

			Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2025-06-10 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 Ogórek świeży 130 g	twarożek z koperkiem 150 g (BIA)	Zupa krupnik z kaszą 350 ml (SEL) Pulpety wieprzowe gotowane 110 g (GLU, MIĘ) 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 kruchych 30 g (MIĘ)	
			Waga porcji [g]: 825	Waga porcji [g]: 100	Waga porcji [g]: 1 090	Waga porcji [g]: 530	Waga porcji [g]: 150	
		Wartość odżywcza w porcji	Wartość energetyczna[kcal] 730,2 Białko ogółem [g] 32 Tłuszcz [g] 35 Węglowodany ogółem [g] 79,9 Błonnik pokarmowy [g] 14 Sól [g] 2,8 WW [Por] 8	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] 2 496,4 Białko ogółem [g] 143,3 Tłuszcz [g] 86,9 Węglowodany ogółem [g] 310,8 Błonnik pokarmowy [g] 44,7 Sól [g] 6,7 WW [Por] 31,1
	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) Kasza manna na mleku 250 ml (BIA, GLU) 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, MIĘ) 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 (MIĘ) Bulka wrocławska rozdrobniona 30 g (GLU)	
			Waga porcji [g]: 1 090	Waga porcji [g]: 100	Waga porcji [g]: 1 090	Waga porcji [g]: 390	Waga porcji [g]: 90	
		Wartość odżywcza w porcji	Wartość energetyczna[kcal] 994,7 Białko ogółem [g] 44,7 Tłuszcz [g] 36,6 Węglowodany ogółem [g] 135,6 Błonnik pokarmowy [g] 15,1 Sól [g] 1,4 WW [Por] 13,6	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] 2 908,1 Białko ogółem [g] 162 Tłuszcz [g] 93,2 Węglowodany ogółem [g] 396,9 Błonnik pokarmowy [g] 55 Sól [g] 5,9 WW [Por] 39,8
	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	Galaretka wiśniowa 200 g	
			Waga porcji [g]: 500	Waga porcji [g]: 100	Waga porcji [g]: 650	Waga porcji [g]: 550	Waga porcji [g]: 100	

			Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2025-06-10 wtorek	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] 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] 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] 1 936,2 Białko ogółem [g] 101,8 Tłuszcz [g] 73,4 Węglowodany ogółem [g] 231,3 Błonnik pokarmowy [g] 29,5 Sól [g] 2,3 WW [Por] 23,3