

			Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2025-05-06 wtorek	Sz.Czem. cukrzykowa	Składniki	bulka żytnia 100 g (GLU, ŻYT) Masło extra 82% 15 g (BIA) Sałata 10 g Jabłko 130 g Kakao na mleku 250 ml (BIA) Jogurt naturalny 150 g (BIA) Szynka firmowa 60 g (MIĘ) Rzodkiewka 130 g	Serek wiejski 200 g (BIA)	Zupa z fasolki szparagowej 350 ml (BIA, SEL) Gołąbek francuski gotowany 200 g (GLU, MIĘ) Ziemniaki gotowane 180 g Buraczki 150 g (GLU) Kompot owocowy 250 ml Sos pomidorowy 50 g (SEL)	pieczywo żytnie 100 g (ŻYT) Masło extra 82% 15 g (BIA) Sałata 10 g herbata z cytryną b/c 250 ml Jajko gotowane 1 szt (JAJ) Sałatka jarzynowa 130 g (JAJ, SEL)	pieczywo żytnie 30 g (ŻYT) Schab gotowany 30 g (MIĘ)	
			Waga porcji [g]: 765	Waga porcji [g]: 50	Waga porcji [g]: 1 140	Waga porcji [g]: 421	Waga porcji [g]: 200	
		Wartość odżywcza w porcji	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 754,6 Białko ogółem [g] 38,3 Tłuszcz [g] 32,1 Węglowodany ogółem [g] 87,7 Błonnik pokarmowy [g] 16,5 Sól [g] 1,9 WW [Por] 8,7	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 194 Białko ogółem [g] 22 Tłuszcz [g] 10 Węglowodany ogółem [g] 4 Błonnik pokarmowy [g] Sól [g] 1,4 WW [Por] 0,4	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 158,5 Białko ogółem [g] 80,4 Tłuszcz [g] 31,3 Węglowodany ogółem [g] 151,2 Błonnik pokarmowy [g] 26,1 Sól [g] 1,1 WW [Por] 15,2	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] 145,5 Białko ogółem [g] 15,5 Tłuszcz [g] 3 Węglowodany ogółem [g] 15,4 Błonnik pokarmowy [g] 2,5 Sól [g] 0,4 WW [Por] 1,5	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 3 028,9 Białko ogółem [g] 184,5 Tłuszcz [g] 108,4 Węglowodany ogółem [g] 366,8 Błonnik pokarmowy [g] 74,9 Sól [g] 7,1 WW [Por] 36,8
	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 Kakao na mleku 250 ml (BIA) Jogurt naturalny 150 g (BIA) pasta z wędliny z natką pietruszki 110 g (BIA, MIĘ) pomidor bs rozdrobniony 130 g	Serek wiejski 200 g (BIA)	zupa z fasolki szparagowej przecierana 350 ml (BIA, SEL) pulpety drobiowe rozdrobnione 110 g (MIĘ) ziemniaki puree 180 g Buraczki gotowane 150 g Kompot owocowy 250 ml Sos pomidorowy 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 Pasta jajeczna 110 g (JAJ) Sałatka jarzynowa dietetyczna 130 g (SEL)	Galaretka cytrynowa 200 g	
			Waga porcji [g]: 825	Waga porcji [g]: 50	Waga porcji [g]: 1 140	Waga porcji [g]: 410	Waga porcji [g]: 100	
		Wartość odżywcza w porcji	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 905,4 Białko ogółem [g] 45,7 Tłuszcz [g] 36,5 Węglowodany ogółem [g] 112,1 Błonnik pokarmowy [g] 14,5 Sól [g] 1,5 WW [Por] 11,2	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 194 Białko ogółem [g] 22 Tłuszcz [g] 10 Węglowodany ogółem [g] 4 Błonnik pokarmowy [g] Sól [g] 1,4 WW [Por] 0,4	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 842,3 Białko ogółem [g] 62,1 Tłuszcz [g] 12,9 Węglowodany ogółem [g] 129,6 Błonnik pokarmowy [g] 24,7 Sól [g] 0,8 WW [Por] 13	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 967,7 Białko ogółem [g] 43,4 Tłuszcz [g] 46,1 Węglowodany ogółem [g] 103,8 Błonnik pokarmowy [g] 18,1 Sól [g] 2,4 WW [Por] 10,6	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 39,4 Białko ogółem [g] 3,7 Tłuszcz [g] 2,7 Węglowodany ogółem [g] 0,2 Błonnik pokarmowy [g] 0,1 Sól [g] 0,1 WW [Por]	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 948,8 Białko ogółem [g] 176,9 Tłuszcz [g] 108,2 Węglowodany ogółem [g] 349,7 Błonnik pokarmowy [g] 57,4 Sól [g] 6,2 WW [Por] 35,2
	Sz.Czem. przecierana cukrzykowa	Składniki	zupa mleczna wzmocniona 500 ml (BIA, GLU, JAJ)	Serek wiejski 200 g (BIA)	zupa z fasolki szparagowej przecierana 500 ml (BIA, SEL) Kompot owocowy 250 ml	Zupa jarzynowa wzmocniona 500 ml (BIA, SEL) herbata z cytryną b/c 250 ml	Galaretka cytrynowa 200 g	
			Waga porcji [g]: 500	Waga porcji [g]: 50	Waga porcji [g]: 700	Waga porcji [g]: 550	Waga porcji [g]: 100	

			Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2025-05-06 wtorek	Sz.Czem. przecerana cukrzykowa	Wartość odżywcza w porcji	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 660,8	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 194	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 410,2	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 526	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 39,4	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 830,4
			Białko ogółem [g] 31,4	Białko ogółem [g] 22	Białko ogółem [g] 21,6	Białko ogółem [g] 19	Białko ogółem [g] 3,7	Białko ogółem [g] 97,7
			Tłuszcz [g] 31,6	Tłuszcz [g] 10	Tłuszcz [g] 10,9	Tłuszcz [g] 24,2	Tłuszcz [g] 2,7	Tłuszcz [g] 79,4
			Węglowodany ogółem [g] 63,4	Węglowodany ogółem [g] 4	Węglowodany ogółem [g] 63,6	Węglowodany ogółem [g] 67,6	Węglowodany ogółem [g] 0,2	Węglowodany ogółem [g] 198,8
			Błonnik pokarmowy [g] 1	Błonnik pokarmowy [g]	Błonnik pokarmowy [g] 14,5	Błonnik pokarmowy [g] 19,2	Błonnik pokarmowy [g] 0,1	Błonnik pokarmowy [g] 34,8
			Sól [g] 0,9	Sól [g] 1,4	Sól [g] 0,4	Sól [g] 0,7	Sól [g] 0,1	Sól [g] 3,5
			WW [Por] 6,4	WW [Por] 0,4	WW [Por] 6,4	WW [Por] 6,9	WW [Por]	WW [Por] 20,1