

Wygodniowe z 12. tygodnia, tj. od dnia 2023-03-20 do dnia 2023-03-26 KUCHNIA

		Śniadanie	Obiad	SUMA
2023-03-20 poniedziałek	SAŁA TKI	Salatka "czerwono" 150g Salatka 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 ogórkowa z ryżem350ml Rumsztyk z cebulą 90g Ziemniaki 200g Kapusta kiszona zasmażana 150g Salatka z selera i jabłka150g	Energia kc [kcal] 881,50 Białko ogółem [g] 31,60 Tłuszcz [g] 37,30 Węglowodany ogółem [g] 112,20
	Zestaw obiadowy 2		Zupa ogórkowa z ryżem350ml Karkówka pieczona 100.g Ziemniaki 200g Kapusta kiszona zasmażana 150g Salatka z selera i jabłka150g	Energia kc [kcal] 884,40 Białko ogółem [g] 29,20 Tłuszcz [g] 44,30 Węglowodany ogółem [g] 99,40
	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
2023-03-21 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
	Zestaw obiadowy 1		Rosół z makaronem 350ml Udko pieczone 200g Ziemniaki 200g Ćwikła 150g Mizeria ze śmietaną 100g	Energia kc [kcal] 934,40 Białko ogółem [g] 61,60 Tłuszcz [g] 37,00 Węglowodany ogółem [g] 94,40

Wygodniowe z 12. tygodnia, tj. od dnia 2023-03-20 do dnia 2023-03-26 KUCHNIA B

		Śniadanie	Obiad	SUMA
2023-03-21 wtorek	Zestaw obiadowy 2		Rosół z makaronem 350ml Gulasz wołowy 100g Kasza gryczana na sypko 150g Ćwikła 150g Mizeria ze śmietaną 100g	<b>Energia kc [kcal]</b> <b>864,70</b> <b>Białko ogółem [g]</b> <b>55,10</b> <b>Tłuszcz [g] 28,00</b> <b>Węglowodany</b> <b>ogółem [g] 104,30</b>
	Zestaw obiadowy 3		Zupa węgierska 450ml	<b>Energia kc [kcal]</b> <b>513,30</b> <b>Białko ogółem [g]</b> <b>24,30</b> <b>Tłuszcz [g] 19,00</b> <b>Węglowodany</b> <b>ogółem [g] 69,10</b>
2023-03-22 środa	SAŁA TKI	Salatka gospodarska 150 g Salatka Szefa kuchni 150g		<b>Energia kc [kcal]</b> <b>385,20</b> <b>Białko ogółem [g]</b> <b>16,50</b> <b>Tłuszcz [g] 25,30</b> <b>Węglowodany</b> <b>ogółem [g] 25,00</b>
	Zestaw obiadowy 1		Zupa ziemniaczana 350ml. Kotlet drobiowy 110g Ziemniaki 200g Brokuł z masłem i buł. tar. 100g Surówka z marchwi i jabłka 150g	<b>Energia kc [kcal]</b> <b>702,30</b> <b>Białko ogółem [g]</b> <b>40,70</b> <b>Tłuszcz [g] 13,30</b> <b>Węglowodany</b> <b>ogółem [g] 113,30</b>
	Zestaw obiadowy 2		Zupa ziemniaczana 350ml. Pieczeń rzymska 100g Sos chrzanowy 50g Ziemniaki 200g Brokuł z masłem i buł. tar. 100g Surówka z marchwi i jabłka 150g	<b>Energia kc [kcal]</b> <b>793,20</b> <b>Białko ogółem [g]</b> <b>35,70</b> <b>Tłuszcz [g] 24,40</b> <b>Węglowodany</b> <b>ogółem [g] 116,50</b>
	Zestaw obiadowy 3		Krokiety z mięsem 350g Sos pomidorowy 30ml.	<b>Energia kc [kcal]</b> <b>618,40</b> <b>Białko ogółem [g]</b> <b>33,80</b> <b>Tłuszcz [g] 36,30</b> <b>Węglowodany</b> <b>ogółem [g] 40,80</b>

Wygodniowe z 12. tygodnia, tj. od dnia 2023-03-20 do dnia 2023-03-26 KUCHNIA B

		Śniadanie	Obiad	SUMA
2023-03-23 czwartek	SAŁA TKI	Sałatka makaronowa 150g Sałatka typu włoskiego 150g		<b>Energia kc [kcal]</b> <b>563,90</b> <b>Białko ogółem [g]</b> <b>26,40</b> <b>Tłuszcz [g] 36,50</b> <b>Węglowodany ogółem [g] 35,70</b>
	Zestaw obiadowy 1		Zupa pomidorowa z makar.350ml Kotlet schabowy 120g Ziemniaki 200g Sałatka z buraczków 150g Surówka z kiszanej kapusty 150g	<b>Energia kc [kcal]</b> <b>920,80</b> <b>Białko ogółem [g]</b> <b>32,80</b> <b>Tłuszcz [g] 39,40</b> <b>Węglowodany ogółem [g] 115,60</b>
	Zestaw obiadowy 2		Zupa pomidorowa z makar.350ml Roladka drob. z brokułem 120g Ziemniaki 200g Sałatka z buraczków 150g Surówka z kiszanej kapusty 150g	<b>Energia kc [kcal]</b> <b>910,30</b> <b>Białko ogółem [g]</b> <b>37,70</b> <b>Tłuszcz [g] 38,60</b> <b>Węglowodany ogółem [g] 110,00</b>
	Zestaw obiadowy 3		Makar z kurcz.szpin.i feta 350g	<b>Energia kc [kcal]</b> <b>479,60</b> <b>Białko ogółem [g]</b> <b>33,80</b> <b>Tłuszcz [g] 10,00</b> <b>Węglowodany ogółem [g] 64,30</b>
2023-03-24 piątek	SAŁA TKI	Sałatka grecka 150g Sałatka gospodarska 150 g		<b>Energia kc [kcal]</b> <b>290,40</b> <b>Białko ogółem [g]</b> <b>16,00</b> <b>Tłuszcz [g] 19,20</b> <b>Węglowodany ogółem [g] 15,20</b>
	Zestaw obiadowy 1		Zupa grochowa z ziemn. 350ml. Dorsz panierowany smaż. 120g Ziemniaki 200g Fas. szpar z masł i b.tartą120g Surówka z kapusty pekiń. 150g	<b>Energia kc [kcal]</b> <b>881,30</b> <b>Białko ogółem [g]</b> <b>26,80</b> <b>Tłuszcz [g] 31,00</b> <b>Węglowodany ogółem [g] 135,30</b>

		Śniadanie	Obiad	SUMA
2023-03-24 piątek	Zestaw obiadowy 2		Zupa grochowa z ziemn. 350ml. Zraz mielony w sosie wł. 100g Ziemniaki 200g Fas. szpar z masł i b.tartą 120g Surówka z kapusty pekiń. 150g	<b>Energia kc [kcal]</b> <b>974,50</b> <b>Białko ogółem [g]</b> <b>44,00</b> <b>Tłuszcz [g] 33,10</b> <b>Węglowodany</b> <b>ogółem [g] 136,50</b>
	Zestaw obiadowy 3		Pierogi ruskie z masłem 300g	<b>Energia kc [kcal]</b> <b>448,90</b> <b>Białko ogółem [g]</b> <b>20,10</b> <b>Tłuszcz [g] 7,60</b> <b>Węglowodany</b> <b>ogółem [g] 76,90</b>