

## Opisy tygodniowe z 26. tygodnia, tj. od dnia 2024-06-24 do dnia 2024-06-30 KUCHNIA BUFETO

		Śniadanie	Obiad	SUMA
2024-06-24 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 grochowa z ziemn. 350ml. Sznyceł 150g Ziemniaki 200g Buraczki zasmażane 100g Fas. szpar z masł i b.tartą120g	Energia kc [kcal] 1 063,40 Białko ogółem [g] 53,30 Tłuszcz [g] 36,40 Węglowodany ogółem [g] 141,70
	Zestaw obiadowy 2		Zupa grochowa z ziemn. 350ml. Filet z kurczaka w jarzyn.120g Ziemniaki 200g Buraczki zasmażane 100g Fas. szpar z masł i b.tartą120g	Energia kc [kcal] 910,00 Białko ogółem [g] 55,00 Tłuszcz [g] 21,50 Węglowodany ogółem [g] 134,80
	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
2024-06-25 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 neapolitańska z ryżem350ml Rumsztyk z cebulą 130g Ziemniaki 200g Surówka z marchwi i jabłka 100g Brokuł z masłem i buł. tar. 100g	Energia kc [kcal] 906,30 Białko ogółem [g] 40,40 Tłuszcz [g] 39,10 Węglowodany ogółem [g] 103,90
	Zestaw obiadowy 2		Zupa neapolitańska z ryżem350ml Pieczeń rzymska 120g Ziemniaki 200g Surówka z marchwi i jabłka 100g Brokuł z masłem i buł. tar. 100g	Energia kc [kcal] 946,80 Białko ogółem [g] 46,70 Tłuszcz [g] 41,80 Węglowodany ogółem [g] 101,80

## Opisy tygodniowe z 26. tygodnia, tj. od dnia 2024-06-24 do dnia 2024-06-30 KUCHNIA BUFETO

		Śniadanie	Obiad	SUMA
2024-06-25 wtorek	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
2024-06-26 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 Marchew z groszkiem 100g Surówka wielowarzywna 100g	Energia kc [kcal] 758,10 Białko ogółem [g] 52,60 Tłuszcz [g] 21,60 Węglowodany ogółem [g] 95,00
	Zestaw obiadowy 2		Rosół z makaronem 350ml Gulasz wieprzowy 140g Ziemniaki 200g Marchew z groszkiem 100g Surówka wielowarzywna 100g	Energia kc [kcal] 884,10 Białko ogółem [g] 55,10 Tłuszcz [g] 32,90 Węglowodany ogółem [g] 98,40
	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
2024-06-27 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		Żurek z ziemniakami 350ml Kotlet schabowy 140g Ziemniaki 200g Ćwikła 100g Mizeria ze śmietaną 100g	Energia kc [kcal] 811,70 Białko ogółem [g] 41,90 Tłuszcz [g] 26,90 Węglowodany ogółem [g] 112,00

## Opisy tygodniowe z 26. tygodnia, tj. od dnia 2024-06-24 do dnia 2024-06-30 KUCHNIA BUFETO

		Śniadanie	Obiad	SUMA
2024-06-27 czwartek	Zestaw obiadowy 2		Żurek z ziemniakami 350ml Roladka drob. z brokułem 120g Ziemniaki 200g Cwikła 100g Mizeria ze śmietaną 100g	Energia kc [kcal] 791,40 Białko ogółem [g] 46,50 Tłuszcz [g] 25,20 Węglowodany ogółem [g] 106,20
	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
2024-06-28 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		Barszcz z ziemniakami 350ml Dorsz panierowany smaź. 120g Ziemniaki 200g Kapusta świeża zasmażana 150g Surówka z pory i marchwi 100g.	Energia kc [kcal] 915,70 Białko ogółem [g] 16,50 Tłuszcz [g] 48,70 Węglowodany ogółem [g] 109,80
	Zestaw obiadowy 2		Barszcz z ziemniakami 350ml Bitki drob. w sosie pomid. 120g. Ziemniaki 200g Kapusta świeża zasmażana 150g Surówka z pory i marchwi 100g.	Energia kc [kcal] 897,90 Białko ogółem [g] 38,20 Tłuszcz [g] 39,30 Węglowodany ogółem [g] 104,70
	Zestaw obiadowy 3		Flaczki 350g	Energia kc [kcal] 576,80 Białko ogółem [g] 47,60 Tłuszcz [g] 16,80 Węglowodany ogółem [g] 58,10