

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA	
2025-03-29 sobota	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) twarożek ze szczy piorkiem 110 g (BIA) Pomidor 130 g	pastą z jajka i awokado 110 g (JAJ)	Zupa szpinakowa z ryżem 350 ml (BIA, SEL) Kotlet mielony got.na parze 110 g (MIĘ) Ziemniaki gotowane 180 g Surówka z kapusty czerwonej 150 g Kompot owocowy 250 ml Sos jarzynowy 50 g (SEL)	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) Papryka 130 g	pieczywo żytnie 30 g (ZYT) Ser żółty 30 g (BIA)	
		Waga porcji [g]: 815	Waga porcji [g]: 110	Waga porcji [g]: 1 090	Waga porcji [g]: 390	Waga porcji [g]: 150		
		Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 834,7 Białko ogółem [g] 44,3 Tłuszcz [g] 33,3 Węglowodany ogółem [g] 97,9 Błonnik pokarmowy [g] 16,3 Sól [g] 1,6 WW [Por] 9,8	Wartość energetyczna[kcal] [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] [kcal] 944,6 Białko ogółem [g] 67,4 Tłuszcz [g] 27,5 Węglowodany ogółem [g] 122 Błonnik pokarmowy [g] 30,8 Sól [g] 1,3 WW [Por] 12,3	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 508,1 Białko ogółem [g] 18,9 Tłuszcz [g] 23 Węglowodany ogółem [g] 62,1 Błonnik pokarmowy [g] 11,5 Sól [g] 2,9 WW [Por] 6,3	Wartość energetyczna[kcal] [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] [kcal] 2 677,9 Białko ogółem [g] 150,8 Tłuszcz [g] 109,6 Węglowodany ogółem [g] 303,6 Błonnik pokarmowy [g] 63,4 Sól [g] 6,5 WW [Por] 30,6	
Sz.Czem. papkowata cukrzykowa	Składniki	Bulka wroclawska rozdrobniona 100 g (GLU) Masło extra 82% 15 g (BIA) sałata rozdrobniona 10 g Jabłko pieczone 1 szt Kawa zbożowa na mleku 250 ml (BIA) Płatki owsiane na mleku 250 ml (BIA, GLU) Twarożek 110 g (BIA) pomidor bs rozdrobniony 130 g Dżem 25 g	pastą z jajka i awokado 110 g (JAJ)	zupa szpinakowa z ryżem zmiksowana 350 ml (SEL) kotlet mielony rozdrobniony 110 g (MIĘ) ziemniaki puree 180 g kalefior gotowy rozdrobniony 150 g Kompot owocowy 250 ml Sos jarzynowy 50 g (SEL)	Bulka wroclawska rozdrobniona 100 g (GLU) Masło extra 82% 15 g (BIA) sałata rozdrobniona 10 g herbata z cytryną b/c 250 ml pastą z wędliny z natką pietruszki 60 g (BIA, MIĘ) pomidor bs rozdrobniony 130 g	Kefir 150 ml (BIA)		
	Waga porcji [g]: 816	Waga porcji [g]: 110	Waga porcji [g]: 1 090	Waga porcji [g]: 425	Waga porcji [g]: 150			
	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 068,5 Białko ogółem [g] 45 Tłuszcz [g] 37,6 Węglowodany ogółem [g] 142,1 Błonnik pokarmowy [g] 9,7 Sól [g] 1,6 WW [Por] 14,3	Wartość energetyczna[kcal] [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] [kcal] 980,2 Białko ogółem [g] 77,6 Tłuszcz [g] 27,9 Węglowodany ogółem [g] 121,2 Błonnik pokarmowy [g] 35,3 Sól [g] 1,4 WW [Por] 12,1	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 569,1 Białko ogółem [g] 21,6 Tłuszcz [g] 26 Węglowodany ogółem [g] 64,3 Błonnik pokarmowy [g] 3,9 Sól [g] 1,1 WW [Por] 6,5	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 30,6 Białko ogółem [g] 2 Tłuszcz [g] 1,2 Węglowodany ogółem [g] 2,8 Błonnik pokarmowy [g] Sól [g] WW [Por] 0,3	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 906,7 Białko ogółem [g] 160,1 Tłuszcz [g] 113,1 Węglowodany ogółem [g] 336,2 Błonnik pokarmowy [g] 51,2 Sól [g] 4,5 WW [Por] 33,8		
Sz.Czem. pizeterana cukrzykowa	Składniki	zupa mleczna wzmocniona 500 ml (BIA, GLU, JAJ)	pastą z jajka i awokado 110 g (JAJ)	zupa szpinakowa z ryżem wzmocniona zmiksowana 500 ml (SEL) Kompot owocowy 250 ml	zupa kalafiorowa z ryżem wzmocniona 500 ml (SEL) herbata z cytryną b/c 250 ml	Kefir 150 ml (BIA)		
	Waga porcji [g]: 500	Waga porcji [g]: 110	Waga porcji [g]: 650	Waga porcji [g]: 550	Waga porcji [g]: 150			

			Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2025-03-29 sobota	Szczem. . pizederana cukrzykowa	Wartość odżywcza w porcji	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 660,8	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 258,3	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 432,2	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 535,7	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 30,6	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 917,6
			Białko ogółem [g] 31,4	Białko ogółem [g] 13,9	Białko ogółem [g] 21,3	Białko ogółem [g] 15,3	Białko ogółem [g] 2 83,9	Tłuszcz [g] 1,2
			Tłuszcz [g] 31,6	Tłuszcz [g] 20,4	Tłuszcz [g] 20,1	Tłuszcz [g] 17	Węglowodany ogółem [g] 2,8	Węglowodany ogółem [g] 209,3
			Węglowodany ogółem [g] 63,4	Węglowodany ogółem [g] 5,8	Węglowodany ogółem [g] 51,2	Węglowodany ogółem [g] 86,1	Błonnik pokarmowy [g]	Błonnik pokarmowy [g] 34,7
			Błonnik pokarmowy [g] 1	Błonnik pokarmowy [g] 2,3	Błonnik pokarmowy [g] 19,5	Błonnik pokarmowy [g] 11,9	Sól [g]	Sól [g] 2,6
			Sól [g] 0,9	Sól [g] 0,4	Sól [g] 0,9	Sól [g] 0,4	WW [Por] 0,3	WW [Por] 21,2
			WW [Por] 6,4	WW [Por] 0,6	WW [Por] 5,3	WW [Por] 8,6		