

Jadłospisy tygodniowe za okres od dnia 2026-02-09 do dnia 2026-02-20 KUCHNIA BUFETOWA

			Śniadanie	Obiad	SUMA
2026-02-09 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 ryżem350ml Kotlet drobiowy z serem 150g Ziemniaki 200g Mizeria ze śmietaną 100g Buraczki zasmażane 100g	Energia kc [kcal] 895,60 Białko ogółem [g] 47,00 Tłuszcz [g] 34,80 Węglowodany ogółem [g] 103,20
	Zestaw obiadowy 2			Zupa pomidorowa z ryżem350ml Gulasz wieprzowy 140g Ziemniaki 200g Mizeria ze śmietaną 100g Buraczki zasmażane 100g	Energia kc [kcal] 865,30 Białko ogółem [g] 37,80 Tłuszcz [g] 39,00 Węglowodany ogółem [g] 95,40
	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
2026-02-10 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			Kapuśniak z ziem. i mięsem 350ml Bitki wołowe w sosie wł. 130g Kasza gryczana na sypko 150g Surówka z marchwi i jabłka 100g Kalafior z mas. i b.tarta 120g	Energia kc [kcal] 910,70 Białko ogółem [g] 56,40 Tłuszcz [g] 34,60 Węglowodany ogółem [g] 104,20
	Zestaw obiadowy 2			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 3			placek po węgiersku 400g Surówka z marchwi i jabłka 100g	Energia kc [kcal] 768,20 Białko ogółem [g] 42,50 Tłuszcz [g] 39,50 Węglowodany ogółem [g] 64,30
2026-02-11 środa	SALA TKI		Salatka gospodarska 150 g Salatka Szeffa kuchni 150g		Energia kc [kcal] 382,20 Białko ogółem [g] 15,90 Tłuszcz [g] 25,20 Węglowodany ogółem [g] 25,00
	Zestaw obiadowy 1			Rosół z makaronem 350ml Rumszyk z cebulą 130g Ziemniaki 200g Ćwikła 100g Brokuł z masłem i buł. tar. 100g	Energia kc [kcal] 903,10 Białko ogółem [g] 58,30 Tłuszcz [g] 30,20 Węglowodany ogółem [g] 105,60
	Zestaw obiadowy 2			Rosół z makaronem 350ml Zraz wiep. zawij. z piecz. 160g Ziemniaki 200g Ćwikła 100g Brokuł z masłem i buł. tar. 100g	Energia kc [kcal] 817,30 Białko ogółem [g] 55,30 Tłuszcz [g] 27,00 Węglowodany ogółem [g] 94,70

Jadłospisy tygodniowe za okres od dnia 2026-02-09 do dnia 2026-02-20 KUCHNIA BUFETOWA

			Śniadanie	Obiad	SUMA
2026-02-11 środa	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
	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 ryżowa 350ml. Pieczeń z karkówki na dziko 140g Makaron do II dania 150g Salatka z ogó. kisz. z ceb.100g Marchew z groszkiem 100g	Energia kc [kcal] 1 094,10 Białko ogółem [g] 38,00 Tłuszcz [g] 55,00 Węglowodany ogółem [g] 116,60
	Zestaw obiadowy 2			Zupa ryżowa 350ml. Udko pieczone 300g Ziemniaki 200g Salatka z ogó. kisz. z ceb.100g Marchew z groszkiem 100g	Energia kc [kcal] 920,60 Białko ogółem [g] 42,90 Tłuszcz [g] 46,50 Węglowodany ogółem [g] 88,00
2026-02-12 czwartek	Zestaw obiadowy 3			Makar z kurcz.szpin.i fetą 350g	Energia kc [kcal] 471,70 Białko ogółem [g] 32,10 Tłuszcz [g] 9,90 Węglowodany ogółem [g] 64,30
	SALA TKI		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 Fas. szpar z masł i b.tartą120g	Energia kc [kcal] 742,00 Białko ogółem [g] 21,40 Tłuszcz [g] 27,80 Węglowodany ogółem [g] 111,00
	Zestaw obiadowy 2			Barszcz ukraiński 350ml. Schab fasz mięs. drob. 160g Ziemniaki 200g Surówka z kiszonej kapusty 100g Fas. szpar z masł i b.tartą120g	Energia kc [kcal] 892,10 Białko ogółem [g] 48,60 Tłuszcz [g] 36,40 Węglowodany ogółem [g] 101,90
2026-02-13 piątek	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
	SALA TKI		Salatka "czerwono" 150g Salatka makaronowa 150g		Energia kc [kcal] 3 874,70 Białko ogółem [g] 274,90 Tłuszcz [g] 127,10 Węglowodany ogółem [g] 414,60
	Zestaw obiadowy 1			Zupa pieczarkowa z makar.350ml Kotlet schabowy 140g Ziemniaki 200g Surówka z marchwi i chrzanu 100g Kalańior z mas. i b.tarta 120g	Energia kc [kcal] 891,90 Białko ogółem [g] 41,30 Tłuszcz [g] 36,10 Węglowodany ogółem [g] 107,60

