

Jadłospisy tygodniowe za okres od dnia 2025-03-03 do dnia 2025-03-09 KUCHNIA BUFETOWA

			Śniadanie	Obiad	SUMA
2025-03-03 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 grochowa z makar. 350ml Kotlet drobiowy z serem 150g Ziemniaki 200g Surówka z marchwi i chrzanu 100g Kalafior z mas. i b.tarta 120g	Energia kc [kcal] 1 057,40 Białko ogółem [g] 60,50 Tłuszcz [g] 35,90 Węglowodany ogółem [g] 133,20
	Zestaw obiadowy 2			Zupa grochowa z makar. 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] 1 116,80 Białko ogółem [g] 61,90 Tłuszcz [g] 41,90 Węglowodany ogółem [g] 133,90
	Zestaw obiadowy 3			Naleśniki ze szpin i z fetą 200g	Energia kc [kcal] 382,60 Białko ogółem [g] 16,10 Tłuszcz [g] 25,80 Węglowodany ogółem [g] 20,00
2025-03-04 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			Zupa ogórkowa z ryżem350ml Udko pieczone 300g Ziemniaki 200g Surówka z pory i marchwi 100g. Buraczki zasmażane 100g	Energia kc [kcal] 968,60 Białko ogółem [g] 44,10 Tłuszcz [g] 49,80 Węglowodany ogółem [g] 91,70
	Zestaw obiadowy 2			Zupa ogórkowa z ryżem350ml Zraz mielony w sosie wł.140g Ziemniaki 200g Surówka z pory i marchwi 100g. Buraczki zasmażane 100g	Energia kc [kcal] 960,20 Białko ogółem [g] 39,50 Tłuszcz [g] 46,90 Węglowodany ogółem [g] 100,40

Jadłospisy tygodniowe za okres od dnia 2025-03-03 do dnia 2025-03-09 KUCHNIA BUFETOWA

			Śniadanie	Obiad	SUMA
2025-03-04 wtorek	Zestaw obiadowy 3			Fasolka po bretońsku 300g	Energia kc [kcal] 732,50 Białko ogółem [g] 35,90 Tłuszcz [g] 23,30 Węglowodany ogółem [g] 107,90
2025-03-05 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			Zupa pieczarkowa z makar.350ml Kotleciki z jajak 180 g. Ziemniaki 200g Marchew z groszkiem 100g Mizeria ze śmietaną 100g	Energia kc [kcal] 1 006,00 Białko ogółem [g] 31,20 Tłuszcz [g] 50,10 Węglowodany ogółem [g] 114,30
	Zestaw obiadowy 2			Zupa pieczarkowa z makar.350ml Zraz wiep. zawij. z piecz. 160g Ziemniaki 200g Marchew z groszkiem 100g Mizeria ze śmietaną 100g	Energia kc [kcal] 822,20 Białko ogółem [g] 39,00 Tłuszcz [g] 34,70 Węglowodany ogółem [g] 94,80
	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
2025-03-06 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			Żurek z ziemn. i kielbasą 350ml. Pieczeń z karkówki na dziko 140g Makaron do II dania 150g Surówka z czerwonej kapusty 100g Fas. szpar z masł i b.tartą120g	Energia kc [kcal] 1 189,50 Białko ogółem [g] 45,40 Tłuszcz [g] 56,20 Węglowodany ogółem [g] 138,00

Jadłospisy tygodniowe za okres od dnia 2025-03-03 do dnia 2025-03-09 KUCHNIA BUFETOWA

			Śniadanie	Obiad	SUMA
2025-03-06 czwartek	Zestaw obiadowy 2			Żurek z ziemn. i kielbasą 350ml. Kotlet drobiowy 140g Ziemniaki 200g Surówka z czerwonej kapusty 100g Fas. szpar z masł i b.tartą120g	Energia kc [kcal] 900,70 Białko ogółem [g] 49,40 Tłuszcz [g] 31,00 Węglowodany ogółem [g] 118,70
	Zestaw obiadowy 3			Makaron z kurcz. sosem brok 350g	Energia kc [kcal] 380,60 Białko ogółem [g] 28,70 Tłuszcz [g] 14,50 Węglowodany ogółem [g] 33,30
2025-03-07 piątek	SALA TKI		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 neapolitańska z ryżem350ml Dorsz panierowany smaź. 120g Ziemniaki 200g Surówka z kiszanej kapusty 100g Marchewka oprószana 100g	Energia kc [kcal] 793,00 Białko ogółem [g] 12,90 Tłuszcz [g] 41,10 Węglowodany ogółem [g] 98,80
	Zestaw obiadowy 2			Zupa neapolitańska z ryżem350ml Roladka drob. z brokułem 150g Ziemniaki 200g Surówka z kiszanej kapusty 100g Marchewka oprószana 100g	Energia kc [kcal] 822,20 Białko ogółem [g] 41,10 Tłuszcz [g] 33,70 Węglowodany ogółem [g] 94,80
	Zestaw obiadowy 3			Krokiety z mięsem 350g	Energia kc [kcal] 554,80 Białko ogółem [g] 32,50 Tłuszcz [g] 31,80 Węglowodany ogółem [g] 36,10