

Jadłospisy tygodniowe za okres od dnia 2026-07-06 do dnia 2026-07-10 KUCHNIA BUFETOWA

		Śniadanie	Obiad	SUMA
2026-07-06 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		Zupa ryżowa 350ml. 1,00 Por Kotlet schabowy smażony 140g 1,00 Por Ziemniaki 200g 1,00 Por Salatka z ogó. kisz. z ceb.100g 1,00 Por Surówka z marchwi i jabłka 100g 1,00 Por	Energia kc [kcal] 797,40 Białko ogółem [g] 35,40 Tłuszcz [g] 32,40 Węglowodany ogółem [g] 96,10
	Zestaw obiadowy 2		Zupa ryżowa 350ml. 1,00 Por Rolada drob.z oczkiem piecz.130g 1,00 Por Sos pomidorowy 30ml. 1,00 Por Ziemniaki 200g 1,00 Por Salatka z ogó. kisz. z ceb.100g 1,00 Por Surówka z marchwi i jabłka 100g 1,00 Por	Energia kc [kcal] 819,10 Białko ogółem [g] 44,20 Tłuszcz [g] 30,40 Węglowodany ogółem [g] 96,70
	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
2026-07-07 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		Żurek z ziemn. i kielbasą 350ml. 1,00 Por Rumszyk z cebulą smażony 130g 1,00 Por Ziemniaki 200g 1,00 Por Salatka z pomidora 100g 1,00 Por Surówka z kapusty pekiń. 100g 1,00 Por	Energia kc [kcal] 909,10 Białko ogółem [g] 43,50 Tłuszcz [g] 37,90 Węglowodany ogółem [g] 109,90

Jadłospisy tygodniowe za okres od dnia 2026-07-06 do dnia 2026-07-10 KUCHNIA BUFETOWA

		Śniadanie	Obiad	SUMA
2026-07-07 wtorek	Zestaw obiadowy 2		Żurek z ziemn. i kielbasą 350ml. 1,00 Por Gulasz wieprzowy 140g 1,00 Por Ziemniaki 200g 1,00 Por Sałatka z pomidora 100g 1,00 Por Surówka z kapusty pekiń. 100g 1,00 Por	Energia kc [kcal] 871,30 Białko ogółem [g] 41,40 Tłuszcz [g] 39,20 Węglowodany ogółem [g] 99,20
	Zestaw obiadowy 3		Fasolka po bretońsku 300g 1,00 Por	Energia kc [kcal] 722,60 Białko ogółem [g] 35,60 Tłuszcz [g] 23,20 Węglowodany ogółem [g] 105,80
2026-07-08 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 pomidorowa z ryżem 350ml 1,00 Por Karkówka pieczona 130g. 1,00 Por Ziemniaki 200g 1,00 Por Marchew z groszkiem 100g 1,00 Por Surówka z pory i marchwi 100g. 1,00 Por	Energia kc [kcal] 921,10 Białko ogółem [g] 33,80 Tłuszcz [g] 47,00 Węglowodany ogółem [g] 97,20
	Zestaw obiadowy 2		Zupa pomidorowa 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 Surówka z pory i marchwi 100g. 1,00 Por	Energia kc [kcal] 868,00 Białko ogółem [g] 43,30 Tłuszcz [g] 34,60 Węglowodany ogółem [g] 102,60
	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 2026-07-06 do dnia 2026-07-10 KUCHNIA BUFETOWA

		Śniadanie	Obiad	SUMA
2026-07-09 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		Zupa fasolowa z makaronem 350ml 1,00 Por Pieczeń rzymska pieczona 150g 1,00 Por Ziemniaki 200g 1,00 Por Marchewka oprószana 100g 1,00 Por Surówka wielowarzywna 100g 1,00 Por	Energia kc [kcal] 947,10 Białko ogółem [g] 56,90 Tłuszcz [g] 24,90 Węglowodany ogółem [g] 134,20
	Zestaw obiadowy 2		Zupa fasolowa z makaronem 350ml 1,00 Por Klops drobiowy 120g 1,00 Por Sos jarzynowy 50g. 1,00 Por Ziemniaki 200g 1,00 Por Marchewka oprószana 100g 1,00 Por Surówka wielowarzywna 100g 1,00 Por	Energia kc [kcal] 930,60 Białko ogółem [g] 56,10 Tłuszcz [g] 20,40 Węglowodany ogółem [g] 141,80
	Zestaw obiadowy 3		Makaron z kurcz. sosem brok 350g 1,00 Por	Energia kc [kcal] 380,60 Białko ogółem [g] 28,70 Tłuszcz [g] 14,50 Węglowodany ogółem [g] 33,30
2026-07-10 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		Barszcz ukraiński 350ml. 1,00 Por Dorsz panierowany smaź. 120g 1,00 Por Ziemniaki 200g 1,00 Por Fas. szpar z masł i b.tartą 120g 1,00 Por Surówka z marchwi i selera 100g 1,00 Por	Energia kc [kcal] 724,20 Białko ogółem [g] 21,70 Tłuszcz [g] 24,70 Węglowodany ogółem [g] 114,20

Jadłospisy tygodniowe za okres od dnia 2026-07-06 do dnia 2026-07-10 KUCHNIA BUFETOWA

		Śniadanie	Obiad	SUMA
2026-07-10 piątek	Zestaw obiadowy 2		Barszcz ukraiński 350ml. 1,00 Por Filet z kurczaka w jarzyn.150g 1,00 Por Ryż na sypko 150g 1,00 Por Fas. szpar z masł i b.tartą120g 1,00 Por Surówka z marchwi i selera 100g 1,00 Por	Energia kc [kcal] 900,60 Białko ogółem [g] 51,10 Tłuszcz [g] 20,00 Węglowodany ogółem [g] 138,70
	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