

Jadłospisy tygodniowe za okres od dnia 2026-05-04 do dnia 2026-05-08 KUCHNIA BUFETOWA

		Śniadanie	Obiad	SUMA
2026-05-04 poniedziałek	SALATKI	Salatka "czerwono" 150g Salatka makaronowa 150g Salatka jarzynowa 200g.		Energia kc [kcal] 769,90 Białko ogółem [g] 32,40 Tłuszcz [g] 47,10 Węglowodany ogółem [g] 59,50
	Zestaw obiadowy 1		Zupa ryżowa 350ml. Zraz wiep.dusz.zawij. piecz.160g Ziemniaki 200g Mizeria ze śmietaną 100g Surówka wielowarzywna 100g	Energia kc [kcal] 774,70 Białko ogółem [g] 35,00 Tłuszcz [g] 32,60 Węglowodany ogółem [g] 90,50
	Zestaw obiadowy 2		Zupa ryżowa 350ml. Udko pieczone 300g Ziemniaki 200g Mizeria ze śmietaną 100g Surówka wielowarzywna 100g	Energia kc [kcal] 922,30 Białko ogółem [g] 42,70 Tłuszcz [g] 46,10 Węglowodany ogółem [g] 89,30
	Zestaw obiadowy 3		Zupa węgierska 350 ml	Energia kc [kcal] 481,10 Białko ogółem [g] 27,00 Tłuszcz [g] 10,90 Węglowodany ogółem [g] 69,60
2026-05-05 wtorek	SALATKI	Sał. z selera z żurawiną 150g Salatka z tuńczykiem 150 g. Salatka jarzynowa 200g.		Energia kc [kcal] 863,60 Białko ogółem [g] 42,10 Tłuszcz [g] 52,40 Węglowodany ogółem [g] 60,40
	Zestaw obiadowy 1		Zupa ogórkowa z ziem. 350ml Kotlet schabowy smażony 140g Ziemniaki 200g Ćwikła 100g Surówka z pory i marchwi 100g.	Energia kc [kcal] 799,20 Białko ogółem [g] 37,20 Tłuszcz [g] 32,40 Węglowodany ogółem [g] 95,90
	Zestaw obiadowy 2		Zupa ogórkowa z ziem. 350ml Bitki wołowe w sosie wł. 130g Ziemniaki 200g Ćwikła 100g Surówka z pory i marchwi 100g.	Energia kc [kcal] 794,60 Białko ogółem [g] 43,10 Tłuszcz [g] 32,50 Węglowodany ogółem [g] 88,20

Jadłospisy tygodniowe za okres od dnia 2026-05-04 do dnia 2026-05-08 KUCHNIA BUFETOWA

		Śniadanie	Obiad	SUMA
2026-05-05 wtorek	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
2026-05-06 środa	SALATKI	Salatka gospodarska 150 g Salatka Szefa kuchni 150g Salatka jarzynowa 200g.		Energia kc [kcal] 761,00 Białko ogółem [g] 26,50 Tłuszcz [g] 53,60 Węglowodany ogółem [g] 48,40
	Zestaw obiadowy 1		Zupa fasolowa z makaronem 350ml Schab fasz mięs. drob. 160g Ziemniaki 200g Marchew z groszkiem 100g Surówka z marchwi i jabłka 100g	Energia kc [kcal] 949,60 Białko ogółem [g] 52,20 Tłuszcz [g] 31,50 Węglowodany ogółem [g] 124,80
	Zestaw obiadowy 2		Zupa fasolowa z makaronem 350ml Gulasz wieprzowy 140g Ziemniaki 200g Marchew z groszkiem 100g Surówka z marchwi i jabłka 100g	Energia kc [kcal] 867,10 Białko ogółem [g] 48,70 Tłuszcz [g] 22,50 Węglowodany ogółem [g] 127,80
	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
2026-05-07 czwartek	SALATKI	Salatka makaronowa 150g Salatka typu włoskiego 150g Salatka jarzynowa 200g.		Energia kc [kcal] 937,80 Białko ogółem [g] 36,00 Tłuszcz [g] 64,80 Węglowodany ogółem [g] 59,10
	Zestaw obiadowy 1		Barszcz ukraiński 350ml. Pieczeń rzymska pieczona 150g Ziemniaki 200g Buraczki zasmażane 100g Surówka z kapusty pekiń. 100g	Energia kc [kcal] 858,70 Białko ogółem [g] 52,30 Tłuszcz [g] 27,50 Węglowodany ogółem [g] 108,70

Jadłospisy tygodniowe za okres od dnia 2026-05-04 do dnia 2026-05-08 KUCHNIA BUFETOWA

		Śniadanie	Obiad	SUMA
2026-05-07 czwartek	Zestaw obiadowy 2		Barszcz ukraiński 350ml. Rolada drob.z oczkiem piecz.130g Sos pomidorowy 30ml. Ziemniaki 200g Buraczki zasmażane 100g Surówka z kapusty pekiń. 100g	Energia kc [kcal] 789,90 Białko ogółem [g] 53,10 Tłuszcz [g] 18,90 Węglowodany ogółem [g] 109,80
	Zestaw obiadowy 3		Gołąbki ziemn. w śm. piecz. 400g Sos pieczarkowy 40 ml.	Energia kc [kcal] 452,50 Białko ogółem [g] 9,20 Tłuszcz [g] 26,40 Węglowodany ogółem [g] 48,50
2026-05-08 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		Zupa pieczarkowa z makar.350ml Dorsz panierowany smaż. 120g Ziemniaki 200g Surówka z kiszonej kapusty 100g Fas. szpar z masł i b.tartą120g	Energia kc [kcal] 869,50 Białko ogółem [g] 17,20 Tłuszcz [g] 45,40 Węglowodany ogółem [g] 104,90
	Zestaw obiadowy 2		Zupa pieczarkowa z makar.350ml Sznycel 150g Ziemniaki 200g Surówka z kiszonej kapusty 100g Fas. szpar z masł i b.tartą120g	Energia kc [kcal] 1 054,70 Białko ogółem [g] 43,60 Tłuszcz [g] 51,20 Węglowodany ogółem [g] 111,90
	Zestaw obiadowy 3		Naleśniki ze szpin i z fetą 200g	Energia kc [kcal] 382,60 Białko ogółem [g] 16,10 Tłuszcz [g] 25,80 Węglowodany ogółem [g] 20,00