

2025-05-10 sobota								
Sz.Czem. cukrzykowa			Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
Sz.Czem. papkowata 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) Kefir 150 ml (BIA) twarożek ze szczy piorkiem 110 g (BIA) Pomidor 130 g	pastą z jajka i awokado 110 g (JAJ)	Zupa szpinakowa z ryżem 350 ml (BIA, SEL) Bitka schabowa 110 g (MIĘ) Ziemniaki gotowane 180 g Surówka z kapusty czerwonej 150 g Kompot owocowy 250 ml Sos jarzynowy 50 g (SEL)	pieczywo żytnie 100 g (ZYT) Masło extra 82% 15 g (BIA) Sałata 10 g herbata z cytryną b/c 250 ml szynka wiejska 60 g (MIĘ) Ogórki kiszzone 130 g	pieczywo żytnie 30 g (ZYT) Ser żółty 30 g (BIA)	
			Waga porcji [g]: 815	Waga porcji [g]: 110	Waga porcji [g]: 1 090	Waga porcji [g]: 480	Waga porcji [g]: 150	
		Wartość odżywcza w porcji	Wartość energetyczna [kcal] 834,7 Białko ogółem [g] 44,3 Tłuszcz [g] 33,3 Węglowodany ogółem [g] 97,9 Błonnik pokarmowy [g] 16,3 Sól [g] 1,6 WW [Por] 9,8	Wartość energetyczna [kcal] 258,3 Białko ogółem [g] 13,9 Tłuszcz [g] 20,4 Węglowodany ogółem [g] 5,8 Błonnik pokarmowy [g] 2,3 Sól [g] 0,4 WW [Por] 0,6	Wartość energetyczna [kcal] 769,7 Białko ogółem [g] 51,8 Tłuszcz [g] 15,1 Węglowodany ogółem [g] 122 Błonnik pokarmowy [g] 30,8 Sól [g] 1,2 WW [Por] 12,3	Wartość energetyczna [kcal] 484,7 Białko ogółem [g] 18,1 Tłuszcz [g] 22,5 Węglowodany ogółem [g] 57,3 Błonnik pokarmowy [g] 9,6 Sól [g] 2,9 WW [Por] 5,8	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] 2 479,6 Białko ogółem [g] 134,4 Tłuszcz [g] 96,7 Węglowodany ogółem [g] 298,8 Błonnik pokarmowy [g] 61,5 Sól [g] 6,4 WW [Por] 30,1
	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 owsiane na mleku 250 ml (BIA, GLU) Twarożek 110 g (BIA) pomidor bs rozdrobniony 130 g Dżem 25 g	pastą z jajka i awokado 110 g (JAJ)	zupa szpinakowa z ryżem zmiksowana 350 ml (SEL) bitka schabowa rozdrobniona 110 g (MIĘ) ziemniaki puree 180 g kalafior gotowany rozdrobniony 150 g Kompot owocowy 250 ml Sos jarzynowy 50 g (SEL)	Bulka wrocławska rozdrobniona 100 g (GLU) Masło extra 82% 15 g (BIA) sałata rozdrobniona 10 g herbata z cytryną b/c 250 ml pastą z wędliny z natką pietruszki 60 g (BIA, MIĘ) pomidor bs rozdrobniony 130 g	Kefir 150 ml (BIA)	
			Waga porcji [g]: 816	Waga porcji [g]: 110	Waga porcji [g]: 1 090	Waga porcji [g]: 425	Waga porcji [g]: 150	
		Wartość odżywcza w porcji	Wartość energetyczna [kcal] 1 068,5 Białko ogółem [g] 45 Tłuszcz [g] 37,6 Węglowodany ogółem [g] 142,1 Błonnik pokarmowy [g] 9,7 Sól [g] 1,6 WW [Por] 14,3	Wartość energetyczna [kcal] 258,3 Białko ogółem [g] 13,9 Tłuszcz [g] 20,4 Węglowodany ogółem [g] 5,8 Błonnik pokarmowy [g] 2,3 Sól [g] 0,4 WW [Por] 0,6	Wartość energetyczna [kcal] 805,3 Białko ogółem [g] 62 Tłuszcz [g] 15,5 Węglowodany ogółem [g] 121,2 Błonnik pokarmowy [g] 35,3 Sól [g] 1,3 WW [Por] 12,1	Wartość energetyczna [kcal] 569,1 Białko ogółem [g] 21,6 Tłuszcz [g] 26 Węglowodany ogółem [g] 64,3 Błonnik pokarmowy [g] 3,9 Sól [g] 1,1 WW [Por] 6,5	Wartość energetyczna [kcal] 30,6 Białko ogółem [g] 2 Tłuszcz [g] 1,2 Węglowodany ogółem [g] 2,8 Błonnik pokarmowy [g] Sól [g] WW [Por] 0,3	Wartość energetyczna [kcal] 2 731,8 Białko ogółem [g] 144,5 Tłuszcz [g] 100,7 Węglowodany ogółem [g] 336,2 Błonnik pokarmowy [g] 51,2 Sól [g] 4,4 WW [Por] 33,8
Sz.Czem. przebiegająca cukrzykowa	Składniki		zupa mleczna wzmocniona 500 ml (BIA, GLU, JAJ)	pastą z jajka i awokado 110 g (JAJ)	zupa szpinakowa z ryżem wzmocniona zmiksowana 500 ml (SEL) Kompot owocowy 250 ml	zupa kalafiorowa z ryżem wzmocniona 500 ml (SEL) herbata z cytryną b/c 250 ml	Kefir 150 ml (BIA)	
			Waga porcji [g]: 500	Waga porcji [g]: 110	Waga porcji [g]: 650	Waga porcji [g]: 550	Waga porcji [g]: 150	

			Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2025-05-10 sobota	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] 258,3 Białko ogółem [g] 13,9 Tłuszcz [g] 20,4 Węglowodany ogółem [g] 5,8 Błonnik pokarmowy [g] 2,3 Sól [g] 0,4 WW [Por] 0,6	Wartość energetyczna[kcal] 432,2 Białko ogółem [g] 21,3 Tłuszcz [g] 20,1 Węglowodany ogółem [g] 51,2 Błonnik pokarmowy [g] 19,5 Sól [g] 0,9 WW [Por] 5,3	Wartość energetyczna[kcal] 535,7 Białko ogółem [g] 15,3 Tłuszcz [g] 17 Węglowodany ogółem [g] 86,1 Błonnik pokarmowy [g] 11,9 Sól [g] 0,4 WW [Por] 8,6	Wartość energetyczna[kcal] 30,6 Białko ogółem [g] 2 Tłuszcz [g] 1,2 Węglowodany ogółem [g] 2,8 Błonnik pokarmowy [g] Sól [g] WW [Por] 0,3	Wartość energetyczna[kcal] 1 917, 6 Białko ogółem [g] 83,9 Tłuszcz [g] 90,3 Węglowodany ogółem [g] 209,3 Błonnik pokarmowy [g] 34,7 Sól [g] 2,6 WW [Por] 21,2