

Jadłospisy tygodniowe za okres od dnia 2026-08-31 do dnia 2026-09-04 KUCHNIA BUFETOWA

|                         |                   |  | Śniadanie                                                                                                         | Obiad                                                                                                                                                                                                  | SUMA                                                                                                        |
|-------------------------|-------------------|--|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 2026-08-31 poniedziałek | SALATKI           |  | Salatka "czerwono" 150g<br>1,00 Por<br>Salatka makaronowa 150g<br>1,00 Por<br>Salatka jarzynowa 200g.<br>1,00 Por |                                                                                                                                                                                                        | Energia kc [kcal] 769,90<br>Białko ogółem [g] 32,40<br>Tłuszcz [g] 47,10<br>Węglowodany ogółem [g] 59,50    |
|                         | Zestaw obiadowy 1 |  |                                                                                                                   | Zupa ogórkowa z ryżem350ml<br>1,00 Por<br>Kotlet drobiowy smażony<br>140g 1,00 Por<br>Ziemniaki 200g 1,00 Por<br>Kalafior z mas. i b.tarta 120g<br>1,00 Por<br>Surówka wielowarzywna 100g<br>1,00 Por  | Energia kc [kcal] 965,60<br>Białko ogółem [g] 44,50<br>Tłuszcz [g] 43,60<br>Węglowodany ogółem [g] 104,30   |
|                         | Zestaw obiadowy 2 |  |                                                                                                                   | Zupa ogórkowa z ryżem350ml<br>1,00 Por<br>Pieczeń rzymska pieczona<br>150g 1,00 Por<br>Ziemniaki 200g 1,00 Por<br>Kalafior z mas. i b.tarta 120g<br>1,00 Por<br>Surówka wielowarzywna 100g<br>1,00 Por | Energia kc [kcal] 1 053,90<br>Białko ogółem [g] 46,90<br>Tłuszcz [g] 52,70<br>Węglowodany ogółem [g] 103,80 |
|                         | Zestaw obiadowy 3 |  |                                                                                                                   | Fasolka po bretońsku 300g<br>1,00 Por                                                                                                                                                                  | Energia kc [kcal] 722,60<br>Białko ogółem [g] 35,60<br>Tłuszcz [g] 23,20<br>Węglowodany ogółem [g] 105,80   |
| 2026-09-01 wtorek       | SALATKI           |  | Sał. z selera z żurawiną 150g<br>1,00 Por<br>Salatka z tuńczykiem 150 g.<br>1,00 Por                              |                                                                                                                                                                                                        | Energia kc [kcal] 484,80<br>Białko ogółem [g] 31,50<br>Tłuszcz [g] 24,10<br>Węglowodany ogółem [g] 37,00    |
|                         | Zestaw obiadowy 1 |  |                                                                                                                   | Zupa pomidorowa z<br>makar.350ml 1,00 Por<br>Sznycel 150g 1,00 Por<br>Ziemniaki 200g 1,00 Por<br>Ćwikła 100g 1,00 Por<br>Surówka z kapusty pekiń.<br>100g 1,00 Por                                     | Energia kc [kcal] 1 097,80<br>Białko ogółem [g] 42,70<br>Tłuszcz [g] 56,20<br>Węglowodany ogółem [g] 111,20 |

Jadłospisy tygodniowe za okres od dnia 2026-08-31 do dnia 2026-09-04 KUCHNIA BUFETOWA

|                   |                   |  | Śniadanie                                                                                                    | Obiad                                                                                                                                                                                                    | SUMA                                                                                                      |
|-------------------|-------------------|--|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 2026-09-01 wtorek | Zestaw obiadowy 2 |  |                                                                                                              | Zupa pomidorowa z makar.350ml 1,00 Por<br>Roladka dr.dusz. z brokułem 150g 1,00 Por<br>Ziemniaki 200g 1,00 Por<br>Ćwikła 100g 1,00 Por<br>Surówka z kapusty pekiń. 100g 1,00 Por                         | Energia kc [kcal] 941,80<br>Białko ogółem [g] 44,50<br>Tłuszcz [g] 43,00<br>Węglowodany ogółem [g] 100,20 |
|                   | Zestaw obiadowy 3 |  |                                                                                                              | Bigos z mieszanej kapusty 300g 1,00 Por                                                                                                                                                                  | Energia kc [kcal] 537,00<br>Białko ogółem [g] 24,20<br>Tłuszcz [g] 23,70<br>Węglowodany ogółem [g] 65,40  |
| 2026-09-02 środa  | SALA TKI          |  | Salatka gospodarska 150 g 1,00 Por<br>Salatka Szefa kuchni 150g 1,00 Por<br>Salatka jarzynowa 200g. 1,00 Por |                                                                                                                                                                                                          | Energia kc [kcal] 761,00<br>Białko ogółem [g] 26,50<br>Tłuszcz [g] 53,60<br>Węglowodany ogółem [g] 48,40  |
|                   | Zestaw obiadowy 1 |  |                                                                                                              | Zupa ryżowa 350ml. 1,00 Por<br>Gulasz wieprzowy 140g 1,00 Por<br>Ziemniaki 200g 1,00 Por<br>Buraczki zasmażane 100g 1,00 Por<br>Sur. z mar.selera i jabłka 100g. 1,00 Por                                | Energia kc [kcal] 923,30<br>Białko ogółem [g] 36,40<br>Tłuszcz [g] 46,20<br>Węglowodany ogółem [g] 95,90  |
|                   | Zestaw obiadowy 2 |  |                                                                                                              | Zupa ryżowa 350ml. 1,00 Por<br>Klops drobiowy 120g 1,00 Por<br>Sos pomidorowy 30ml. 1,00 Por<br>Ziemniaki 200g 1,00 Por<br>Buraczki zasmażane 100g 1,00 Por<br>Sur. z mar.selera i jabłka 100g. 1,00 Por | Energia kc [kcal] 970,00<br>Białko ogółem [g] 43,50<br>Tłuszcz [g] 42,90<br>Węglowodany ogółem [g] 107,90 |
|                   | Zestaw obiadowy 3 |  |                                                                                                              | Krokiety z mięsem 350g 1,00 Por                                                                                                                                                                          | Energia kc [kcal] 554,80<br>Białko ogółem [g] 32,50<br>Tłuszcz [g] 31,80<br>Węglowodany ogółem [g] 36,10  |

