

Jadłospisy tygodniowe z 48. tygodnia, tj. od dnia 2023-11-27 do dnia 2023-12-03 KUCHNIA BUFETOWA

			Śniadanie	Obiad	SUMA
2023-11-27 poniedziałek	SALATKI		Salatka "czerwono" 150g Salatka makaronowa 150g		Energia kc [kcal] 391,10 Białko ogółem [g] 21,80 Tłuszcz [g] 18,80 Węglowodany ogółem [g] 36,10
	Zestaw obiadowy 1			Barszcz z ziemniakami 350ml Zraz wiep. zawij. z piecz. 130g Kasza gryczana na sypko 150g Mizeria ze śmietaną 100g Sur. z mar.selera i jabłka 100g.	Energia kc [kcal] 912,90 Białko ogółem [g] 41,00 Tłuszcz [g] 39,30 Węglowodany ogółem [g] 106,00
	Zestaw obiadowy 2			Barszcz z ziemniakami 350ml Udko pieczone 200g Ziemniaki 200g Mizeria ze śmietaną 100g Sur. z mar.selera i jabłka 100g.	Energia kc [kcal] 943,00 Białko ogółem [g] 43,80 Tłuszcz [g] 45,80 Węglowodany ogółem [g] 94,90
	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
2023-11-28 wtorek	SALATKI		Salatka wiosenna 150g Sał. z selera z żurawiną 150g		Energia kc [kcal] 358,40 Białko ogółem [g] 14,90 Tłuszcz [g] 24,60 Węglowodany ogółem [g] 21,20
	Zestaw obiadowy 1			Rosół z makaronem 350ml Rumsztyk z cebulą 130g Ziemniaki 200g Brokuł z masłem i buł. tar. 100g Surówka z czerwonej kapusty 100g	Energia kc [kcal] 920,80 Białko ogółem [g] 57,90 Tłuszcz [g] 33,40 Węglowodany ogółem [g] 102,90
	Zestaw obiadowy 2			Rosół z makaronem 350ml Bitki drob. w sosie jarzy. 150g Ryż na sypko 150g Brokuł z masłem i buł. tar. 100g Surówka z czerwonej kapusty 100g	Energia kc [kcal] 936,70 Białko ogółem [g] 61,30 Tłuszcz [g] 26,40 Węglowodany ogółem [g] 118,80

ospisy tygodniowe z 48. tygodnia, tj. od dnia 2023-11-27 do dnia 2023-12-03 KUCHNIA BUFETO

			Śniadanie	Obiad	SUMA
2023-11-28 wtorek	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
2023-11-29 środa	SALA TKI		Salatka gospodarska 150 g Salatka Szefa kuchni 150g		Energia kc [kcal] 382,20 Białko ogółem [g] 15,90 Tłuszcz [g] 25,20 Węglowodany ogółem [g] 25,00
	Zestaw obiadowy 1			Zupa ogórkowa z ryżem350ml Rolada drob.z oczkiem 130g Ziemniaki 200g Salatka z buraczków 100g Surówka wielowarzywna 100g	Energia kc [kcal] 834,50 Białko ogółem [g] 42,60 Tłuszcz [g] 31,10 Węglowodany ogółem [g] 100,80
	Zestaw obiadowy 2			Zupa ogórkowa z ryżem350ml Gulasz wieprzowy 140g Ziemniaki 200g Salatka z buraczków 100g Surówka wielowarzywna 100g	Energia kc [kcal] 903,50 Białko ogółem [g] 37,00 Tłuszcz [g] 43,10 Węglowodany ogółem [g] 97,00
	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
2023-11-30 czwartek	SALA TKI		Salatka makaronowa 150g Salatka typu włoskiego 150g		Energia kc [kcal] 559,00 Białko ogółem [g] 25,30 Tłuszcz [g] 36,40 Węglowodany ogółem [g] 35,70
	Zestaw obiadowy 1			Zupa grochowa z makar. 350ml Kotlet drobiowy 140g Ziemniaki 200g Ćwikła 100g Sałata zielona ze śmietaną 80g	Energia kc [kcal] 958,20 Białko ogółem [g] 56,00 Tłuszcz [g] 28,30 Węglowodany ogółem [g] 128,30

Opisy tygodniowe z 48. tygodnia, tj. od dnia 2023-11-27 do dnia 2023-12-03 KUCHNIA BUFETOWA

			Śniadanie	Obiad	SUMA
2023-11-30 czwartek	Zestaw obiadowy 2			Zupa grochowa z makar. 350ml Pieczeń rzymska 120g Ziemniaki 200g Cwikła 100g Sałata zielona ze śmietaną 80g	Energia kc [kcal] 1 046,50 Białko ogółem [g] 58,30 Tłuszcz [g] 37,40 Węglowodany ogółem [g] 127,80
	Zestaw obiadowy 3			Flaczki 350g	Energia kc [kcal] 576,80 Białko ogółem [g] 47,60 Tłuszcz [g] 16,80 Węglowodany ogółem [g] 58,10
2023-12-01 piątek	SALATKI		Salatka gospodarska 150 g Salatka grecka 150g		Energia kc [kcal] 287,40 Białko ogółem [g] 15,30 Tłuszcz [g] 19,20 Węglowodany ogółem [g] 15,20
	Zestaw obiadowy 1			Zupa pieczarkowa z makar. 350ml Dorsz panierowany smaź. 120g Frytki 250g. Marchew z groszkiem 100g Kapusta świeża zasmażana 150g	Energia kc [kcal] 1 398,30 Białko ogółem [g] 14,70 Tłuszcz [g] 118,90 Węglowodany ogółem [g] 72,90
	Zestaw obiadowy 2			Zupa pieczarkowa z makar. 350ml Roladka drob. z brokułem 120g Ziemniaki 200g Marchew z groszkiem 100g Kapusta świeża zasmażana 150g	Energia kc [kcal] 964,80 Białko ogółem [g] 46,90 Tłuszcz [g] 41,80 Węglowodany ogółem [g] 107,40
	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