

Jadłospisy tygodniowe za okres od dnia 2025-10-06 do dnia 2025-10-10 KUCHNIA BUFETOWA

			Śniadanie	Obiad	SUMA
2025-10-06 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			Zupa ogórkowa z ziem. 350ml 1,00 Por Kotlet drobiowy 140g 1,00 Por Ziemniaki 200g 1,00 Por Surówka z marchwi i chrzanu 100g 1,00 Por Kalafior z mas. i b.tarta 120g 1,00 Por	Energia kc [kcal] 834,60 Białko ogółem [g] 43,70 Tłuszcz [g] 32,60 Węglowodany ogółem [g] 98,10
	Zestaw obiadowy 2			Zupa ogórkowa z ziem. 350ml 1,00 Por Gulasz wołowy 130g 1,00 Por Kasza gryczana na sypko 150g 1,00 Por Surówka z marchwi i chrzanu 100g 1,00 Por Kalafior z mas. i b.tarta 120g 1,00 Por	Energia kc [kcal] 940,20 Białko ogółem [g] 48,60 Tłuszcz [g] 42,20 Węglowodany ogółem [g] 98,80
	Zestaw obiadowy 3			placek po węgiersku 400g 1,00 Por Surówka z marchwi i chrzanu 100g 1,00 Por	Energia kc [kcal] 769,20 Białko ogółem [g] 42,90 Tłuszcz [g] 39,10 Węglowodany ogółem [g] 65,50
2025-10-07 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 pomidorowa z makar.350ml 1,00 Por Sznycel 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] 993,10 Białko ogółem [g] 42,50 Tłuszcz [g] 45,90 Węglowodany ogółem [g] 107,70

Jadłospisy tygodniowe za okres od dnia 2025-10-06 do dnia 2025-10-10 KUCHNIA BUFETOWA

			Śniadanie	Obiad	SUMA
2025-10-07 wtorek	Zestaw obiadowy 2			Zupa pomidorowa z makar.350ml 1,00 Por Roladka drob. z brokułem 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] 837,10 Białko ogółem [g] 44,20 Tłuszcz [g] 32,60 Węglowodany ogółem [g] 96,70
	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
2025-10-08 środa	SALA TKI		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			Kapuśniak z ziem. i mięsem 350ml 1,00 Por Bitki schabowe w sosie wł. 150g. 1,00 Por Kasza gryczana na sypko 150g 1,00 Por Surówka z pory i marchwi 100g. 1,00 Por Brokuł z masłem i buł. tar. 100g 1,00 Por	Energia kc [kcal] 832,90 Białko ogółem [g] 49,10 Tłuszcz [g] 31,80 Węglowodany ogółem [g] 98,20
	Zestaw obiadowy 2			Kapuśniak z ziem. i mięsem 350ml 1,00 Por Zraz mielony w sosie wł.140g 1,00 Por Ziemniaki 200g 1,00 Por Surówka z pory i marchwi 100g. 1,00 Por Brokuł z masłem i buł. tar. 100g 1,00 Por	Energia kc [kcal] 908,10 Białko ogółem [g] 48,60 Tłuszcz [g] 40,20 Węglowodany ogółem [g] 97,70
	Zestaw obiadowy 3			Krokiety z mięsem 350g 1,00 Por	Energia kc [kcal] 554,80 Białko ogółem [g] 32,50 Tłuszcz [g] 31,80 Węglowodany ogółem [g] 36,10

Jadłospisy tygodniowe za okres od dnia 2025-10-06 do dnia 2025-10-10 KUCHNIA BUFETOWA

			Śniadanie	Obiad	SUMA
2025-10-09 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			Zupa fasolowa z makaronem350ml 1,00 Por Zraz wiep. zawij. z piecz. 160g 1,00 Por Ziemniaki 200g 1,00 Por Surówka z czerwonej kapusty 100g 1,00 Por Fas. szpar z masł i b.tartą120g 1,00 Por	Energia kc [kcal] 850,70 Białko ogółem [g] 49,20 Tłuszcz [g] 21,10 Węglowodany ogółem [g] 127,00
	Zestaw obiadowy 2			Zupa fasolowa z makaronem350ml 1,00 Por Karkówka pieczona 130g. 1,00 Por Ziemniaki 200g 1,00 Por Surówka z czerwonej kapusty 100g 1,00 Por Fas. szpar z masł i b.tartą120g 1,00 Por	Energia kc [kcal] 913,50 Białko ogółem [g] 45,20 Tłuszcz [g] 30,90 Węglowodany ogółem [g] 123,90
	Zestaw obiadowy 3			Makaron z kurcz. sosem brok 350g 1,00 Por	Energia kc [kcal] 380,60 Białko ogółem [g] 28,70 Tłuszcz [g] 14,50 Węglowodany ogółem [g] 33,30
2025-10-10 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 smaž. 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 2025-10-06 do dnia 2025-10-10 KUCHNIA BUFETOWA

			Śniadanie	Obiad	SUMA
2025-10-10 piątek	Zestaw obiadowy 2			Barszcz ukraiński 350ml. 1,00 Por Udko pieczone 300g 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] 891,50 Białko ogółem [g] 50,80 Tłuszcz [g] 34,70 Węglowodany ogółem [g] 103,20
	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