

Jadłospisy tygodniowe za okres od dnia 2025-06-23 do dnia 2025-06-27 KUCHNIA BUFETOWA

			Śniadanie	Obiad	SUMA
2025-06-23 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			Zupa fasolowa z makaronem350ml Kotlet drobiowy 140g Ziemniaki 200g Mizeria ze śmietaną 100g Buraczki zasmażane 100g	Energia kc [kcal] 820,00 Białko ogółem [g] 54,20 Tłuszcz [g] 14,10 Węglowodany ogółem [g] 127,20
	Zestaw obiadowy 2			Zupa fasolowa z makaronem350ml Gulasz wołowy 130g Kasza gryczana na sypko 150g Mizeria ze śmietaną 100g Buraczki zasmażane 100g	Energia kc [kcal] 925,50 Białko ogółem [g] 59,10 Tłuszcz [g] 23,70 Węglowodany ogółem [g] 127,90
	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
2025-06-24 wtorek	SALA TKI		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 góraska 350ml Roladki drobiowe z piecz 150g Ziemniaki 200g Surówka z marchwi i chrzanu 100g Kalafior z mas. i b.tarta 120g	Energia kc [kcal] 679,30 Białko ogółem [g] 43,80 Tłuszcz [g] 17,60 Węglowodany ogółem [g] 93,90
	Zestaw obiadowy 2			Zupa góraska 350ml Rumsztyk z cebulą 130g Ziemniaki 200g Surówka z marchwi i chrzanu 100g Kalafior z mas. i b.tarta 120g	Energia kc [kcal] 751,60 Białko ogółem [g] 41,00 Tłuszcz [g] 23,20 Węglowodany ogółem [g] 102,00

Jadłospisy tygodniowe za okres od dnia 2025-06-23 do dnia 2025-06-27 KUCHNIA BUFETOWA

			Śniadanie	Obiad	SUMA
2025-06-24 wtorek	Zestaw obiadowy 3			Krokiety z kap. i pieczar350g	Energia kc [kcal] 355,80 Białko ogółem [g] 12,20 Tłuszcz [g] 17,10 Węglowodany ogółem [g] 41,30
2025-06-25 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 ogórkowa z ziem. 350ml Udko pieczone 300g Ziemniaki 200g Ćwikła 100g Brokuł z masłem i buł. tar. 100g	Energia kc [kcal] 942,00 Białko ogółem [g] 45,40 Tłuszcz [g] 48,10 Węglowodany ogółem [g] 88,00
	Zestaw obiadowy 2			Zupa ogórkowa z ziem. 350ml Schab pieczony 120g Ziemniaki 200g Ćwikła 100g Brokuł z masłem i buł. tar. 100g	Energia kc [kcal] 716,40 Białko ogółem [g] 36,30 Tłuszcz [g] 27,70 Węglowodany ogółem [g] 86,10
	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
2025-06-26 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 pomidorowa z makar.350ml Pieczeń rzymska 150g Sos chrzanowy 50g Ziemniaki 200g Surówka z czerwonej kapusty 100g Fas. szpar z masł i b.tartą120g	Energia kc [kcal] 1 083,50 Białko ogółem [g] 50,30 Tłuszcz [g] 50,70 Węglowodany ogółem [g] 113,60

Jadłospisy tygodniowe za okres od dnia 2025-06-23 do dnia 2025-06-27 KUCHNIA BUFETOWA

			Śniadanie	Obiad	SUMA
2025-06-26 czwartek	Zestaw obiadowy 2			Zupa pomidorowa z makar.350ml Karkówka pieczona 130g. Ziemniaki 200g Surówka z czerwonej kapusty 100g Fas. szpar z masł i b.tartą120g	Energia kc [kcal] 953,20 Białko ogółem [g] 36,30 Tłuszcz [g] 48,60 Węglowodany ogółem [g] 99,20
	Zestaw obiadowy 3			Kluski Ślą. z sosem pieczar.350g	Energia kc [kcal] 461,10 Białko ogółem [g] 9,40 Tłuszcz [g] 12,90 Węglowodany ogółem [g] 79,30
2025-06-27 piątek	SALA TKI		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. Bitki wołowe w sosie wł. 130g Ziemniaki 200g Surówka z kiszonej kapusty 100g Marchew z groszkiem 100g	Energia kc [kcal] 769,20 Białko ogółem [g] 50,10 Tłuszcz [g] 20,60 Węglowodany ogółem [g] 104,80
	Zestaw obiadowy 3			Pierogi ruskie z masłem 300g	Energia kc [kcal] 448,90 Białko ogółem [g] 20,10 Tłuszcz [g] 7,60 Węglowodany ogółem [g] 76,90