

Wartości żywieniowe z 37. tygodnia, tj. od dnia 2023-09-11 do dnia 2023-09-17 KUCHNIA BUFETOWA

			Śniadanie	Obiad	SUMA
2023-09-11 poniedziałek	SALATKI		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			Żurek z ziemniakami 350ml Zraz mielony w sosie wł.100g Kasza jęczmienna na sypko 150g Buraczki zasmażane 100g Surówka z marchwi i jabłka 100g	Energia kc [kcal] 985,40 Białko ogółem [g] 33,80 Tłuszcz [g] 37,10 Węglowodany ogółem [g] 137,40
	Zestaw obiadowy 2			Żurek z ziemniakami 350ml Gulasz wieprzowy 100g Ziemniaki 200g Buraczki zasmażane 100g Surówka z marchwi i jabłka 100g	Energia kc [kcal] 747,60 Białko ogółem [g] 30,20 Tłuszcz [g] 24,50 Węglowodany ogółem [g] 108,70
	Zestaw obiadowy 3			Łazanki z kapustą św.300g	Energia kc [kcal] 437,00 Białko ogółem [g] 12,90 Tłuszcz [g] 10,70 Węglowodany ogółem [g] 75,80
2023-09-12 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			Barszcz ukraiński 350ml. Kotlet schabowy 120g Ziemniaki 200g Ćwikła 100g Sałata zielona ze śmietaną 80g	Energia kc [kcal] 667,50 Białko ogółem [g] 36,70 Tłuszcz [g] 13,20 Węglowodany ogółem [g] 108,80
	Zestaw obiadowy 2			Barszcz ukraiński 350ml. Filet z kurczaka w jarzyn.120g Ziemniaki 200g Ćwikła 100g Sałata zielona ze śmietaną 80g	Energia kc [kcal] 659,00 Białko ogółem [g] 41,50 Tłuszcz [g] 10,70 Węglowodany ogółem [g] 107,20

Opisy tygodniowe z 37. tygodnia, tj. od dnia 2023-09-11 do dnia 2023-09-17 KUCHNIA BUFETO

			Śniadanie	Obiad	SUMA
2023-09-12 wtorek	Zestaw obiadowy 3			Gołąbki ziemn. w śm. 400g Sos pieczarkowy 40 ml.	Energia kc [kcal] 452,50 Białko ogółem [g] 9,20 Tłuszcz [g] 26,40 Węglowodany ogółem [g] 48,50
2023-09-13 środa	SALAŃKI		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 makar. 350ml Sznyceł 100g Ziemniaki 200g Surówka wielowarzywna 100g Brokuł z masłem i buł. tar. 100g	Energia kc [kcal] 1 095,70 Białko ogółem [g] 46,00 Tłuszcz [g] 44,70 Węglowodany ogółem [g] 137,00
	Zestaw obiadowy 2			Zupa grochowa z makar. 350ml Karkówka pieczona 100.g Kasza jęczmienna na sypko 150g Surówka wielowarzywna 100g Brokuł z masłem i buł. tar. 100g	Energia kc [kcal] 1 159,50 Białko ogółem [g] 44,00 Tłuszcz [g] 50,70 Węglowodany ogółem [g] 142,00
	Zestaw obiadowy 3			Flaczki 350g	Energia kc [kcal] 576,80 Białko ogółem [g] 47,60 Tłuszcz [g] 16,80 Węglowodany ogółem [g] 58,10
2023-09-14 czwartek	SALAŃKI		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 Roladka drob. z brokułem 120g Ziemniaki 200g Buraczki zasmażane 100g Surówka z białej kapusty 100g	Energia kc [kcal] 836,60 Białko ogółem [g] 37,40 Tłuszcz [g] 34,40 Węglowodany ogółem [g] 100,50

Jadłospisy tygodniowe z 37. tygodnia, tj. od dnia 2023-09-11 do dnia 2023-09-17 KUCHNIA BUFETOWA

			Śniadanie	Obiad	SUMA
2023-09-14 czwartek	Zestaw obiadowy 2			Zupa pieczarkowa z makar.350ml Udka pieczone 200g Ziemniaki 200g Buraczki zasmażane 100g Surówka z białej kapusty 100g	Energia kc [kcal] 1 011,10 Białko ogółem [g] 47,00 Tłuszcz [g] 50,80 Węglowodany ogółem [g] 97,00
	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
2023-09-15 piątek	SALAŃKI		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 pomidorowa z ryżem350ml Dorsz panierowany smaź. 120g Ziemniaki 200g Surówka z kiszonej kapusty 100g Sałata zielona ze śmietaną 80g	Energia kc [kcal] 813,10 Białko ogółem [g] 13,70 Tłuszcz [g] 42,50 Węglowodany ogółem [g] 99,20
	Zestaw obiadowy 2			Zupa pomidorowa z ryżem350ml Bitki drob. w sosie jarzy.150g Ziemniaki 200g Surówka z kiszonej kapusty 100g Sałata zielona ze śmietaną 80g	Energia kc [kcal] 759,80 Białko ogółem [g] 37,80 Tłuszcz [g] 28,10 Węglowodany ogółem [g] 93,90
	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