

pisy tygodniowe z 22. tygodnia, tj. od dnia 2023-05-29 do dnia 2023-06-04 KUCHNIA BUFE

		Śniadanie	Obiad	SUMA
2023-05-29 poniedziałek	SALATKI	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		Kapuśniak z ziem. i kiel.350ml Sznycel 100g Ziemniaki 200g Buraczki zasmażane 100g Mizeria ze śmietaną 100g	Energia kc [kcal] 834,50 Białko ogółem [g] 36,10 Tłuszcz [g] 36,50 Węglowodany ogółem [g] 102,50
	Zestaw obiadowy 2		Kapuśniak z ziem. i kiel.350ml Gulasz drobiowy 110g. Ryż na sypko 150g Buraczki zasmażane 100g Mizeria ze śmietaną 100g	Energia kc [kcal] 811,80 Białko ogółem [g] 34,70 Tłuszcz [g] 29,60 Węglowodany ogółem [g] 112,60
	Zestaw obiadowy 3		Naleśniki z serem 200g	Energia kc [kcal] 489,80 Białko ogółem [g] 29,20 Tłuszcz [g] 19,30 Węglowodany ogółem [g] 50,20
2023-05-30 wtorek	SALATKI	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		Zupa pomidorowa z makar.350ml Bitki wołowe w sosie wł. 100g Ziemniaki 200g Kalafior z mas. i b.tarta 120g sałatka wiosenna 120g	Energia kc [kcal] 854,90 Białko ogółem [g] 38,60 Tłuszcz [g] 38,60 Węglowodany ogółem [g] 94,00

pisy tygodniowe z 22. tygodnia, tj. od dnia 2023-05-29 do dnia 2023-06-04 KUCHNIA BUFE

		Śniadanie	Obiad	SUMA
2023-05-30 wtorek	Zestaw obiadowy 2		Zupa pomidorowa z makar.350ml Kotlet drobiowy 110g Ziemniaki 200g Kalafior z mas. i b.tarta 120g sałatka wiosenna 120g	Energia kc [kcal] 883,40 Białko ogółem [g] 41,30 Tłuszcz [g] 37,10 Węglowodany ogółem [g] 101,70
	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
2023-05-31 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 grochowa z ziemn. 350ml. Zraz wiep. zawij. z piecz. 90g Kasza jęczmienna na sypko 150g Brokuł z masłem i buł. tar. 100g Surówka z marchwi i chrzanzu 100g	Energia kc [kcal] 997,80 Białko ogółem [g] 46,10 Tłuszcz [g] 30,10 Węglowodany ogółem [g] 147,90
	Zestaw obiadowy 2		Zupa grochowa z ziemn. 350ml. Udko pieczone 200g Ziemniaki 200g Brokuł z masłem i buł. tar. 100g Surówka z marchwi i chrzanzu 100g	Energia kc [kcal] 1027,00 Białko ogółem [g] 56,90 Tłuszcz [g] 37,80 Węglowodany ogółem [g] 125,20
	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

pisy tygodniowe z 22. tygodnia, tj. od dnia 2023-05-29 do dnia 2023-06-04 KUCHNIA BUFE

		Śniadanie	Obiad	SUMA
2023-06-01 czwartek	SALATKI	Sałátka makaronowa 150g Sałatka 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 kalafior. z makar. 350 ml. Kotlet schabowy 120g Ziemniaki 200g Fas. szpar z masł i b.tartą120g Surówka z czerwonej kapusty 100g	Energia kc [kcal] 876,30 Białko ogółem [g] 34,20 Tłuszcz [g] 36,50 Węglowodany ogółem [g] 110,60
	Zestaw obiadowy 2		Zupa kalafior. z makar. 350 ml. Roladka dr. fasz. jarzyn.120g Ziemniaki 200g Fas. szpar z masł i b.tartą120g Surówka z czerwonej kapusty 100g	Energia kc [kcal] 860,00 Białko ogółem [g] 38,40 Tłuszcz [g] 35,60 Węglowodany ogółem [g] 104,20
	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
2023-06-02 piątek	SALATKI	Sałátka gospodarska 150 g Sałatka grecka 150g		Energia kc [kcal] 290,40 Białko ogółem [g] 16,00 Tłuszcz [g] 19,20 Węglowodany ogółem [g] 15,20
	Zestaw obiadowy 1		Barszcz z ziemniakami 350ml Dorsz panierowany smaź. 120g Ziemniaki 200g Surówka z kiszanej kapusty 100g Mizeria ze śmietaną 100g	Energia kc [kcal] 801,00 Białko ogółem [g] 13,40 Tłuszcz [g] 41,20 Węglowodany ogółem [g] 99,80

pisy tygodniowe z 22. tygodnia, tj. od dnia 2023-05-29 do dnia 2023-06-04 KUCHNIA BUFE

		Śniadanie	Obiad	SUMA
2023-06-02 piątek	Zestaw obiadowy 2		Barszcz z ziemniakami 350ml Zraz mielony w sosie wł.100g Ziemniaki 200g Surówka z kiszanej kapusty 100g Mizeria ze śmietaną 100g	Energia kc [kcal] 894,20 Białko ogółem [g] 30,60 Tłuszcz [g] 43,30 Węglowodany ogółem [g] 101,00
	Zestaw obiadowy 3		Krokiety z kap. i pieczar350g	Energia kc [kcal] 355,80 Białko ogółem [g] 12,20 Tłuszcz [g] 17,10 Węglowodany ogółem [g] 41,30