

Jadłospisy tygodniowe za okres od dnia 2025-08-11 do dnia 2025-08-14 KUCHNIA BUFETOWA

			Śniadanie	Obiad	SUMA
2025-08-11 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 Salatka z pomidora 100g Kalafior z mas. i b.tarta 120g	Energia kc [kcal] 865,30 Białko ogółem [g] 46,40 Tłuszcz [g] 34,90 Węglowodany ogółem [g] 96,30
	Zestaw obiadowy 2			Zupa ryżowa 350ml. Bitki wołowe w sosie wł. 130g Ziemniaki 200g Salatka z pomidora 100g Kalafior z mas. i b.tarta 120g	Energia kc [kcal] 812,30 Białko ogółem [g] 43,20 Tłuszcz [g] 33,90 Węglowodany ogółem [g] 88,60
	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
2025-08-12 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 Sznycel 150g Ziemniaki 200g Mizeria ze śmietaną 100g Buraczki zasmażane 100g	Energia kc [kcal] 950,60 Białko ogółem [g] 57,00 Tłuszcz [g] 37,10 Węglowodany ogółem [g] 102,20
	Zestaw obiadowy 2			Rosół z makaronem 350ml Gulasz wieprzowy 140g Kasza gryczana na sypko 150g Mizeria ze śmietaną 100g Buraczki zasmażane 100g	Energia kc [kcal] 952,40 Białko ogółem [g] 59,00 Tłuszcz [g] 37,90 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

Jadłospisy tygodniowe za okres od dnia 2025-08-11 do dnia 2025-08-14 KUCHNIA BUFETOWA

			Śniadanie	Obiad	SUMA
2025-08-13 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 grochowa z ziemn. 350ml. Schab fasz mięs. drob. 160g Ziemniaki 200g Surówka z marchwi i chrzanu 100g Brokuł z masłem i buł. tar. 100g	Energia kc [kcal] 1 008,00 Białko ogółem [g] 53,80 Tłuszcz [g] 37,90 Węglowodany ogółem [g] 123,70
	Zestaw obiadowy 2			Zupa grochowa z ziemn. 350ml. Zraz mielony w sosie wł.140g Kasza gryczana na sypko 150g Surówka z marchwi i chrzanu 100g Brokuł z masłem i buł. tar. 100g	Energia kc [kcal] 1 136,20 Białko ogółem [g] 57,10 Tłuszcz [g] 41,90 Węglowodany ogółem [g] 143,90
	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
2025-08-14 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 pieczarkowa z makar.350ml Karkówka pieczona 130g. Ziemniaki 200g Salatka z buraczków 120g Fas. szpar z masł i b.tartą120g	Energia kc [kcal] 966,90 Białko ogółem [g] 36,60 Tłuszcz [g] 50,30 Węglowodany ogółem [g] 98,50
	Zestaw obiadowy 2			Zupa pieczarkowa z makar.350ml Pieczeń rzymska 150g Sos chrzanowy 50g Ziemniaki 200g Salatka z buraczków 120g Fas. szpar z masł i b.tartą120g	Energia kc [kcal] 1 097,20 Białko ogółem [g] 50,60 Tłuszcz [g] 52,40 Węglowodany ogółem [g] 113,00
	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