

Jadłospisy tygodniowe za okres od dnia 2025-06-16 do dnia 2025-06-18 KUCHNIA BUFETOWA

			Śniadanie	Obiad	SUMA
2025-06-16 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 neapolitańska z ryżem350ml Kotlet schabowy 140g Ziemniaki 200g Ćwikła 100g Kalafor z mas. i b.tarta 120g	Energia kc [kcal] 844,10 Białko ogółem [g] 39,20 Tłuszcz [g] 33,10 Węglowodany ogółem [g] 103,30
	Zestaw obiadowy 2			Zupa neapolitańska z ryżem350ml Gulasz drobiowy 130g. Ziemniaki 200g Ćwikła 100g Kalafor z mas. i b.tarta 120g	Energia kc [kcal] 801,10 Białko ogółem [g] 44,50 Tłuszcz [g] 29,70 Węglowodany ogółem [g] 94,00
	Zestaw obiadowy 3			Flaczki 350g	Energia kc [kcal] 576,80 Białko ogółem [g] 47,60 Tłuszcz [g] 16,80 Węglowodany ogółem [g] 58,10
2025-06-17 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 selerowa z makar.350ml Karkówka pieczona 130g. Ziemniaki 200g Mizeria ze śmietaną 100g Buraczki zasmażane 100g	Energia kc [kcal] 886,10 Białko ogółem [g] 34,40 Tłuszcz [g] 44,80 Węglowodany ogółem [g] 91,90
	Zestaw obiadowy 2			Zupa selerowa z makar.350ml Sznycel 150g Ziemniaki 200g Mizeria ze śmietaną 100g Buraczki zasmażane 100g	Energia kc [kcal] 989,00 Białko ogółem [g] 42,20 Tłuszcz [g] 45,70 Węglowodany ogółem [g] 108,40

Jadłospisy tygodniowe za okres od dnia 2025-06-16 do dnia 2025-06-18 KUCHNIA BUFETOWA

			Śniadanie	Obiad	SUMA
2025-06-17 wtorek	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
2025-06-18 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			Kapuśniak z ziem. i kieł.350ml Roladka drob. z brokułem 150g Ziemniaki 200g Surówka z marchwi i jabłka 100g Fas. szpar z masł i b.tartą120g	Energia kc [kcal] 751,10 Białko ogółem [g] 49,70 Tłuszcz [g] 21,10 Węglowodany ogółem [g] 98,90
	Zestaw obiadowy 2			Kapuśniak z ziem. i kieł.350ml Rolada drob.z oczkiem 130g Sos koperkowy 50ml. Ziemniaki 200g Surówka z marchwi i jabłka 100g Fas. szpar z masł i b.tartą120g	Energia kc [kcal] 793,90 Białko ogółem [g] 53,60 Tłuszcz [g] 21,60 Węglowodany ogółem [g] 104,10
	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