

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA	
2025-03-05 środa	Sz.Czerniakowski dieta z ogr.latwo przysw. węglow	Składniki	pieczywo żytnie 100 g (ZYT) Masło extra 82% 15 g (BIA) Sałata 10 g Jabłko 130 g Kawa zbożowa na mleku 250 ml (BIA) Kefir 150 ml twarożek z suszonymi pomidorami 110 g (BIA) Ogórek świeży 130 g	Sok wielowarzywny 200 ml	Zupa ziemniaczana 350 g (BIA) Sos szpinakowo twarogowy 150 g (BIA) Makaron razowy gotowany 180 g Surówka z kapusty czerwonej 150 g Kompot owocowy 250 ml	pieczywo żytnie 100 g (ZYT) Masło extra 82% 15 g (BIA) Sałata 10 g herbata z cytryną b/c 250 ml kielbasa biała gotowana 120 g Papryka 130 g sos jogurtowo-chrzanowy 30 g (BIA)	pieczywo żytnie 30 g (ZYT) Ser żółty 30 g (BIA)	
		Waga porcji [g]: 735	Waga porcji [g]: 200	Waga porcji [g]: 1 020	Waga porcji [g]: 500	Waga porcji [g]: 150		
		Wartość energetyczna [kcal] 750,4 Białko ogółem [g] 33,4 Tłuszcz [g] 32,6 Węglowodany ogółem [g] 85,5 Błonnik pokarmowy [g] 12,5 Sól [g] 2,3 WW [Por] 8,6	Wartość energetyczna [kcal] 19 Białko ogółem [g] 0,9 Tłuszcz [g] 0,2 Węglowodany ogółem [g] 4,1 Błonnik pokarmowy [g] 1,2 Sól [g] WW [Por] 0,4	Wartość energetyczna [kcal] 987,4 Białko ogółem [g] 57,6 Tłuszcz [g] 22,9 Węglowodany ogółem [g] 93,5 Błonnik pokarmowy [g] 23,6 Sól [g] 0,9 WW [Por] 9,5	Wartość energetyczna [kcal] 696,4 Białko ogółem [g] 28 Tłuszcz [g] 38,2 Węglowodany ogółem [g] 65 Błonnik pokarmowy [g] 12,1 Sól [g] 1,2 WW [Por] 6,5	Wartość energetyczna [kcal] 132,2 Białko ogółem [g] 6,3 Tłuszcz [g] 5,4 Węglowodany ogółem [g] 15,8 Błonnik pokarmowy [g] 2,5 Sól [g] 0,3 WW [Por] 1,6	Wartość energetyczna [kcal] 2 585,4 Białko ogółem [g] 126,2 Tłuszcz [g] 99,3 Węglowodany ogółem [g] 263,9 Błonnik pokarmowy [g] 51,9 Sól [g] 4,7 WW [Por] 26,6	
Sz.Czerniakowski dieta papkowata cukrzykowa	Składniki	Bułka wrocławska rozdrobniona 100 g (GLU) Masło extra 82% 15 g (BIA) Sałata 10 g Jabłko pieczone 1 szt Kawa zbożowa na mleku 250 ml (BIA) Kasza kukurydziana na mleku 250 g (BIA) twarożek z suszonymi pomidorami 110 g (BIA) pomidor bs rozdrobniony 130 g	Sok wielowarzywny 200 ml	zupa ziemniaczana zmięszana 350 g (BIA) sos szpinakowo twarogowy zmięszany 150 g (BIA) makaron gotowany rozdrobniony 180 g cukinia gotowana rozdrobniona 150 g Kompot owocowy 250 ml	Bułka wrocławska rozdrobniona 100 g (GLU) Masło extra 82% 15 g (BIA) Sałata 10 g herbata z cytryną b/c 250 ml pasta z wędliny z natką pietruszki 110 g (BIA)	Kisiel z jabłkiem 200 ml		
	Waga porcji [g]: 801	Waga porcji [g]: 200	Waga porcji [g]: 1 070	Waga porcji [g]: 385	Waga porcji [g]: 200			
	Wartość energetyczna [kcal] 1 008,2 Białko ogółem [g] 39,5 Tłuszcz [g] 37,4 Węglowodany ogółem [g] 131,4 Błonnik pokarmowy [g] 10,9 Sól [g] 2,3 WW [Por] 13,2	Wartość energetyczna [kcal] 19 Białko ogółem [g] 0,9 Tłuszcz [g] 0,2 Węglowodany ogółem [g] 4,1 Błonnik pokarmowy [g] 1,2 Sól [g] WW [Por] 0,4	Wartość energetyczna [kcal] 843,6 Białko ogółem [g] 65 Tłuszcz [g] 23,8 Węglowodany ogółem [g] 136,1 Błonnik pokarmowy [g] 12 Sól [g] 0,6 WW [Por] 13,6	Wartość energetyczna [kcal] 507,5 Białko ogółem [g] 13,7 Tłuszcz [g] 24,3 Węglowodany ogółem [g] 59,9 Błonnik pokarmowy [g] 2,5 Sól [g] 1 WW [Por] 6,1	Wartość energetyczna [kcal] 42,1 Białko ogółem [g] 0,1 Tłuszcz [g] Węglowodany ogółem [g] 10,5 Błonnik pokarmowy [g] 0,2 Sól [g] WW [Por] 1,1	Wartość energetyczna [kcal] 2 420,4 Białko ogółem [g] 119,2 Tłuszcz [g] 85,7 Węglowodany ogółem [g] 342 Błonnik pokarmowy [g] 26,8 Sól [g] 3,9 WW [Por] 34,4		
Sz.Czerniakowski dieta przeciwna cukrzykowa	Składniki	zupa mleczna wzmocniona 500 ml (BIA, JAJ)	Sok wielowarzywny 200 ml	zupa ziemniaczana wzmocniona zmięszana 500 g Kompot owocowy 250 ml	zupa jarzynowa wzmocniona 500 ml (SEL) herbata z cytryną b/c 250 ml	Kisiel z jabłkiem 200 ml		
	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
2025-03-05 środa	Szczerniakowski dieta pizocleiana cukrzycowa	Wartość odżywcza w porcji					
		Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 660,8 Białko ogółem [g] 31,4 Tłuszcz [g] 31,6 Węglowodany ogółem [g] 63,4 Błonnik pokarmowy [g] 1 Sól [g] 0,9 WW [Por] 6,4	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 19 Białko ogółem [g] 0,9 Tłuszcz [g] 0,2 Węglowodany ogółem [g] 4,1 Błonnik pokarmowy [g] 1,2 Sól [g] WW [Por] 0,4	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 608,5 Białko ogółem [g] 27,7 Tłuszcz [g] 29,8 Węglowodany ogółem [g] 61,4 Błonnik pokarmowy [g] 8,7 Sól [g] 0,3 WW [Por] 6,1	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 452,5 Białko ogółem [g] 18,8 Tłuszcz [g] 16,1 Węglowodany ogółem [g] 67,5 Błonnik pokarmowy [g] 19,2 Sól [g] 0,7 WW [Por] 6,8	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 42,1 Białko ogółem [g] 0,1 Tłuszcz [g] Węglowodany ogółem [g] 10,5 Błonnik pokarmowy [g] 0,2 Sól [g] WW [Por] 1,1	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 782,9 Białko ogółem [g] 78,9 Tłuszcz [g] 77,7 Węglowodany ogółem [g] 206,9 Błonnik pokarmowy [g] 30,3 Sól [g] 1,9 WW [Por] 20,8