

Opisy tygodniowe z 50. tygodnia, tj. od dnia 2024-12-09 do dnia 2024-12-15 KUCHNIA BUFETO

		Śniadanie	Obiad	SUMA
2024-12-09 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 Karkówka pieczona 130g. Ziemniaki 200g Surówka z czerwonej kapusty 100g Kalafior z mas. i b.tarta 120g	Energia kc [kcal] 937,60 Białko ogółem [g] 36,60 Tłuszcz [g] 48,50 Węglowodany ogółem [g] 94,40
	Zestaw obiadowy 2		Zupa pieczarkowa z makar.350ml Rumsztyk z cebulą 130g Ziemniaki 200g Surówka z czerwonej kapusty 100g Kalafior z mas. i b.tarta 120g	Energia kc [kcal] 954,90 Białko ogółem [g] 43,30 Tłuszcz [g] 41,80 Węglowodany ogółem [g] 107,30
	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
2024-12-10 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		Zupa górską 350ml Bitki wołowe w sosie wł. 130g Kasza gryczana na sypko 150g Surówka z kapusty pekiń. 100g Buraczki zasmażane 100g	Energia kc [kcal] 820,30 Białko ogółem [g] 48,70 Tłuszcz [g] 28,70 Węglowodany ogółem [g] 98,00
	Zestaw obiadowy 2		Zupa górską 350ml Kurczak pieczony 150g Ziemniaki 200g Surówka z kapusty pekiń. 100g Buraczki zasmażane 100g	Energia kc [kcal] 744,50 Białko ogółem [g] 36,00 Tłuszcz [g] 30,70 Węglowodany ogółem [g] 86,70

Opisy tygodniowe z 50. tygodnia, tj. od dnia 2024-12-09 do dnia 2024-12-15 KUCHNIA BUFETO

		Śniadanie	Obiad	SUMA
2024-12-10 wtorek	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
2024-12-11 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 Sznycel 150g Ziemniaki 200g Ćwikła 100g Fas. szpar z masł i b.tartą120g	Energia kc [kcal] 990,00 Białko ogółem [g] 58,80 Tłuszcz [g] 37,50 Węglowodany ogółem [g] 111,60
	Zestaw obiadowy 2		Rosół z makaronem 350ml roladka dr. fasz. mięsem 150g Ziemniaki 200g Ćwikła 100g Fas. szpar z masł i b.tartą120g	Energia kc [kcal] 867,90 Białko ogółem [g] 67,90 Tłuszcz [g] 26,00 Węglowodany ogółem [g] 97,10
	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
2024-12-12 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 ziemn. i kielbasą 350ml. Schab pieczony 120g Ziemniaki 200g Surówka z pory i marchwi 100g. Brokuł z masłem i buł. tar. 100g	Energia kc [kcal] 769,80 Białko ogółem [g] 41,50 Tłuszcz [g] 27,40 Węglowodany ogółem [g] 101,20

Opisy tygodniowe z 50. tygodnia, tj. od dnia 2024-12-09 do dnia 2024-12-15 KUCHNIA BUFETO

		Śniadanie	Obiad	SUMA
2024-12-12 czwartek	Zestaw obiadowy 2		Żurek z ziemn. i kielbasą 350ml. Gulasz drobiowy 130g. Kasza jęczmienna na sypko 150g Surówka z pory i marchwi 100g. Brokuł z masłem i buł. tar. 100g	Energia kc [kcal] 981,40 Białko ogółem [g] 50,90 Tłuszcz [g] 36,60 Węglowodany ogółem [g] 124,60
	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
2024-12-13 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 ogórkowa z ryżem 350ml Dorsz panierowany smaź. 120g Ziemniaki 200g Surówka z kiszonej kapusty 100g Marchew z groszkiem 100g	Energia kc [kcal] 820,20 Białko ogółem [g] 13,10 Tłuszcz [g] 42,90 Węglowodany ogółem [g] 101,30
	Zestaw obiadowy 2		Zupa ogórkowa z ryżem 350ml Zraz wiep. zawij. z piecz. 160g Ziemniaki 200g Surówka z kiszonej kapusty 100g Marchew z groszkiem 100g	Energia kc [kcal] 839,80 Białko ogółem [g] 35,70 Tłuszcz [g] 38,00 Węglowodany ogółem [g] 95,00
	Zestaw obiadowy 3		Krokiety z kap. i pieczar 350g	Energia kc [kcal] 355,80 Białko ogółem [g] 12,20 Tłuszcz [g] 17,10 Węglowodany ogółem [g] 41,30