

			Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2025-05-08 czwartek	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) Kefir 150 ml (BIA) Parówki 2 szt Pomidor 130 g ketchup 20 g	Serek naturalny 150 g (BIA)	Zupa koperkowa z ziemniakami 350 ml (SEL) Roladka schabowa ze szpinakiem 110 g (MIĘ) Kasza jęczmienna gotowana 180 g (GLU) Surówka francuska 150 g (JAJ) Kompot owocowy 250 ml	pieczywo żytnie 100 g (ŻYT) Masło extra 82% 15 g (BIA) Sałata 10 g herbata z cytryną b/c 250 ml Szynka chłopska 60 g (MIĘ) Pasta z zielonego groszku 130 g	pieczywo żytnie 30 g (ŻYT) twaróg (ser biały) 60 g (BIA)	
		Waga porcji [g]:	886	30	1 040	410	130	
		Wartość odżywcza w porcji	Wartość energetyczna[kcal] 862,3 Białko ogółem [g] 29,1 Tłuszcz [g] 46,8 Węglowodany ogółem [g] 91,2 Błonnik pokarmowy [g] 17,6 Sól [g] 2,9 WW [Por] 9,1	Wartość energetyczna[kcal] 99 Białko ogółem [g] 14 Tłuszcz [g] 3,5 Węglowodany ogółem [g] 2,8 Błonnik pokarmowy [g] Sól [g] 0,1 WW [Por] 0,3	Wartość energetyczna[kcal] 792,7 Białko ogółem [g] 51,7 Tłuszcz [g] 14,5 Węglowodany ogółem [g] 124,7 Błonnik pokarmowy [g] 21,5 Sól [g] 0,9 WW [Por] 12,5	Wartość energetyczna[kcal] 674,3 Białko ogółem [g] 42,6 Tłuszcz [g] 27,2 Węglowodany ogółem [g] 73,1 Błonnik pokarmowy [g] 16,1 Sól [g] 1,4 WW [Por] 7,3	Wartość energetyczna[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] 2 549,2 Białko ogółem [g] 146,7 Tłuszcz [g] 94,4 Węglowodany ogółem [g] 308,6 Błonnik pokarmowy [g] 57,7 Sól [g] 5,7 WW [Por] 30,9
	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) Kasza manna na mleku 250 ml (BIA, GLU) parówki rozdrobnione 2 szt pomidor bs rozdrobniony 130 g ketchup 20 g	Serek naturalny 150 g (BIA)	zupa koperkowa z ziemniakami zmięszowana 350 ml (SEL) roladka schabowa rozdrobniona 110 g (MIĘ) ziemniaki puree 180 g dynia gotowana rozdrobniona 150 g 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 Twarożek 110 g (BIA) Pasta z zielonego groszku 130 g	Mus owocowy 150 g	
		Waga porcji [g]:	922	30	1 040	400	150	
		Wartość odżywcza w porcji	Wartość energetyczna[kcal] 1 077,5 Białko ogółem [g] 30,8 Tłuszcz [g] 50,5 Węglowodany ogółem [g] 139,4 Błonnik pokarmowy [g] 16,4 Sól [g] 2,6 WW [Por] 14	Wartość energetyczna[kcal] 99 Białko ogółem [g] 14 Tłuszcz [g] 3,5 Węglowodany ogółem [g] 2,8 Błonnik pokarmowy [g] Sól [g] 0,1 WW [Por] 0,3	Wartość energetyczna[kcal] 755,9 Białko ogółem [g] 50,5 Tłuszcz [g] 12,8 Węglowodany ogółem [g] 121 Błonnik pokarmowy [g] 16,5 Sól [g] 0,7 WW [Por] 12,2	Wartość energetyczna[kcal] 712,1 Białko ogółem [g] 36,2 Tłuszcz [g] 28,7 Węglowodany ogółem [g] 82,2 Błonnik pokarmowy [g] 9,4 Sól [g] 1,2 WW [Por] 8,3	Wartość energetyczna[kcal] 40 Białko ogółem [g] 0,3 Tłuszcz [g] 0,3 Węglowodany ogółem [g] 9,7 Błonnik pokarmowy [g] 1,6 Sól [g] WW [Por] 1	Wartość energetyczna[kcal] 2 684,5 Białko ogółem [g] 131,8 Tłuszcz [g] 95,8 Węglowodany ogółem [g] 355,1 Błonnik pokarmowy [g] 43,9 Sól [g] 4,6 WW [Por] 35,8
	Sz.Czem. przeciwrakowa cukrzykowa	Składniki	zupa mleczna wzmocniona 500 ml (BIA, GLU, JAJ)	Serek naturalny 150 g (BIA)	zupa koperkowa z ziemniakami zmięszowana 500 ml (SEL) Kompot owocowy 250 ml	Zupa jarzy nowa wzmocniona 500 ml (BIA, SEL) herbata z cytryną b/c 250 ml	Mus owocowy 150 g	
		Waga porcji [g]:	500	30	650	550	150	

			Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2025-05-08 czwartek	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] 99 Białko ogółem [g] 14 Tłuszcz [g] 3,5 Węglowodany ogółem [g] 2,8 Błonnik pokarmowy [g] Sól [g] 0,1 WW [Por] 0,3	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 468,7 Białko ogółem [g] 24,1 Tłuszcz [g] 10,8 Węglowodany ogółem [g] 76,2 Błonnik pokarmowy [g] 15,5 Sól [g] 0,7 WW [Por] 7,6	Wartość energetyczna[kcal] [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] [kcal] 40 Białko ogółem [g] 0,3 Tłuszcz [g] 0,3 Węglowodany ogółem [g] 9,7 Błonnik pokarmowy [g] 1,6 Sól [g] WW [Por] 1	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 794, 5 Białko ogółem [g] 88,8 Tłuszcz [g] 70,4 Węglowodany ogółem [g] 219,7 Błonnik pokarmowy [g] 37,3 Sól [g] 2,4 WW [Por] 22,2