Jadłospisy tygodniowe za okres od dnia 2026-08-31 do dnia 2026-09-04 KUCHNIA BUFETOWA

|                     |                   |  | Śniadanie                                                                      | Obiad                                                                                                                                                                                            | SUMA                                                                                                      |
|---------------------|-------------------|--|--------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 2026-09-03 czwartek | SALATKI           |  | Salatka makaronowa 150g<br>1,00 Por<br>Salatka typu włoskiego 150g<br>1,00 Por |                                                                                                                                                                                                  | Energia kc [kcal] 559,00<br>Białko ogółem [g] 25,30<br>Tłuszcz [g] 36,40<br>Węglowodany ogółem [g] 35,70  |
|                     | Zestaw obiadowy 1 |  |                                                                                | Krupnik 350g 1,00 Por<br>Rumsztyk z cebulą smażony 130g 1,00 Por<br>Ziemniaki 200g 1,00 Por<br>Mizeria ze śmietaną 100g 1,00 Por<br>Salatka z pomidora 100g 1,00 Por                             | Energia kc [kcal] 949,70<br>Białko ogółem [g] 38,70<br>Tłuszcz [g] 45,90<br>Węglowodany ogółem [g] 100,80 |
|                     | Zestaw obiadowy 2 |  |                                                                                | Krupnik 350g 1,00 Por<br>Filet z kurczaka w jarzyn. 150g 1,00 Por<br>Ziemniaki 200g 1,00 Por<br>Mizeria ze śmietaną 100g 1,00 Por<br>Salatka z pomidora 100g 1,00 Por                            | Energia kc [kcal] 876,20<br>Białko ogółem [g] 41,20<br>Tłuszcz [g] 38,50<br>Węglowodany ogółem [g] 96,30  |
|                     | Zestaw obiadowy 3 |  |                                                                                | Makaron z kurcz. sosem brok 350g 1,00 Por                                                                                                                                                        | Energia kc [kcal] 380,60<br>Białko ogółem [g] 28,70<br>Tłuszcz [g] 14,50<br>Węglowodany ogółem [g] 33,30  |
| 2026-09-04 piątek   | SALATKI           |  | Salatka grecka 150g 1,00 Por<br>Salatka ze śledziem 150g. 1,00 Por             |                                                                                                                                                                                                  | Energia kc [kcal] 577,60<br>Białko ogółem [g] 22,60<br>Tłuszcz [g] 50,40<br>Węglowodany ogółem [g] 10,60  |
|                     | Zestaw obiadowy 1 |  |                                                                                | Barszcz z ziemniakami 350ml 1,00 Por<br>Dorsz panierowany smaź. 120g 1,00 Por<br>Ziemniaki 200g 1,00 Por<br>Fas. szpar z masł i b.tartą 120g 1,00 Por<br>Surówka z pory i marchwi 100g. 1,00 Por | Energia kc [kcal] 930,30<br>Białko ogółem [g] 16,30<br>Tłuszcz [g] 51,60<br>Węglowodany ogółem [g] 108,00 |

Jadłospisy tygodniowe za okres od dnia 2026-08-31 do dnia 2026-09-04 KUCHNIA BUFETOWA

|                   |                   |  | Śniadanie | Obiad                                                                                                                                                                                             | SUMA                                                                                                           |
|-------------------|-------------------|--|-----------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 2026-09-04 piątek | Zestaw obiadowy 2 |  |           | Barszcz z ziemniakami 350ml<br>1,00 Por<br>Udko pieczone 300g 1,00<br>Por<br>Ziemniaki 200g 1,00 Por<br>Fas. szpar z masł i<br>b.tartą120g 1,00 Por<br>Surówka z pory i marchwi<br>100g. 1,00 Por | Energia kc [kcal] 1 097,40<br>Białko ogółem [g] 46,60<br>Tłuszcz [g] 60,10<br>Węglowodany ogółem [g]<br>100,50 |
|                   | Zestaw obiadowy 3 |  |           | Naleśniki ze szpin i z fetą<br>200g 1,00 Por                                                                                                                                                      | Energia kc [kcal] 382,60<br>Białko ogółem [g] 16,10<br>Tłuszcz [g] 25,80<br>Węglowodany ogółem [g]<br>20,00    |