

Jadłospisy tygodniowe za okres od dnia 2025-04-07 do dnia 2025-04-11 KUCHNIA BUFETOWA

			Śniadanie	Obiad	SUMA
2025-04-07 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 górską 350ml Schab faszy mięs. drob. 160g Ziemniaki 200g Surówka z por i marchwi 100g. Kalafior z mas. i b.tarta 120g	Energia kc [kcal] 801,50 Białko ogółem [g] 43,10 Tłuszcz [g] 35,10 Węglowodany ogółem [g] 84,90
	Zestaw obiadowy 2			Zupa górską 350ml Sznycel 150g Ziemniaki 200g Surówka z por i marchwi 100g. Kalafior z mas. i b.tarta 120g	Energia kc [kcal] 836,70 Białko ogółem [g] 42,30 Tłuszcz [g] 32,40 Węglowodany ogółem [g] 100,90
	Zestaw obiadowy 3			Flaczki 350g	Energia kc [kcal] 576,80 Białko ogółem [g] 47,60 Tłuszcz [g] 16,80 Węglowodany ogółem [g] 58,10
2025-04-08 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 grochowa z ziemn. 350ml. Roladka drob. z brokułem 150g Ziemniaki 200g Ćwikła 100g Fas. szpar z masł i b.tartą120g	Energia kc [kcal] 883,70 Białko ogółem [g] 55,00 Tłuszcz [g] 20,10 Węglowodany ogółem [g] 131,80
	Zestaw obiadowy 2			Zupa grochowa z ziemn. 350ml. Gulasz wieprzowy 140g Kasza gryczana na sypko 150g Ćwikła 100g Fas. szpar z masł i b.tartą120g	Energia kc [kcal] 1 041,40 Białko ogółem [g] 55,20 Tłuszcz [g] 34,10 Węglowodany ogółem [g] 139,80

Jadłospisy tygodniowe za okres od dnia 2025-04-07 do dnia 2025-04-11 KUCHNIA BUFETOWA

			Śniadanie	Obiad	SUMA
2025-04-08 wtorek	Zestaw obiadowy 3			Pierogi z mięsem i masłem 300g	Energia kc [kcal] 742,70 Białko ogółem [g] 36,90 Tłuszcz [g] 46,00 Węglowodany ogółem [g] 46,40
2025-04-09 środa	SALAŃKI		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 selerowa z makar.350ml Schab pieczony 120g Ziemniaki 200g Surówka z marchwi i jabłka 100g Buraczki zasmażane 100g	Energia kc [kcal] 775,90 Białko ogółem [g] 37,00 Tłuszcz [g] 29,10 Węglowodany ogółem [g] 98,40
	Zestaw obiadowy 2			Zupa selerowa z makar.350ml Roladka wołowa faszer. 150g Ziemniaki 200g Surówka z marchwi i jabłka 100g Buraczki zasmażane 100g	Energia kc [kcal] 900,00 Białko ogółem [g] 46,30 Tłuszcz [g] 37,10 Węglowodany ogółem [g] 102,50
	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
2025-04-10 czwartek	SALAŃKI		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			Krupnik 350g Zraz wiep. zawij. z piecz. 160g Ziemniaki 200g Mizeria ze śmietaną 100g Marchew z groszkiem 100g	Energia kc [kcal] 815,90 Białko ogółem [g] 36,30 Tłuszcz [g] 34,40 Węglowodany ogółem [g] 97,10

Jadłospisy tygodniowe za okres od dnia 2025-04-07 do dnia 2025-04-11 KUCHNIA BUFETOWA

			Śniadanie	Obiad	SUMA
2025-04-10 czwartek	Zestaw obiadowy 2			Krupnik 350g Udko pieczone 300g Ziemniaki 200g Mizeria ze śmietaną 100g Marchew z groszkiem 100g	Energia kc [kcal] 963,60 Białko ogółem [g] 44,00 Tłuszcz [g] 47,80 Węglowodany ogółem [g] 95,90
	Zestaw obiadowy 3			Makar z kurcz.szpin.i fetą 350g	Energia kc [kcal] 471,70 Białko ogółem [g] 32,10 Tłuszcz [g] 9,90 Węglowodany ogółem [g] 64,30
2025-04-11 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			Żurek z ziemn. i kielbasą 350ml. Dorsz panierowany smaź. 120g Ziemniaki 200g Surówka z kiszonej kapusty 100g Brokuł z masłem i buł. tar. 100g	Energia kc [kcal] 846,30 Białko ogółem [g] 19,60 Tłuszcz [g] 41,20 Węglowodany ogółem [g] 110,90
	Zestaw obiadowy 2			Żurek z ziemn. i kielbasą 350ml. Pieczeń z karkówki na dziko 140g Makaron do II dania 150g Surówka z kiszonej kapusty 100g Brokuł z masłem i buł. tar. 100g	Energia kc [kcal] 1 187,00 Białko ogółem [g] 44,90 Tłuszcz [g] 58,20 Węglowodany ogółem [g] 132,00
	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