

pisy tygodniowe z 14. tygodnia, tj. od dnia 2023-04-03 do dnia 2023-04-09 KUCHNIA BUFE

		Śniadanie	Obiad	SUMA
2023-04-03 poniedziałek	SALATKI	Salátka "czerwono" 150g Salátka makaronowa 150g		Energia kc [kcal] 396,00 Białko ogółem [g] 22,90 Tłuszcz [g] 18,80 Węglowodany ogółem [g] 36,10
	Zestaw obiadowy 1		Zupa jarzynowa z makar. 350ml Zraz mielony w sosie wł. 100g Kasza jęczmienna na sypko 150g Buraczki zasmażane 150g Mizeria ze śmietaną 100g	Energia kc [kcal] 1054,80 Białko ogółem [g] 35,00 Tłuszcz [g] 48,80 Węglowodany ogółem [g] 125,40
	Zestaw obiadowy 2		Zupa jarzynowa z makar. 350ml Kotlet drobiowy 110g Ziemniaki 200g Buraczki zasmażane 150g Mizeria ze śmietaną 100g	Energia kc [kcal] 842,10 Białko ogółem [g] 40,20 Tłuszcz [g] 31,60 Węglowodany ogółem [g] 104,50
	Zestaw obiadowy 3		Makaron z kurcz. sosem brok 350g	Energia kc [kcal] 388,50 Białko ogółem [g] 30,40 Tłuszcz [g] 14,60 Węglowodany ogółem [g] 33,30
2023-04-04 wtorek	SALATKI	Salátka wiosenna 150g Sał. z selera z żurawiną 150g		Energia kc [kcal] 363,40 Białko ogółem [g] 16,00 Tłuszcz [g] 24,60 Węglowodany ogółem [g] 21,20
	Zestaw obiadowy 1		Krupnik 350g Rumsztyk z cebulą 90g Ziemniaki 200g Brokuł z wody 80g Surówka z czerwonej kapusty 150g	Energia kc [kcal] 879,20 Białko ogółem [g] 31,80 Tłuszcz [g] 40,00 Węglowodany ogółem [g] 104,40

pisy tygodniowe z 14. tygodnia, tj. od dnia 2023-04-03 do dnia 2023-04-09 KUCHNIA BUFE

		Śniadanie	Obiad	SUMA
2023-04-04 wtorek	Zestaw obiadowy 2		Krupnik 350g Pieczeń rzymska 100g Sos chrzanowy 50g Ziemniaki 200g Brokuł z wody 80g Surówka z czerwonej kapusty 150g	Energia kc [kcal] 963,30 Białko ogółem [g] 33,90 Tłuszcz [g] 47,90 Węglowodany ogółem [g] 106,00
	Zestaw obiadowy 3		Kluski Ślą. z sosem pieczar.350g	Energia kc [kcal] 461,10 Białko ogółem [g] 9,40 Tłuszcz [g] 12,90 Węglowodany ogółem [g] 79,30
2023-04-05 środa	SALA TKI	Salatka gospodarska 150 g Salatka Szefa kuchni 150g		Energia kc [kcal] 385,20 Białko ogółem [g] 16,50 Tłuszcz [g] 25,30 Węglowodany ogółem [g] 25,00
	Zestaw obiadowy 1		Zupa pomidorowa z makar.350ml Zraz wp. zawijany z jarzyn. 110g Ziemniaki 200g Kapusta kiszona zasmażana 150g Sałata zielona ze śmietaną 80g	Energia kc [kcal] 808,00 Białko ogółem [g] 29,40 Tłuszcz [g] 36,50 Węglowodany ogółem [g] 96,40
	Zestaw obiadowy 2		Zupa pomidorowa z makar.350ml Udko pieczone 200g Ziemniaki 200g Kapusta kiszona zasmażana 150g Sałata zielona ze śmietaną 80g	Energia kc [kcal] 1008,00 Białko ogółem [g] 47,20 Tłuszcz [g] 51,80 Węglowodany ogółem [g] 93,50
	Zestaw obiadowy 3		Bigos z mieszanej kapusty 300g	Energia kc [kcal] 547,00 Białko ogółem [g] 24,50 Tłuszcz [g] 23,70 Węglowodany ogółem [g] 67,50

pisy tygodniowe z 14. tygodnia, tj. od dnia 2023-04-03 do dnia 2023-04-09 KUCHNIA BUFE

		Śniadanie	Obiad	SUMA
2023-04-06 czwartek	SALATKI	Salatka makaronowa 150g Salatka typu włoskiego 150g		Energia kc [kcal] 563,90 Białko ogółem [g] 26,40 Tłuszcz [g] 36,50 Węglowodany ogółem [g] 35,70
	Zestaw obiadowy 1		Zupa pieczarkowa z makar.350ml Kotlet schabowy 120g Ziemniaki 200g Salatka z buraczków 150g Sał.z og.kisz. z papr.kons.150g	Energia kc [kcal] 903,30 Białko ogółem [g] 33,10 Tłuszcz [g] 39,80 Węglowodany ogółem [g] 109,40
	Zestaw obiadowy 2		Zupa pieczarkowa z makar.350ml Gulasz wieprzowy 100g Kasza jęczmienna na sypko 150g Salatka z buraczków 150g Sał.z og.kisz. z papr.kons.150g	Energia kc [kcal] 1046,30 Białko ogółem [g] 33,90 Tłuszcz [g] 49,60 Węglowodany ogółem [g] 123,10
	Zestaw obiadowy 3		Krokiety z mięsem 350g Sos pomidorowy 30ml.	Energia kc [kcal] 618,40 Białko ogółem [g] 33,80 Tłuszcz [g] 36,30 Węglowodany ogółem [g] 40,80
2023-04-07 piątek	SALATKI	Salatka grecka 150g Salatka ze śledziem 150g.		Energia kc [kcal] 413,30 Białko ogółem [g] 14,20 Tłuszcz [g] 34,90 Węglowodany ogółem [g] 12,10
	Zestaw obiadowy 1		Zupa ziemniaczana350ml. Dorsz panierowany smaż. 120g Ziemniaki 200g Marchew z groszkiem 150g Surówka wielowarzywna 150g	Energia kc [kcal] 753,60 Białko ogółem [g] 16,10 Tłuszcz [g] 27,70 Węglowodany ogółem [g] 119,20

pisy tygodniowe z 14. tygodnia, tj. od dnia 2023-04-03 do dnia 2023-04-09 KUCHNIA BUFE

		Śniadanie	Obiad	SUMA
2023-04-07 piątek	Zestaw obiadowy 2		Łazanki z kapustą kisz.300g	<b>Energia kc [kcal] 405,60</b> <b>Białko ogółem [g] 11,70</b> <b>Tłuszcz [g] 10,70</b> <b>Węglowodany ogółem [g] 68,40</b>