

Opisy tygodniowe z 16. tygodnia, tj. od dnia 2024-04-15 do dnia 2024-04-21 KUCHNIA BUFETO

		Śniadanie	Obiad	SUMA
2024-04-15 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		Krupnik 350g Kotlet schabowy 140g Ziemniaki 200g Salatka z buraczków 100g Fas. szpar z masł i b.tartą120g	Energia kc [kcal] 892,60 Białko ogółem [g] 37,90 Tłuszcz [g] 39,30 Węglowodany ogółem [g] 104,10
	Zestaw obiadowy 2		Krupnik 350g Rolada drob.z oczkiem 130g Sos pomidorowy 30ml. Ziemniaki 200g Salatka z buraczków 100g Fas. szpar z masł i b.tartą120g	Energia kc [kcal] 905,40 Białko ogółem [g] 44,80 Tłuszcz [g] 37,20 Węglowodany ogółem [g] 104,70
	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
2024-04-16 wtorek	SALATKI	Salatka wiosenna 150g Salatka z tuńczykiem 150 g.		Energia kc [kcal] 339,00 Białko ogółem [g] 24,60 Tłuszcz [g] 14,90 Węglowodany ogółem [g] 29,10
	Zestaw obiadowy 1		Barszcz z ziemniakami 350ml Zraz mielony w sosie wł.120g Kasza jęczmienna na sypko 150g Surówka z marchwi i jabłka 100g Ćwikła 100g	Energia kc [kcal] 1 108,90 Białko ogółem [g] 41,50 Tłuszcz [g] 49,20 Węglowodany ogółem [g] 132,80
	Zestaw obiadowy 2		Barszcz z ziemniakami 350ml Gulasz drobiowy 130g. Ziemniaki 200g Surówka z marchwi i jabłka 100g Ćwikła 100g	Energia kc [kcal] 810,00 Białko ogółem [g] 43,30 Tłuszcz [g] 27,90 Węglowodany ogółem [g] 102,60

Opisy tygodniowe z 16. tygodnia, tj. od dnia 2024-04-15 do dnia 2024-04-21 KUCHNIA BUFETO

		Śniadanie	Obiad	SUMA
2024-04-16 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
2024-04-17 środa	SALATKI	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		Rosół z makaronem 350ml Schab pieczony 120g Ziemniaki 200g Brokuł z masłem i buł. tar. 100g Surówka wielowarzywna 100g	Energia kc [kcal] 755,60 Białko ogółem [g] 51,50 Tłuszcz [g] 23,00 Węglowodany ogółem [g] 91,70
	Zestaw obiadowy 2		Rosół z makaronem 350ml Udko pieczone 200g Ziemniaki 200g Brokuł z masłem i buł. tar. 100g Surówka wielowarzywna 100g	Energia kc [kcal] 996,30 Białko ogółem [g] 63,00 Tłuszcz [g] 43,70 Węglowodany ogółem [g] 93,60
	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
2024-04-18 czwartek	SALATKI	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 pomidorowa z ryżem 350ml Zraz wiep. zawij. z piecz. 130g Ziemniaki 200g Marchew z groszkiem 100g Sałata zielona ze śmietaną 80g	Energia kc [kcal] 829,10 Białko ogółem [g] 37,40 Tłuszcz [g] 35,10 Węglowodany ogółem [g] 97,30

Opisy tygodniowe z 16. tygodnia, tj. od dnia 2024-04-15 do dnia 2024-04-21 KUCHNIA BUFETO

		Śniadanie	Obiad	SUMA
2024-04-18 czwartek	Zestaw obiadowy 2		Zupa pomidorowa z ryżem 350ml Bitki drob. w sosie pomid. 120g. Ziemniaki 200g Marchew z groszkiem 100g Sałata zielona ze śmietaną 80g	Energia kc [kcal] 791,70 Białko ogółem [g] 36,60 Tłuszcz [g] 30,50 Węglowodany ogółem [g] 98,60
	Zestaw obiadowy 3		Krokiety z mięsem 350g	Energia kc [kcal] 554,80 Białko ogółem [g] 32,50 Tłuszcz [g] 31,80 Węglowodany ogółem [g] 36,10
2024-04-19 piątek	SALATKI	Salatka grecka 150g Salatka ze śledziem 150g.		Energia kc [kcal] 547,50 Białko ogółem [g] 20,90 Tłuszcz [g] 47,70 Węglowodany ogółem [g] 10,60
	Zestaw obiadowy 1		Zupa ryżowa 350ml. Dorsz panierowany smaż. 120g Ziemniaki 200g Kalafior z mas. i b.tarta 120g Sał.z og.kisz. z papr.kons.100g	Energia kc [kcal] 768,00 Białko ogółem [g] 13,60 Tłuszcz [g] 39,90 Węglowodany ogółem [g] 93,60
	Zestaw obiadowy 2		Zupa ryżowa 350ml. Roladka dr. fasz. jarzyn.150g Ziemniaki 200g Kalafior z mas. i b.tarta 120g Sał.z og.kisz. z papr.kons.100g	Energia kc [kcal] 792,00 Białko ogółem [g] 41,10 Tłuszcz [g] 32,40 Węglowodany ogółem [g] 88,90
	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