

Opisy tygodniowe z 30. tygodnia, tj. od dnia 2024-07-22 do dnia 2024-07-28 KUCHNIA BUFETO

		Śniadanie	Obiad	SUMA
2024-07-22 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 Pieczeń rzymska 120g Ziemniaki 200g Ćwikła 100g Surówka wielowarzywna 100g	Energia kc [kcal] 931,70 Białko ogółem [g] 45,30 Tłuszcz [g] 39,80 Węglowodany ogółem [g] 104,50
	Zestaw obiadowy 2		Krupnik 350g Klops drobiowy 100g Sos koperkowy 50ml. Ziemniaki 200g Ćwikła 100g Surówka wielowarzywna 100g	Energia kc [kcal] 862,10 Białko ogółem [g] 34,20 Tłuszcz [g] 35,40 Węglowodany ogółem [g] 107,80
	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
2024-07-23 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 pomidorowa z makar.350ml Karkówka pieczona 130g. Ziemniaki 200g Brokuł z masłem i buł. tar. 100g Salatka z selera i jabłka100g	Energia kc [kcal] 929,20 Białko ogółem [g] 36,30 Tłuszcz [g] 46,80 Węglowodany ogółem [g] 96,90
	Zestaw obiadowy 2		Zupa pomidorowa z makar.350ml Rolada drob.z oczkiem 130g Sos pomidorowy 30ml. Ziemniaki 200g Brokuł z masłem i buł. tar. 100g Salatka z selera i jabłka100g	Energia kc [kcal] 909,30 Białko ogółem [g] 48,20 Tłuszcz [g] 34,10 Węglowodany ogółem [g] 108,70

Opisy tygodniowe z 30. tygodnia, tj. od dnia 2024-07-22 do dnia 2024-07-28 KUCHNIA BUFETO

		Śniadanie	Obiad	SUMA
2024-07-23 wtorek	Zestaw obiadowy 3		Krokiety z mięsem 350g	Energia kc [kcal] 554,80 Białko ogółem [g] 32,50 Tłuszcz [g] 31,80 Węglowodany ogółem [g] 36,10
2024-07-24 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		Żurek z ziemniakami 350ml Udko pieczone 200g Ziemniaki 200g Mizeria ze śmietaną 100g Surówka z pory i marchwi 100g.	Energia kc [kcal] 939,30 Białko ogółem [g] 48,40 Tłuszcz [g] 44,20 Węglowodany ogółem [g] 98,50
	Zestaw obiadowy 2		Żurek z ziemniakami 350ml Gulasz wieprzowy 140g Ziemniaki 200g Mizeria ze śmietaną 100g Surówka z pory i marchwi 100g.	Energia kc [kcal] 839,70 Białko ogółem [g] 41,70 Tłuszcz [g] 35,20 Węglowodany ogółem [g] 100,00
	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
2024-07-25 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 fasolowa z makaronem 350ml Kotlet schabowy 140g Ziemniaki 200g Buraczki zasmażane 100g Sałata zielona ze śmietaną 80g	Energia kc [kcal] 828,80 Białko ogółem [g] 49,00 Tłuszcz [g] 17,50 Węglowodany ogółem [g] 127,70

Opisy tygodniowe z 30. tygodnia, tj. od dnia 2024-07-22 do dnia 2024-07-28 KUCHNIA BUFETO

		Śniadanie	Obiad	SUMA
2024-07-25 czwartek	Zestaw obiadowy 2		Zupa fasolowa z makaronem 350ml Bitki drob. w sosie pomid. 120g. Ziemniaki 200g Buraczki zasmażane 100g Sałata zielona ze śmietaną 80g	Energia kc [kcal] 761,50 Białko ogółem [g] 47,20 Tłuszcz [g] 13,80 Węglowodany ogółem [g] 120,80
	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
2024-07-26 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 smaż. 120g Ziemniaki 200g Kapusta świeża zasmażana 150g Fas. szpar z masł i b.tartą 120g	Energia kc [kcal] 947,90 Białko ogółem [g] 17,70 Tłuszcz [g] 50,00 Węglowodany ogółem [g] 114,80
	Zestaw obiadowy 2		Barszcz z ziemniakami 350ml Schab pieczony 120g Ziemniaki 200g Kapusta świeża zasmażana 150g Fas. szpar z masł i b.tartą 120g	Energia kc [kcal] 889,40 Białko ogółem [g] 38,80 Tłuszcz [g] 38,20 Węglowodany ogółem [g] 105,30
	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