

|                  |   | Śniadanie   | 2. śniadanie   | Obiad   | Kolacja  | Posiłek nocny   | SUMA  |                           |
|------------------|---|---|--|---|--|---|---|---------------------------|
| 2025-02-26 środa | Sz.Czerniakowski dieta z ogr.latwo przysw. wegłow | Składniki   | pieczywo żytnie 100 g (ZYT)<br>Masło extra 82% 15 g (BIA)<br>Sałata 10 g<br>Jabłko 130 g<br>Kawa zbożowa na mleku 250 ml (BIA)<br>Jogurt 150 ml (BIA)<br>pasta z jajka z natką pietruszki 110 g (BIA, JAJ, GOR)<br>Pomidor 130 g | Sok pomidorowy 200 ml   | Zupa fasolowa z ziemniakami 350 g (SEL)<br>Udko gotowane 160 g<br>Ziemniaki gotowane 180 g<br>Dyńa gotowana 150 g<br>Kompot owocowy 250 ml   | pieczywo żytnie 100 g (ZYT)<br>Masło extra 82% 15 g (BIA)<br>Sałata 10 g<br>herbata z cytryną b/c 250 ml<br>Piers wędzona z indyka 60 g<br>Sałatka jarzynowa 130 g (JAJ, SEL) | pieczywo żytnie 30 g (ZYT)<br>Ser żółty 30 g (BIA)  |                           |
|                  |   | Waga porcji [g]: 815  | Waga porcji [g]: 200   | Waga porcji [g]: 1 110  | Waga porcji [g]: 460   | Waga porcji [g]: 150  |   |                           |
|                  |   | Wartość odżywcza w porcji   | Wartość odżywcza w porcji  | Wartość odżywcza w porcji   | Wartość odżywcza w porcji  | Wartość odżywcza w porcji   | Wartość odżywcza w porcji   | Wartość odżywcza w porcji |
|                  |   | Wartość energetyczna [kcal] 948,3<br>Białko ogółem [g] 44,2<br>Tłuszcz [g] 41<br>Węglowodany ogółem [g] 100,5<br>Błonnik pokarmowy [g] 14,4<br>Sól [g] 5,7<br>WW [Por] 10   | Wartość energetyczna [kcal] 19<br>Białko ogółem [g] 0,9<br>Tłuszcz [g] 0,2<br>Węglowodany ogółem [g] 4,1<br>Błonnik pokarmowy [g] 1,2<br>Sól [g]<br>WW [Por] 0,4   | Wartość energetyczna [kcal] 947,8<br>Białko ogółem [g] 63,1<br>Tłuszcz [g] 29,2<br>Węglowodany ogółem [g] 118,7<br>Błonnik pokarmowy [g] 14,9<br>Sól [g] 0,7<br>WW [Por] 12 | Wartość energetyczna [kcal] 751,1<br>Białko ogółem [g] 33,7<br>Tłuszcz [g] 26,9<br>Węglowodany ogółem [g] 108,4<br>Błonnik pokarmowy [g] 30<br>Sól [g] 2,1<br>WW [Por] 11  | Wartość energetyczna [kcal] 132,2<br>Białko ogółem [g] 6,3<br>Tłuszcz [g] 5,4<br>Węglowodany ogółem [g] 15,8<br>Błonnik pokarmowy [g] 2,5<br>Sól [g] 0,3<br>WW [Por] 1,6      | Wartość energetyczna [kcal] 2 798,4<br>Białko ogółem [g] 148,2<br>Tłuszcz [g] 102,7<br>Węglowodany ogółem [g] 347,5<br>Błonnik pokarmowy [g] 63<br>Sól [g] 8,8<br>WW [Por] 35 |                           |
|                  |   | Bulka wrocławska rozdrobniona 100 g (GLU)<br>Masło extra 82% 15 g (BIA)<br>sałata rozdrobniona 10 g<br>jabłko pieczone rozdrobnione 130 g<br>Kawa zbożowa na mleku 250 ml (BIA)<br>Zacierki na mleku 250 g (BIA)<br>pasta z jajka z natką pietruszki 110 g (BIA, JAJ, GOR)<br>pomidor bs rozdrobniony 130 g | Sok pomidorowy 200 ml  | Zupa kasza manna na wywarze warzywnym z ziem. 350 ml (SEL)<br>Sos warzywno mięsny 110 g (MIE, SEL)<br>ziemniaki puree 180 g<br>Dyńa gotowana 150 g<br>Kompot owocowy 250 ml | Bulka wrocławska rozdrobniona 100 g (GLU)<br>Masło extra 82% 15 g (BIA)<br>sałata rozdrobniona 10 g<br>herbata z cytryną b/c 250 ml<br>pasta z wędliny z natką pietruszki 110 g (BIA)<br>Sałatka jarzynowa dietetyczna 130 g (SEL) | Budyń 250 ml (BIA)  |   |                           |
|                  |   | Waga porcji [g]: 950  | Waga porcji [g]: 200   | Waga porcji [g]: 990  | Waga porcji [g]: 485   | Waga porcji [g]: 200  |   |                           |
