

Jadłospisy tygodniowe za okres od dnia 2025-05-05 do dnia 2025-05-09 KUCHNIA BUFETOWA

			Śniadanie	Obiad	SUMA
2025-05-05 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			Żurek z ziemn. i kielbasą 350ml. Kotlet schabowy 140g Ziemniaki 200g Surówka z pory i marchwi 100g. Kalafior z mas. i b.tarta 120g	Energia kc [kcal] 875,20 Białko ogółem [g] 43,80 Tłuszcz [g] 33,30 Węglowodany ogółem [g] 112,60
	Zestaw obiadowy 2			Żurek z ziemn. i kielbasą 350ml. Gulasz drobiowy 130g. Kasza gryczana na sypko 150g Surówka z pory i marchwi 100g. Kalafior z mas. i b.tarta 120g	Energia kc [kcal] 951,60 Białko ogółem [g] 53,90 Tłuszcz [g] 36,80 Węglowodany ogółem [g] 113,30
	Zestaw obiadowy 3			Bigos z mieszanej kapusty 300g	Energia kc [kcal] 547,00 Białko ogółem [g] 24,50 Tłuszcz [g] 23,70 Węglowodany ogółem [g] 67,50
2025-05-06 wtorek	SALA TKI		Sal. 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 selerowa z makar.350ml Roladki drobiowe z piecz 150g Ziemniaki 200g Ćwikła 100g Fas. szpar z masł i b.tartą120g	Energia kc [kcal] 870,40 Białko ogółem [g] 45,80 Tłuszcz [g] 32,90 Węglowodany ogółem [g] 106,10
	Zestaw obiadowy 2			Zupa selerowa z makar.350ml Bitki wołowe w sosie wł. 130g Ziemniaki 200g Ćwikła 100g Fas. szpar z masł i b.tartą120g	Energia kc [kcal] 888,10 Białko ogółem [g] 47,20 Tłuszcz [g] 34,70 Węglowodany ogółem [g] 104,80
	Zestaw obiadowy 3			Flaczki 350g	Energia kc [kcal] 576,80 Białko ogółem [g] 47,60 Tłuszcz [g] 16,80 Węglowodany ogółem [g] 58,10

Jadłospisy tygodniowe za okres od dnia 2025-05-05 do dnia 2025-05-09 KUCHNIA BUFETOWA

			Śniadanie	Obiad	SUMA
2025-05-07 środa	SALA TKI		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 neapolitańska z ryżem 350ml Sznycel 150g Ziemniaki 200g Surówka z marchwi i jabłka 100g Brokuł z masłem i buł. tar. 100g	Energia kc [kcal] 992,00 Białko ogółem [g] 41,40 Tłuszcz [g] 46,70 Węglowodany ogółem [g] 107,50
	Zestaw obiadowy 2			Zupa neapolitańska z ryżem 350ml Schab fasz mięs. drob. 160g Ziemniaki 200g Surówka z marchwi i jabłka 100g Brokuł z masłem i buł. tar. 100g	Energia kc [kcal] 956,80 Białko ogółem [g] 42,20 Tłuszcz [g] 49,50 Węglowodany ogółem [g] 91,50
	Zestaw obiadowy 3			Łazanki z kapustą św. 300g	Energia kc [kcal] 437,00 Białko ogółem [g] 12,90 Tłuszcz [g] 10,70 Węglowodany ogółem [g] 75,80
2025-05-08 czwartek	SALA TKI		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 pieczarkowa z makar. 350ml Udko pieczone 300g Ziemniaki 200g Mizeria ze śmietaną 100g Buraczki zasmażane 100g	Energia kc [kcal] 969,10 Białko ogółem [g] 46,60 Tłuszcz [g] 48,50 Węglowodany ogółem [g] 91,80
	Zestaw obiadowy 2			Zupa pieczarkowa z makar. 350ml Rolada drob. z oczkiem 130g Sos pomidorowy 30ml. Ziemniaki 200g Mizeria ze śmietaną 100g Buraczki zasmażane 100g	Energia kc [kcal] 873,20 Białko ogółem [g] 48,70 Tłuszcz [g] 32,30 Węglowodany ogółem [g] 101,70
	Zestaw obiadowy 3			Gołąbki ziemn. w śm. 400g Sos pieczarkowy 40 ml.	Energia kc [kcal] 452,50 Białko ogółem [g] 9,20 Tłuszcz [g] 26,40 Węglowodany ogółem [g] 48,50

Jadłospisy tygodniowe za okres od dnia 2025-05-05 do dnia 2025-05-09 KUCHNIA BUFETOWA

			Śniadanie	Obiad	SUMA
2025-05-09 piątek	SAŁATKI		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			Barszcz ukraiński 350ml. Dorsz panierowany smaź. 120g Ziemniaki 200g Surówka z kiszonej kapusty 100g Marchew z groszkiem 100g	Energia kc [kcal] 724,30 Białko ogółem [g] 20,50 Tłuszcz [g] 26,20 Węglowodany ogółem [g] 110,70
	Zestaw obiadowy 2			Barszcz ukraiński 350ml. Pieczeń z karkówki na dziko 140g Makaron do II dania 150g Surówka z kiszonej kapusty 100g Marchew z groszkiem 100g	Energia kc [kcal] 1 065,00 Białko ogółem [g] 45,80 Tłuszcz [g] 43,20 Węglowodany ogółem [g] 131,80
	Zestaw obiadowy 3			Naleśniki z serem 200g	Energia kc [kcal] 489,80 Białko ogółem [g] 29,20 Tłuszcz [g] 19,30 Węglowodany ogółem [g] 50,20