

## ospisy tygodniowe z 47. tygodnia, tj. od dnia 2024-11-18 do dnia 2024-11-24 KUCHNIA BUFETO

		Śniadanie	Obiad	SUMA
2024-11-18 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 fasolowa z makaronem 350ml Kotlet drobiowy 140g Ziemniaki 200g Surówka z marchwi i chrzanu 100g Mizeria ze śmietaną 100g	Energia kc [kcal] 806,80 Białko ogółem [g] 53,70 Tłuszcz [g] 12,70 Węglowodany ogółem [g] 128,90
	Zestaw obiadowy 2		Zupa fasolowa z makaronem 350ml Rolada drob. z oczkiem 130g Sos koperkowy 50ml. Ziemniaki 200g Surówka z marchwi i chrzanu 100g Mizeria ze śmietaną 100g	Energia kc [kcal] 818,10 Białko ogółem [g] 54,60 Tłuszcz [g] 13,80 Węglowodany ogółem [g] 128,30
	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
2024-11-19 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 ryżowa 350ml. Kurczak pieczony 150g Ziemniaki 200g Surówka z pory i marchwi 100g. Buraczki zasmażane 100g	Energia kc [kcal] 869,00 Białko ogółem [g] 34,90 Tłuszcz [g] 42,70 Węglowodany ogółem [g] 91,40
	Zestaw obiadowy 2		Zupa ryżowa 350ml. Gulasz wieprzowy 140g Ziemniaki 200g Surówka z pory i marchwi 100g. Buraczki zasmażane 100g	Energia kc [kcal] 848,00 Białko ogółem [g] 36,80 Tłuszcz [g] 39,00 Węglowodany ogółem [g] 92,70

## Opisy tygodniowe z 47. tygodnia, tj. od dnia 2024-11-18 do dnia 2024-11-24 KUCHNIA BUFETO

		Śniadanie	Obiad	SUMA
2024-11-19 wtorek	Zestaw obiadowy 3		Flaczki 350g chleb pszenny	Energia kc [kcal] 577,00 Białko ogółem [g] 47,60 Tłuszcz [g] 16,80 Węglowodany ogółem [g] 58,10
2024-11-20 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		Zupa pieczarkowa z makar.350ml Sznyceł 150g Ziemniaki 200g Surówka z marchwi i jabłka 100g Brokuł z masłem i buł. tar. 100g	Energia kc [kcal] 1 029,20 Białko ogółem [g] 44,00 Tłuszcz [g] 48,20 Węglowodany ogółem [g] 111,30
	Zestaw obiadowy 2		Zupa pieczarkowa z makar.350ml roladka dr. fasz. mięsem 150g Ziemniaki 200g Surówka z marchwi i jabłka 100g Brokuł z masłem i buł. tar. 100g	Energia kc [kcal] 907,00 Białko ogółem [g] 53,10 Tłuszcz [g] 36,70 Węglowodany ogółem [g] 96,80
	Zestaw obiadowy 3		placek po węgiersku 400g Surówka z marchwi i jabłka 100g	Energia kc [kcal] 768,20 Białko ogółem [g] 42,50 Tłuszcz [g] 39,50 Węglowodany ogółem [g] 64,30
2024-11-21 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		Barszcz ukraiński 350ml. Karkówka pieczona 130g. Ziemniaki 200g Surówka z kapusty pekiń. 100g Marchew z groszkiem 100g	Energia kc [kcal] 801,70 Białko ogółem [g] 39,40 Tłuszcz [g] 31,20 Węglowodany ogółem [g] 99,70

## Opisy tygodniowe z 47. tygodnia, tj. od dnia 2024-11-18 do dnia 2024-11-24 KUCHNIA BUFETO

		Śniadanie	Obiad	SUMA
2024-11-21 czwartek	Zestaw obiadowy 2		Barszcz ukraiński 350ml. Roladka drob. z brokułem 120g Ziemniaki 200g Surówka z kapusty pekiń. 100g Marchew z groszkiem 100g	Energia kc [kcal] 748,60 Białko ogółem [g] 48,90 Tłuszcz [g] 18,80 Węglowodany ogółem [g] 105,10
	Zestaw obiadowy 3		Fasolka po bretońsku 300g chleb pszenny	Energia kc [kcal] 732,80 Białko ogółem [g] 35,90 Tłuszcz [g] 23,30 Węglowodany ogółem [g] 107,90
2024-11-22 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		Krupnik 350g Dorsz panierowany smaź. 120g Ziemniaki 200g Surówka z kiszanej kapusty 100g Kalafior z mas. i b.tarta 120g	Energia kc [kcal] 822,80 Białko ogółem [g] 13,80 Tłuszcz [g] 45,10 Węglowodany ogółem [g] 96,70
	Zestaw obiadowy 2		Krupnik 350g Schab pieczony 120g Ziemniaki 200g Surówka z kiszanej kapusty 100g Kalafior z mas. i b.tarta 120g	Energia kc [kcal] 764,30 Białko ogółem [g] 34,90 Tłuszcz [g] 33,30 Węglowodany ogółem [g] 87,30
	Zestaw obiadowy 3		Łazanki z kapustą kisz.300g	Energia kc [kcal] 405,60 Białko ogółem [g] 11,70 Tłuszcz [g] 10,70 Węglowodany ogółem [g] 68,40