

## Opisy tygodniowe z 45. tygodnia, tj. od dnia 2024-11-04 do dnia 2024-11-10 KUCHNIA BUFETO

		Śniadanie	Obiad	SUMA
2024-11-04 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 Sznycel 150g Ziemniaki 200g Surówka z kiszanej kapusty 100g Buraczki zasmażane 100g	Energia kc [kcal] 999,20 Białko ogółem [g] 39,20 Tłuszcz [g] 49,50 Węglowodany ogółem [g] 105,00
	Zestaw obiadowy 2		Krupnik 350g Udka pieczone 200g Ziemniaki 200g Surówka z kiszanej kapusty 100g Buraczki zasmażane 100g	Energia kc [kcal] 981,20 Białko ogółem [g] 43,00 Tłuszcz [g] 52,30 Węglowodany ogółem [g] 90,50
	Zestaw obiadowy 3		Flaczki 350g	Energia kc [kcal] 576,80 Białko ogółem [g] 47,60 Tłuszcz [g] 16,80 Węglowodany ogółem [g] 58,10
2024-11-05 wtorek	SALATKI	Sał. z selera z żurawiną 150g Salatka 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		Kapuśniak z ziem. i kieł. 350ml roladka dr. fasz. mięsem 150g Sos koperkowy 50ml. Kasza jęczmienna na sypko 150g Surówka z czerwonej kapusty 100g Marchewka oprószana 100g	Energia kc [kcal] 1 012,70 Białko ogółem [g] 56,10 Tłuszcz [g] 41,20 Węglowodany ogółem [g] 118,50
	Zestaw obiadowy 2		Kapuśniak z ziem. i kieł. 350ml Gulasz wieprzowy 140g Kasza jęczmienna na sypko 150g Surówka z czerwonej kapusty 100g Marchewka oprószana 100g	Energia kc [kcal] 952,70 Białko ogółem [g] 43,20 Tłuszcz [g] 41,20 Węglowodany ogółem [g] 116,60

## Opisy tygodniowe z 45. tygodnia, tj. od dnia 2024-11-04 do dnia 2024-11-10 KUCHNIA BUFETO

		Śniadanie	Obiad	SUMA
2024-11-05 wtorek	Zestaw obiadowy 3		Kluski Ślą. z sosem pieczar.350g	Energia kc [kcal] 461,10 Białko ogółem [g] 9,40 Tłuszcz [g] 12,90 Węglowodany ogółem [g] 79,30
2024-11-06 środa	SALATKI	Salatka Szefa kuchni 150g Salatka gospodarska 150 g		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 schabowy 140g Ziemniaki 200g Surówka wielowarzywna 100g Kalafior gotowany 80g	Energia kc [kcal] 725,90 Białko ogółem [g] 45,20 Tłuszcz [g] 16,10 Węglowodany ogółem [g] 109,00
	Zestaw obiadowy 2		Barszcz ukraiński 350ml. Pieczeń rzymska 120g Sos pomidorowy 30ml. Ziemniaki 200g Surówka wielowarzywna 100g Kalafior gotowany 80g	Energia kc [kcal] 880,10 Białko ogółem [g] 54,50 Tłuszcz [g] 27,20 Węglowodany ogółem [g] 113,20
	Zestaw obiadowy 3		Fasolka po bretońsku 300g chleb pszenny	Energia kc [kcal] 981,50 Białko ogółem [g] 43,00 Tłuszcz [g] 24,50 Węglowodany ogółem [g] 158,90
2024-11-07 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		Rosół z makaronem 350ml Karkówka pieczona 130g. Ziemniaki 200g Mizeria ze śmietaną 100g Buraczki zasmażane 100g	Energia kc [kcal] 847,70 Białko ogółem [g] 49,20 Tłuszcz [g] 36,30 Węglowodany ogółem [g] 85,80

## ospisy tygodniowe z 45. tygodnia, tj. od dnia 2024-11-04 do dnia 2024-11-10 KUCHNIA BUFETO

		Śniadanie	Obiad	SUMA
2024-11-07 czwartek	Zestaw obiadowy 2		Rosół z makaronem 350ml Rumszyk z cebulą 130g Ziemniaki 200g Mizeria ze śmietaną 100g Buraczki zasmażane 100g Buraczki zasmażane 100g	Energia kc [kcal] 864,90 Białko ogółem [g] 56,00 Tłuszcz [g] 29,60 Węglowodany ogółem [g] 98,60
	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
2024-11-08 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 neapolitańska z ryżem 350ml Dorsz panierowany smaż. 120g Ziemniaki 200g Surówka z pory i marchwi 100g. Salatka z pomidora 100g	Energia kc [kcal] 760,20 Białko ogółem [g] 13,60 Tłuszcz [g] 39,50 Węglowodany ogółem [g] 92,80
	Zestaw obiadowy 2		Zupa neapolitańska z ryżem 350ml Bitki schabowe w sosie wł. 110g. Ziemniaki 200g Surówka z pory i marchwi 100g. Salatka z pomidora 100g	Energia kc [kcal] 724,30 Białko ogółem [g] 34,90 Tłuszcz [g] 29,70 Węglowodany ogółem [g] 84,60
	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