

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA	
2025-04-11 piątek	Sz.Czern. 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) Ser żółty 60 g (BIA) Sałatka z pomidora 130 g	sok z buraków 200 ml	Zupa jarzynowa 350 ml (SEL) Filet z miruny na parze 110 g (RYB) Ziemniaki gotowane 180 g Surówka z kapusty kiszonej 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 pasta z tuńczyka, jajka i natki 110 g (JAJ, RYB) Papryka 130 g	pieczywo żytnie 30 g (ZYT) Szynka wędzona 30 g (MIĘ)	
		Waga porcji [g]: 765	Waga porcji [g]: 200	Waga porcji [g]: 1 040	Waga porcji [g]: 545	Waga porcji [g]: 140		
	Wartość odżywcza w porcji	<b>Wartość energetyczna</b> [kcal] 845,9 <b>Białko</b> ogółem [g] 32,6 <b>Tłuszcz</b> [g] 38 <b>Węglowodany</b> ogółem [g] 103,1 <b>Błonnik pokarmowy</b> [g] 18,5 <b>Sól</b> [g] 1,6 <b>WW</b> [Por] 10,3	<b>Wartość energetyczna</b> [kcal] 67 <b>Białko</b> ogółem [g] 2 <b>Tłuszcz</b> [g] 0,3 <b>Węglowodany</b> ogółem [g] 15,6 <b>Błonnik pokarmowy</b> [g] 3,2 <b>Sól</b> [g] 0,1 <b>WW</b> [Por] 1,6	<b>Wartość energetyczna</b> [kcal] 797,9 <b>Białko</b> ogółem [g] 71,2 <b>Tłuszcz</b> [g] 9,7 <b>Węglowodany</b> ogółem [g] 117,1 <b>Błonnik pokarmowy</b> [g] 27,4 <b>Sól</b> [g] 2,2 <b>WW</b> [Por] 11,6	<b>Wartość energetyczna</b> [kcal] 595,1 <b>Białko</b> ogółem [g] 30,7 <b>Tłuszcz</b> [g] 27,4 <b>Węglowodany</b> ogółem [g] 62,3 <b>Błonnik pokarmowy</b> [g] 11,6 <b>Sól</b> [g] 2,3 <b>WW</b> [Por] 6,3	<b>Wartość energetyczna</b> [kcal] 106,5 <b>Białko</b> ogółem [g] 8,2 <b>Tłuszcz</b> [g] 1,9 <b>Węglowodany</b> ogółem [g] 15,4 <b>Błonnik pokarmowy</b> [g] 2,5 <b>Sól</b> [g] 0,4 <b>WW</b> [Por] 1,5	<b>Wartość energetyczna</b> [kcal] 2 412,4 <b>Białko</b> ogółem [g] 144,7 <b>Tłuszcz</b> [g] 77,3 <b>Węglowodany</b> ogółem [g] 313,5 <b>Błonnik pokarmowy</b> [g] 63,2 <b>Sól</b> [g] 6,6 <b>WW</b> [Por] 31,3	
Sz.Czern. 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 jęczmienne na mleku 250 ml (BIA, GLU) pasta z wędliny z natką pietruszki 110 g (BIA, MIĘ) pomidor bs rozdrobniony 130 g	sok z buraków 200 ml	zupa jarzynowa krem 350 ml (SEL) filet z miruny na parze rozdrobniony 110 g (RYB) ziemniaki puree 170 g Warzywa po grecku 150 g 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 pasta z tuńczyka, jajka i natki 110 g (JAJ, RYB) Pasta wielowarzywna 130 g	Serek homogenizowany naturalny 200 g (BIA)		
		Waga porcji [g]: 826	Waga porcji [g]: 200	Waga porcji [g]: 1 040	Waga porcji [g]: 515	Waga porcji [g]: 50		