Jadłospisy tygodniowe za okres od dnia 2026-02-09 do dnia 2026-02-20 KUCHNIA BUFETOWA

			Śniadanie	Obiad	SUMA
2026-02-16 poniedziałek	Zestaw obiadowy 2			Zupa pieczarkowa z makar.350ml Gulasz drobiowy 130g. Kasza gryczana na sypko 150g Surówka z marchwi i chrzanu 100g Kalafior z mas. i b.tarta 120g	Energia kc [kcal] 968,30 Białko ogółem [g] 51,50 Tłuszcz [g] 39,70 Węglowodany ogółem [g] 108,30
	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
2026-02-17 wtorek	SALATKI		Sal. z selera z żurawiną 150g Sałatka 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			Krupnik 350g Roladka drob. z brokułem 150g Ziemniaki 200g Surówka z czerwonej kapusty 100g Brokuł z masłem i buł. tar. 100g	Energia kc [kcal] 880,90 Białko ogółem [g] 43,70 Tłuszcz [g] 36,00 Węglowodany ogółem [g] 101,90
	Zestaw obiadowy 2			Krupnik 350g Bitki schabowe w sosie wł. 150g. Ziemniaki 200g Surówka z czerwonej kapusty 100g Brokuł z masłem i buł. tar. 100g	Energia kc [kcal] 815,80 Białko ogółem [g] 36,90 Tłuszcz [g] 33,70 Węglowodany ogółem [g] 97,70
	Zestaw obiadowy 3			Krokiety z mięsem 350g	Energia kc [kcal] 554,80 Białko ogółem [g] 32,50 Tłuszcz [g] 31,80 Węglowodany ogółem [g] 36,10
2026-02-18 środa	SALATKI		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. Zraz mielony w sosie wł.140g Kasza gryczana na sypko 150g Sałatka z buraczków 120g Marchewka oprószana 100g	Energia kc [kcal] 1 136,40 Białko ogółem [g] 55,40 Tłuszcz [g] 42,40 Węglowodany ogółem [g] 144,10
	Zestaw obiadowy 3			Pierogi ruskie z masłem 300g	Energia kc [kcal] 448,90 Białko ogółem [g] 20,10 Tłuszcz [g] 7,60 Węglowodany ogółem [g] 76,90
2026-02-19 czwartek	SALATKI		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 neapolitańska z ryżem350ml Pieczeń rzymska 150g Sos chrzanowy 50g Ziemniaki 200g Surówka z pory i marchwi 100g. Buraczki zasmażane 100g	Energia kc [kcal] 1 008,40 Białko ogółem [g] 47,00 Tłuszcz [g] 47,60 Węglowodany ogółem [g] 103,70

			Śniadanie	Obiad	SUMA
2026-02-19 czwartek	Zestaw obiadowy 2			Zupa neapolitańska z ryżem350ml Roladka wołowa faszer. 150g Ziemniaki 200g Surówka z pory i marchwi 100g. Buraczki zasmażane 100g	Energia kc [kcal] 861,40 Białko ogółem [g] 44,80 Tłuszcz [g] 36,80 Węglowodany ogółem [g] 93,30
	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
2026-02-20 piątek	SAL-ATKI		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 Fas. szpar z masł i b.tartą120g	Energia kc [kcal] 742,00 Białko ogółem [g] 21,40 Tłuszcz [g] 27,80 Węglowodany ogółem [g] 111,00
	Zestaw obiadowy 2			Barszcz ukraiński 350ml. Udko pieczone 300g Ziemniaki 200g Surówka z kiszonej kapusty 100g Fas. szpar z masł i b.tartą120g	Energia kc [kcal] 909,20 Białko ogółem [g] 51,70 Tłuszcz [g] 36,40 Węglowodany ogółem [g] 103,50
	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