

Jadłospisy tygodniowe za okres od dnia 2025-10-27 do dnia 2025-10-31 KUCHNIA BUFETOWA

			Śniadanie	Obiad	SUMA
2025-10-27 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 pomidorowa z makar.350ml Kotlet drobiowy 140g Ziemniaki 200g Surówka z białej kapusty 100g Buraczki zasmażane 100g	Energia kc [kcal] 899,80 Białko ogółem [g] 45,80 Tłuszcz [g] 34,10 Węglowodany ogółem [g] 107,70
	Zestaw obiadowy 2			Zupa pomidorowa z makar.350ml Gulasz wołowy 130g Kasza gryczana na sypko 150g Surówka z białej kapusty 100g Buraczki zasmażane 100g	Energia kc [kcal] 1 005,30 Białko ogółem [g] 50,70 Tłuszcz [g] 43,70 Węglowodany ogółem [g] 108,40
	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
2025-10-28 wtorek	SALA TKI		Sał. 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			Kapuśniak z ziem. i mięsem 350ml Roladki drobiowe z piecz 150g Ziemniaki 200g Surówka z marchwi i jabłka 100g Kalafior z mas. i b.tarta 120g	Energia kc [kcal] 773,50 Białko ogółem [g] 50,20 Tłuszcz [g] 25,80 Węglowodany ogółem [g] 95,50
	Zestaw obiadowy 2			Kapuśniak z ziem. i mięsem 350ml Rumsztyk z cebulą 130g Ziemniaki 200g Surówka z marchwi i jabłka 100g Kalafior z mas. i b.tarta 120g	Energia kc [kcal] 851,70 Białko ogółem [g] 47,70 Tłuszcz [g] 31,50 Węglowodany ogółem [g] 104,80

Jadłospisy tygodniowe za okres od dnia 2025-10-27 do dnia 2025-10-31 KUCHNIA BUFETOWA

			Śniadanie	Obiad	SUMA
2025-10-28 wtorek	Zestaw obiadowy 3			Pierogi z mięsem i masłem 300g	Energia kc [kcal] 742,70 Białko ogółem [g] 36,90 Tłuszcz [g] 46,00 Węglowodany ogółem [g] 46,40
2025-10-29 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			Zupa fasolowa z makaronem350ml Pieczeń rzymska 150g Sos chrzanowy 50g Ziemniaki 200g Surówka z pory i marchwi 100g. Brokuł z masłem i buł. tar. 100g	Energia kc [kcal] 1 023,20 Białko ogółem [g] 59,60 Tłuszcz [g] 32,90 Węglowodany ogółem [g] 132,10
	Zestaw obiadowy 2			Zupa fasolowa z makaronem350ml Udko pieczone 300g Ziemniaki 200g Surówka z pory i marchwi 100g. Brokuł z masłem i buł. tar. 100g	Energia kc [kcal] 977,70 Białko ogółem [g] 57,20 Tłuszcz [g] 34,50 Węglowodany ogółem [g] 119,60
	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
2025-10-30 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 ogórkowa z ziem. 350ml Bitki wołowe w sosie wł. 130g Kasza gryczana na sypko 150g Surówka z czerwonej kapusty 100g Fas. szpar z masł i b.tartą120g	Energia kc [kcal] 969,70 Białko ogółem [g] 49,00 Tłuszcz [g] 44,00 Węglowodany ogółem [g] 101,70

Jadłospisy tygodniowe za okres od dnia 2025-10-27 do dnia 2025-10-31 KUCHNIA BUFETOWA

			Śniadanie	Obiad	SUMA
2025-10-30 czwartek	Zestaw obiadowy 2			Zupa ogórkowa z ziem. 350ml Zraz mielony w sosie wł.140g Ziemniaki 200g Surówka z czerwonej kapusty 100g Fas. szpar z masł i b.tartą120g	Energia kc [kcal] 964,20 Białko ogółem [g] 40,30 Tłuszcz [g] 48,30 Węglowodany ogółem [g] 98,90
	Zestaw obiadowy 3			Flaczki 350g	Energia kc [kcal] 576,80 Białko ogółem [g] 47,60 Tłuszcz [g] 16,80 Węglowodany ogółem [g] 58,10
2025-10-31 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			Barszcz ukraiński 350ml. Dorsz panierowany smaź. 120g Ziemniaki 200g Surówka z kiszonej kapusty 100g Marchew z groszkiem 100g	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. Karkówka pieczona 130g. Ziemniaki 200g Surówka z kiszonej kapusty 100g Marchew z groszkiem 100g	Energia kc [kcal] 806,60 Białko ogółem [g] 39,10 Tłuszcz [g] 31,10 Węglowodany ogółem [g] 101,30
	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