

Opisy tygodniowe z 51. tygodnia, tj. od dnia 2024-12-16 do dnia 2024-12-22 KUCHNIA BUFETO

		Śniadanie	Obiad	SUMA
2024-12-16 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 Mizeria ze śmietaną 100g Buraczki zasmażane 100g	Energia kc [kcal] 820,00 Białko ogółem [g] 54,20 Tłuszcz [g] 14,10 Węglowodany ogółem [g] 127,20
	Zestaw obiadowy 2		Zupa fasolowa z makaronem 350ml Zraz mielony w sosie wł. 140g Ziemniaki 200g Mizeria ze śmietaną 100g Buraczki zasmażane 100g	Energia kc [kcal] 926,90 Białko ogółem [g] 50,60 Tłuszcz [g] 28,00 Węglowodany ogółem [g] 126,70
	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
2024-12-17 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 grochowa z ziemn. 350ml. Pieczeń z karkówki na dziko 140g Makaron do II dania 150g Surówka wielowarzywna 100g Fas. szpar z masł i b.tartą 120g	Energia kc [kcal] 1 224,50 Białko ogółem [g] 52,10 Tłuszcz [g] 47,90 Węglowodany ogółem [g] 157,10
	Zestaw obiadowy 2		Zupa grochowa z ziemn. 350ml. Gulasz wołowy 130g Kasza gryczana na sypko 150g Surówka wielowarzywna 100g Fas. szpar z masł i b.tartą 120g	Energia kc [kcal] 1 041,20 Białko ogółem [g] 61,00 Tłuszcz [g] 32,20 Węglowodany ogółem [g] 138,40

Opisy tygodniowe z 51. tygodnia, tj. od dnia 2024-12-16 do dnia 2024-12-22 KUCHNIA BUFETO

		Śniadanie	Obiad	SUMA
2024-12-17 wtorek	Zestaw obiadowy 3		placek po węgiersku 400g Surówka wielowarzywna 100g	Energia kc [kcal] 788,10 Białko ogółem [g] 43,30 Tłuszcz [g] 40,90 Węglowodany ogółem [g] 65,20
2024-12-18 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		Krupnik 350g Pieczeń rzymska 150g Sos chrzanowy 50g Ziemniaki 200g Surówka z czerwonej kapusty 100g Kalafior z mas. i b.tarta 120g	Energia kc [kcal] 1 061,70 Białko ogółem [g] 47,90 Tłuszcz [g] 50,30 Węglowodany ogółem [g] 111,20
	Zestaw obiadowy 2		Krupnik 350g Udko pieczone 300g Ziemniaki 200g Surówka z czerwonej kapusty 100g Kalafior z mas. i b.tarta 120g	Energia kc [kcal] 1 016,20 Białko ogółem [g] 45,50 Tłuszcz [g] 51,80 Węglowodany ogółem [g] 98,70
	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
2024-12-19 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 ryżowa 350ml. Sznycel 150g Ziemniaki 200g Surówka z marchwi i chrzanu 100g Brokuł z masłem i buł. tar. 100g	Energia kc [kcal] 977,60 Białko ogółem [g] 40,60 Tłuszcz [g] 45,10 Węglowodany ogółem [g] 108,80

Opisy tygodniowe z 51. tygodnia, tj. od dnia 2024-12-16 do dnia 2024-12-22 KUCHNIA BUFETO

		Śniadanie	Obiad	SUMA
2024-12-19 czwartek	Zestaw obiadowy 2		Zupa ryżowa 350ml. Roladka drob. z brokułem 150g Ziemniaki 200g Surówka z marchwi i chrzanu 100g Brokuł z masłem i buł. tar. 100g	Energia kc [kcal] 821,60 Białko ogółem [g] 42,40 Tłuszcz [g] 31,90 Węglowodany ogółem [g] 97,80
	Zestaw obiadowy 3		Gołąbki ziemn. w śm. 400g Sos pieczarkowy 40 ml.	Energia kc [kcal] 452,50 Białko ogółem [g] 9,20 Tłuszcz [g] 26,40 Węglowodany ogółem [g] 48,50
2024-12-20 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 ukraiński 350ml. Dorsz panierowany smaż. 120g Ziemniaki 200g Surówka z kiszonej kapusty 100g Marchewka oprószana 100g	Energia kc [kcal] 702,70 Białko ogółem [g] 19,70 Tłuszcz [g] 25,00 Węglowodany ogółem [g] 108,70
	Zestaw obiadowy 2		Barszcz ukraiński 350ml. Bitki drob. w sosie koper. 120g. Ziemniaki 200g Surówka z kiszonej kapusty 100g Marchewka oprószana 100g	Energia kc [kcal] 726,60 Białko ogółem [g] 47,60 Tłuszcz [g] 17,80 Węglowodany ogółem [g] 102,50
	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