

Opisy tygodniowe z 18. tygodnia, tj. od dnia 2024-04-29 do dnia 2024-05-05 KUCHNIA BUFETO

		Śniadanie	Obiad	SUMA
2024-04-29 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		Zupa pomidorowa z makar.350ml Klops drobiowy 100g Sos koperkowy 50ml. Ziemniaki 200g Marchewka oprószana 100g Mizeria ze śmietaną 100g	Energia kc [kcal] 857,40 Białko ogółem [g] 36,00 Tłuszcz [g] 35,00 Węglowodany ogółem [g] 105,20
	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
2024-04-30 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 ryżowa 350ml. Kotlet schabowy 140g Ziemniaki 200g Salatka z bur.i selera 100g Kalafior z mas. i b.tarta 120g	Energia kc [kcal] 845,30 Białko ogółem [g] 37,90 Tłuszcz [g] 34,90 Węglowodany ogółem [g] 100,80
	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