

Jadłospis w dniu 2026-03-05 KUCHNIA OGÓLNA

		1	2	3	5	6	7
		Sniadanie	II SN	Obiad	Kolacja	PN	SUMA
2026-03-05 czwartek	Podstawowa D01	kasza manna na mleku 320 g (<u>pszenica, mleko.</u>) chleb pszenno-żytni 100 g (<u>pszenica, soja, sezam, żyto.</u>) margaryna śniadaniowa 10 g (<u>mleko.</u>) poledwica drobiowa 50 g (<u>pszenica, soja.</u>) pomidor 100 g kawa zbozowa z mlekiem bez cukru 200 ml (<u>mleko, żyto, jęczmien.</u>)	jablko 150 g	zupa krem z brokula 367 g (<u>pszenica, mleko, seler.</u>) grzanki 10 g (<u>pszenica.</u>) ziemniaki gotowane 200 g (<u>mleko.</u>) roladki z udka kurczaka z warzywami pieczone 110 g (<u>mleko, seler.</u>) buraczki tarte 100 g kompot wieloowocowy bez cukru 200 ml	chleb razowy pszenno-żytni 100 g (<u>pszenica, soja, żyto.</u>) masło ex 10 g (<u>mleko.</u>) twarożek z koperkiem kolacja 90 g (<u>mleko.</u>) salata masłowa liść 10 g papryka 100 g napar z herbaty czarnej bez cukru z cytryna 200 ml	jogurt naturalny 150 g (<u>mleko.</u>)	Wartosc energetyczna[kcal] [kcal] 1 921,7 Bialko ogółem [g] 101,8 Tluszcz [g] 52 Weglowodany ogółem [g] 278 Blonnik pokarmowy [g] 32 Kwasy tluszczowe nasycone ogółem [g] 22,7 suma cukrów prostych [g] 62,6 Sód [mg] 1 916,6