

Jadłospisy tygodniowe za okres od dnia 2025-07-07 do dnia 2025-07-11 KUCHNIA BUFETOWA

			Śniadanie	Obiad	SUMA
2025-07-07 poniedziałek	SALATKI		Salatka "czerwono" 150g 1,00 Por Salatka makaronowa 150g 1,00 Por		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. 1,00 Por Kotlet schabowy 140g 1,00 Por Ziemniaki 200g 1,00 Por Surówka z marchwi i chrzanu 100g 1,00 Por Fas. szpar z masł i b.tartą120g 1,00 Por	Energia kc [kcal] 885,40 Białko ogółem [g] 43,40 Tłuszcz [g] 31,80 Węglowodany ogółem [g] 120,60
	Zestaw obiadowy 2			Żurek z ziemn. i kielbasą 350ml. 1,00 Por Gulasz drobiowy 130g. 1,00 Por Kasza gryczana na sypko 150g 1,00 Por Surówka z marchwi i chrzanu 100g 1,00 Por Fas. szpar z masł i b.tartą120g 1,00 Por	Energia kc [kcal] 961,80 Białko ogółem [g] 53,60 Tłuszcz [g] 35,30 Węglowodany ogółem [g] 121,30
	Zestaw obiadowy 3			Bigos z mieszanej kapusty 300g 1,00 Por	Energia kc [kcal] 547,00 Białko ogółem [g] 24,50 Tłuszcz [g] 23,70 Węglowodany ogółem [g] 67,50
2025-07-08 wtorek	SALATKI		Sał. z selera z żurawiną 150g 1,00 Por Salatka z tuńczykiem 150 g. 1,00 Por		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 1,00 Por Schab pieczony 120g 1,00 Por Ziemniaki 200g 1,00 Por Salatka z pomidora 100g 1,00 Por Kalafior z mas. i b.tarta 120g 1,00 Por	Energia kc [kcal] 763,20 Białko ogółem [g] 38,00 Tłuszcz [g] 30,40 Węglowodany ogółem [g] 90,90

Jadłospisy tygodniowe za okres od dnia 2025-07-07 do dnia 2025-07-11 KUCHNIA BUFETOWA

			Śniadanie	Obiad	SUMA
2025-07-08 wtorek	Zestaw obiadowy 2			Zupa selerowa z makar.350ml 1,00 Por Rumszyk z cebulą 130g 1,00 Por Ziemniaki 200g 1,00 Por Sałatka z pomidora 100g 1,00 Por Kalafior z mas. i b.tarta 120g 1,00 Por	Energia kc [kcal] 921,20 Białko ogółem [g] 42,30 Tłuszcz [g] 40,40 Węglowodany ogółem [g] 103,70
	Zestaw obiadowy 3			Flaczki 350g 1,00 Por	Energia kc [kcal] 576,80 Białko ogółem [g] 47,60 Tłuszcz [g] 16,80 Węglowodany ogółem [g] 58,10
2025-07-09 środa	SALAŃKI		Sałatka gospodarska 150 g 1,00 Por Sałatka Szefa kuchni 150g 1,00 Por		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 ryżem350ml 1,00 Por Roladki drobiowe z piecz 150g 1,00 Por Ziemniaki 200g 1,00 Por Mizeria ze śmietaną 100g 1,00 Por Buraczki zasmażane 100g 1,00 Por	Energia kc [kcal] 792,00 Białko ogółem [g] 41,90 Tłuszcz [g] 31,00 Węglowodany ogółem [g] 90,90
	Zestaw obiadowy 2			Zupa neapolitańska z ryżem350ml 1,00 Por Bitki wołowe w sosie wł. 130g 1,00 Por Ziemniaki 200g 1,00 Por Mizeria ze śmietaną 100g 1,00 Por Buraczki zasmażane 100g 1,00 Por	Energia kc [kcal] 809,70 Białko ogółem [g] 43,30 Tłuszcz [g] 32,90 Węglowodany ogółem [g] 89,60
	Zestaw obiadowy 3			Naleśniki z serem 200g 1,00 Por	Energia kc [kcal] 489,80 Białko ogółem [g] 29,20 Tłuszcz [g] 19,30 Węglowodany ogółem [g] 50,20

Jadłospisy tygodniowe za okres od dnia 2025-07-07 do dnia 2025-07-11 KUCHNIA BUFETOWA

			Śniadanie	Obiad	SUMA
2025-07-10 czwartek	SALATKI		Salatka makaronowa 150g 1,00 Por Salatka typu włoskiego 150g 1,00 Por		Energia kc [kcal] 559,00 Białko ogółem [g] 25,30 Tłuszcz [g] 36,40 Węglowodany ogółem [g] 35,70
	Zestaw obiadowy 1			Kapuśniak z ziem. i kieł.350ml 1,00 Por Karkówka pieczona 130g. 1,00 Por Ziemniaki 200g 1,00 Por Ćwikła 100g 1,00 Por Brokuł z masłem i buł. tar. 100g 1,00 Por	Energia kc [kcal] 787,60 Białko ogółem [g] 41,20 Tłuszcz [g] 31,70 Węglowodany ogółem [g] 90,70
	Zestaw obiadowy 2			Kapuśniak z ziem. i kieł.350ml 1,00 Por Udko pieczone 300g 1,00 Por Ziemniaki 200g 1,00 Por Ćwikła 100g 1,00 Por Brokuł z masłem i buł. tar. 100g 1,00 Por	Energia kc [kcal] 872,40 Białko ogółem [g] 52,80 Tłuszcz [g] 35,40 Węglowodany ogółem [g] 92,60
	Zestaw obiadowy 3			Makar z kurcz.szpin.i feta 350g 1,00 Por	Energia kc [kcal] 471,70 Białko ogółem [g] 32,10 Tłuszcz [g] 9,90 Węglowodany ogółem [g] 64,30
2025-07-11 piątek	SALATKI		Salatka grecka 150g 1,00 Por Salatka ze śledziem 150g. 1,00 Por		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. 1,00 Por Dorsz panierowany smaź. 120g 1,00 Por Ziemniaki 200g 1,00 Por Surówka z kiszonej kapusty 100g 1,00 Por Marchew z groszkiem 100g 1,00 Por	Energia kc [kcal] 724,30 Białko ogółem [g] 20,50 Tłuszcz [g] 26,20 Węglowodany ogółem [g] 110,70

Jadłospisy tygodniowe za okres od dnia 2025-07-07 do dnia 2025-07-11 KUCHNIA BUFETOWA

			Śniadanie	Obiad	SUMA
2025-07-11 piątek	Zestaw obiadowy 2			Barszcz ukraiński 350ml. 1,00 Por Schab fasz mięs. drob. 160g 1,00 Por Ziemniaki 200g 1,00 Por Surówka z kiszonej kapusty 100g 1,00 Por Marchew z groszkiem 100g 1,00 Por	Energia kc [kcal] 874,40 Białko ogółem [g] 47,70 Tłuszcz [g] 34,80 Węglowodany ogółem [g] 101,70
	Zestaw obiadowy 3			Krokiety z kap. i pieczar350g 1,00 Por	Energia kc [kcal] 355,80 Białko ogółem [g] 12,20 Tłuszcz [g] 17,10 Węglowodany ogółem [g] 41,30