

Jadłospisy tygodniowe za okres od dnia 2025-04-14 do dnia 2025-04-18 KUCHNIA BUFETOWA

|                         |                   |  | Śniadanie                                                    | Obiad                                                                                                                                                           | SUMA                                                                                                                                 |
|-------------------------|-------------------|--|--------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 2025-04-14 poniedziałek | SALA TKI          |  | Salatka "czerwono" 150g<br>Salatka makaronowa 150g           |                                                                                                                                                                 | Wartość netto [zł] 6,65<br>Energia kc [kcal] 391,10<br>Białko ogółem [g] 21,80<br>Tłuszcz [g] 18,80<br>Węglowodany ogółem [g] 36,10  |
|                         | Zestaw obiadowy 1 |  |                                                              | Zupa kalafior. z makar. 350 ml.<br>Kotlet schabowy 140g<br>Ziemniaki 200g<br>Surówka z marchwi i chrzanu 100g<br>Fas. szpar z masł i b.tartą120g                | Wartość netto [zł] 6,67<br>Energia kc [kcal] 907,20<br>Białko ogółem [g] 41,70<br>Tłuszcz [g] 36,10<br>Węglowodany ogółem [g] 112,60 |
|                         | Zestaw obiadowy 2 |  |                                                              | Zupa kalafior. z makar. 350 ml.<br>Gulasz drobiowy 130g.<br>Kasza gryczana na sypko 150g<br>Surówka z marchwi i chrzanu 100g<br>Fas. szpar z masł i b.tartą120g | Wartość netto [zł] 6,83<br>Energia kc [kcal] 983,60<br>Białko ogółem [g] 51,90<br>Tłuszcz [g] 39,60<br>Węglowodany ogółem [g] 113,30 |
|                         | Zestaw obiadowy 3 |  |                                                              | Bigos z mieszanej kapusty 300g                                                                                                                                  | Wartość netto [zł] 2,51<br>Energia kc [kcal] 547,00<br>Białko ogółem [g] 24,50<br>Tłuszcz [g] 23,70<br>Węglowodany ogółem [g] 67,50  |
| 2025-04-15 wtorek       | SALA TKI          |  | Sal. z selera z żurawiną 150g<br>Salatka z tuńczykiem 150 g. |                                                                                                                                                                 | Wartość netto [zł] 6,71<br>Energia kc [kcal] 484,80<br>Białko ogółem [g] 31,50<br>Tłuszcz [g] 24,10<br>Węglowodany ogółem [g] 37,00  |
|                         | Zestaw obiadowy 1 |  |                                                              | Zupa ogórkowa z ziem. 350ml<br>Pieczeń rzymska 150g<br>Sos chrzanowy 50g<br>Ziemniaki 200g<br>Ćwikła 100g<br>Kalafior z mas. i b.tarta 120g                     | Wartość netto [zł] 7,04<br>Energia kc [kcal] 984,90<br>Białko ogółem [g] 47,50<br>Tłuszcz [g] 46,30<br>Węglowodany ogółem [g] 100,80 |
|                         | Zestaw obiadowy 2 |  |                                                              | Zupa ogórkowa z ziem. 350ml<br>Roladki drobiowe z piecz 150g<br>Ziemniaki 200g<br>Ćwikła 100g<br>Kalafior z mas. i b.tarta 120g                                 | Wartość netto [zł] 6,22<br>Energia kc [kcal] 799,40<br>Białko ogółem [g] 43,00<br>Tłuszcz [g] 31,90<br>Węglowodany ogółem [g] 91,20  |

Jadłospisy tygodniowe za okres od dnia 2025-04-14 do dnia 2025-04-18 KUCHNIA BUFETOWA

