

ospisy tygodniowe z 36. tygodnia, tj. od dnia 2023-09-04 do dnia 2023-09-10 KUCHNIA BUFETO

			Śniadanie	Obiad	SUMA
2023-09-04 poniedziałek	SALA 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 ziemniaczana350ml. Schab pieczony 100g Ziemniaki 200g Ćwikła 100g Surówka wielowarzynowa 100g	Energia kc [kcal] 558,30 Białko ogółem [g] 31,60 Tłuszcz [g] 7,80 Węglowodany ogółem [g] 96,60
	Zestaw obiadowy 2			Zupa ziemniaczana350ml. Kotlet drobiowy 110g Ziemniaki 200g Ćwikła 100g Surówka wielowarzynowa 100g	Energia kc [kcal] 661,40 Białko ogółem [g] 37,60 Tłuszcz [g] 11,60 Węglowodany ogółem [g] 107,80
	Zestaw obiadowy 3			Naleśniki ze szpin i z fetą 200g	Energia kc [kcal] 382,60 Białko ogółem [g] 16,10 Tłuszcz [g] 25,80 Węglowodany ogółem [g] 20,00
2023-09-05 wtorek	SALA 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			Zupa pomidorowa z ryżem350ml Zraz wiep. zawij. z piecz. 90g Kasza gryczana na sypko 150g Kalafior z mas. i b.tarta 120g Sur. z mar.selera i jabłka 100g.	Energia kc [kcal] 941,20 Białko ogółem [g] 38,10 Tłuszcz [g] 42,10 Węglowodany ogółem [g] 109,90
	Zestaw obiadowy 2			Zupa pomidorowa z ryżem350ml Gulasz drobiowy 110g. Ziemniaki 200g Kalafior z mas. i b.tarta 120g Sur. z mar.selera i jabłka 100g.	Energia kc [kcal] 771,70 Białko ogółem [g] 30,50 Tłuszcz [g] 31,00 Węglowodany ogółem [g] 98,70

Wzrosty tygodniowe z 36. tygodnia, tj. od dnia 2023-09-04 do dnia 2023-09-10 KUCHNIA BUFETOWA

			Śniadanie	Obiad	SUMA
2023-09-05 wtorek	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
	SALATKI		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			Barszcz z ziemniakami 350ml Rumsztyk z cebulą 90g Ziemniaki 200g Surówka z czerwonej kapusty 100g Brokuł z masłem i buł. tar. 100g	Energia kc [kcal] 886,50 Białko ogółem [g] 33,20 Tłuszcz [g] 37,60 Węglowodany ogółem [g] 110,10
	Zestaw obiadowy 2			Barszcz z ziemniakami 350ml Udko pieczone 200g Ziemniaki 200g Surówka z czerwonej kapusty 100g Brokuł z masłem i buł. tar. 100g	Energia kc [kcal] 1 021,70 Białko ogółem [g] 46,60 Tłuszcz [g] 51,50 Węglowodany ogółem [g] 99,20
2023-09-06 środa	Zestaw obiadowy 3			Kotlety ziemniaczane 300g. Sos pieczarkowy 40 ml.	Energia kc [kcal] 518,70 Białko ogółem [g] 10,30 Tłuszcz [g] 27,60 Węglowodany ogółem [g] 59,80
	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 kalafior. z makar. 350 ml. Pieczeń rzymska 100g Sos chrzanowy 50g Ziemniaki 200g Marchewka oprószana 100g Mizeria ze śmietaną 100g	Energia kc [kcal] 904,80 Białko ogółem [g] 35,00 Tłuszcz [g] 41,00 Węglowodany ogółem [g] 105,80
2023-09-07 czwartek					

ospisy tygodniowe z 36. tygodnia, tj. od dnia 2023-09-04 do dnia 2023-09-10 KUCHNIA BUFETO

			Śniadanie	Obiad	SUMA
2023-09-07 czwartek	Zestaw obiadowy 2			Zupa kalafior. z makar. 350 ml. Bitki schabowe w sosie wł. 100g. Ziemniaki 200g Marchewka oprószana 100g Mizeria ze śmietaną 100g	Energia kc [kcal] 724,60 Białko ogółem [g] 32,70 Tłuszcz [g] 27,80 Węglowodany ogółem [g] 92,50
	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
2023-09-08 piątek	SALATKI		Salatka gospodarska 150 g Salatka grecka 150g		Energia kc [kcal] 290,40 Białko ogółem [g] 16,00 Tłuszcz [g] 19,20 Węglowodany ogółem [g] 15,20
	Zestaw obiadowy 1			Zupa górską 350ml Dorsz panierowany smaź. 120g Ziemniaki 200g Surówka z kiszonej kapusty 100g Marchew z groszkiem 100g	Energia kc [kcal] 661,50 Białko ogółem [g] 14,20 Tłuszcz [g] 27,00 Węglowodany ogółem [g] 97,30
	Zestaw obiadowy 2			Zupa górską 350ml Pulpet drobiowy 100g Sos koperkowy 50ml. Ziemniaki 200g Surówka z kiszonej kapusty 100g Marchew z groszkiem 100g	Energia kc [kcal] 695,70 Białko ogółem [g] 36,90 Tłuszcz [g] 18,60 Węglowodany ogółem [g] 101,70
	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