

Jadłospisy tygodniowe za okres od dnia 2026-03-09 do dnia 2026-03-13 KUCHNIA BUFETOWA

			Śniadanie	Obiad	SUMA
2026-03-09 poniedziałek	SALA TKI		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			Krupnik 350g 1,00 Por Kotlet schabowy smażony 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] 885,60 Białko ogółem [g] 38,70 Tłuszcz [g] 35,80 Węglowodany ogółem [g] 109,90
	Zestaw obiadowy 2			Krupnik 350g 1,00 Por Gulasz drobiowy 130g. 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] 842,60 Białko ogółem [g] 44,00 Tłuszcz [g] 32,40 Węglowodany ogółem [g] 100,70
	Zestaw obiadowy 3			Flaczki 350g 1,00 Por	Energia kc [kcal] 549,70 Białko ogółem [g] 52,60 Tłuszcz [g] 12,50 Węglowodany ogółem [g] 56,00
2026-03-10 wtorek	SALA TKI		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 pieczarkowa z makar.350ml 1,00 Por Zraz miel. dusz.w sosie wł.140g 1,00 Por Kasza gryczana na sypko 150g 1,00 Por Salatka z buraczków 120g 1,00 Por Brokuł z masłem i buł. tar. 100g 1,00 Por	Energia kc [kcal] 1 155,70 Białko ogółem [g] 48,70 Tłuszcz [g] 58,20 Węglowodany ogółem [g] 115,50

Jadłospisy tygodniowe za okres od dnia 2026-03-09 do dnia 2026-03-13 KUCHNIA BUFETOWA

			Śniadanie	Obiad	SUMA
2026-03-10 wtorek	Zestaw obiadowy 2			Zupa pieczarkowa z makar.350ml 1,00 Por Bitki wołowe w sosie wł. 130g 1,00 Por Ziemniaki 200g 1,00 Por Sałatka z buraczków 120g 1,00 Por Brokuł z masłem i buł. tar. 100g 1,00 Por	Energia kc [kcal] 922,50 Białko ogółem [g] 47,80 Tłuszcz [g] 40,00 Węglowodany ogółem [g] 98,50
	Zestaw obiadowy 3			Bigos z mieszanej kapusty 300g 1,00 Por	Energia kc [kcal] 537,00 Białko ogółem [g] 24,20 Tłuszcz [g] 23,70 Węglowodany ogółem [g] 65,40
2026-03-11 środa	SALAŃKI		Sałatka gospodarska 150 g 1,00 Por Sałatka 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			Zupa grochowa z ziemn. 350ml. 1,00 Por Roladki drobiowe z piecz 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] 842,20 Białko ogółem [g] 53,10 Tłuszcz [g] 19,80 Węglowodany ogółem [g] 121,80
	Zestaw obiadowy 2			Zupa grochowa z ziemn. 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] 1 000,20 Białko ogółem [g] 51,30 Tłuszcz [g] 33,00 Węglowodany ogółem [g] 133,50
	Zestaw obiadowy 3			Pierogi ruskie z masłem 300g 1,00 Por	Energia kc [kcal] 448,90 Białko ogółem [g] 20,10 Tłuszcz [g] 7,60 Węglowodany ogółem [g] 76,90

Jadłospisy tygodniowe za okres od dnia 2026-03-09 do dnia 2026-03-13 KUCHNIA BUFETOWA

			Śniadanie	Obiad	SUMA
2026-03-12 czwartek	SALA TKI		Salatka makaronowa 150g 1,00 Por Salatka typu włoskiego 150g 1,00 Por		Energia kc [kcal] 559,00 Bialko ogółem [g] 25,30 Tluszcz [g] 36,40 Węglowodany ogółem [g] 35,70
	Zestaw obiadowy 1			Zupa neapolitańska z ryżem350ml 1,00 Por Rolada drob.z oczkiem piecz.130g 1,00 Por Sos pomidorowy 30ml. 1,00 Por Ziemniaki 200g 1,00 Por Surówka wielowarzywna 100g 1,00 Por Fas. szpar z masł i b.tartą120g 1,00 Por	Energia kc [kcal] 904,90 Bialko ogółem [g] 48,00 Tluszcz [g] 34,40 Węglowodany ogółem [g] 107,40
	Zestaw obiadowy 2			Zupa neapolitańska z ryżem350ml 1,00 Por Bitki schabowe w sosie wł. 150g. 1,00 Por Ziemniaki 200g 1,00 Por Surówka wielowarzywna 100g 1,00 Por Fas. szpar z masł i b.tartą120g 1,00 Por	Energia kc [kcal] 797,80 Bialko ogółem [g] 36,80 Tluszcz [g] 32,40 Węglowodany ogółem [g] 96,70
	Zestaw obiadowy 3			Zupa węgierska 350 ml 1,00 Por	Energia kc [kcal] 481,10 Bialko ogółem [g] 27,00 Tluszcz [g] 10,90 Węglowodany ogółem [g] 69,60
2026-03-13 piątek	SALA TKI		Salatka grecka 150g 1,00 Por Salatka ze śledziem 150g. 1,00 Por		Energia kc [kcal] 577,60 Bialko ogółem [g] 22,60 Tluszcz [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 Bialko ogółem [g] 20,50 Tluszcz [g] 26,20 Węglowodany ogółem [g] 110,70

Jadłospisy tygodniowe za okres od dnia 2026-03-09 do dnia 2026-03-13 KUCHNIA BUFETOWA

			Śniadanie	Obiad	SUMA
2026-03-13 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			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