

Jadłospisy tygodniowe za okres od dnia 2025-04-28 do dnia 2025-04-30 KUCHNIA BUFETOWA

			Śniadanie	Obiad	SUMA
2025-04-28 poniedziałek	SAŁATKI		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			Rosół z makaronem 350ml 1,00 Por Rumsztyk z cebulą 130g 1,00 Por Ziemniaki 200g 1,00 Por Surówka z marchwi i chrzanu 100g 1,00 Por Kalafior z mas. i b.tarta 120g 1,00 Por	Energia kc [kcal] 905,30 Białko ogółem [g] 57,40 Tłuszcz [g] 31,40 Węglowodany ogółem [g] 105,10
	Zestaw obiadowy 2			Rosół z makaronem 350ml 1,00 Por Karkówka pieczona 130g. 1,00 Por Ziemniaki 200g 1,00 Por Surówka z marchwi i chrzanu 100g 1,00 Por Kalafior z mas. i b.tarta 120g 1,00 Por	Energia kc [kcal] 888,00 Białko ogółem [g] 50,60 Tłuszcz [g] 38,20 Węglowodany ogółem [g] 92,30
	Zestaw obiadowy 3			Fasolka po bretońsku 300g 1,00 Por	Energia kc [kcal] 732,50 Białko ogółem [g] 35,90 Tłuszcz [g] 23,30 Węglowodany ogółem [g] 107,90
2025-04-29 wtorek	SAŁATKI		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 grochowa z ziemn. 350ml. 1,00 Por Roladka drob. z brokułem 150g 1,00 Por Ziemniaki 200g 1,00 Por Surówka z czerwonej kapusty 100g 1,00 Por Marchew z groszkiem 100g 1,00 Por	Energia kc [kcal] 889,50 Białko ogółem [g] 53,90 Tłuszcz [g] 21,80 Węglowodany ogółem [g] 130,10
	Zestaw obiadowy 2			Zupa grochowa z ziemn. 350ml. 1,00 Por Schab pieczony 120g 1,00 Por Ziemniaki 200g 1,00 Por Surówka z czerwonej kapusty 100g 1,00 Por Marchew z groszkiem 100g 1,00 Por	Energia kc [kcal] 801,80 Białko ogółem [g] 46,80 Tłuszcz [g] 17,50 Węglowodany ogółem [g] 124,70

Jadłospisy tygodniowe za okres od dnia 2025-04-28 do dnia 2025-04-30 KUCHNIA BUFETOWA

			Śniadanie	Obiad	SUMA
2025-04-29 wtorek	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
	SAŁATKI		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
2025-04-30 środa	Zestaw obiadowy 1			Krupnik 350g 1,00 Por Kotlet drobiowy z serem 150g 1,00 Por Ziemniaki 200g 1,00 Por Mizeria ze śmietaną 100g 1,00 Por Buraczki zasmażane 100g 1,00 Por	Energia kc [kcal] 893,60 Białko ogółem [g] 46,40 Tłuszcz [g] 35,00 Węglowodany ogółem [g] 103,40
	Zestaw obiadowy 2			Krupnik 350g 1,00 Por Gulasz wołowy 130g 1,00 Por Kasza gryczana na sypko 150g 1,00 Por Mizeria ze śmietaną 100g 1,00 Por Buraczki zasmażane 100g 1,00 Por	Energia kc [kcal] 953,10 Białko ogółem [g] 47,80 Tłuszcz [g] 41,00 Węglowodany ogółem [g] 104,10
	Zestaw obiadowy 3			Makaron z kurcz. sosem brok 350g 1,00 Por	Energia kc [kcal] 380,60 Białko ogółem [g] 28,70 Tłuszcz [g] 14,50 Węglowodany ogółem [g] 33,30