

			Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2025-05-14 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 100 ml (BIA) Twaróg z koperkiem 110 g (BIA) Papryka 130 g	Sok pomidorowy 200 ml	Żurek z ziemniakami i jajkiem 350 ml (BIA, JAJ) Bitka schabowa 110 g (MIE) Ziemniaki gotowane 180 g Buraczki 150 g (GLU) 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 Jajko gotowane 1 szt (JAJ) Salatka jarzynowa 130 g (JAJ, SEL)	pieczywo żytnie 30 g (ZYT) twaróg (ser biały) 60 g (BIA)	
			Waga porcji [g]: 605	Waga porcji [g]: 200	Waga porcji [g]: 1 090	Waga porcji [g]: 421	Waga porcji [g]: 130	
		Wartość odżywcza w porcji	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 770,8 Białko ogółem [g] 35,4 Tłuszcz [g] 29,8 Węglowodany ogółem [g] 92,6 Błonnik pokarmowy [g] 13,4 Sól [g] 1,5 WW [Por] 9,3	Wartość energetyczna[kcal] [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] [kcal] 761 Białko ogółem [g] 52,6 Tłuszcz [g] 20,5 Węglowodany ogółem [g] 96,3 Błonnik pokarmowy [g] 11,6 Sól [g] 0,9 WW [Por] 9,7	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 776,3 Białko ogółem [g] 28,3 Tłuszcz [g] 32 Węglowodany ogółem [g] 108,5 Błonnik pokarmowy [g] 29,8 Sól [g] 2,3 WW [Por] 11	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 120,9 Białko ogółem [g] 9,3 Tłuszcz [g] 2,4 Węglowodany ogółem [g] 16,8 Błonnik pokarmowy [g] 2,5 Sól [g] 0,4 WW [Por] 1,7	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 448 Białko ogółem [g] 126,5 Tłuszcz [g] 84,9 Węglowodany ogółem [g] 318,3 Błonnik pokarmowy [g] 58,5 Sól [g] 5,1 WW [Por] 32,1
	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 Kawa zbożowa na mleku 250 ml (BIA) Kasza jęczmienna na mleku 250 g (BIA, GLU) Twaróg z koperkiem 110 g (BIA) Pomidor bs rozdrobniony 130 g Miód naturalny 25 g	Sok pomidorowy 200 ml	Zupa kasza manna na wywarze warzywnym z ziem. 350 ml (GLU, SEL) bitka schabowa rozdrobniona 110 g (MIE) ziemniaki puree 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 jajko gotowane rozdrobnione 1 szt (JAJ) Salatka jarzynowa 130 g (JAJ, SEL)	Twarożek 60 g (BIA) Bulka wrocławska rozdrobniona 30 g (GLU)	
			Waga porcji [g]: 756	Waga porcji [g]: 200	Waga porcji [g]: 1 040	Waga porcji [g]: 361	Waga porcji [g]: 130	
		Wartość odżywcza w porcji	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 208,2 Białko ogółem [g] 41,6 Tłuszcz [g] 36,7 Węglowodany ogółem [g] 184,1 Błonnik pokarmowy [g] 12 Sól [g] 1,6 WW [Por] 18,5	Wartość energetyczna[kcal] [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] [kcal] 805,1 Białko ogółem [g] 54,4 Tłuszcz [g] 17,5 Węglowodany ogółem [g] 112,7 Błonnik pokarmowy [g] 11,9 Sól [g] 0,7 WW [Por] 11,3	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 841,7 Białko ogółem [g] 30,3 Tłuszcz [g] 34,7 Węglowodany ogółem [g] 113,6 Błonnik pokarmowy [g] 23,1 Sól [g] 2,2 WW [Por] 11,6	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] 3 041,4 Białko ogółem [g] 140,8 Tłuszcz [g] 93,2 Węglowodany ogółem [g] 433,7 Błonnik pokarmowy [g] 48,7 Sól [g] 4,9 WW [Por] 43,8
	Sz.Czem. przebiegana cukrzykowa	Składniki	zupa mleczna wzmocniona 500 ml (BIA, GLU, JAJ)	Sok pomidorowy 200 ml	Zupa kasza manna na wywarze warzywnym z ziem. 500 ml (GLU, SEL) Kompot owocowy 250 ml	Zupa jarzynowa wzmocniona 500 ml (BIA, SEL) herbata z cytryną b/c 250 ml	Koktajl mleczno owocowy 200 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
2025-05-14 środa	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] 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] 489,2 Białko ogółem [g] 28,4 Tłuszcz [g] 15,8 Węglowodany ogółem [g] 60,6 Błonnik pokarmowy [g] 4,4 Sól [g] 0,3 WW [Por] 6,1	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] 119,9 Białko ogółem [g] 5,6 Tłuszcz [g] 3,2 Węglowodany ogółem [g] 17,8 Błonnik pokarmowy [g] 1 Sól [g] 0,2 WW [Por] 1,8	Wartość energetyczna[kcal] 1 814, 9 Białko ogółem [g] 85,3 Tłuszcz [g] 75 Węglowodany ogółem [g] 213,5 Błonnik pokarmowy [g] 26,8 Sól [g] 2,1 WW [Por] 21,6