

			Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2025-04-06 niedziela	Sz.Czem. cukrzykowa	Składniki	pieczywo żytnie 100 g (ZYT) Masło extra 82% 15 g (BIA) Sałata 10 g Jabłko 130 g Kakao na mleku 250 ml (BIA) Jogurt 150 ml (BIA) Wędzonka krotoszyńska 60 g (MIE) Papryka 130 g	Serek wiejski 150 g (BIA)	Barszcz ukraiński z fasolką szparagową 350 ml (BIA, SEL) Bitka wieprzowa 110 g (MIE) Kasza gryczana gotowana 180 g Surówka z selera, marchwii i jabłka 150 g (GLU, SEL) Kompot owocowy 250 ml Sos pieczeniowy 50 g	pieczywo żytnie 100 g (ZYT) Masło extra 82% 15 g (BIA) Sałata 10 g herbata z cytryną b/c 250 ml Pasta z ciecierzycy 110 g Sałatka z ogórkiem kiszony m 130 g	pieczywo żytnie 30 g (ZYT) Ser biały 60 g (BIA)	
			Waga porcji [g]: 765	Waga porcji [g]: 50	Waga porcji [g]: 1 140	Waga porcji [g]: 500	Waga porcji [g]: 190	
		Wartość odżywcza w porcji	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 775,2 Białko ogółem [g] 41 Tłuszcz [g] 30 Węglowodany ogółem [g] 94,7 Błonnik pokarmowy [g] 19,8 Sól [g] 1,4 WW [Por] 9,5	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 145,5 Białko ogółem [g] 16,5 Tłuszcz [g] 7,5 Węglowodany ogółem [g] 3 Błonnik pokarmowy [g] Sól [g] 1,1 WW [Por] 0,3	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 913,4 Białko ogółem [g] 57,4 Tłuszcz [g] 18,7 Węglowodany ogółem [g] 143,5 Błonnik pokarmowy [g] 29,7 Sól [g] 1 WW [Por] 14,4	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 708,5 Białko ogółem [g] 20,9 Tłuszcz [g] 24,4 Węglowodany ogółem [g] 111,9 Błonnik pokarmowy [g] 26,9 Sól [g] 1,5 WW [Por] 11,2	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 147,3 Białko ogółem [g] 13 Tłuszcz [g] 3,3 Węglowodany ogółem [g] 17,6 Błonnik pokarmowy [g] 2,5 Sól [g] 0,4 WW [Por] 1,8	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 689,9 Białko ogółem [g] 148,8 Tłuszcz [g] 83,9 Węglowodany ogółem [g] 370,7 Błonnik pokarmowy [g] 78,9 Sól [g] 5,4 WW [Por] 37,2
	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 Kakao na mleku 250 ml (BIA) Jogurt 150 ml (BIA) pasta z wędliny z natką pietruszki 110 g (BIA, MIE) pomidor bs rozdrobniony 130 g	Serek wiejski 150 g (BIA)	Barszcz ukraiński z fasolką szparagową 350 ml (BIA, SEL) bitka wieprzowa rozdrobniona 110 g (MIE) kasza jaglana gotowana 180 g szpinak duszony zmiękowany 150 g Kompot owocowy 250 ml Sos pieczeniowy 50 g	Bulka wrocławska rozdrobniona 100 g (GLU) Masło extra 82% 15 g (BIA) sałata rozdrobniona 10 g herbata z cytryną b/c 250 ml połędwica sopocka mielona 60 g (MIE) Pasta warzywna 130 g	Twarożek 60 g (BIA) Bulka wrocławska rozdrobniona 30 g (GLU)	
			Waga porcji [g]: 726	Waga porcji [g]: 50	Waga porcji [g]: 1 170	Waga porcji [g]: 350	Waga porcji [g]: 130	
		Wartość odżywcza w porcji	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 927,9 Białko ogółem [g] 45,9 Tłuszcz [g] 33,7 Węglowodany ogółem [g] 117,6 Błonnik pokarmowy [g] 15,4 Sól [g] 1,3 WW [Por] 11,8	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 145,5 Białko ogółem [g] 16,5 Tłuszcz [g] 7,5 Węglowodany ogółem [g] 3 Błonnik pokarmowy [g] Sól [g] 1,1 WW [Por] 0,3	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 819,4 Białko ogółem [g] 56,1 Tłuszcz [g] 18,8 Węglowodany ogółem [g] 114,5 Błonnik pokarmowy [g] 17,7 Sól [g] 0,6 WW [Por] 11,5	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 772,2 Białko ogółem [g] 30,1 Tłuszcz [g] 28,1 Węglowodany ogółem [g] 108,9 Błonnik pokarmowy [g] 20,3 Sól [g] 4,2 WW [Por] 11	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 167,4 Białko ogółem [g] 13,6 Tłuszcz [g] 4,1 Węglowodany ogółem [g] 19,2 Błonnik pokarmowy [g] 0,5 Sól [g] 0,4 WW [Por] 2	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 832,4 Białko ogółem [g] 162,2 Tłuszcz [g] 92,2 Węglowodany ogółem [g] 363,2 Błonnik pokarmowy [g] 53,9 Sól [g] 7,6 WW [Por] 36,6
	Sz.Czem. przećderana cukrzykowa	Składniki	zupa mleczna wzmocniona 500 ml (BIA, GLU, JAJ)	Serek wiejski 150 g (BIA)	Barszcz ukraiński z fasolką szparagową wzmocniony 500 ml (BIA, SEL) Kompot owocowy 250 ml	Zupa jarzy nowa wzmocniona 500 ml (BIA, SEL) herbata z cytryną b/c 250 ml	Kisiel z jabłkiem 200 ml	
			Waga porcji [g]: 500	Waga porcji [g]: 50	Waga porcji [g]: 700	Waga porcji [g]: 550	Waga porcji [g]: 200	

			Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2025-04-06 niedziela	Szczem. przedierana 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] 145,5 Białko ogółem [g] 16,5 Tłuszcz [g] 7,5 Węglowodany ogółem [g] 3 Błonnik pokarmowy [g] Sól [g] 1,1 WW [Por] 0,3	Wartość energetyczna[kcal] 506,5 Białko ogółem [g] 20 Tłuszcz [g] 17,2 Węglowodany ogółem [g] 78 Błonnik pokarmowy [g] 20,1 Sól [g] 0,5 WW [Por] 7,9	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] 42,1 Białko ogółem [g] 0,1 Tłuszcz [g] Węglowodany ogółem [g] 10,5 Błonnik pokarmowy [g] 0,2 Sól [g] WW [Por] 1,1	Wartość energetyczna[kcal] 1 880,9 Białko ogółem [g] 87 Tłuszcz [g] 80,5 Węglowodany ogółem [g] 222,5 Błonnik pokarmowy [g] 40,5 Sól [g] 3,2 WW [Por] 22,6