g] 37,00 |
| | Zestaw obiadowy 1 | | Krupnik 350g 1,00 Por Pieczeń z karkówki na dziko 140g 1,00 Por Makaron do II dania 150g 1,00 Por Surówka wielowarzywna 100g 1,00 Por Fas. szpar z masł i b.tartą 120g 1,00 Por | Energia kc [kcal] 1 205,20 Białko ogółem [g] 40,70 Tłuszcz [g] 60,30 Węglowodany ogółem [g] 132,20 |

Jadłospisy tygodniowe za okres od dnia 2025-01-13 do dnia 2025-01-17 KUCHNIA BUFETOWA

| | | Śniadanie | Obiad | SUMA |
|-------------------|-------------------|--|--|--|
| 2025-01-14 wtorek | Zestaw obiadowy 2 | | Krupnik 350g 1,00 Por Roladka drob. z brokułem 150g 1,00 Por Ziemniaki 200g 1,00 Por Surówka wielowarzywna 100g 1,00 Por Fas. szpar z masł i b.tartą120g 1,00 Por | Energia kc [kcal] 893,80 Białko ogółem [g] 43,60 Tłuszcz [g] 35,80 Węglowodany ogółem [g] 107,10 |
| | Zestaw obiadowy 3 | | Fasolka po bretońsku 300g 1,00 Por | Energia kc [kcal] 732,50 Białko ogółem [g] 35,90 Tłuszcz [g] 23,30 Węglowodany ogółem [g] 107,90 |
| 2025-01-15 środa | SALATKI | Salatka gospodarska 150 g 1,00 Por Salatka Szefa kuchni 150g 1,00 Por | | Energia kc [kcal] 382,20 Białko ogółem [g] 15,90 Tłuszcz [g] 25,20 Węglowodany ogółem [g] 25,00 |
| | Zestaw obiadowy 1 | | Zupa pieczarkowa z makar.350ml 1,00 Por Kotlet schabowy 140g 1,00 Por Ziemniaki 200g 1,00 Por Surówka z pory i marchwi 100g. 1,00 Por Buraczki zasmażane 100g 1,00 Por | Energia kc [kcal] 882,50 Białko ogółem [g] 40,60 Tłuszcz [g] 36,40 Węglowodany ogółem [g] 104,20 |
| | Zestaw obiadowy 2 | | Zupa pieczarkowa z makar.350ml 1,00 Por Udko pieczone 300g 1,00 Por Ziemniaki 200g 1,00 Por Surówka z pory i marchwi 100g. 1,00 Por Buraczki zasmażane 100g 1,00 Por | Energia kc [kcal] 1 000,20 Białko ogółem [g] 47,20 Tłuszcz [g] 50,60 Węglowodany ogółem [g] 95,00 |
| | Zestaw obiadowy 3 | | Makaron z kurcz. sosem brok 350g 1,00 Por | Energia kc [kcal] 380,60 Białko ogółem [g] 28,70 Tłuszcz [g] 14,50 Węglowodany ogółem [g] 33,30 |

Jadłospisy tygodniowe za okres od dnia 2025-01-13 do dnia 2025-01-17 KUCHNIA BUFETOWA

| | | Śniadanie | Obiad | SUMA |
|---------------------|-------------------|--|--|--|
| 2025-01-16 czwartek | SALATKI | Salatka makaronowa 150g 1,00 Por Salatka typu włoskiego 150g 1,00 Por | | Energia kc [kcal] 559,00 Białko ogółem [g] 25,30 Tłuszcz [g] 36,40 Węglowodany ogółem [g] 35,70 |
| | Zestaw obiadowy 1 | | Kapuśniak z ziem. i kieł.350ml 1,00 Por Rumszyk z cebulą 130g 1,00 Por Ziemniaki 200g 1,00 Por Mizeria ze śmietaną 100g 1,00 Por Marchewka oprószana 100g 1,00 Por | Energia kc [kcal] 793,50 Białko ogółem [g] 42,80 Tłuszcz [g] 30,90 Węglowodany ogółem [g] 98,70 |
| | Zestaw obiadowy 2 | | Kapuśniak z ziem. i kieł.350ml 1,00 Por Bitki drob. w sosie koper. 120g. 1,00 Por Ziemniaki 200g 1,00 Por Mizeria ze śmietaną 100g 1,00 Por Marchewka oprószana 100g 1,00 Por | Energia kc [kcal] 717,90 Białko ogółem [g] 45,40 Tłuszcz [g] 25,50 Węglowodany ogółem [g] 89,10 |
| | Zestaw obiadowy 3 | | Krokiety z kap. i pieczar350g 1,00 Por | Energia kc [kcal] 355,80 Białko ogółem [g] 12,20 Tłuszcz [g] 17,10 Węglowodany ogółem [g] 41,30 |
| 2025-01-17 piątek | SALATKI | Salatka grecka 150g 1,00 Por Salatka ze śledziem 150g. 1,00 Por | | Energia kc [kcal] 577,60 Białko ogółem [g] 22,60 Tłuszcz [g] 50,40 Węglowodany ogółem [g] 10,60 |
| | Zestaw obiadowy 1 | | Zupa neapolitańska z ryżem350ml 1,00 Por Dorsz panierowany smaż. 120g 1,00 Por Ziemniaki 200g 1,00 Por Surówka z kiszanej kapusty 100g 1,00 Por Surówka z marchwi i jabłka 100g 1,00 Por | Energia kc [kcal] 799,80 Białko ogółem [g] 12,70 Tłuszcz [g] 41,50 Węglowodany ogółem [g] 99,40 |

Jadłospisy tygodniowe za okres od dnia 2025-01-13 do dnia 2025-01-17 KUCHNIA BUFETOWA

| | | Śniadanie | Obiad | SUMA |
|-------------------|-------------------|-----------|--|--|
| 2025-01-17 piątek | Zestaw obiadowy 2 | | Zupa neapolitańska z ryżem 350ml 1,00 Por Schab pieczony 120g 1,00 Por Ziemniaki 200g 1,00 Por Surówka z kiszanej kapusty 100g 1,00 Por Surówka z marchwi i jabłka 100g 1,00 Por | Energia kc [kcal] 741,30 Białko ogółem [g] 33,90 Tłuszcz [g] 29,80 Węglowodany ogółem [g] 90,00 |
| | Zestaw obiadowy 3 | | Kluski Ślą. z sosem pieczar. 350g 1,00 Por Surówka z marchwi i jabłka 100g 1,00 Por | Energia kc [kcal] 519,50 Białko ogółem [g] 10,40 Tłuszcz [g] 14,90 Węglowodany ogółem [g] 89,90 |