

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA	
2025-03-24 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) Kielbasa podwawelska 120 g Pomidor 130 g	Sok pomidorowy 200 ml	Zupa brokułowa z ziemniakami 350 g (SEL) Sos boloński 110 g (GLU, MIĘ) Makaron razowy gotowany 180 g Surówka wielowarzywna 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 Paprykarz rybny 150 g (RYB) Pomidor 130 g	pieczywo żytnie 30 g (ZYT) Ser biały 60 g (BIA)	
		Waga porcji [g]: 825	Waga porcji [g]: 200	Waga porcji [g]: 1 120	Waga porcji [g]: 500	Waga porcji [g]: 190		
		Wartość energetyczna [kcal] 892,7 Białko ogółem [g] 42,9 Tłuszcz [g] 42,7 Węglowodany ogółem [g] 91,4 Błonnik pokarmowy [g] 14,3 Sól [g] 3,9 WW [Por] 9,1	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] 833,3 Białko ogółem [g] 41,3 Tłuszcz [g] 12,1 Węglowodany ogółem [g] 98,3 Błonnik pokarmowy [g] 28,4 Sól [g] 1,1 WW [Por] 9,8	Wartość energetyczna [kcal] 752,3 Białko ogółem [g] 63,4 Tłuszcz [g] 24,3 Węglowodany ogółem [g] 79,5 Błonnik pokarmowy [g] 18,2 Sól [g] 4,7 WW [Por] 8	Wartość energetyczna [kcal] 147,3 Białko ogółem [g] 13 Tłuszcz [g] 3,3 Węglowodany ogółem [g] 17,6 Błonnik pokarmowy [g] 2,5 Sól [g] 0,4 WW [Por] 1,8	Wartość energetyczna [kcal] 2 644,6 Białko ogółem [g] 161,5 Tłuszcz [g] 82,6 Węglowodany ogółem [g] 290,9 Błonnik pokarmowy [g] 64,6 Sól [g] 10,1 WW [Por] 29,1	
Sz.Czem. papkowata cukrzykowa	Składniki	Bułka wrocławska 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 jaglane na mleku 250 ml (BIA) pasta z wędliny z natką pietruszki 110 g (BIA, MIĘ) pomidor bs rozdrobniony 130 g	Sok pomidorowy 200 ml	zupa brokułowa z ziemniakami przetarta 350 g (SEL) Sos boloński 110 g (GLU, MIĘ) makaron gotowany rozdrobniony 180 g Marchewka gotowana 150 g (BIA, GLU) Kompot owocowy 250 ml	Bułka wrocławska rozdrobniona 100 g (GLU) Masło extra 82% 15 g (BIA) sałata rozdrobniona 10 g herbata z cytryną b/c 250 ml Paprykarz rybny 150 g (RYB) pomidor bs rozdrobniony 130 g	Jogurt 1 szt (BIA)		
	Waga porcji [g]: 826	Waga porcji [g]: 200	Waga porcji [g]: 1 090	Waga porcji [g]: 360	Waga porcji [g]: 1			
	Wartość energetyczna [kcal] 991,9 Białko ogółem [g] 47,9 Tłuszcz [g] 38 Węglowodany ogółem [g] 119,8 Błonnik pokarmowy [g] 8,7 Sól [g] 1,7 WW [Por] 12	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] 722,1 Białko ogółem [g] 47,2 Tłuszcz [g] 18 Węglowodany ogółem [g] 139,2 Błonnik pokarmowy [g] 16,4 Sól [g] 0,8 WW [Por] 13,9	Wartość energetyczna [kcal] 780,6 Białko ogółem [g] 63,6 Tłuszcz [g] 26,6 Węglowodany ogółem [g] 76,6 Błonnik pokarmowy [g] 9,2 Sól [g] 4,6 WW [Por] 7,7	Wartość energetyczna [kcal] 60 Białko ogółem [g] 4,3 Tłuszcz [g] Węglowodany ogółem [g] 6,2 Błonnik pokarmowy [g] Sól [g] WW [Por] 0,6	Wartość energetyczna [kcal] 2 573,6 Białko ogółem [g] 163,9 Tłuszcz [g] 82,8 Węglowodany ogółem [g] 345,9 Błonnik pokarmowy [g] 35,5 Sól [g] 7,1 WW [Por] 34,6		
Sz.Czem. pizeterana cukrzykowa	Składniki	zupa mleczna wzmocniona 500 ml (BIA, JAJ)	Sok pomidorowy 200 ml	zupa brokułowa z ziemniakami wzmocniona 500 g (SEL) Kompot owocowy 250 ml	zupa kalafiorowa z ryżem wzmocniona 500 ml (SEL) herbata z cytryną b/c 250 ml	Jogurt 1 szt (BIA)		
	Waga porcji [g]: 500	Waga porcji [g]: 200	Waga porcji [g]: 650	Waga porcji [g]: 550	Waga porcji [g]: 1			

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2025-03-24 poniedziałek	Szczem. pizederana cukrzykowa	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] 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] 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] 395,5 Białko ogółem [g] 12,7 Tłuszcz [g] 14,3 Węglowodany ogółem [g] 60,7 Błonnik pokarmowy [g] 13,2 Sól [g] 0,3 WW [Por] 6	Wartość energetyczna[kcal] 535,7 Białko ogółem [g] 15,3 Tłuszcz [g] 17 Węglowodany ogółem [g] 86,1 Błonnik pokarmowy [g] 11,9 Sól [g] 0,4 WW [Por] 8,6	Wartość energetyczna[kcal] 60 Białko ogółem [g] 4,3 Tłuszcz [g] Węglowodany ogółem [g] 6,2 Błonnik pokarmowy [g] Sól [g] WW [Por] 0,6	Wartość energetyczna[kcal] 1 671 Białko ogółem [g] 64,6 Tłuszcz [g] 63,1 Węglowodany ogółem [g] 220,5 Błonnik pokarmowy [g] 27,3 Sól [g] 1,6 WW [Por] 22