

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA	
2025-03-31 poniedziałek	Sz.Czem. cukrzykowa	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 (BIA) Paszтет drobiowy 130 g Ogórki kiszane 130 g	pastą z jajka i awokado 110 g (JAJ)	Zupa pieczarkowa z makaronem 350 ml (BIA, SEL) Bitka wieprzowa 110 g (MIĘ) Ziemniaki gotowane 180 g Surówka z pora, marchewki i jabłka 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 szynka wiejska 60 g (MIĘ) Pastą z brokuła i cukinii 130 g	pieczywo żytnie 30 g (ZYT) Ser żółty 30 g (BIA)	
		Waga porcji [g]: 765	Waga porcji [g]: 110	Waga porcji [g]: 1 040	Waga porcji [g]: 400	Waga porcji [g]: 150		
		Wartość energetyczna [kcal] 853,8 Białko ogółem [g] 55,2 Tłuszcz [g] 36,6 Węglowodany ogółem [g] 81,6 Błonnik pokarmowy [g] 11,2 Sól [g] 1,7 WW [Por] 8,2	Wartość energetyczna [kcal] 258,3 Białko ogółem [g] 13,9 Tłuszcz [g] 20,4 Węglowodany ogółem [g] 5,8 Błonnik pokarmowy [g] 2,3 Sól [g] 0,4 WW [Por] 0,6	Wartość energetyczna [kcal] 778,8 Białko ogółem [g] 50,7 Tłuszcz [g] 24,4 Węglowodany ogółem [g] 117,2 Błonnik pokarmowy [g] 16,3 Sól [g] 0,8 WW [Por] 11,7	Wartość energetyczna [kcal] 497,7 Białko ogółem [g] 20 Tłuszcz [g] 22,6 Węglowodany ogółem [g] 58,9 Błonnik pokarmowy [g] 11,2 Sól [g] 2,9 WW [Por] 5,9	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] 2 520,8 Białko ogółem [g] 146,1 Tłuszcz [g] 109,4 Węglowodany ogółem [g] 279,3 Błonnik pokarmowy [g] 43,5 Sól [g] 6,1 WW [Por] 28	
Sz.Czem. 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) paszтет drobiowy rozdrobniony 130 g pomidor bs rozdrobniony 130 g	pastą z jajka i awokado 110 g (JAJ)	zupa koperkowa z ryżem zmiksowana 350 ml (SEL) bitka wieprzowa rozdrobniona 110 g (MIĘ) ziemniaki puree 180 g fasolka szparagowa 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 szynka wiejska rozdrobniona 60 g (MIĘ) Pastą z brokuła i cukinii 130 g	Kisiel z jabłkiem 200 ml		
	Waga porcji [g]: 751	Waga porcji [g]: 110	Waga porcji [g]: 1 040	Waga porcji [g]: 340	Waga porcji [g]: 200			
	Wartość energetyczna [kcal] 1 111,6 Białko ogółem [g] 61,4 Tłuszcz [g] 41,4 Węglowodany ogółem [g] 127,5 Błonnik pokarmowy [g] 9,6 Sól [g] 1,7 WW [Por] 12,8	Wartość energetyczna [kcal] 258,3 Białko ogółem [g] 13,9 Tłuszcz [g] 20,4 Węglowodany ogółem [g] 5,8 Błonnik pokarmowy [g] 2,3 Sól [g] 0,4 WW [Por] 0,6	Wartość energetyczna [kcal] 755,6 Białko ogółem [g] 55,5 Tłuszcz [g] 22,6 Węglowodany ogółem [g] 90 Błonnik pokarmowy [g] 15,3 Sól [g] 0,7 WW [Por] 9	Wartość energetyczna [kcal] 564,7 Białko ogółem [g] 22,1 Tłuszcz [g] 25,3 Węglowodany ogółem [g] 64,3 Błonnik pokarmowy [g] 4,6 Sól [g] 2,8 WW [Por] 6,5	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] 2 732,3 Białko ogółem [g] 153 Tłuszcz [g] 109,7 Węglowodany ogółem [g] 298,1 Błonnik pokarmowy [g] 32 Sól [g] 5,6 WW [Por] 30		
Sz.Czem. pizcederana cukrzykowa	Składniki	zupa mleczna wzmocniona 500 ml (BIA, GLU, JAJ)	pastą z jajka i awokado 110 g (JAJ)	zupa koperkowa z ryżem wzmocniona zmiksowana 500 ml (SEL) 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]: 110	Waga porcji [g]: 650	Waga porcji [g]: 550	Waga porcji [g]: 200			

			Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2025-03-31 poniedziałek	Szczem. pizederana cukrzykowa	Wartość odżywcza w porcji	Wartość energetyczna[kcal]	Wartość energetyczna[kcal]	Wartość energetyczna[kcal]	Wartość energetyczna[kcal]	Wartość energetyczna[kcal]	Wartość energetyczna[kcal]
			[kcal] 660,8	[kcal] 258,3	[kcal] 522,6	[kcal] 452,5	[kcal] 42,1	[kcal] 1 936,3
			Białko ogółem [g]	Białko ogółem [g]	Białko ogółem [g]	Białko ogółem [g]	Białko ogółem [g]	Białko ogółem [g] 90
			31,4	13,9	25,8	18,8	0,1	Tłuszcz [g] 94,9
			Tłuszcz [g] 31,6	Tłuszcz [g] 20,4	Tłuszcz [g] 26,8	Tłuszcz [g] 16,1	Tłuszcz [g]	Węglowodany ogółem [g] 197,5
			Węglowodany ogółem [g] 63,4	Węglowodany ogółem [g] 5,8	Węglowodany ogółem [g] 50,3	Węglowodany ogółem [g] 67,5	Węglowodany ogółem [g] 10,5	Błonnik pokarmowy [g] 34,4
			Błonnik pokarmowy [g] 1	Błonnik pokarmowy [g] 2,3	Błonnik pokarmowy [g] 11,7	Błonnik pokarmowy [g] 19,2	Błonnik pokarmowy [g] 0,2	Sól [g] 2,7
			Sól [g] 0,9	Sól [g] 0,4	Sól [g] 0,7	Sól [g] 0,7	Sól [g]	WW [Por] 20
			WW [Por] 6,4	WW [Por] 0,6	WW [Por] 5,1	WW [Por] 6,8	WW [Por] 1,1	