

Jadłospisy tygodniowe za okres od dnia 2025-03-24 do dnia 2025-03-28 KUCHNIA BUFETOWA

		Śniadanie	Obiad	SUMA
2025-03-24 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 ogórkowa z ziem. 350ml 1,00 Por Sznycel 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] 957,40 Białko ogółem [g] 41,20 Tłuszcz [g] 45,10 Węglowodany ogółem [g] 102,80
	Zestaw obiadowy 2		Zupa ogórkowa z ziem. 350ml 1,00 Por Schab pieczony 120g 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] 713,80 Białko ogółem [g] 36,00 Tłuszcz [g] 27,60 Węglowodany ogółem [g] 86,40
	Zestaw obiadowy 3		Naleśniki ze szpin i z fetą 200g 1,00 Por	Energia kc [kcal] 382,60 Białko ogółem [g] 16,10 Tłuszcz [g] 25,80 Węglowodany ogółem [g] 20,00
2025-03-25 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		Zupa pieczarkowa z makar.350ml 1,00 Por Bitki wołowe w sosie wł. 130g 1,00 Por Kasza gryczana na sypko 150g 1,00 Por Surówka wielowarzywna 100g 1,00 Por Marchew z groszkiem 100g 1,00 Por	Energia kc [kcal] 1 017,50 Białko ogółem [g] 51,60 Tłuszcz [g] 43,30 Węglowodany ogółem [g] 112,60

Jadłospisy tygodniowe za okres od dnia 2025-03-24 do dnia 2025-03-28 KUCHNIA BUFETOWA

		Śniadanie	Obiad	SUMA
2025-03-25 wtorek	Zestaw obiadowy 2		Zupa pieczarkowa z makar.350ml 1,00 Por Kotlet schabowy 140g 1,00 Por Ziemniaki 200g 1,00 Por Surówka wielowarzywna 100g 1,00 Por Marchew z groszkiem 100g 1,00 Por	Energia kc [kcal] 902,70 Białko ogółem [g] 40,90 Tłuszcz [g] 36,20 Węglowodany ogółem [g] 110,30
	Zestaw obiadowy 3		Flaczki 350g 1,00 Por	Energia kc [kcal] 576,80 Białko ogółem [g] 47,60 Tłuszcz [g] 16,80 Węglowodany ogółem [g] 58,10
2025-03-26 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		Żurek z ziemn. i kielbasą 350ml. 1,00 Por Karkówka pieczona 130g. 1,00 Por Ziemniaki 200g 1,00 Por Salatka z ogó. kisz. z ceb.100g 1,00 Por Buraczki zasmażane 100g 1,00 Por	Energia kc [kcal] 871,50 Białko ogółem [g] 37,00 Tłuszcz [g] 41,50 Węglowodany ogółem [g] 97,70
	Zestaw obiadowy 2		Żurek z ziemn. i kielbasą 350ml. 1,00 Por Gulasz wieprzowy 140g 1,00 Por Kasza gryczana na sypko 150g 1,00 Por Salatka z ogó. kisz. z ceb.100g 1,00 Por Buraczki zasmażane 100g 1,00 Por	Energia kc [kcal] 976,20 Białko ogółem [g] 46,80 Tłuszcz [g] 43,20 Węglowodany ogółem [g] 111,10
	Zestaw obiadowy 3		Goł.i z ryżu, kaszy, mięsa350.g 1,00 Por Sos pieczarkowy 40 ml. 1,00 Por	Energia kc [kcal] 554,20 Białko ogółem [g] 21,00 Tłuszcz [g] 25,00 Węglowodany ogółem [g] 65,20

Jadłospisy tygodniowe za okres od dnia 2025-03-24 do dnia 2025-03-28 KUCHNIA BUFETOWA

		Śniadanie	Obiad	SUMA
2025-03-27 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		Krupnik 350g 1,00 Por Roladka drob. z brokułem 150g 1,00 Por Ziemniaki 200g 1,00 Por Surówka z marchwi i jabłka 100g 1,00 Por Brokuł z masłem i buł. tar. 100g 1,00 Por	Energia kc [kcal] 866,90 Białko ogółem [g] 43,10 Tłuszcz [g] 34,60 Węglowodany ogółem [g] 102,60
	Zestaw obiadowy 2		Krupnik 350g 1,00 Por Pieczeń rzymska 150g 1,00 Por Sos chrzanowy 50g 1,00 Por Ziemniaki 200g 1,00 Por Surówka z marchwi i jabłka 100g 1,00 Por Brokuł z masłem i buł. tar. 100g 1,00 Por	Energia kc [kcal] 1 050,30 Białko ogółem [g] 47,60 Tłuszcz [g] 49,10 Węglowodany ogółem [g] 111,70
	Zestaw obiadowy 3		Pierogi ruskie z masłem 300g 1,00 Por	Energia kc [kcal] 448,90 Białko ogółem [g] 20,10 Tłuszcz [g] 7,60 Węglowodany ogółem [g] 76,90
2025-03-28 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 pomidorowa z makar.350ml 1,00 Por Dorsz panierowany smaż. 120g 1,00 Por Ziemniaki 200g 1,00 Por Surówka z kiszanej kapusty 100g 1,00 Por Fas. szpar z masł i b.tartą120g 1,00 Por	Energia kc [kcal] 875,40 Białko ogółem [g] 17,00 Tłuszcz [g] 45,50 Węglowodany ogółem [g] 106,30

Jadłospisy tygodniowe za okres od dnia 2025-03-24 do dnia 2025-03-28 KUCHNIA BUFETOWA

		Śniadanie	Obiad	SUMA
2025-03-28 piątek	Zestaw obiadowy 2		Zupa pomidorowa z makar.350ml 1,00 Por Zraz wiep. zawij. z piecz. 160g 1,00 Por Ziemniaki 200g 1,00 Por Surówka z kiszanej kapusty 100g 1,00 Por Fas. szpar z masł i b.tartą120g 1,00 Por	Energia kc [kcal] 895,00 Białko ogółem [g] 39,60 Tłuszcz [g] 40,60 Węglowodany ogółem [g] 99,90
	Zestaw obiadowy 3		Łazanki z kapustą św.300g 1,00 Por	Energia kc [kcal] 437,00 Białko ogółem [g] 12,90 Tłuszcz [g] 10,70 Węglowodany ogółem [g] 75,80