

## Opisy tygodniowe z 29. tygodnia, tj. od dnia 2024-07-15 do dnia 2024-07-21 KUCHNIA BUFETO

		Śniadanie	Obiad	SUMA
2024-07-15 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		Zupa pieczarkowa z makar.350ml Udko pieczone 200g Ziemniaki 200g Ćwikła 100g Sur. z mar.selera i jabłka 100g.	Energia kc [kcal] 967,50 Białko ogółem [g] 46,50 Tłuszcz [g] 45,80 Węglowodany ogółem [g] 99,10
	Zestaw obiadowy 2		Zupa pieczarkowa z makar.350ml Roladka drob. z brokułem 120g Ziemniaki 200g Ćwikła 100g Sur. z mar.selera i jabłka 100g.	Energia kc [kcal] 829,60 Białko ogółem [g] 44,50 Tłuszcz [g] 29,80 Węglowodany ogółem [g] 102,60
	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
2024-07-16 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		Zupa pomidorowa z ryżem350ml Sznycel 150g Ziemniaki 200g Buraczki zasmażane 100g Kalafior z mas. i b.tarta 120g	Energia kc [kcal] 1 036,50 Białko ogółem [g] 42,60 Tłuszcz [g] 48,60 Węglowodany ogółem [g] 113,30
	Zestaw obiadowy 2		Zupa pomidorowa z ryżem350ml Gulasz drobiowy 130g. Ziemniaki 200g Buraczki zasmażane 100g Kalafior z mas. i b.tarta 120g	Energia kc [kcal] 857,80 Białko ogółem [g] 45,10 Tłuszcz [g] 33,60 Węglowodany ogółem [g] 98,80

## Opisy tygodniowe z 29. tygodnia, tj. od dnia 2024-07-15 do dnia 2024-07-21 KUCHNIA BUFETO

		Śniadanie	Obiad	SUMA
2024-07-16 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
2024-07-17 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		Barszcz ukraiński 350ml. Kotlet drobiowy z serem 150g Ziemniaki 200g Salatka z pomidora 100g Surówka z kapusty pekiń. 100g	Energia kc [kcal] 781,00 Białko ogółem [g] 52,60 Tłuszcz [g] 20,80 Węglowodany ogółem [g] 103,30
	Zestaw obiadowy 2		Barszcz ukraiński 350ml. Zraz mielony w sosie wł.120g Kasza gryczana na sypko 150g Salatka z pomidora 100g Surówka z kapusty pekiń. 100g	Energia kc [kcal] 961,30 Białko ogółem [g] 50,30 Tłuszcz [g] 38,10 Węglowodany ogółem [g] 112,70
	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
2024-07-18 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 ryżowa 350ml. Rumsztyk z cebulą 130g Ziemniaki 200g Marchew z groszkiem 100g Fas. szpar z masł i b.tartą120g	Energia kc [kcal] 912,90 Białko ogółem [g] 40,00 Tłuszcz [g] 38,50 Węglowodany ogółem [g] 108,90

## ospisy tygodniowe z 29. tygodnia, tj. od dnia 2024-07-15 do dnia 2024-07-21 KUCHNIA BUFETO

		Śniadanie	Obiad	SUMA
2024-07-18 czwartek	Zestaw obiadowy 2		Zupa ryżowa 350ml. Filet z kurczaka w jarzyn.120g Ziemniaki 200g Marchew z groszkiem 100g Fas. szpar z masł i b.tartą120g	Energia kc [kcal] 845,20 Białko ogółem [g] 42,70 Tłuszcz [g] 31,20 Węglowodany ogółem [g] 105,70
	Zestaw obiadowy 3		Flaczki 350g	Energia kc [kcal] 576,80 Białko ogółem [g] 47,60 Tłuszcz [g] 16,80 Węglowodany ogółem [g] 58,10
2024-07-19 piątek	SALATKI	Salatka grecka 150g Salatka 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 grochowa z ziemn. 350ml. Dorsz panierowany smaź. 120g Ziemniaki 200g Mizeria ze śmietaną 100g Surówka z czerwonej kapusty 100g	Energia kc [kcal] 814,80 Białko ogółem [g] 24,70 Tłuszcz [g] 27,50 Węglowodany ogółem [g] 126,20
	Zestaw obiadowy 2		Zupa grochowa z ziemn. 350ml. Zraz wiep. zawij. z piecz. 130g Ziemniaki 200g Mizeria ze śmietaną 100g Surówka z czerwonej kapusty 100g	Energia kc [kcal] 834,30 Białko ogółem [g] 47,30 Tłuszcz [g] 22,60 Węglowodany ogółem [g] 119,90
	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