

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA	
2025-03-19 środa	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) pasta z jajka z natką pietruszki 110 g (BIA, JAJ, GOR) Pomidor 130 g	Sok pomidorowy 200 ml	Zupa fasolowa z ziemniakami 350 g (SEL) Udko gotowane 160 g Ziemniaki gotowane 180 g Dyńa gotowana 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 Piers wędzona z indyka 60 g Sałatka jarzynowa 130 g (JAJ, SEL)	pieczywo żytnie 30 g (ZYT) Ser żółty 30 g (BIA)	
		Waga porcji [g]: 815	Waga porcji [g]: 200	Waga porcji [g]: 1 110	Waga porcji [g]: 460	Waga porcji [g]: 150		
		Wartość odżywcza w porcji	Wartość energetyczna[kcal] 948,3 Białko ogółem [g] 44,2 Tłuszcz [g] 41 Węglowodany ogółem [g] 100,5 Błonnik pokarmowy [g] 14,4 Sól [g] 5,7 WW [Por] 10	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] 947,8 Białko ogółem [g] 63,1 Tłuszcz [g] 29,2 Węglowodany ogółem [g] 118,7 Błonnik pokarmowy [g] 14,9 Sól [g] 0,7 WW [Por] 12	Wartość energetyczna[kcal] 751,1 Białko ogółem [g] 33,7 Tłuszcz [g] 26,9 Węglowodany ogółem [g] 108,4 Błonnik pokarmowy [g] 30 Sól [g] 2,1 WW [Por] 11	Wartość energetyczna[kcal] 132,2 Białko ogółem [g] 6,3 Tłuszcz [g] 5,4 Węglowodany ogółem [g] 15,8 Błonnik pokarmowy [g] 2,5 Sól [g] 0,3 WW [Por] 1,6	Wartość energetyczna[kcal] 2 798,4 Białko ogółem [g] 148,2 Tłuszcz [g] 102,7 Węglowodany ogółem [g] 347,5 Błonnik pokarmowy [g] 63 Sól [g] 8,8 WW [Por] 35
Sz.Czem. papkowata cukrzykowa	Składniki	Bulka wrocławska rozdrobniona 100 g (GLU) Masło extra 82% 15 g (BIA) sałata rozdrobniona 10 g jabłko pieczone rozdrobnione 130 g Kawa zbożowa na mleku 250 ml (BIA) Zacierki na mleku 250 g (BIA) pasta z jajka z natką pietruszki 110 g (BIA, JAJ, GOR) pomidor bs rozdrobniony 130 g	Sok pomidorowy 200 ml	Zupa kasza manna na wywarze warzywnym z ziem. 350 ml (SEL) Sos warzywno mięsny 110 g (MIĘ, SEL) ziemniaki puree 180 g Dyńa gotowana 150 g 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 wędliny z natką pietruszki 110 g (BIA, MIĘ) Sałatka jarzynowa dietetyczna 130 g (SEL)	Budyń 250 ml (BIA)		
	Waga porcji [g]: 950	Waga porcji [g]: 200	Waga porcji [g]: 990	Waga porcji [g]: 485	Waga porcji [g]: 200			
	Wartość odżywcza w porcji	Wartość energetyczna[kcal] 1 091,3 Białko ogółem [g] 45,7 Tłuszcz [g] 46,8 Węglowodany ogółem [g] 124,9 Błonnik pokarmowy [g] 7,7 Sól [g] 5,7 WW [Por] 12,6	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] 831,2 Białko ogółem [g] 45,1 Tłuszcz [g] 21 Węglowodany ogółem [g] 126,3 Błonnik pokarmowy [g] 15,3 Sól [g] 0,6 WW [Por] 12,8	Wartość energetyczna[kcal] 782,7 Białko ogółem [g] 36,2 Tłuszcz [g] 29,4 Węglowodany ogółem [g] 102 Błonnik pokarmowy [g] 17,2 Sól [g] 1,8 WW [Por] 10,4	Wartość energetyczna[kcal] 122 Białko ogółem [g] 5,1 Tłuszcz [g] 3 Węglowodany ogółem [g] 18,7 Błonnik pokarmowy [g] Sól [g] 0,2 WW [Por] 1,9	Wartość energetyczna[kcal] 2 846,2 Białko ogółem [g] 133 Tłuszcz [g] 100,4 Węglowodany ogółem [g] 376 Błonnik pokarmowy [g] 41,4 Sól [g] 8,3 WW [Por] 38,1	
Sz.Czem. przecięta cukrzykowa	Składniki	zupa mleczna wzmocniona 500 ml (BIA, JAJ)	Sok pomidorowy 200 ml	Zupa kasza manna na wywarze warzywnym z ziem. 500 ml (SEL) Kompot owocowy 250 ml	Zupa jarzynowa wzmocniona 500 ml (BIA, SEL) herbata z cytryną b/c 250 ml	Budyń 250 ml (BIA)		
	Waga porcji [g]: 500	Waga porcji [g]: 200	Waga porcji [g]: 650	Waga porcji [g]: 550	Waga porcji [g]: 200			

			Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2025-03-19 środa	Szczem. pizederana cukrzykowa	Wartość odżywcza w porcji	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 660,8	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 19	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 489,2	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 526	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 122	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 817
			Białko ogółem [g] 31,4	Białko ogółem [g] 0,9	Białko ogółem [g] 28,4	Białko ogółem [g] 19	Białko ogółem [g] 5,1	Białko ogółem [g] 84,8
			Tłuszcz [g] 31,6	Tłuszcz [g] 0,2	Tłuszcz [g] 15,8	Tłuszcz [g] 24,2	Tłuszcz [g] 3	Tłuszcz [g] 74,8
			Węglowodany ogółem [g] 63,4	Węglowodany ogółem [g] 4,1	Węglowodany ogółem [g] 60,6	Węglowodany ogółem [g] 67,6	Węglowodany ogółem [g] 18,7	Węglowodany ogółem [g] 214,4
			Błonnik pokarmowy [g] 1	Błonnik pokarmowy [g] 1,2	Błonnik pokarmowy [g] 4,4	Błonnik pokarmowy [g] 19,2	Błonnik pokarmowy [g]	Błonnik pokarmowy [g] 25,8
			Sól [g] 0,9	Sól [g]	Sól [g] 0,3	Sól [g] 0,7	Sól [g] 0,2	Sól [g] 2,1
			WW [Por] 6,4	WW [Por] 0,4	WW [Por] 6,1	WW [Por] 6,9	WW [Por] 1,9	WW [Por] 21,7