

Jadłospisy tygodniowe za okres od dnia 2026-06-08 do dnia 2026-06-12 KUCHNIA BUFETOWA

		Śniadanie	Obiad	SUMA
2026-06-08 poniedziałek	SALATKI	Salatka "czerwono" 150g 1,00 Por Salatka makaronowa 150g 1,00 Por Salatka jarzynowa 200g. 1,00 Por		Energia kc [kcal] 769,90 Białko ogółem [g] 32,40 Tłuszcz [g] 47,10 Węglowodany ogółem [g] 59,50
	Zestaw obiadowy 1		Barszcz ukraiński 350ml. 1,00 Por Sznycel 150g 1,00 Por Ziemniaki 200g 1,00 Por Ćwikła 100g 1,00 Por Surówka wielowarzywna 100g 1,00 Por	Energia kc [kcal] 895,70 Białko ogółem [g] 47,70 Tłuszcz [g] 28,40 Węglowodany ogółem [g] 121,30
	Zestaw obiadowy 2		Barszcz ukraiński 350ml. 1,00 Por Filet z kurczaka w jarzyn. 150g 1,00 Por Ziemniaki 200g 1,00 Por Ćwikła 100g 1,00 Por Surówka wielowarzywna 100g 1,00 Por	Energia kc [kcal] 742,40 Białko ogółem [g] 49,50 Tłuszcz [g] 13,50 Węglowodany ogółem [g] 114,40
	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
2026-06-09 wtorek	SALATKI	Sał. z selera z żurawiną 150g 1,00 Por Salatka z tuńczykiem 150 g. 1,00 Por Salatka jarzynowa 200g. 1,00 Por		Energia kc [kcal] 863,60 Białko ogółem [g] 42,10 Tłuszcz [g] 52,40 Węglowodany ogółem [g] 60,40
	Zestaw obiadowy 1		Rosół z makaronem 350ml 1,00 Por Kotlet schabowy smażony 140g 1,00 Por Ziemniaki 200g 1,00 Por Mizeria ze śmietaną 100g 1,00 Por Salatka z pomidora 100g 1,00 Por	Energia kc [kcal] 788,60 Białko ogółem [g] 53,50 Tłuszcz [g] 25,40 Węglowodany ogółem [g] 91,30

Jadłospisy tygodniowe za okres od dnia 2026-06-08 do dnia 2026-06-12 KUCHNIA BUFETOWA

		Śniadanie	Obiad	SUMA
2026-06-09 wtorek	Zestaw obiadowy 2		Rosół z makaronem 350ml 1,00 Por Bitki wołowe w sosie wł. 130g 1,00 Por Ziemniaki 200g 1,00 Por Mizeria ze śmietaną 100g 1,00 Por Sałatka z pomidora 100g 1,00 Por	Energia kc [kcal] 784,00 Białko ogółem [g] 59,50 Tłuszcz [g] 25,50 Węglowodany ogółem [g] 83,60
	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
2026-06-10 środa	SALATKI	Sałatka gospodarska 150 g 1,00 Por Sałatka Szefa kuchni 150g 1,00 Por Sałatka jarzynowa 200g. 1,00 Por		Energia kc [kcal] 761,00 Białko ogółem [g] 26,50 Tłuszcz [g] 53,60 Węglowodany ogółem [g] 48,40
	Zestaw obiadowy 1		Zupa ogórkowa z ryżem 350ml 1,00 Por Karkówka pieczona 130g. 1,00 Por Ziemniaki 200g 1,00 Por Marchew z groszkiem 100g 1,00 Por Sur. z mar.selera i jabłka 100g. 1,00 Por	Energia kc [kcal] 884,80 Białko ogółem [g] 32,10 Tłuszcz [g] 44,80 Węglowodany ogółem [g] 94,60
	Zestaw obiadowy 2		Zupa ogórkowa z ryżem 350ml 1,00 Por Roladka dr.dusz. z brokułem 150g 1,00 Por Ziemniaki 200g 1,00 Por Marchew z groszkiem 100g 1,00 Por Sur. z mar.selera i jabłka 100g. 1,00 Por	Energia kc [kcal] 831,70 Białko ogółem [g] 41,60 Tłuszcz [g] 32,50 Węglowodany ogółem [g] 100,00
	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 2026-06-08 do dnia 2026-06-12 KUCHNIA BUFETOWA

		Śniadanie	Obiad	SUMA
2026-06-11 czwartek	SALATKI	Salatka makaronowa 150g 1,00 Por Salatka typu włoskiego 150g 1,00 Por Salatka jarzynowa 200g. 1,00 Por		Energia kc [kcal] 937,80 Białko ogółem [g] 36,00 Tłuszcz [g] 64,80 Węglowodany ogółem [g] 59,10
	Zestaw obiadowy 1		Żurek z ziemn. i kielbasą 350ml. 1,00 Por Pieczeń rzymska pieczona 150g 1,00 Por Ziemniaki 200g 1,00 Por Kalafior z mas. i b.tarta 120g 1,00 Por Surówka z czerwonej kapusty 100g 1,00 Por	Energia kc [kcal] 988,60 Białko ogółem [g] 51,90 Tłuszcz [g] 41,00 Węglowodany ogółem [g] 115,00
	Zestaw obiadowy 2		Żurek z ziemn. i kielbasą 350ml. 1,00 Por Zraz miel. dusz.w sosie wł.140g 1,00 Por Ziemniaki 200g 1,00 Por Kalafior z mas. i b.tarta 120g 1,00 Por Surówka z czerwonej kapusty 100g 1,00 Por	Energia kc [kcal] 1 007,30 Białko ogółem [g] 45,90 Tłuszcz [g] 45,80 Węglowodany ogółem [g] 114,90
	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
2026-06-12 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		Krupnik 350g 1,00 Por Dorsz panierowany smaź. 120g 1,00 Por Ziemniaki 200g 1,00 Por Fas. szpar z masł i b.tartą120g 1,00 Por Surówka z pory i marchwi 100g. 1,00 Por	Energia kc [kcal] 854,40 Białko ogółem [g] 15,40 Tłuszcz [g] 44,00 Węglowodany ogółem [g] 107,10

Jadłospisy tygodniowe za okres od dnia 2026-06-08 do dnia 2026-06-12 KUCHNIA BUFETOWA

		Śniadanie	Obiad	SUMA
2026-06-12 piątek	Zestaw obiadowy 2		Krupnik 350g 1,00 Por Rolada drob.z oczkiem piecz.130g 1,00 Por Sos pomidorowy 30ml. 1,00 Por Ziemniaki 200g 1,00 Por Fas. szpar z masł i b.tartą120g 1,00 Por Surówka z pory i marchwi 100g. 1,00 Por	Energia kc [kcal] 925,60 Białko ogółem [g] 47,90 Tłuszcz [g] 36,20 Węglowodany ogółem [g] 109,40
	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