

			Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2025-05-03 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) Jogurt 150 ml (BIA) Paszтет drobiowy 130 g Rzodkiewka 130 g	Serek homogenizowany 150 g (BIA)	Zupa ogórkowa 350 ml (BIA, GLU, SEL) Gulasz wieprzowy z warzywami 150 g (GLU, MIE) Ryż brązowy 180 g Cwikła z chrzanem 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 Ser twarogowy z czubrycą 110 g (BIA) Ogórek świeży 130 g	pieczywo żytnie 30 g (ZYT) Szynka drobiowa 30 g (MIE)	
			Waga porcji [g]: 625	Waga porcji [g]: 100	Waga porcji [g]: 1 060	Waga porcji [g]: 470	Waga porcji [g]: 140	
		Wartość odżywcza w porcji	Wartość energetyczna[kcal] 918,4 Białko ogółem [g] 60 Tłuszcz [g] 35,5 Węglowodany ogółem [g] 90,1 Błonnik pokarmowy [g] 13,8 Sól [g] 1,7 WW [Por] 9	Wartość energetyczna[kcal] 183,2 Białko ogółem [g] 13,2 Tłuszcz [g] 11,6 Węglowodany ogółem [g] 6,6 Błonnik pokarmowy [g] Sól [g] 0,2 WW [Por] 0,7	Wartość energetyczna[kcal] 837,8 Białko ogółem [g] 43,7 Tłuszcz [g] 23,2 Węglowodany ogółem [g] 125,3 Błonnik pokarmowy [g] 23,9 Sól [g] 0,7 WW [Por] 12,7	Wartość energetyczna[kcal] 566,9 Białko ogółem [g] 27,9 Tłuszcz [g] 25,6 Węglowodany ogółem [g] 61 Błonnik pokarmowy [g] 9,6 Sól [g] 1,3 WW [Por] 6,1	Wartość energetyczna[kcal] 96,9 Białko ogółem [g] 8,1 Tłuszcz [g] 0,9 Węglowodany ogółem [g] 15,4 Błonnik pokarmowy [g] 2,5 Sól [g] 1 WW [Por] 1,5	Wartość energetyczna[kcal] 2 603,2 Białko ogółem [g] 152,9 Tłuszcz [g] 96,8 Węglowodany ogółem [g] 298,4 Błonnik pokarmowy [g] 49,8 Sól [g] 4,9 WW [Por] 30
	Sz.Czem. papkowata cukrzykowa	Składniki	Bulka wrocławska rozdrobniona 100 g (GLU) Masło extra 82% 15 g (BIA) Sałata 10 g Jabłko pieczone 1 szt Kawa zbożowa na mleku 250 ml (BIA) płatki ryżowe na mleku 250 ml (BIA) paszтет drobiowy rozdrobniony 130 g pomidor bs rozdrobniony 130 g	Serek homogenizowany 150 g (BIA)	zupa kalafiorowa przetarta 350 ml (BIA, SEL) Gulasz wieprzowy z warzywami 150 g (GLU, MIE) Ryż gotowany 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 Twarożek 110 g (BIA) Miód naturalny 25 g	Budyń 200 ml (BIA)	
			Waga porcji [g]: 651	Waga porcji [g]: 100	Waga porcji [g]: 1 110	Waga porcji [g]: 375	Waga porcji [g]: 200	
		Wartość odżywcza w porcji	Wartość energetyczna[kcal] 1 190,7 Białko ogółem [g] 65,9 Tłuszcz [g] 44 Węglowodany ogółem [g] 139 Błonnik pokarmowy [g] 11,6 Sól [g] 2,2 WW [Por] 14	Wartość energetyczna[kcal] 183,2 Białko ogółem [g] 13,2 Tłuszcz [g] 11,6 Węglowodany ogółem [g] 6,6 Błonnik pokarmowy [g] Sól [g] 0,2 WW [Por] 0,7	Wartość energetyczna[kcal] 901,3 Białko ogółem [g] 35,6 Tłuszcz [g] 15,9 Węglowodany ogółem [g] 165,8 Błonnik pokarmowy [g] 25,1 Sól [g] 0,9 WW [Por] 16,9	Wartość energetyczna[kcal] 741,7 Białko ogółem [g] 29,1 Tłuszcz [g] 28,2 Węglowodany ogółem [g] 94,1 Błonnik pokarmowy [g] 2,2 Sól [g] 1,1 WW [Por] 9,5	Wartość energetyczna[kcal] 97,6 Białko ogółem [g] 4,1 Tłuszcz [g] 2,4 Węglowodany ogółem [g] 14,9 Błonnik pokarmowy [g] Sól [g] 0,1 WW [Por] 1,5	Wartość energetyczna[kcal] 3 114,5 Białko ogółem [g] 147,9 Tłuszcz [g] 102,1 Węglowodany ogółem [g] 420,4 Błonnik pokarmowy [g] 38,9 Sól [g] 4,5 WW [Por] 42,6
	Sz.Czem. przecierana cukrzykowa	Składniki	zupa mleczna wzmocniona 500 ml (BIA, GLU, JAJ)	Serek homogenizowany 150 g (BIA)	zupa kalafiorowa 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]: 100	Waga porcji [g]: 650	Waga porcji [g]: 550	Waga porcji [g]: 200	
		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] 183,2 Białko ogółem [g] 13,2 Tłuszcz [g] 11,6 Węglowodany ogółem [g] 6,6 Błonnik pokarmowy [g] Sól [g] 0,2 WW [Por] 0,7	Wartość energetyczna[kcal] 529,5 Białko ogółem [g] 17 Tłuszcz [g] 18,5 Węglowodany ogółem [g] 79,1 Błonnik pokarmowy [g] 11,5 Sól [g] 0,4 WW [Por] 7,8	Wartość energetyczna[kcal] 452,5 Białko ogółem [g] 18,8 Tłuszcz [g] 16,1 Węglowodany ogółem [g] 67,5 Błonnik pokarmowy [g] 19,2 Sól [g] 0,7 WW [Por] 6,8	Wartość energetyczna[kcal] 97,6 Białko ogółem [g] 4,1 Tłuszcz [g] 2,4 Węglowodany ogółem [g] 14,9 Błonnik pokarmowy [g] Sól [g] 0,1 WW [Por] 1,5	Wartość energetyczna[kcal] 1 923,6 Białko ogółem [g] 84,5 Tłuszcz [g] 80,2 Węglowodany ogółem [g] 231,5 Błonnik pokarmowy [g] 31,7 Sól [g] 2,3 WW [Por] 23,2