

Opisy tygodniowe z 27. tygodnia, tj. od dnia 2024-07-01 do dnia 2024-07-07 KUCHNIA BUFETO

		Śniadanie	Obiad	SUMA
2024-07-01 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 pieczarkowa z makar.350ml Kotlet drobiowy z serem 150g Ziemniaki 200g Buraczki zasmażane 100g Surówka wielowarzywna 100g	Energia kc [kcal] 950,30 Białko ogółem [g] 49,90 Tłuszcz [g] 37,70 Węglowodany ogółem [g] 108,50
	Zestaw obiadowy 2		Zupa pieczarkowa z makar.350ml Zraz mielony w sosie wł.120g Kasza gryczana na sypko 150g Buraczki zasmażane 100g Surówka wielowarzywna 100g	Energia kc [kcal] 1 130,70 Białko ogółem [g] 47,60 Tłuszcz [g] 54,90 Węglowodany ogółem [g] 117,90
	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
2024-07-02 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 pomidorowa z ryżem350ml Zraz wiep. zawij. z piecz. 130g Ziemniaki 200g Ćwikła 100g Sałata zielona ze śmietaną 80g	Energia kc [kcal] 804,60 Białko ogółem [g] 37,20 Tłuszcz [g] 32,40 Węglowodany ogółem [g] 96,70
	Zestaw obiadowy 2		Zupa pomidorowa z ryżem350ml Udko pieczone 200g Ziemniaki 200g Ćwikła 100g Sałata zielona ze śmietaną 80g	Energia kc [kcal] 952,20 Białko ogółem [g] 44,80 Tłuszcz [g] 45,90 Węglowodany ogółem [g] 95,50

Opisy tygodniowe z 27. tygodnia, tj. od dnia 2024-07-01 do dnia 2024-07-07 KUCHNIA BUFETO

		Śniadanie	Obiad	SUMA
2024-07-02 wtorek	Zestaw obiadowy 3		Makar z kurcz.szpin.i fetą 350g	Energia kc [kcal] 471,70 Białko ogółem [g] 32,10 Tłuszcz [g] 9,90 Węglowodany ogółem [g] 64,30
2024-07-03 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		Barszcz ukraiński 350ml. Karkówka pieczona 130g. Ziemniaki 200g Marchew z groszkiem 100g Sur. z mar.selera i jabłka 100g.	Energia kc [kcal] 779,60 Białko ogółem [g] 39,30 Tłuszcz [g] 27,20 Węglowodany ogółem [g] 103,90
	Zestaw obiadowy 2		Barszcz ukraiński 350ml. Klops drobiowy 100g Sos koperkowy 50ml. Ziemniaki 200g Marchew z groszkiem 100g Sur. z mar.selera i jabłka 100g.	Energia kc [kcal] 767,80 Białko ogółem [g] 41,30 Tłuszcz [g] 18,80 Węglowodany ogółem [g] 118,00
	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
2024-07-04 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 fasolowa z makaronem 350ml Sznycel 150g Ziemniaki 200g Salatka z pomidora 100g Surówka z kapusty pekiń. 100g	Energia kc [kcal] 962,00 Białko ogółem [g] 50,60 Tłuszcz [g] 31,20 Węglowodany ogółem [g] 128,60

Opisy tygodniowe z 27. tygodnia, tj. od dnia 2024-07-01 do dnia 2024-07-07 KUCHNIA BUFETO

		Śniadanie	Obiad	SUMA
2024-07-04 czwartek	Zestaw obiadowy 2		Zupa fasolowa z makaronem 350ml Gulasz drobiowy 130g. Ziemniaki 200g Sałatka z pomidora 100g Surówka z kapusty pekiń. 100g	Energia kc [kcal] 783,20 Białko ogółem [g] 53,20 Tłuszcz [g] 16,30 Węglowodany ogółem [g] 114,00
	Zestaw obiadowy 3		Flaczki 350g	Energia kc [kcal] 576,80 Białko ogółem [g] 47,60 Tłuszcz [g] 16,80 Węglowodany ogółem [g] 58,10
2024-07-05 piątek	SALATKI	Sałatka grecka 150g Sałatka ze śledziem 150g.		Energia kc [kcal] 577,60 Białko ogółem [g] 22,60 Tłuszcz [g] 50,40 Węglowodany ogółem [g] 10,60
	Zestaw obiadowy 1		Zupa ryżowa 350ml. Dorsz panierowany smaż. 120g Ziemniaki 200g Kapusta świeża zasmażana 150g Fas. szpar z masł i b.tartą 120g	Energia kc [kcal] 900,70 Białko ogółem [g] 15,90 Tłuszcz [g] 48,20 Węglowodany ogółem [g] 107,90
	Zestaw obiadowy 2		Zupa ryżowa 350ml. Filet z kurczaka w jarzyn. 120g Ziemniaki 200g Kapusta świeża zasmażana 150g Fas. szpar z masł i b.tartą 120g	Energia kc [kcal] 932,50 Białko ogółem [g] 44,00 Tłuszcz [g] 39,10 Węglowodany ogółem [g] 108,10
	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