|                  |   | Wartość energetyczna [kcal] 1 091,3<br>Białko ogółem [g] 45,7<br>Tłuszcz [g] 46,8<br>Węglowodany ogółem [g] 124,9<br>Błonnik pokarmowy [g] 7,7<br>Sól [g] 5,7<br>WW [Por] 12,6  | Wartość energetyczna [kcal] 19<br>Białko ogółem [g] 0,9<br>Tłuszcz [g] 0,2<br>Węglowodany ogółem [g] 4,1<br>Błonnik pokarmowy [g] 1,2<br>Sól [g]<br>WW [Por] 0,4   | Wartość energetyczna [kcal] 831,2<br>Białko ogółem [g] 45,1<br>Tłuszcz [g] 21<br>Węglowodany ogółem [g] 126,3<br>Błonnik pokarmowy [g] 15,3<br>Sól [g] 0,6<br>WW [Por] 12,8 | Wartość energetyczna [kcal] 681,3<br>Białko ogółem [g] 19,2<br>Tłuszcz [g] 25,7<br>Węglowodany ogółem [g] 102<br>Błonnik pokarmowy [g] 17,2<br>Sól [g] 1,6<br>WW [Por] 10,4  | Wartość energetyczna [kcal] 122<br>Białko ogółem [g] 5,1<br>Tłuszcz [g] 3<br>Węglowodany ogółem [g] 18,7<br>Błonnik pokarmowy [g]<br>Sól [g] 0,2<br>WW [Por] 1,9              | Wartość energetyczna [kcal] 2 744,8<br>Białko ogółem [g] 116<br>Tłuszcz [g] 96,7<br>Węglowodany ogółem [g] 376<br>Błonnik pokarmowy [g] 41,4<br>Sól [g] 8,1<br>WW [Por] 38,1  |                           |
|                  |   | zupa mleczna wzmocniona 500 ml (BIA, JAJ)   | Sok pomidorowy 200 ml  | Zupa kasza manna na wywarze warzywnym z ziem. 500 ml (SEL)<br>Kompot owocowy 250 ml   | Zupa jarzynowa wzmocniona 500 ml (BIA, SEL)<br>herbata z cytryną b/c 250 ml  | Budyń 250 ml (BIA)  |   |                           |
|                  |   | Waga porcji [g]: 500  | Waga porcji [g]: 200   | Waga porcji [g]: 650  | Waga porcji [g]: 550   | Waga porcji [g]: 200  |   |                           |
|                  |   | Składniki   |  |   |  |   |   |                           |
|                  |   | zupa mleczna wzmocniona 500 ml (BIA, JAJ)   | Sok pomidorowy 200 ml  | Zupa kasza manna na wywarze warzywnym z ziem. 500 ml (SEL)<br>Kompot owocowy 250 ml   | Zupa jarzynowa wzmocniona 500 ml (BIA, SEL)<br>herbata z cytryną b/c 250 ml  | Budyń 250 ml (BIA)  |   |                           |
|                  |   | Waga porcji [g]: 500  | Waga porcji [g]: 200   | Waga porcji [g]: 650  | Waga porcji [g]: 550   | Waga porcji [g]: 200  |   |                           |

|                  |  | Śniadanie   | 2. śniadanie  | Obiad   | Kolacja  | Posiłek nocny   | SUMA   |
|------------------|--|---|---|---|--|---|--|
| 2025-02-26 środa | Sz.Czerniakowski dieta<br>pizoclejana cukrzycowa | Wartość energetyczna[kcal] 660,8<br>Białko ogółem [g] 31,4<br>Tłuszcz [g] 31,6<br>Węglowodany ogółem [g] 63,4<br>Błonnik pokarmowy [g] 1<br>Sól [g] 0,9<br>WW [Por] 6,4 | Wartość energetyczna[kcal] 19<br>Białko ogółem [g] 0,9<br>Tłuszcz [g] 0,2<br>Węglowodany ogółem [g] 4,1<br>Błonnik pokarmowy [g] 1,2<br>Sól [g]<br>WW [Por] 0,4 | Wartość energetyczna[kcal] 489,2<br>Białko ogółem [g] 28,4<br>Tłuszcz [g] 15,8<br>Węglowodany ogółem [g] 60,6<br>Błonnik pokarmowy [g] 4,4<br>Sól [g] 0,3<br>WW [Por] 6,1 | Wartość energetyczna[kcal] 526<br>Białko ogółem [g] 19<br>Tłuszcz [g] 24,2<br>Węglowodany ogółem [g] 67,6<br>Błonnik pokarmowy [g] 19,2<br>Sól [g] 0,7<br>WW [Por] 6,9 | Wartość energetyczna[kcal] 122<br>Białko ogółem [g] 5,1<br>Tłuszcz [g] 3<br>Węglowodany ogółem [g] 18,7<br>Błonnik pokarmowy [g]<br>Sól [g] 0,2<br>WW [Por] 1,9 | Wartość energetyczna[kcal] 1 817<br>Białko ogółem [g] 84,8<br>Tłuszcz [g] 74,8<br>Węglowodany ogółem [g] 214,4<br>Błonnik pokarmowy [g] 25,8<br>Sól [g] 2,1<br>WW [Por] 21,7 |