	Wartość odżywcza w porcji	<b>Wartość energetyczna</b> [kcal] 1 054,4 <b>Białko</b> ogółem [g] 48,7 <b>Tłuszcz</b> [g] 38,1 <b>Węglowodany</b> ogółem [g] 135 <b>Błonnik pokarmowy</b> [g] 11,2 <b>Sól</b> [g] 2,1 <b>WW</b> [Por] 13,5	<b>Wartość energetyczna</b> [kcal] 67 <b>Białko</b> ogółem [g] 2 <b>Tłuszcz</b> [g] 0,3 <b>Węglowodany</b> ogółem [g] 15,6 <b>Błonnik pokarmowy</b> [g] 3,2 <b>Sól</b> [g] 0,1 <b>WW</b> [Por] 1,6	<b>Wartość energetyczna</b> [kcal] 775,6 <b>Białko</b> ogółem [g] 72,7 <b>Tłuszcz</b> [g] 9,6 <b>Węglowodany</b> ogółem [g] 109,8 <b>Błonnik pokarmowy</b> [g] 25,9 <b>Sól</b> [g] 0,9 <b>WW</b> [Por] 11	<b>Wartość energetyczna</b> [kcal] 662,7 <b>Białko</b> ogółem [g] 32,9 <b>Tłuszcz</b> [g] 29,8 <b>Węglowodany</b> ogółem [g] 68,9 <b>Błonnik pokarmowy</b> [g] 6,2 <b>Sól</b> [g] 2,3 <b>WW</b> [Por] 7	<b>Wartość energetyczna</b> [kcal] 204 <b>Białko</b> ogółem [g] 16 <b>Tłuszcz</b> [g] 12 <b>Węglowodany</b> ogółem [g] <b>Błonnik pokarmowy</b> [g] <b>Sól</b> [g] 0,1 <b>WW</b> [Por]	<b>Wartość energetyczna</b> [kcal] 2 763,7 <b>Białko</b> ogółem [g] 172,3 <b>Tłuszcz</b> [g] 89,8 <b>Węglowodany</b> ogółem [g] 329,3 <b>Błonnik pokarmowy</b> [g] 46,5 <b>Sól</b> [g] 5,5 <b>WW</b> [Por] 33,1	
Sz.Czern. przecierana cukrzykowa	Składniki	zupa mleczna wzmocniona 500 ml (BIA, GLU, JAJ)	sok z buraków 200 ml	zupa jarzynowa wzmocniona 500 ml (SEL) Kompot owocowy 250 ml	zupa kalafiorowa z ryżem wzmocniona 500 ml (SEL) herbata z cytryną b/c 250 ml	Serek homogenizowany naturalny 200 g (BIA)		
		Waga porcji [g]: 500	Waga porcji [g]: 200	Waga porcji [g]: 650	Waga porcji [g]: 550	Waga porcji [g]: 50		

			Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2025-04-11 piątek	Szczem. . pzieterana cukrzykowa	Wartość odżywcza w porcji	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 660,8	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 67	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 447,8	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 535,7	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 204	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 915,3
			Białko ogółem [g] 31,4	Białko ogółem [g] 2 Tłuszcz [g] 0,3	Białko ogółem [g] 18,7	Białko ogółem [g] 15,3	Białko ogółem [g] 16	Białko ogółem [g] 83,4
			Tłuszcz [g] 31,6	Węglowodany ogółem [g] 15,6	Tłuszcz [g] 16,1	Tłuszcz [g] 17	Tłuszcz [g] 12	Tłuszcz [g] 77
			Węglowodany ogółem [g] 63,4	Błonnik pokarmowy [g] 3,2	Węglowodany ogółem [g] 66,4	Węglowodany ogółem [g] 86,1	Węglowodany ogółem [g]	Węglowodany ogółem [g] 231,5
			Błonnik pokarmowy [g] 1	Sól [g] 0,1	Błonnik pokarmowy [g] 19	Błonnik pokarmowy [g] 11,9	Błonnik pokarmowy [g]	Błonnik pokarmowy [g] 35,1
			Sól [g] 0,9	WW [Por] 1,6	Sól [g] 0,7	Sól [g] 0,4	Sól [g] 0,1	Sól [g] 2,2
			WW [Por] 6,4		WW [Por] 6,7	WW [Por] 8,6	WW [Por]	WW [Por] 23,3