

Wygodniowe z 11. tygodnia, tj. od dnia 2023-03-13 do dnia 2023-03-19 KUCHNIA I

		Śniadanie	Obiad	SUMA
2023-03-13 poniedziałek	SAŁA TKI	Salatka makaronowa 150g Salatka "czerwono" 150g		Energia kc [kcal] 396,00 Białko ogółem [g] 22,90 Tłuszcz [g] 18,80 Węglowodany ogółem [g] 36,10
	Zestaw obiadowy 1		Zupa fasolowa z makaronem 350ml Bitki schabowe w sosie wł. 100g. Ziemniaki 200g Kalafior z mas. i b.tarta 120g Sur. z mar.selera i jabłka 150g.	Energia kc [kcal] 761,10 Białko ogółem [g] 43,30 Tłuszcz [g] 14,10 Węglowodany ogółem [g] 126,50
	Zestaw obiadowy 2		Zupa fasolowa z makaronem 350ml Rolada drob.z oczkiem 100g Sos pomidorowy 30ml. Ziemniaki 200g Kalafior z mas. i b.tarta 120g Sur. z mar.selera i jabłka 150g.	Energia kc [kcal] 855,20 Białko ogółem [g] 51,00 Tłuszcz [g] 16,30 Węglowodany ogółem [g] 137,20
	Zestaw obiadowy 3		Łazanki z kapustą kisz. 300g	Energia kc [kcal] 405,60 Białko ogółem [g] 11,70 Tłuszcz [g] 10,70 Węglowodany ogółem [g] 68,40
2023-03-14 wtorek	SAŁA TKI	Salatka 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

		Śniadanie	Obiad	SUMA
2023-03-14 wtorek	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 z serem 110g Ziemniaki 200g Buraczki zasmażane 150g Mizeria ze śmietaną 100g	Energia kc [kcal] 878,30 Białko ogółem [g] 41,50 Tłuszcz [g] 35,00 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
2023-03-15 środa	SAŁA TKI	Sałatka Szefa kuchni 150g Sałatka gospodarska 150 g		Energia kc [kcal] 385,20 Białko ogółem [g] 16,50 Tłuszcz [g] 25,30 Węglowodany ogółem [g] 25,00
	Zestaw obiadowy 1		Żurek z jajkien i kiełbasą 350ml Schab pieczony 100g Ziemniaki 200g Brokuł z masłem i buł. tar. 100g Surówka z kiszanej kapusty 150g	Energia kc [kcal] 746,70 Białko ogółem [g] 44,10 Tłuszcz [g] 35,10 Węglowodany ogółem [g] 78,70

Wygodniowe z 11. tygodnia, tj. od dnia 2023-03-13 do dnia 2023-03-19 KUCHNIA I

		Śniadanie	Obiad	SUMA
2023-03-15 środa	Zestaw obiadowy 2		Żurek z jajkiem i kielbasą 350ml Paprykarz wieprzowy 120g Kasza gryczana na sypko 150g Brokuł z masłem i buł. tar. 100g Surówka z kiszanej kapusty 150g	Energia kc [kcal] 943,60 Białko ogółem [g] 44,80 Tłuszcz [g] 50,00 Węglowodany ogółem [g] 94,60
	Zestaw obiadowy 3		Fasolka po bretońsku 300g	Energia kc [kcal] 732,50 Białko ogółem [g] 35,90 Tłuszcz [g] 23,30 Węglowodany ogółem [g] 107,90
	SAŁA TKI	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
2023-03-16 czwartek	Zestaw obiadowy 1		Zupa pieczarkowa z makar. 350ml Kotlet schabowy 120g Ziemniaki 200g Fas. szpar z masł i b.tartą 120g Surówka wielowarzywna 150g	Energia kc [kcal] 917,60 Białko ogółem [g] 34,60 Tłuszcz [g] 38,70 Węglowodany ogółem [g] 116,00
	Zestaw obiadowy 2		Zupa pieczarkowa z makar. 350ml Udko pieczone 200g Ziemniaki 200g Fas. szpar z masł i b.tartą 120g Surówka wielowarzywna 150g	Energia kc [kcal] 1081,00 Białko ogółem [g] 49,00 Tłuszcz [g] 54,40 Węglowodany ogółem [g] 106,70

Wygodniowe z 11. tygodnia, tj. od dnia 2023-03-13 do dnia 2023-03-19 KUCHNIA I

		Śniadanie	Obiad	SUMA
2023-03-16 czwartek	Zestaw obiadowy 3		Pierogi z mięsem i masłem 300g	Energia kc [kcal] 742,70 Białko ogółem [g] 36,90 Tłuszcz [g] 46,00 Węglowodany ogółem [g] 46,40
	SAŁA TKI	Salatka grecka 150g Salatka gospodarska 150 g		Energia kc [kcal] 290,40 Białko ogółem [g] 16,00 Tłuszcz [g] 19,20 Węglowodany ogółem [g] 15,20
2023-03-17 piątek	Zestaw obiadowy 1		Barszcz ukraiński 350ml. Dorsz panierowany smaż. 120g Ziemniaki 200g Marchew z groszkiem 150g Surówka z kapusty pekiń. 150g	Energia kc [kcal] 772,00 Białko ogółem [g] 22,70 Tłuszcz [g] 27,00 Węglowodany ogółem [g] 120,40
	Zestaw obiadowy 2		Barszcz ukraiński 350ml. Filet z kurczaka w jarzyn. 120g Ziemniaki 200g Marchew z groszkiem 150g Surówka z kapusty pekiń. 150g	Energia kc [kcal] 769,20 Białko ogółem [g] 43,30 Tłuszcz [g] 17,50 Węglowodany ogółem [g] 120,50
	Zestaw obiadowy 3		Naleśniki ze szpin i z fetą 200g	Energia kc [kcal] 389,80 Białko ogółem [g] 16,20 Tłuszcz [g] 26,60 Węglowodany ogółem [g] 20,00