

Jadłospisy tygodniowe za okres od dnia 2025-06-30 do dnia 2025-07-04 KUCHNIA BUFETOWA

			Śniadanie	Obiad	SUMA
2025-06-30 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 ryżowa 350ml. Kotlet drobiowy z serem 150g Ziemniaki 200g Mizeria ze śmietaną 100g Buraczki zasmażane 100g	Energia kc [kcal] 847,30 Białko ogółem [g] 45,30 Tłuszcz [g] 32,60 Węglowodany ogółem [g] 97,30
	Zestaw obiadowy 2			Zupa ryżowa 350ml. Rolada drob.z oczkiem 130g Sos pomidorowy 30ml. Ziemniaki 200g Mizeria ze śmietaną 100g Buraczki zasmażane 100g	Energia kc [kcal] 820,70 Białko ogółem [g] 45,00 Tłuszcz [g] 29,60 Węglowodany ogółem [g] 97,90
	Zestaw obiadowy 3			Naleśniki ze szpin i z fetą 200g	Energia kc [kcal] 382,60 Białko ogółem [g] 16,10 Tłuszcz [g] 25,80 Węglowodany ogółem [g] 20,00
2025-07-01 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			Rosół z makaronem 350ml Zraz wiep. zawij. z piecz. 160g Ziemniaki 200g Surówka z marchwi i jabłka 100g Kalafior z mas. i b.tarta 120g	Energia kc [kcal] 824,30 Białko ogółem [g] 54,30 Tłuszcz [g] 28,70 Węglowodany ogółem [g] 94,10
	Zestaw obiadowy 2			Rosół z makaronem 350ml Gulasz wieprzowy 140g Kasza gryczana na sypko 150g Surówka z marchwi i jabłka 100g Kalafior z mas. i b.tarta 120g	Energia kc [kcal] 991,80 Białko ogółem [g] 60,10 Tłuszcz [g] 40,20 Węglowodany ogółem [g] 104,40

Jadłospisy tygodniowe za okres od dnia 2025-06-30 do dnia 2025-07-04 KUCHNIA BUFETOWA

			Śniadanie	Obiad	SUMA
2025-07-01 wtorek	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
2025-07-02 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			Krupnik 350g Sznycel 150g Ziemniaki 200g Salatka z pomidora 100g Fas. szpar z masł i b.tartą120g	Energia kc [kcal] 1 008,50 Białko ogółem [g] 41,10 Tłuszcz [g] 47,70 Węglowodany ogółem [g] 111,00
	Zestaw obiadowy 2			Krupnik 350g Roladka drob. z brokułem 150g Ziemniaki 200g Salatka z pomidora 100g Fas. szpar z masł i b.tartą120g	Energia kc [kcal] 852,50 Białko ogółem [g] 42,90 Tłuszcz [g] 34,40 Węglowodany ogółem [g] 99,90
	Zestaw obiadowy 3			Krokiety z mięsem 350g	Energia kc [kcal] 554,80 Białko ogółem [g] 32,50 Tłuszcz [g] 31,80 Węglowodany ogółem [g] 36,10
2025-07-03 czwartek	SALAŃKI		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 grochowa z ziemn. 350ml. Karkówka pieczona 130g. Ziemniaki 200g Ćwikła 100g Marchew z groszkiem 100g	Energia kc [kcal] 919,00 Białko ogółem [g] 44,50 Tłuszcz [g] 30,80 Węglowodany ogółem [g] 126,20

Jadłospisy tygodniowe za okres od dnia 2025-06-30 do dnia 2025-07-04 KUCHNIA BUFETOWA

			Śniadanie	Obiad	SUMA
2025-07-03 czwartek	Zestaw obiadowy 2			Zupa grochowa z ziemn. 350ml. Zraz mielony w sosie wł.140g Kasza gryczana na sypko 150g Ćwikła 100g Marchew z groszkiem 100g	Energia kc [kcal] 1 114,90 Białko ogółem [g] 56,40 Tłuszcz [g] 38,50 Węglowodany ogółem [g] 146,80
	Zestaw obiadowy 3			Goł.i z ryżu, kaszy, mięsa350.g Sos pieczarkowy 40 ml.	Energia kc [kcal] 554,20 Białko ogółem [g] 21,00 Tłuszcz [g] 25,00 Węglowodany ogółem [g] 65,20
2025-07-04 piątek	SALATKI		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			Zupa pieczarkowa z makar.350ml Dorsz panierowany smaź. 120g Ziemniaki 200g Surówka z kiszonej kapusty 100g Brokuł z masłem i buł. tar. 100g	Energia kc [kcal] 862,50 Białko ogółem [g] 17,50 Tłuszcz [g] 45,60 Węglowodany ogółem [g] 101,30
	Zestaw obiadowy 2			Zupa pieczarkowa z makar.350ml Roladka wołowa faszer. 150g Ziemniaki 200g Surówka z kiszonej kapusty 100g Brokuł z masłem i buł. tar. 100g	Energia kc [kcal] 928,10 Białko ogółem [g] 48,00 Tłuszcz [g] 41,80 Węglowodany ogółem [g] 95,90
	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