

			Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2025-05-12 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) Kefir 150 ml (BIA) Paszтет drobiowy 130 g Ogórki kiszane 130 g	pasta z jajka i awokado 110 g (JAJ)	Zupa pieczarkowa z makaronem 350 ml (BIA, SEL) bitka z szynki w sosie własnym 110 g (MIE) Ziemniaki gotowane 180 g Surówka z pora, marchewki i jabłka 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 szynka wiejska 60 g (MIE) Pasta z brokuła i cukinii 130 g	pieczywo żytnie 30 g (ZYT) Ser żółty 30 g (BIA)	
			Waga porcji [g]: 765	Waga porcji [g]: 110	Waga porcji [g]: 1 040	Waga porcji [g]: 400	Waga porcji [g]: 150	
		Wartość odżywcza w porcji	Wartość energetyczna[kcal] 853,8 Białko ogółem [g] 55,2 Tłuszcz [g] 36,6 Węglowodany ogółem [g] 81,6 Błonnik pokarmowy [g] 11,2 Sól [g] 1,7 WW [Por] 8,2	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] 708,4 Białko ogółem [g] 51,7 Tłuszcz [g] 16,2 Węglowodany ogółem [g] 117,1 Błonnik pokarmowy [g] 16,3 Sól [g] 0,8 WW [Por] 11,7	Wartość energetyczna[kcal] 497,7 Białko ogółem [g] 20 Tłuszcz [g] 22,6 Węglowodany ogółem [g] 58,9 Błonnik pokarmowy [g] 11,2 Sól [g] 2,9 WW [Por] 5,9	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] 2 450,4 Białko ogółem [g] 147,1 Tłuszcz [g] 101,2 Węglowodany ogółem [g] 279,2 Błonnik pokarmowy [g] 43,5 Sól [g] 6,1 WW [Por] 28
	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) Kasza kukurydziana na mleku 250 g (BIA) paszтет drobiowy rozdrobniony 130 g pomidor bs rozdrobniony 130 g	pasta z jajka i awokado 110 g (JAJ)	zupa koperkowa z ryżem zmiksowana 350 ml (SEL) bitka wieprzowa rozdrobniona 110 g (MIE) ziemniaki puree 180 g fasolka szparagowa rozdrobniona 150 g Kompot owocowy 250 ml	Bulka wrocławska rozdrobniona 100 g (GLU) Masło extra 82% 15 g (BIA) Sałata 10 g herbata z cytryną b/c 250 ml szynka wiejska rozdrobniona 60 g (MIE) Pasta z brokuła i cukinii 130 g	Kisiel z jabłkiem 200 ml	
			Waga porcji [g]: 751	Waga porcji [g]: 110	Waga porcji [g]: 1 040	Waga porcji [g]: 340	Waga porcji [g]: 200	
		Wartość odżywcza w porcji	Wartość energetyczna[kcal] 1 111,6 Białko ogółem [g] 61,4 Tłuszcz [g] 41,4 Węglowodany ogółem [g] 127,5 Błonnik pokarmowy [g] 9,6 Sól [g] 1,7 WW [Por] 12,8	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] 755,6 Białko ogółem [g] 55,5 Tłuszcz [g] 22,6 Węglowodany ogółem [g] 90 Błonnik pokarmowy [g] 15,3 Sól [g] 0,7 WW [Por] 9	Wartość energetyczna[kcal] 564,7 Białko ogółem [g] 22,1 Tłuszcz [g] 25,3 Węglowodany ogółem [g] 64,3 Błonnik pokarmowy [g] 4,6 Sól [g] 2,8 WW [Por] 6,5	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] 2 732,3 Białko ogółem [g] 153 Tłuszcz [g] 109,7 Węglowodany ogółem [g] 298,1 Błonnik pokarmowy [g] 32 Sól [g] 5,6 WW [Por] 30
	Sz.Czem. przeterminowana cukrzykowa	Składniki	zupa mleczna wzmocniona 500 ml (BIA, GLU, JAJ)	pasta z jajka i awokado 110 g (JAJ)	zupa koperkowa z ryżem wzmocniona zmiksowana 500 ml (SEL) Kompot owocowy 250 ml	zupa jarzynowa wzmocniona 500 ml (SEL) herbata z cytryną b/c 250 ml	Kisiel z jabłkiem 200 ml	
			Waga porcji [g]: 500	Waga porcji [g]: 110	Waga porcji [g]: 650	Waga porcji [g]: 550	Waga porcji [g]: 200	

			Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2025-05-12 poniedziałek	Szczem. przedrana cukrzykowa	Wartość odżywcza w porcji	Wartość energetyczna[kcal] [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] [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] [kcal] 522,6 Białko ogółem [g] 25,8 Tłuszcz [g] 26,8 Węglowodany ogółem [g] 50,3 Błonnik pokarmowy [g] 11,7 Sól [g] 0,7 WW [Por] 5,1	Wartość energetyczna[kcal] [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] [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] [kcal] 1 936, 3 Białko ogółem [g] 90 Tłuszcz [g] 94,9 Węglowodany ogółem [g] 197,5 Błonnik pokarmowy [g] 34,4 Sól [g] 2,7 WW [Por] 20