

Jadłospisy tygodniowe za okres od dnia 2025-06-02 do dnia 2025-06-06 KUCHNIA BUFETOWA

			Śniadanie	Obiad	SUMA
2025-06-02 poniedziałek	SALA TKI		Salatka "czerwono" 150g Salatka makaronowa 150g		Energia kc [kcal] 391,10 Białko ogółem [g] 21,80 Tłuszcz [g] 18,80
	Zestaw obiadowy 1			Zupa pomidorowa z makar.350ml Kotlet drobiowy 140g Ziemniaki 200g Surówka z białej kapusty 100g Buraczki zasmażane 100g	Energia kc [kcal] 899,80 Białko ogółem [g] 45,80 Tłuszcz [g] 34,10
	Zestaw obiadowy 2			Zupa pomidorowa z makar.350ml Gulasz wołowy 130g Kasza gryczana na sypko 150g Surówka z białej kapusty 100g Buraczki zasmażane 100g	Energia kc [kcal] 1 005,30 Białko ogółem [g] 50,70 Tłuszcz [g] 43,70
	Zestaw obiadowy 3			Fasolka po bretońsku 300g	Energia kc [kcal] 732,50 Białko ogółem [g] 35,90 Tłuszcz [g] 23,30
2025-06-03 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
	Zestaw obiadowy 1			Zupa górską 350ml Roladki drobiowe z piecz 150g Ziemniaki 200g Surówka z czerwonej kapusty 100g Kalafior z mas. i b.tarta 120g	Energia kc [kcal] 692,20 Białko ogółem [g] 44,10 Tłuszcz [g] 19,40
	Zestaw obiadowy 2			Zupa górską 350ml Rumsztyk z cebulą 130g Ziemniaki 200g Surówka z czerwonej kapusty 100g Kalafior z mas. i b.tarta 120g	Energia kc [kcal] 764,60 Białko ogółem [g] 41,20 Tłuszcz [g] 25,00

Jadłospisy tygodniowe za okres od dnia 2025-06-02 do dnia 2025-06-06 KUCHNIA BUFETOWA

			Śniadanie	Obiad	SUMA
2025-06-03 wtorek	Zestaw obiadowy 3			Krokiety z kap. i pieczar350g	Energia kc [kcal] 355,80 Białko ogółem [g] 12,20 Tłuszcz [g] 17,10
	SALA TKI		Salatka gospodarska 150 g Salatka Szefa kuchni 150g		Energia kc [kcal] 382,20 Białko ogółem [g] 15,90 Tłuszcz [g] 25,20
	Zestaw obiadowy 1			Zupa ogórkowa z ziem. 350ml Udko pieczone 300g Ziemniaki 200g Mizeria ze śmietaną 100g Marchew z groszkiem 100g	Energia kc [kcal] 910,30 Białko ogółem [g] 43,40 Tłuszcz [g] 47,20
	Zestaw obiadowy 2			Zupa ogórkowa z ziem. 350ml Rolada drob.z oczkiem 130g Sos pomidorowy 30ml. Ziemniaki 200g Mizeria ze śmietaną 100g Marchew z groszkiem 100g	Energia kc [kcal] 814,40 Białko ogółem [g] 45,50 Tłuszcz [g] 30,90
2025-06-04 środa	Zestaw obiadowy 3			Pierogi ruskie z masłem 300g	Energia kc [kcal] 448,90 Białko ogółem [g] 20,10 Tłuszcz [g] 7,60
	SALA TKI		Salatka makaronowa 150g Salatka typu włoskiego 150g		Energia kc [kcal] 559,00 Białko ogółem [g] 25,30 Tłuszcz [g] 36,40
	Zestaw obiadowy 1			Zupa ryżowa 350ml. Karkówka pieczona 130g. Ziemniaki 200g Surówka z marchwi i jabłka 100g Brokuł z masłem i buł. tar. 100g	Energia kc [kcal] 873,70 Białko ogółem [g] 32,50 Tłuszcz [g] 44,60
	Zestaw obiadowy 2			Zupa ryżowa 350ml. Zraz mielony w sosie wł.140g Ziemniaki 200g Surówka z marchwi i jabłka 100g Brokuł z masłem i buł. tar. 100g	Energia kc [kcal] 950,20 Białko ogółem [g] 39,60 Tłuszcz [g] 45,30
2025-06-05 czwartek					

Jadłospisy tygodniowe za okres od dnia 2025-06-02 do dnia 2025-06-06 KUCHNIA BUFETOWA

			Śniadanie	Obiad	SUMA
2025-06-05 czwartek	Zestaw obiadowy 3			Makaron z kurcz. sosem brok 350g	Energia kc [kcal] 380,60 Białko ogółem [g] 28,70 Tłuszcz [g] 14,50
	SAŁATKI		Salatka grecka 150g Salatka ze śledziem 150g.		Energia kc [kcal] 577,60 Białko ogółem [g] 22,60 Tłuszcz [g] 50,40
2025-06-06 piątek	Zestaw obiadowy 1			Krupnik 350g Dorsz panierowany smaź. 120g Ziemniaki 200g Surówka z kiszonej kapusty 100g Fas. szpar z masł i b.tartą120g	Energia kc [kcal] 863,20 Białko ogółem [g] 14,50 Tłuszcz [g] 45,10
	Zestaw obiadowy 2			Krupnik 350g Bitki wołowe w sosie wł. 130g Ziemniaki 200g Surówka z kiszonej kapusty 100g Fas. szpar z masł i b.tartą120g	Energia kc [kcal] 908,10 Białko ogółem [g] 44,10 Tłuszcz [g] 39,50
	Zestaw obiadowy 3			Kluski Ślą. z sosem pieczar.350g	Energia kc [kcal] 461,10 Białko ogółem [g] 9,40 Tłuszcz [g] 12,90