

Jadłospisy tygodniowe za okres od dnia 2025-02-03 do dnia 2025-02-07 KUCHNIA BUFETOWA

		Śniadanie	Obiad	SUMA
2025-02-03 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 fasolowa z makaronem 350ml Kotlet schabowy 140g Ziemniaki 200g Surówka z marchwi i chrzanu 100g Kalafior z mas. i b.tarta 120g	Energia kc [kcal] 858,10 Białko ogółem [g] 50,00 Tłuszcz [g] 18,50 Węglowodany ogółem [g] 133,80
	Zestaw obiadowy 2		Zupa fasolowa z makaronem 350ml Gulasz wołowy 130g Kasza gryczana na sypko 150g Surówka z marchwi i chrzanu 100g Kalafior z mas. i b.tarta 120g	Energia kc [kcal] 965,90 Białko ogółem [g] 60,50 Tłuszcz [g] 25,60 Węglowodany ogółem [g] 134,50
	Zestaw obiadowy 3		Naleśniki z serem 200g	Energia kc [kcal] 489,80 Białko ogółem [g] 29,20 Tłuszcz [g] 19,30 Węglowodany ogółem [g] 50,20
2025-02-04 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		Kapuśniak z ziem. i kieł. 350ml Pieczeń z karkówki na dziko 140g Makaron do II dania 150g Mizeria ze śmietaną 100g Salatka z buraczków 100g	Energia kc [kcal] 1 070,50 Białko ogółem [g] 42,90 Tłuszcz [g] 53,30 Węglowodany ogółem [g] 116,20
	Zestaw obiadowy 2		Kapuśniak z ziem. i kieł. 350ml Roladka drob. z brokułem 150g Ziemniaki 200g Mizeria ze śmietaną 100g Salatka z buraczków 100g	Energia kc [kcal] 759,10 Białko ogółem [g] 45,80 Tłuszcz [g] 28,90 Węglowodany ogółem [g] 91,10
	Zestaw obiadowy 3		Makar z kurcz.szp.in i fetą 350g	Energia kc [kcal] 471,70 Białko ogółem [g] 32,10 Tłuszcz [g] 9,90 Węglowodany ogółem [g] 64,30

Jadłospisy tygodniowe za okres od dnia 2025-02-03 do dnia 2025-02-07 KUCHNIA BUFETOWA

		Śniadanie	Obiad	SUMA
2025-02-05 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		Zupa pieczarkowa z makar.350ml Zraz wiep. zawij. z piecz. 160g Ziemniaki 200g Surówka z czerwonej kapusty 100g Fas. szpar z masł i b.tartą120g	Energia kc [kcal] 884,50 Białko ogółem [g] 40,50 Tłuszcz [g] 38,70 Węglowodany ogółem [g] 100,90
	Zestaw obiadowy 2		Zupa pieczarkowa z makar.350ml Udko pieczone 300g Ziemniaki 200g Surówka z czerwonej kapusty 100g Fas. szpar z masł i b.tartą120g	Energia kc [kcal] 1 032,10 Białko ogółem [g] 48,20 Tłuszcz [g] 52,20 Węglowodany ogółem [g] 99,70
	Zestaw obiadowy 3		KISZKA PIECZONA Ziemniaki 200g Surówka z czerwonej kapusty 100g	Energia kc [kcal] 238,80 Białko ogółem [g] 5,60 Tłuszcz [g] 3,60 Węglowodany ogółem [g] 48,40
2025-02-06 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 ryżowa 350ml. Sznycel 150g Ziemniaki 200g Salatka z ogó. kisz. z ceb.100g Marchew z groszkiem 100g	Energia kc [kcal] 938,70 Białko ogółem [g] 39,00 Tłuszcz [g] 43,80 Węglowodany ogółem [g] 102,50
	Zestaw obiadowy 2		Zupa ryżowa 350ml. Bitki wołowe w sosie wł. 130g Ziemniaki 200g Salatka z ogó. kisz. z ceb.100g Marchew z groszkiem 100g	Energia kc [kcal] 798,40 Białko ogółem [g] 42,20 Tłuszcz [g] 32,40 Węglowodany ogółem [g] 89,60
	Zestaw obiadowy 3		Goł.i z ryżu, kaszy, mięsa350.g Sos pomidorowy 30ml.	Energia kc [kcal] 548,00 Białko ogółem [g] 20,40 Tłuszcz [g] 24,10 Węglowodany ogółem [g] 65,90

Jadłospisy tygodniowe za okres od dnia 2025-02-03 do dnia 2025-02-07 KUCHNIA BUFETOWA

		Śniadanie	Obiad	SUMA
2025-02-07 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		Barszcz ukraiński 350ml. Dorsz panierowany smaź. 120g Ziemniaki 200g Surówka z pory i marchwi 100g. Brokuł z masłem i buł. tar. 100g	Energia kc [kcal] 716,80 Białko ogółem [g] 22,50 Tłuszcz [g] 26,00 Węglowodany ogółem [g] 107,10
	Zestaw obiadowy 2		Barszcz ukraiński 350ml. Schab pieczony 120g Ziemniaki 200g Surówka z pory i marchwi 100g. Brokuł z masłem i buł. tar. 100g	Energia kc [kcal] 658,40 Białko ogółem [g] 43,60 Tłuszcz [g] 14,20 Węglowodany ogółem [g] 97,60
	Zestaw obiadowy 3		Krokiety z kap. i pieczar350g	Energia kc [kcal] 355,80 Białko ogółem [g] 12,20 Tłuszcz [g] 17,10 Węglowodany ogółem [g] 41,30