

## Opisy tygodniowe z 17. tygodnia, tj. od dnia 2024-04-22 do dnia 2024-04-28 KUCHNIA BUFETO

		Śniadanie	Obiad	SUMA
2024-04-22 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 Sznycel 150g Ziemniaki 200g Buraczki zasmażane 100g Mizeria ze śmietaną 100g	Energia kc [kcal] 950,10 Białko ogółem [g] 39,30 Tłuszcz [g] 45,40 Węglowodany ogółem [g] 101,50
	Zestaw obiadowy 2		Krupnik 350g Pieczeń rzymska 120g Ziemniaki 200g Buraczki zasmażane 100g Mizeria ze śmietaną 100g	Energia kc [kcal] 904,90 Białko ogółem [g] 44,50 Tłuszcz [g] 40,50 Węglowodany ogółem [g] 95,80
	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
2024-04-23 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		Zupa pieczarkowa z makar.350ml Karkówka pieczona 130g. Ziemniaki 200g Surówka z czerwonej kapusty 100g Kalafior z mas. i b.tarta 120g	Energia kc [kcal] 937,60 Białko ogółem [g] 36,60 Tłuszcz [g] 48,50 Węglowodany ogółem [g] 94,40
	Zestaw obiadowy 2		Zupa pieczarkowa z makar.350ml Rolada drob.z oczkiem 130g Sos pomidorowy 30ml. Ziemniaki 200g Surówka z czerwonej kapusty 100g Kalafior z mas. i b.tarta 120g	Energia kc [kcal] 917,70 Białko ogółem [g] 48,50 Tłuszcz [g] 35,80 Węglowodany ogółem [g] 106,20

## ospisy tygodniowe z 17. tygodnia, tj. od dnia 2024-04-22 do dnia 2024-04-28 KUCHNIA BUFETO

		Śniadanie	Obiad	SUMA
2024-04-23 wtorek	Zestaw obiadowy 3		Flaczki 350g	Energia kc [kcal] 576,80 Białko ogółem [g] 47,60 Tłuszcz [g] 16,80 Węglowodany ogółem [g] 58,10
2024-04-24 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		Zupa neapolitańska z ryżem 350ml Rumszyk z cebulą 130g Ziemniaki 200g Surówka z kapusty pekiń. 100g Ćwikła 100g	Energia kc [kcal] 884,80 Białko ogółem [g] 39,10 Tłuszcz [g] 37,90 Węglowodany ogółem [g] 102,10
	Zestaw obiadowy 2		Zupa neapolitańska z ryżem 350ml Bitki drob. w sosie koper. 120g. Ziemniaki 200g Surówka z kapusty pekiń. 100g Ćwikła 100g	Energia kc [kcal] 592,50 Białko ogółem [g] 11,40 Tłuszcz [g] 23,60 Węglowodany ogółem [g] 88,60
	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
2024-04-25 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 grochowa z ziemn. 350ml. Kotlet drobiowy 140g Ziemniaki 200g Surówka z marchwi i chrzanu 100g Sałata zielona ze śmietaną 80g	Energia kc [kcal] 864,70 Białko ogółem [g] 54,20 Tłuszcz [g] 18,50 Węglowodany ogółem [g] 130,40

## Opisy tygodniowe z 17. tygodnia, tj. od dnia 2024-04-22 do dnia 2024-04-28 KUCHNIA BUFETO

		Śniadanie	Obiad	SUMA
2024-04-25 czwartek	Zestaw obiadowy 2		Zupa grochowa z ziemn. 350ml. Gulasz wieprzowy 140g Ziemniaki 200g Surówka z marchwi i chrzanu 100g Sałata zielona ze śmietaną 80g	Energia kc [kcal] 880,50 Białko ogółem [g] 48,40 Tłuszcz [g] 26,30 Węglowodany ogółem [g] 122,60
	Zestaw obiadowy 3		Makaron z kurcz. sosem brok 350g	Energia kc [kcal] 380,60 Białko ogółem [g] 28,70 Tłuszcz [g] 14,50 Węglowodany ogółem [g] 33,30
2024-04-26 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 ogórkowa z ryżem350ml Dorsz panierowany smaź. 120g Ziemniaki 200g Surówka z pory i marchwi 100g. Fas. szpar z masł i b.tartą120g	Energia kc [kcal] 819,80 Białko ogółem [g] 14,80 Tłuszcz [g] 42,50 Węglowodany ogółem [g] 101,20
	Zestaw obiadowy 2		Zupa ogórkowa z ryżem350ml Filet z kurczaka w jarzyn.120g Ryż na sypko 150g Surówka z pory i marchwi 100g. Fas. szpar z masł i b.tartą120g	Energia kc [kcal] 1 005,50 Białko ogółem [g] 44,30 Tłuszcz [g] 38,80 Węglowodany ogółem [g] 126,00
	Zestaw obiadowy 3		Goł.i z ryżu, kaszy, mięsa350.g	Energia kc [kcal] 484,40 Białko ogółem [g] 19,10 Tłuszcz [g] 19,60 Węglowodany ogółem [g] 61,30