

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA	
2025-04-18 piątek	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) Jogurt 150 ml (BIA) Ser żółty 60 g (BIA) Sałatka z pomidora 130 g	Serek ziółowy 150 g (BIA)	Zupa grochowa z ziemniakami 350 ml (SEL, ROŚ) Filet z miruny na parze 100 g (RYB) Ziemniaki gotowane 180 g Surówka z kapusty kiszzonej 150 g Kompot owocowy 250 ml Sos koperkowy 50 g (BIA, GLU, SEL)	pieczywo żytnie 100 g (ZYT) Masło extra 82% 15 g (BIA) Sałata 10 g herbata z cytryną b/c 250 ml Jajko gotowane 1 szt (JAJ) sałatka warzywna z kuskusem i mozzarellą 150 g	pieczywo żytnie 30 g (ZYT) twaróg (ser biały) 60 g (BIA)	
		Waga porcji [g]: 715	Waga porcji [g]: 30	Waga porcji [g]: 1 090	Waga porcji [g]: 471	Waga porcji [g]: 130		
		Wartość odżywcza w porcji	Wartość energetyczna [kcal] 905,3 Białko ogółem [g] 37 Tłuszcz [g] 36,8 Węglowodany ogółem [g] 109,6 Błonnik pokarmowy [g] 18,5 Sól [g] 1,6 WW [Por] 10,9	Wartość energetyczna [kcal] 107,3 Białko ogółem [g] 14,7 Tłuszcz [g] 3,6 Węglowodany ogółem [g] 4,3 Błonnik pokarmowy [g] 0,8 Sól [g] 0,1 WW [Por] 0,5	Wartość energetyczna [kcal] 943,6 Białko ogółem [g] 73,8 Tłuszcz [g] 6,6 Węglowodany ogółem [g] 162,6 Błonnik pokarmowy [g] 36,5 Sól [g] 2,4 WW [Por] 16,2	Wartość energetyczna [kcal] 811,6 Białko ogółem [g] 31,4 Tłuszcz [g] 41,2 Węglowodany ogółem [g] 85 Błonnik pokarmowy [g] 12,8 Sól [g] 1,5 WW [Por] 8,5	Wartość energetyczna [kcal] 120,9 Białko ogółem [g] 9,3 Tłuszcz [g] 2,4 Węglowodany ogółem [g] 16,8 Błonnik pokarmowy [g] 2,5 Sól [g] 0,4 WW [Por] 1,7	Wartość energetyczna [kcal] 2 888,7 Białko ogółem [g] 166,2 Tłuszcz [g] 90,6 Węglowodany ogółem [g] 378,3 Błonnik pokarmowy [g] 71,1 Sól [g] 6 WW [Por] 37,8
Sz.Czem. papkowata cukrzykowa	Składniki	Bulka 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) Kasza jęczmienna na mleku 250 g (BIA, GLU) pasta z jajka z natką pietruszki 110 g (BIA, JAJ, GOR) pomidor bs rozdrobniony 130 g	Serek ziółowy 150 g (BIA)	zupa jarzy nowa krem 350 ml (SEL) filet z miruny na parze rozdrobniony 100 g (RYB) ziemniaki puree 180 g Warzywa po grecku 150 g Kompot owocowy 250 ml Sos koperkowy 50 g (BIA, GLU, SEL)	Bulka wrocławska rozdrobniona 100 g (GLU) Masło extra 82% 15 g (BIA) sałata rozdrobniona 10 g herbata z cytryną b/c 250 ml pasta z wędliny z natką pietruszki 110 g (BIA, MIĘ) sałatka warzywna 130 g (SEL)	Budyń 200 ml (BIA)		
	Waga porcji [g]: 851	Waga porcji [g]: 30	Waga porcji [g]: 1 090	Waga porcji [g]: 485	Waga porcji [g]: 200			
	Wartość odżywcza w porcji	Wartość energetyczna [kcal] 1 208 Białko ogółem [g] 46,9 Tłuszcz [g] 47,9 Węglowodany ogółem [g] 152,4 Błonnik pokarmowy [g] 11,7 Sól [g] 5,7 WW [Por] 15,3	Wartość energetyczna [kcal] 107,3 Białko ogółem [g] 14,7 Tłuszcz [g] 3,6 Węglowodany ogółem [g] 4,3 Błonnik pokarmowy [g] 0,8 Sól [g] 0,1 WW [Por] 0,5	Wartość energetyczna [kcal] 848,9 Białko ogółem [g] 71,9 Tłuszcz [g] 9,9 Węglowodany ogółem [g] 132,9 Błonnik pokarmowy [g] 34,5 Sól [g] 1,3 WW [Por] 13,4	Wartość energetyczna [kcal] 797,5 Białko ogółem [g] 36,6 Tłuszcz [g] 29,1 Węglowodany ogółem [g] 109 Błonnik pokarmowy [g] 22,3 Sól [g] 2,2 WW [Por] 11,1	Wartość energetyczna [kcal] 97,6 Białko ogółem [g] 4,1 Tłuszcz [g] 2,4 Węglowodany ogółem [g] 14,9 Błonnik pokarmowy [g] 0,1 Sól [g] 0,1 WW [Por] 1,5	Wartość energetyczna [kcal] 3 059,3 Białko ogółem [g] 174,2 Tłuszcz [g] 92,9 Węglowodany ogółem [g] 413,5 Błonnik pokarmowy [g] 69,3 Sól [g] 9,4 WW [Por] 41,8	
Sz.Czem. przecięta cukrzykowa	Składniki	zupa mleczna wzmocniona 500 ml (BIA, GLU, JAJ)	Serek ziółowy 150 g (BIA)	zupa jarzynowa wzmocniona 500 ml (SEL) Kompot owocowy 250 ml	zupa jarzynowa wzmocniona 500 ml (SEL) herbata z cytryną b/c 250 ml	Budyń 200 ml (BIA)		
	Waga porcji [g]: 500	Waga porcji [g]: 30	Waga porcji [g]: 650	Waga porcji [g]: 550	Waga porcji [g]: 200			

			Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2025-04-18 piątek	Szczem. pizederana cukrzykowa	Wartość odżywcza w porcji	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 660,8	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 107,3	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 447,8	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 452,5	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 97,6	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 766
			Białko ogółem [g] 31,4	Białko ogółem [g] 14,7	Białko ogółem [g] 18,7	Białko ogółem [g] 18,8	Białko ogółem [g] 4,1	Białko ogółem [g] 87,7
			Tłuszcz [g] 31,6	Tłuszcz [g] 3,6	Tłuszcz [g] 16,1	Tłuszcz [g] 16,1	Tłuszcz [g] 2,4	Tłuszcz [g] 69,8
			Węglowodany ogółem [g] 63,4	Węglowodany ogółem [g] 4,3	Węglowodany ogółem [g] 66,4	Węglowodany ogółem [g] 67,5	Węglowodany ogółem [g] 14,9	Węglowodany ogółem [g] 216,5
			Błonnik pokarmowy [g] 1	Błonnik pokarmowy [g] 0,8	Błonnik pokarmowy [g] 19	Błonnik pokarmowy [g] 19,2	Błonnik pokarmowy [g]	Błonnik pokarmowy [g] 40
			Sól [g] 0,9	Sól [g] 0,1	Sól [g] 0,7	Sól [g] 0,7	Sól [g] 0,1	Sól [g] 2,5
			WW [Por] 6,4	WW [Por] 0,5	WW [Por] 6,7	WW [Por] 6,8	WW [Por] 1,5	WW [Por] 21,9