|                     |                   |  | Śniadanie                                              | Obiad                                                                                                                                               | SUMA                                                                                                                                 |
|---------------------|-------------------|--|--------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 2025-04-15 wtorek   | Zestaw obiadowy 3 |  |                                                        | Goł.i z ryżu, kaszy, mięsa350.g<br>Sos pieczarkowy 40 ml.                                                                                           | Wartość netto [zł] 3,27<br>Energia kc [kcal] 554,20<br>Białko ogółem [g] 21,00<br>Tłuszcz [g] 25,00<br>Węglowodany ogółem [g] 65,20  |
|                     | SAŁATKI           |  | Salatka gospodarska 150 g<br>Salatka Szefa kuchni 150g |                                                                                                                                                     | Wartość netto [zł] 4,80<br>Energia kc [kcal] 382,20<br>Białko ogółem [g] 15,90<br>Tłuszcz [g] 25,20<br>Węglowodany ogółem [g] 25,00  |
| 2025-04-16 środa    | Zestaw obiadowy 1 |  |                                                        | Zupa pieczarkowa z makar.350ml<br>Rumsztyk z cebulą 130g<br>Ziemniaki 200g<br>Surówka z czerwonej kapusty 100g<br>Brokuł z masłem i buł. tar. 100g  | Wartość netto [zł] 5,66<br>Energia kc [kcal] 957,50<br>Białko ogółem [g] 43,60<br>Tłuszcz [g] 42,00<br>Węglowodany ogółem [g] 107,00 |
|                     | Zestaw obiadowy 2 |  |                                                        | Zupa pieczarkowa z makar.350ml<br>Karkówka pieczona 130g.<br>Ziemniaki 200g<br>Surówka z czerwonej kapusty 100g<br>Brokuł z masłem i buł. tar. 100g | Wartość netto [zł] 6,60<br>Energia kc [kcal] 940,20<br>Białko ogółem [g] 36,90<br>Tłuszcz [g] 48,70<br>Węglowodany ogółem [g] 94,20  |
|                     | Zestaw obiadowy 3 |  |                                                        | Pierogi ruskie z masłem 300g                                                                                                                        | Wartość netto [zł] 1,27<br>Energia kc [kcal] 448,90<br>Białko ogółem [g] 20,10<br>Tłuszcz [g] 7,60<br>Węglowodany ogółem [g] 76,90   |
|                     | SAŁATKI           |  | Salatka makaronowa 150g<br>Salatka typu włoskiego 150g |                                                                                                                                                     | Wartość netto [zł] 7,53<br>Energia kc [kcal] 559,00<br>Białko ogółem [g] 25,30<br>Tłuszcz [g] 36,40<br>Węglowodany ogółem [g] 35,70  |
| 2025-04-17 czwartek | Zestaw obiadowy 1 |  |                                                        | Zupa neapolitańska z ryżem350ml<br>Kotlet drobiowy z serem 150g<br>Ziemniaki 200g<br>Salatka z selera i jabłka100g<br>Buraczki zasmażane 100g       | Wartość netto [zł] 6,12<br>Energia kc [kcal] 890,40<br>Białko ogółem [g] 46,80<br>Tłuszcz [g] 34,20<br>Węglowodany ogółem [g] 104,50 |

Jadłospisy tygodniowe za okres od dnia 2025-04-14 do dnia 2025-04-18 KUCHNIA BUFETOWA

|                     |                   |  | Śniadanie                                        | Obiad                                                                                                                                             | SUMA                                                                                                                                 |
|---------------------|-------------------|--|--------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 2025-04-17 czwartek | Zestaw obiadowy 2 |  |                                                  | Zupa neapolitańska z ryżem350ml<br>Gulasz wołowy 130g<br>Kasza gryczana na sypko 150g<br>Sałatka z selera i jabłka100g<br>Buraczki zasmażane 100g | Wartość netto [zł] 8,61<br>Energia kc [kcal] 949,90<br>Białko ogółem [g] 48,20<br>Tłuszcz [g] 40,10<br>Węglowodany ogółem [g] 105,20 |
|                     | Zestaw obiadowy 3 |  |                                                  | Krokiety z kap. i pieczar350g                                                                                                                     | Wartość netto [zł] 1,60<br>Energia kc [kcal] 355,80<br>Białko ogółem [g] 12,20<br>Tłuszcz [g] 17,10<br>Węglowodany ogółem [g] 41,30  |
| 2025-04-18 piątek   | SALATKI           |  | Sałatka grecka 150g<br>Sałatka ze śledziem 150g. |                                                                                                                                                   | Wartość netto [zł] 5,77<br>Energia kc [kcal] 577,60<br>Białko ogółem [g] 22,60<br>Tłuszcz [g] 50,40<br>Węglowodany ogółem [g] 10,60  |
|                     | Zestaw obiadowy 1 |  |                                                  | Barszcz ukraiński 350ml.<br>Dorsz panierowany smaź. 120g<br>Ziemniaki 200g<br>Surówka z kiszonej kapusty 100g<br>Marchew z groszkiem 100g         | Wartość netto [zł] 5,73<br>Energia kc [kcal] 724,30<br>Białko ogółem [g] 20,50<br>Tłuszcz [g] 26,20<br>Węglowodany ogółem [g] 110,70 |
|                     | Zestaw obiadowy 2 |  |                                                  | Barszcz ukraiński 350ml.<br>Bitki drob. w sosie koper. 120g.<br>Ziemniaki 200g<br>Surówka z kiszonej kapusty 100g<br>Marchew z groszkiem 100g     | Wartość netto [zł] 5,97<br>Energia kc [kcal] 748,30<br>Białko ogółem [g] 48,40<br>Tłuszcz [g] 19,00<br>Węglowodany ogółem [g] 104,50 |
|                     | Zestaw obiadowy 3 |  |                                                  | Łazanki z kapustą św.300g                                                                                                                         | Wartość netto [zł] 1,65<br>Energia kc [kcal] 437,00<br>Białko ogółem [g] 12,90<br>Tłuszcz [g] 10,70<br>Węglowodany ogółem [g] 75,80  |