

Jadłospisy tygodniowe za okres od dnia 2025-04-22 do dnia 2025-04-25 KUCHNIA BUFETOWA

		Śniadanie	Obiad	SUMA
2025-04-22 wtorek	SALATKI	Sal. z selera z żurawiną 150g Sałatka 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 fasolowa z makaronem 350ml Schab fasz mięs. drob. 160g Ziemniaki 200g Sałatka z ogó. kisz. z ceb. 100g Marchewka oprószana 100g	Energia kc [kcal] 900,60 Białko ogółem [g] 51,40 Tłuszcz [g] 30,40 Węglowodany ogółem [g] 114,40
	Zestaw obiadowy 2		Zupa fasolowa z makaronem 350ml Sznycel 150g Ziemniaki 200g Sałatka z ogó. kisz. z ceb. 100g Marchewka oprószana 100g	Energia kc [kcal] 935,80 Białko ogółem [g] 50,70 Tłuszcz [g] 27,60 Węglowodany ogółem [g] 130,50
	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
2025-04-23 środa	SALATKI	Sałatka gospodarska 150 g Sałatka 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 kieł. 350ml Kotlet drobiowy 140g Ziemniaki 200g Surówka z marchwi i jabłka 100g Kalafior z mas. i b. tarta 120g	Energia kc [kcal] 806,00 Białko ogółem [g] 48,50 Tłuszcz [g] 28,30 Węglowodany ogółem [g] 102,50
	Zestaw obiadowy 2		Kapuśniak z ziem. i kieł. 350ml Pieczeń z karkówki na dziko 140g Makaron do II dania 150g Surówka z marchwi i jabłka 100g Kalafior z mas. i b. tarta 120g	Energia kc [kcal] 1 094,90 Białko ogółem [g] 44,50 Tłuszcz [g] 53,50 Węglowodany ogółem [g] 121,80

Jadłospisy tygodniowe za okres od dnia 2025-04-22 do dnia 2025-04-25 KUCHNIA BUFETOWA

		Śniadanie	Obiad	SUMA
2025-04-23 środa	Zestaw obiadowy 3		placek po węgiersku 400g Surówka z marchwi i jabłka 100g	Energia kc [kcal] 768,20 Białko ogółem [g] 42,50 Tłuszcz [g] 39,50 Węglowodany ogółem [g] 64,30
2025-04-24 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		Zupa pomidorowa z ryżem 350ml Zraz wiep. zawij. z piecz. 160g Ziemniaki 200g Surówka wielowarzywna 100g Fas. szpar z masł i b.tartą 120g	Energia kc [kcal] 886,10 Białko ogółem [g] 38,60 Tłuszcz [g] 38,10 Węglowodany ogółem [g] 104,60
	Zestaw obiadowy 2		Zupa pomidorowa z ryżem 350ml Gulasz wieprzowy 140g Kasza gryczana na sypko 150g Surówka wielowarzywna 100g Fas. szpar z masł i b.tartą 120g	Energia kc [kcal] 1 053,60 Białko ogółem [g] 44,40 Tłuszcz [g] 49,60 Węglowodany ogółem [g] 114,90
	Zestaw obiadowy 3		Flaczki 350g	Energia kc [kcal] 576,80 Białko ogółem [g] 47,60 Tłuszcz [g] 16,80 Węglowodany ogółem [g] 58,10
2025-04-25 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		Zupa góraska 350ml Dorsz panierowany smaź. 120g Ziemniaki 200g Surówka z kiszanej kapusty 100g Buraczki zasmażane 100g	Energia kc [kcal] 660,80 Białko ogółem [g] 14,10 Tłuszcz [g] 27,30 Węglowodany ogółem [g] 95,50

Jadłospisy tygodniowe za okres od dnia 2025-04-22 do dnia 2025-04-25 KUCHNIA BUFETOWA

		Śniadanie	Obiad	SUMA
2025-04-25 piątek	Zestaw obiadowy 2		Zupa górską 350ml Udka pieczone 300g Ziemniaki 200g Surówka z kiszonej kapusty 100g Buraczki zasmażane 100g	Energia kc [kcal] 828,00 Białko ogółem [g] 44,40 Tłuszcz [g] 35,90 Węglowodany ogółem [g] 88,00
	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