

Jadłospisy tygodniowe za okres od dnia 2025-02-24 do dnia 2025-02-28 KUCHNIA BUFETOWA

		Śniadanie	Obiad	SUMA
2025-02-24 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 góraska 350ml Sznycel 150g Ziemniaki 200g Ćwikła 100g Kalafior z mas. i b.tarta 120g	Energia kc [kcal] 826,70 Białko ogółem [g] 42,40 Tłuszcz [g] 29,30 Węglowodany ogółem [g] 105,10
	Zestaw obiadowy 2		Zupa góraska 350ml Schab pieczony 120g Ziemniaki 200g Ćwikła 100g Kalafior z mas. i b.tarta 120g	Energia kc [kcal] 583,10 Białko ogółem [g] 37,20 Tłuszcz [g] 11,70 Węglowodany ogółem [g] 88,60
	Zestaw obiadowy 3		Makar z kurcz.szpin.i feta 350g	Energia kc [kcal] 471,70 Białko ogółem [g] 32,10 Tłuszcz [g] 9,90 Węglowodany ogółem [g] 64,30
2025-02-25 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 pomidorowa z makar.350ml Gulasz wieprzowy 140g Kasza gryczana na sypko 150g Salatka z ogó. kisz. z ceb.100g Buraczki zasmażane 100g	Energia kc [kcal] 998,20 Białko ogółem [g] 44,40 Tłuszcz [g] 47,70 Węglowodany ogółem [g] 102,80
	Zestaw obiadowy 2		Zupa pomidorowa z makar.350ml Udka pieczone 300g Ziemniaki 200g Salatka z ogó. kisz. z ceb.100g Buraczki zasmażane 100g	Energia kc [kcal] 978,40 Białko ogółem [g] 46,30 Tłuszcz [g] 49,70 Węglowodany ogółem [g] 91,40

Jadłospisy tygodniowe za okres od dnia 2025-02-24 do dnia 2025-02-28 KUCHNIA BUFETOWA

		Śniadanie	Obiad	SUMA
2025-02-25 wtorek	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
2025-02-26 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		Kapuśniak z ziem. i kiel.350ml roladka dr. fasz. mięsem 150g Ziemniaki 200g Surówka z marchwi i jabłka 100g Fas. szpar z masł i b.tartą120g	Energia kc [kcal] 826,90 Białko ogółem [g] 54,70 Tłuszcz [g] 30,80 Węglowodany ogółem [g] 96,50
	Zestaw obiadowy 2		Kapuśniak z ziem. i kiel.350ml Kotlet schabowy 140g Ziemniaki 200g Surówka z marchwi i jabłka 100g Fas. szpar z masł i b.tartą120g	Energia kc [kcal] 813,40 Białko ogółem [g] 42,80 Tłuszcz [g] 30,80 Węglowodany ogółem [g] 105,80
	Zestaw obiadowy 3		Gołąbki ziemn. w śm. 400g Sos pomidorowy 30ml.	Energia kc [kcal] 446,30 Białko ogółem [g] 8,60 Tłuszcz [g] 25,50 Węglowodany ogółem [g] 49,30
2025-02-27 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		Rosół z makaronem 350ml Karkówka pieczona 130g. Ziemniaki 200g Surówka z czerwonej kapusty 100g Marchew z groszkiem 100g	Energia kc [kcal] 893,00 Białko ogółem [g] 50,00 Tłuszcz [g] 38,30 Węglowodany ogółem [g] 93,40

Jadłospisy tygodniowe za okres od dnia 2025-02-24 do dnia 2025-02-28 KUCHNIA BUFETOWA

		Śniadanie	Obiad	SUMA
2025-02-27 czwartek	Zestaw obiadowy 2		Rosół z makaronem 350ml Bitki drob. w sosie pomid. 120g. Ziemniaki 200g Surówka z czerwonej kapusty 100g Marchew z groszkiem 100g	Energia kc [kcal] 819,60 Białko ogółem [g] 58,90 Tłuszcz [g] 24,20 Węglowodany ogółem [g] 97,80
	Zestaw obiadowy 3		Łazanki z kapustą św.300g	Energia kc [kcal] 437,00 Białko ogółem [g] 12,90 Tłuszcz [g] 10,70 Węglowodany ogółem [g] 75,80
2025-02-28 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 smaź. 120g Ziemniaki 200g Surówka z kiszzonej 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. Pieczeń rzymska 150g Sos chrzanowy 50g Ziemniaki 200g Surówka z kiszzonej kapusty 100g Brokuł z masłem i buł. tar. 100g	Energia kc [kcal] 947,60 Białko ogółem [g] 54,30 Tłuszcz [g] 35,00 Węglowodany ogółem [g] 112,40
	Zestaw obiadowy 3		Kluski Ślą. z sosem pieczar.350g	Energia kc [kcal] 461,10 Białko ogółem [g] 9,40 Tłuszcz [g] 12,90 Węglowodany ogółem [g] 79,30