

## Jadłospisy tygodniowe za okres od dnia 2025-02-17 do dnia 2025-02-21 KUCHNIA BUFETOWA

		Śniadanie	Obiad	SUMA
2025-02-17 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		Zupa neapolitańska z ryżem 350ml Rumszyk z cebulą 130g Ziemniaki 200g Surówka z marchwi i chrzanzu 100g Kalafior z mas. i b.tarta 120g	Energia kc [kcal] 904,70 Białko ogółem [g] 40,50 Tłuszcz [g] 38,60 Węglowodany ogółem [g] 105,50
	Zestaw obiadowy 2		Zupa neapolitańska z ryżem 350ml Gulasz wołowy 130g Ziemniaki 200g Surówka z marchwi i chrzanzu 100g Kalafior z mas. i b.tarta 120g	Energia kc [kcal] 843,10 Białko ogółem [g] 44,50 Tłuszcz [g] 34,80 Węglowodany ogółem [g] 94,50
	Zestaw obiadowy 3		Łazanki z kapustą kisz. 300g	Energia kc [kcal] 405,60 Białko ogółem [g] 11,70 Tłuszcz [g] 10,70 Węglowodany ogółem [g] 68,40
2025-02-18 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		Zupa kalafior. z makar. 350 ml. Udka pieczone 300g Ziemniaki 200g Surówka wielowarzywna 100g Buraczki zasmażane 100g	Energia kc [kcal] 1 025,30 Białko ogółem [g] 47,80 Tłuszcz [g] 50,80 Węglowodany ogółem [g] 100,90
	Zestaw obiadowy 2		Zupa kalafior. z makar. 350 ml. Zraz mielony w sosie wł. 140g Kasza gryczana na sypko 150g Surówka wielowarzywna 100g Buraczki zasmażane 100g	Energia kc [kcal] 1 136,30 Białko ogółem [g] 48,00 Tłuszcz [g] 54,90 Węglowodany ogółem [g] 119,60

## Jadłospisy tygodniowe za okres od dnia 2025-02-17 do dnia 2025-02-21 KUCHNIA BUFETOWA

		Śniadanie	Obiad	SUMA
2025-02-18 wtorek	Zestaw obiadowy 3		Flaczki 350g	Energia kc [kcal] 576,80 Białko ogółem [g] 47,60 Tłuszcz [g] 16,80 Węglowodany ogółem [g] 58,10
2025-02-19 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		Krupnik 350g Zraz wiep. zawij. z piecz. 160g Ziemniaki 200g Surówka z pory i marchwi 100g. Fas. szpar z masł i b.tartą120g	Energia kc [kcal] 864,70 Białko ogółem [g] 37,90 Tłuszcz [g] 38,10 Węglowodany ogółem [g] 100,50
	Zestaw obiadowy 2		Krupnik 350g Bitki wołowe w sosie wł. 130g Ziemniaki 200g Surówka z pory i marchwi 100g. Fas. szpar z masł i b.tartą120g	Energia kc [kcal] 890,00 Białko ogółem [g] 44,90 Tłuszcz [g] 37,40 Węglowodany ogółem [g] 101,00
	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
2025-02-20 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 ziemniaczana 350ml. Kotlet schabowy 140g Ziemniaki 200g Mizeria ze śmietaną 100g Marchew z groszkiem 100g	Energia kc [kcal] 662,60 Białko ogółem [g] 37,10 Tłuszcz [g] 14,80 Węglowodany ogółem [g] 101,70

## Jadłospisy tygodniowe za okres od dnia 2025-02-17 do dnia 2025-02-21 KUCHNIA BUFETOWA

		Śniadanie	Obiad	SUMA
2025-02-20 czwartek	Zestaw obiadowy 2		Zupa ziemniaczana 350ml. Pieczeń z karkówki na dziko 140g Makaron do II dania 150g Mizeria ze śmietaną 100g Marchew z groszkiem 100g	Energia kc [kcal] 953,70 Białko ogółem [g] 38,70 Tłuszcz [g] 37,50 Węglowodany ogółem [g] 121,10
	Zestaw obiadowy 3		Goł.i z ryżu, kaszy, mięsa 350.g Sos pomidorowy 30ml.	Energia kc [kcal] 548,00 Białko ogółem [g] 20,40 Tłuszcz [g] 24,10 Węglowodany ogółem [g] 65,90
2025-02-21 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		Zupa fasolowa z makaronem 350ml Dorsz panierowany smaż. 120g Ziemniaki 200g Surówka z kiszanej kapusty 100g Brokuł z masłem i buł. tar. 100g	Energia kc [kcal] 828,60 Białko ogółem [g] 26,20 Tłuszcz [g] 28,00 Węglowodany ogółem [g] 127,40
	Zestaw obiadowy 2		Zupa fasolowa z makaronem 350ml Roladka dr. fasz. jarzyn. 150g Ziemniaki 200g Surówka z kiszanej kapusty 100g Brokuł z masłem i buł. tar. 100g	Energia kc [kcal] 852,70 Białko ogółem [g] 53,70 Tłuszcz [g] 20,50 Węglowodany ogółem [g] 122,70
	Zestaw obiadowy 3		Pierogi ruskie z masłem 300g	Energia kc [kcal] 448,90 Białko ogółem [g] 20,10 Tłuszcz [g] 7,60 Węglowodany ogółem [g] 76,90