

			Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2025-07-01 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) Kefir 150 ml (BIA) Kielbasa kanapkowa 60 g Papryka 130 g	twarożek z koperkiem 150 g (BIA)	Zupa krupnik z kaszą 350 ml (SEL) Pulpety wieprzowe gotowane 110 g (GLU, MIE) Ziemniaki gotowane 180 g Mizeria z jogurtem 150 g (BIA) 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 Pasta rybna z twarogiem i koperkiem 110 g (BIA, RYB) Ogórki kiszzone 130 g	pieczywo żytnie 30 g (ŻYT) Filet kruchy 30 g (MIE)	
			Waga porcji [g]: 815	Waga porcji [g]: 100	Waga porcji [g]: 1 090	Waga porcji [g]: 530	Waga porcji [g]: 150	
		Wartość odżywcza w porcji	Wartość energetyczna[kcal] 753,6 Białko ogółem [g] 32,8 Tłuszcz [g] 35,5 Węglowodany ogółem [g] 84,7 Błonnik pokarmowy [g] 15,9 Sól [g] 2,7 WW [Por] 8,5	Wartość energetyczna[kcal] 203 Białko ogółem [g] 28,5 Tłuszcz [g] 7,1 Węglowodany ogółem [g] 6,5 Błonnik pokarmowy [g] 0,5 Sól [g] 0,2 WW [Por] 0,7	Wartość energetyczna[kcal] 982,8 Białko ogółem [g] 58 Tłuszcz [g] 18,4 Węglowodany ogółem [g] 149,5 Błonnik pokarmowy [g] 17,7 Sól [g] 0,8 WW [Por] 14,9	Wartość energetyczna[kcal] 512,3 Białko ogółem [g] 17,3 Tłuszcz [g] 25,5 Węglowodany ogółem [g] 58,5 Błonnik pokarmowy [g] 10 Sól [g] 1,9 WW [Por] 5,9	Wartość energetyczna[kcal] 68,1 Białko ogółem [g] 7,5 Tłuszcz [g] 0,9 Węglowodany ogółem [g] 16,4 Błonnik pokarmowy [g] 2,5 Sól [g] 1 WW [Por] 1,6	Wartość energetyczna[kcal] 2 519,8 Białko ogółem [g] 144,1 Tłuszcz [g] 87,4 Węglowodany ogółem [g] 315,6 Błonnik pokarmowy [g] 46,6 Sól [g] 6,6 WW [Por] 31,6
	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) Płatki jaglane na mleku 250 ml (BIA) Twarożek 110 g (BIA) pomidor bs rozdrobniony 130 g	twarożek z koperkiem 150 g (BIA)	Zupa krupnik z kaszą 350 ml (SEL) pulpety wieprzowe rozdrobnione 110 g (GLU, MIE) ziemniaki puree 180 g bukiet warzyw rozdrobnionych 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 rybna z twarogiem i koperkiem 110 g (BIA, RYB) pomidor bs rozdrobniony 130 g	filet kruchy rozdrobniony 30 g (MIE) Bulka wrocławska rozdrobniona 30 g (GLU)	
			Waga porcji [g]: 1 040	Waga porcji [g]: 100	Waga porcji [g]: 1 090	Waga porcji [g]: 390	Waga porcji [g]: 90	
		Wartość odżywcza w porcji	Wartość energetyczna[kcal] 938,3 Białko ogółem [g] 44,7 Tłuszcz [g] 37,5 Węglowodany ogółem [g] 120 Błonnik pokarmowy [g] 14,5 Sól [g] 1,5 WW [Por] 12,1	Wartość energetyczna[kcal] 203 Białko ogółem [g] 28,5 Tłuszcz [g] 7,1 Węglowodany ogółem [g] 6,5 Błonnik pokarmowy [g] 0,5 Sól [g] 0,2 WW [Por] 0,7	Wartość energetyczna[kcal] 1 038 Białko ogółem [g] 61,2 Tłuszcz [g] 19,5 Węglowodany ogółem [g] 171,6 Błonnik pokarmowy [g] 34,7 Sól [g] 1,5 WW [Por] 17,1	Wartość energetyczna[kcal] 584,2 Białko ogółem [g] 19,5 Tłuszcz [g] 28,3 Węglowodany ogółem [g] 65,2 Błonnik pokarmowy [g] 4,2 Sól [g] 1,8 WW [Por] 6,6	Wartość energetyczna[kcal] 88,2 Białko ogółem [g] 8,1 Tłuszcz [g] 1,7 Węglowodany ogółem [g] 18 Błonnik pokarmowy [g] 0,5 Sól [g] 1 WW [Por] 1,8	Wartość energetyczna[kcal] 2 851,7 Białko ogółem [g] 162 Tłuszcz [g] 94,1 Węglowodany ogółem [g] 381,3 Błonnik pokarmowy [g] 54,4 Sól [g] 6 WW [Por] 38,3
	Sz.Czem. przecierana cukrzykowa	Składniki	zupa mleczna wzmocniona 500 ml (BIA, GLU, JAJ)	twarożek z koperkiem 150 g (BIA)	zupa krupnik z kaszą przecierana 500 ml (SEL) Kompot owocowy 250 ml	Zupa jarzy nowa wzmocniona 500 ml (BIA, SEL) herbata z cytryną b/c 250 ml	Serek homogenizowany naturalny 200 g (BIA)	
			Waga porcji [g]: 500	Waga porcji [g]: 100	Waga porcji [g]: 650	Waga porcji [g]: 550	Waga porcji [g]: 50	

			Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2025-07-01 wtorek	Szczegółowa Szczegółowa Szczegółowa	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] 203 Białko ogółem [g] 28,5 Tłuszcz [g] 7,1 Węglowodany ogółem [g] 6,5 Błonnik pokarmowy [g] 0,5 Sól [g] 0,2 WW [Por] 0,7	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 507 Białko ogółem [g] 19,2 Tłuszcz [g] 7,8 Węglowodany ogółem [g] 93,6 Błonnik pokarmowy [g] 8,7 Sól [g] 0,4 WW [Por] 9,3	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] 204 Białko ogółem [g] 16 Tłuszcz [g] 12 Węglowodany ogółem [g] Błonnik pokarmowy [g] Sól [g] 0,1 WW [Por]	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 100,8 Białko ogółem [g] 114,1 Tłuszcz [g] 82,7 Węglowodany ogółem [g] 231,1 Błonnik pokarmowy [g] 29,4 Sól [g] 2,3 WW [Por] 23,3