

		Śniadanie	Obiad	SUMA
2024-11-12 wtorek	SALATKI	Sal. z selera z żurawiną 150g Sałatka z tuńczykiem 150 g.		Energia kc [kcal] 484,80 Białko ogółem [g] 31,50 Tłuszcz [g] 24,10 Węglowodany ogółem [g] 37,00
	Zestaw obiadowy 1		Zupa pomidorowa z makar.350ml Kotlet drobiowy z serem 150g Ziemniaki 200g Sałata zielona ze śmietaną 80g Buraczki zasmażane 100g	Energia kc [kcal] 916,90 Białko ogółem [g] 49,30 Tłuszcz [g] 36,40 Węglowodany ogółem [g] 102,90
	Zestaw obiadowy 2		Zupa pomidorowa z makar.350ml Zraz wiep. zawij. z piecz. 130g Ziemniaki 200g Sałata zielona ze śmietaną 80g Buraczki zasmażane 100g	Energia kc [kcal] 838,50 Białko ogółem [g] 39,10 Tłuszcz [g] 36,10 Węglowodany ogółem [g] 94,80
	Zestaw obiadowy 3		Goł.i z ryżu, kaszy, mięsa350.g Sos pieczarkowy 40 ml.	Energia kc [kcal] 554,20 Białko ogółem [g] 21,00 Tłuszcz [g] 25,00 Węglowodany ogółem [g] 65,20
2024-11-13 środa	SALATKI	Sałatka gospodarska 150 g Sałatka 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		Zupa grochowa z ziemn. 350ml. Roladka wołowa faszer. 120g Ziemniaki 200g Surówka z kiszonej kapusty 100g Marchewka oprószana 100g	Energia kc [kcal] 850,80 Białko ogółem [g] 44,20 Tłuszcz [g] 24,30 Węglowodany ogółem [g] 124,40
	Zestaw obiadowy 2		Zupa grochowa z ziemn. 350ml. Gulasz drobiowy 130g. Kasza gryczana na sypko 150g Surówka z kiszonej kapusty 100g Marchewka oprószana 100g	Energia kc [kcal] 969,10 Białko ogółem [g] 58,00 Tłuszcz [g] 27,70 Węglowodany ogółem [g] 132,20

		Śniadanie	Obiad	SUMA
2024-11-13	środa		Bigos z mieszanej kapusty 300g chleb pszenny	Energia kc [kcal] 547,20 Białko ogółem [g] 24,50 Tłuszcz [g] 23,70 Węglowodany ogółem [g] 67,50
2024-11-14	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 ogórkowa z ryżem 350ml Schab pieczony 120g Ziemniaki 200g Ćwikła 100g Kalafior z mas. i b.tarta 120g	Energia kc [kcal] 741,70 Białko ogółem [g] 36,10 Tłuszcz [g] 27,70 Węglowodany ogółem [g] 92,60
	Zestaw obiadowy 2		Zupa ogórkowa z ryżem 350ml Zraz mielony w sosie wł. 120g Ziemniaki 200g Ćwikła 100g Kalafior z mas. i b.tarta 120g	Energia kc [kcal] 959,00 Białko ogółem [g] 40,60 Tłuszcz [g] 45,10 Węglowodany ogółem [g] 103,20
	Zestaw obiadowy 3		Pierogi ruskie z masłem 300g	Energia kc [kcal] 448,90 Białko ogółem [g] 20,10 Tłuszcz [g] 7,60 Węglowodany ogółem [g] 76,90
2024-11-15	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		Żurek z ziemn. i kielbasą 350ml. Dorsz panierowany smaż. 120g Ziemniaki 200g Surówka z czerwonej kapusty 100g Fas. szpar z masł i b.tartą 120g	Energia kc [kcal] 848,80 Białko ogółem [g] 20,10 Tłuszcz [g] 39,20 Węglowodany ogółem [g] 116,90

		Śniadanie	Obiad	SUMA
2024-11-15 piątek	Zestaw obiadowy 2		Żurek z ziemn. i kielbasą 350ml. Pieczeń rzymska 120g Sos chrzanowy 50g Ziemniaki 200g Surówka z czerwonej kapusty 100g Fas. szpar z masł i b.tartą 120g	<b>Energia kc [kcal] 1 061,50</b> <b>Białko ogółem [g] 52,70</b> <b>Tłuszcz [g] 46,20</b> <b>Węglowodany ogółem [g]</b> <b>121,90</b>
	Zestaw obiadowy 3		Naleśniki ze szpin i z fetą 200g	<b>Energia kc [kcal] 382,60</b> <b>Białko ogółem [g] 16,10</b> <b>Tłuszcz [g] 25,80</b> <b>Węglowodany ogółem [g]</b> <b>20,00</b>