

			Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2025-04-28 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) Jogurt 150 ml (BIA) Parówki 2 szt Pomidor 130 g ketchup 20 g	Jabłko 1 szt	Zupa kapuśniak z ziemniakami 350 ml (SEL) Gulasz drobiowy 110 g (MIĘ) Ryż brązowy 180 g Surówka z marchewki z jabłkiem 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 Jajko gotowane 1 szt (JAJ) Papryka 130 g	pieczywo żytnie 30 g (ZYT) szynka wiejska 30 g (MIĘ)	
			Waga porcji [g]: 686	Waga porcji [g]: 1	Waga porcji [g]: 1 120	Waga porcji [g]: 351	Waga porcji [g]: 140	
		Wartość odżywcza w porcji	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 923,6 Białko ogółem [g] 31 Tłuszcz [g] 45,2 Węglowodany ogółem [g] 99 Błonnik pokarmowy [g] 14,5 Sól [g] 2,8 WW [Por] 9,8	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 120 Białko ogółem [g] 1 Tłuszcz [g] 1 Węglowodany ogółem [g] 29 Błonnik pokarmowy [g] 4,8 Sól [g] WW [Por] 2,9	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 844,1 Białko ogółem [g] 50,1 Tłuszcz [g] 12,6 Węglowodany ogółem [g] 146,7 Błonnik pokarmowy [g] 31,8 Sól [g] 2,4 WW [Por] 14,8	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 585,1 Białko ogółem [g] 20,6 Tłuszcz [g] 30,7 Węglowodany ogółem [g] 62,3 Błonnik pokarmowy [g] 11,5 Sól [g] 1,5 WW [Por] 6,3	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 99,6 Białko ogółem [g] 7,2 Tłuszcz [g] 1,5 Węglowodany ogółem [g] 15,5 Błonnik pokarmowy [g] 2,5 Sól [g] 1,2 WW [Por] 1,6	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 572, 4 Białko ogółem [g] 109,9 Tłuszcz [g] 91 Węglowodany ogółem [g] 352,5 Błonnik pokarmowy [g] 65,1 Sól [g] 7,9 WW [Por] 35,4
	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) płatki ryżowe na mleku 250 ml (BIA) parówki rozdrobnione 2 szt pomidor bs rozdrobniony 130 g ketchup 20 g	jabłko pieczone rozdrobnione 150 g	zupa z kukini z zacierką przecierana 350 ml (BIA, SEL) gulasz drobiowy rozdrobniony 110 g (MIĘ) ziemniaki puree 180 g buraczki przetarte 150 g (GLU) Kompot owocowy 250 ml	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 jajka z natką pietruszki 110 g (BIA, JAJ, GOR) pomidor bs rozdrobniony 130 g	szynka wiejska rozdrobniona 30 g (MIĘ) Bulka wrocławska rozdrobniona 30 g (GLU)	
			Waga porcji [g]: 622	Waga porcji [g]: 100	Waga porcji [g]: 1 090	Waga porcji [g]: 450	Waga porcji [g]: 80	
		Wartość odżywcza w porcji	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 155,9 Białko ogółem [g] 35,2 Tłuszcz [g] 53,2 Węglowodany ogółem [g] 140 Błonnik pokarmowy [g] 11,6 Sól [g] 3,4 WW [Por] 14	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 112,5 Białko ogółem [g] 0,9 Tłuszcz [g] 0,9 Węglowodany ogółem [g] 27,2 Błonnik pokarmowy [g] 4,5 Sól [g] WW [Por] 2,7	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 840,7 Białko ogółem [g] 59,3 Tłuszcz [g] 17,5 Węglowodany ogółem [g] 122,2 Błonnik pokarmowy [g] 26,8 Sól [g] 1,2 WW [Por] 12,4	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 723,8 Białko ogółem [g] 29,3 Tłuszcz [g] 38 Węglowodany ogółem [g] 67,5 Błonnik pokarmowy [g] 4 Sól [g] 5,3 WW [Por] 6,8	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 119,7 Białko ogółem [g] 7,8 Tłuszcz [g] 2,3 Węglowodany ogółem [g] 17,2 Błonnik pokarmowy [g] 0,5 Sól [g] 1,2 WW [Por] 1,7	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 952, 6 Białko ogółem [g] 132,5 Tłuszcz [g] 111,9 Węglowodany ogółem [g] 374,1 Błonnik pokarmowy [g] 47,4 Sól [g] 11,1 WW [Por] 37,6
	Sz.Czem. przecierana cukrzykowa	Składniki	zupa mleczna wzmocniona 500 ml (BIA, GLU, JAJ)	Mus jabłkowy 150 g	zupa z kukini z zacierką przecierana wzmocniona 500 ml (SEL) Kompot owocowy 250 ml	Zupa jarzy nowa wzmocniona 500 ml (BIA, SEL) herbata z cytryną b/c 250 ml	Mus owocowy 150 g	
			Waga porcji [g]: 500	Waga porcji [g]: 50	Waga porcji [g]: 650	Waga porcji [g]: 550	Waga porcji [g]: 150	

			Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2025-04-28 poniedziałek	Szczem. przedrana cukrzykowa	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] 300 Białko ogółem [g] 2,4 Tłuszcz [g] 2,4 Węglowodany ogółem [g] 72,6 Błonnik pokarmowy [g] 12 Sól [g] WW [Por] 7,2	Wartość energetyczna[kcal] 556,5 Białko ogółem [g] 32,5 Tłuszcz [g] 30,3 Węglowodany ogółem [g] 45 Błonnik pokarmowy [g] 14 Sól [g] 0,8 WW [Por] 4,5	Wartość energetyczna[kcal] 526 Białko ogółem [g] 19 Tłuszcz [g] 24,2 Węglowodany ogółem [g] 67,6 Błonnik pokarmowy [g] 19,2 Sól [g] 0,7 WW [Por] 6,9	Wartość energetyczna[kcal] 40 Białko ogółem [g] 0,3 Tłuszcz [g] 0,3 Węglowodany ogółem [g] 9,7 Błonnik pokarmowy [g] 1,6 Sól [g] WW [Por] 1	Wartość energetyczna[kcal] 2 083,3 Białko ogółem [g] 85,6 Tłuszcz [g] 88,8 Węglowodany ogółem [g] 258,3 Błonnik pokarmowy [g] 47,8 Sól [g] 2,4 WW [Por] 26