

Jadłospisy tygodniowe za okres od dnia 2025-09-29 do dnia 2025-10-03 KUCHNIA BUFETOWA

			Śniadanie	Obiad	SUMA
2025-09-29 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 Mizeria ze śmietaną 100g 1,00 Por Buraczki zasmażane 100g 1,00 Por	Energia kc [kcal] 835,40 Białko ogółem [g] 42,00 Tłuszcz [g] 29,90 Węglowodany ogółem [g] 110,80
	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 Mizeria ze śmietaną 100g 1,00 Por Buraczki zasmażane 100g 1,00 Por	Energia kc [kcal] 911,80 Białko ogółem [g] 52,20 Tłuszcz [g] 33,40 Węglowodany ogółem [g] 111,50
	Zestaw obiadowy 3			Makar z kurcz.szpin.i fetą 350g 1,00 Por	Energia kc [kcal] 471,70 Białko ogółem [g] 32,10 Tłuszcz [g] 9,90 Węglowodany ogółem [g] 64,30
2025-09-30 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 Roladki drobiowe z piecz 150g 1,00 Por Ziemniaki 200g 1,00 Por Ćwikła 100g 1,00 Por Kalafior z mas. i b.tarta 120g 1,00 Por	Energia kc [kcal] 860,80 Białko ogółem [g] 45,80 Tłuszcz [g] 32,90 Węglowodany ogółem [g] 102,70

Jadłospisy tygodniowe za okres od dnia 2025-09-29 do dnia 2025-10-03 KUCHNIA BUFETOWA

			Śniadanie	Obiad	SUMA
2025-09-30 wtorek	Zestaw obiadowy 2			Zupa selerowa z makar.350ml 1,00 Por Rumsztyk z cebulą 130g 1,00 Por Ziemniaki 200g 1,00 Por Ćwikła 100g 1,00 Por Kalafior z mas. i b.tarta 120g 1,00 Por	Energia kc [kcal] 938,90 Białko ogółem [g] 43,20 Tłuszcz [g] 38,60 Węglowodany ogółem [g] 112,00
	Zestaw obiadowy 3			Zupa węgierska 350 ml 1,00 Por	Energia kc [kcal] 473,20 Białko ogółem [g] 30,70 Tłuszcz [g] 7,40 Węglowodany ogółem [g] 71,70
2025-10-01 środa	SALATKI		Salatka gospodarska 150 g 1,00 Por Salatka 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			Krupnik 350g 1,00 Por Udko pieczone 300g 1,00 Por Ziemniaki 200g 1,00 Por Salatka z pomidora 100g 1,00 Por Brokuł z masłem i buł. tar. 100g 1,00 Por	Energia kc [kcal] 983,40 Białko ogółem [g] 45,30 Tłuszcz [g] 50,60 Węglowodany ogółem [g] 92,90
	Zestaw obiadowy 2			Krupnik 350g 1,00 Por Bitki wołowe w sosie wł. 130g 1,00 Por Ziemniaki 200g 1,00 Por Salatka z pomidora 100g 1,00 Por Brokuł z masłem i buł. tar. 100g 1,00 Por	Energia kc [kcal] 861,10 Białko ogółem [g] 44,60 Tłuszcz [g] 36,40 Węglowodany ogółem [g] 94,50
	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
2025-10-02 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

Jadłospisy tygodniowe za okres od dnia 2025-09-29 do dnia 2025-10-03 KUCHNIA BUFETOWA

			Śniadanie	Obiad	SUMA
2025-10-02 czwartek	Zestaw obiadowy 1			Zupa neapolitańska z ryżem350ml 1,00 Por Pieczeń z karkówki na dziko 140g 1,00 Por Makaron do II dania 150g 1,00 Por Surówka z marchwi i jabłka 100g 1,00 Por Fas. szpar z masł i b.tartą120g 1,00 Por	Energia kc [kcal] 1 154,40 Białko ogółem [g] 40,10 Tłuszcz [g] 57,70 Węglowodany ogółem [g] 125,20
	Zestaw obiadowy 2			Zupa neapolitańska z ryżem350ml 1,00 Por Rolada drob.z oczkiem 130g 1,00 Por Sos chrzanowy 50g 1,00 Por Ziemniaki 200g 1,00 Por Surówka z marchwi i jabłka 100g 1,00 Por Fas. szpar z masł i b.tartą120g 1,00 Por	Energia kc [kcal] 893,90 Białko ogółem [g] 46,90 Tłuszcz [g] 34,60 Węglowodany ogółem [g] 105,50
	Zestaw obiadowy 3			Kluski Ślą. z sosem pieczar.350g 1,00 Por	Energia kc [kcal] 461,10 Białko ogółem [g] 9,40 Tłuszcz [g] 12,90 Węglowodany ogółem [g] 79,30
2025-10-03 piątek	SALA TKI		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
	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

Jadłospisy tygodniowe za okres od dnia 2025-09-29 do dnia 2025-10-03 KUCHNIA BUFETOWA

			Śniadanie	Obiad	SUMA
2025-10-03 piątek	Zestaw obiadowy 3			Naleśniki ze szpin i z fetą 200g 1,00 Por	Energia kc [kcal] 382,60 Białko ogółem [g] 16,10 Tłuszcz [g] 25,80 Węglowodany ogółem [g] 20,00