

			Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2025-06-11 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 150 ml (BIA) pasta z jajka z natką pietruszki 110 g (BIA, JAJ, GOR) Pomidor 130 g	Sok pomidorowy 200 ml	Zupa fasolowa z ziemniakami 350 g (SEL) Sos jogurtowo-truskawkowy 150 g (BIA) Makaron gotowany 180 g (GLU) Kompot owocowy 250 ml Jabłko 1 szt	pieczywo żytnie 100 g (ZYT) Masło extra 82% 15 g (BIA) Sałata 10 g herbata z cytryną b/c 250 ml Pierś wędzona z indyka 60 g sałatka z buraka i fety 130 g (BIA)	pieczywo żytnie 30 g (ZYT) Ser żółty 30 g (BIA)	
			Waga porcji [g]: 815	Waga porcji [g]: 200	Waga porcji [g]: 971	Waga porcji [g]: 490	Waga porcji [g]: 150	
		Wartość odżywcza w porcji	Wartość energetyczna[kcal] 948,3 Białko ogółem [g] 44,2 Tłuszcz [g] 41 Węglowodany ogółem [g] 100,5 Błonnik pokarmowy [g] 14,4 Sól [g] 5,7 WW [Por] 10	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] 749,6 Białko ogółem [g] 37,5 Tłuszcz [g] 9,7 Węglowodany ogółem [g] 169,3 Błonnik pokarmowy [g] 15,8 Sól [g] 0,2 WW [Por] 16,9	Wartość energetyczna[kcal] 713,3 Białko ogółem [g] 34,6 Tłuszcz [g] 38,1 Węglowodany ogółem [g] 63,7 Błonnik pokarmowy [g] 11,3 Sól [g] 2,8 WW [Por] 6,4	Wartość energetyczna[kcal] 132,2 Białko ogółem [g] 6,3 Tłuszcz [g] 5,4 Węglowodany ogółem [g] 15,8 Błonnik pokarmowy [g] 2,5 Sól [g] 0,3 WW [Por] 1,6	Wartość energetyczna[kcal] 2 562,4 Białko ogółem [g] 123,5 Tłuszcz [g] 94,4 Węglowodany ogółem [g] 353,4 Błonnik pokarmowy [g] 45,2 Sól [g] 9 WW [Por] 35,3
	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 Kawa zbożowa na mleku 250 ml (BIA) Zacierki na mleku 250 g (BIA) pasta z jajka z natką pietruszki 110 g (BIA, JAJ, GOR) pomidor bs rozdrobniony 130 g	Sok pomidorowy 200 ml	Zupa kasza manna na wywarze warzywnym z ziem. 350 ml (GLU, SEL) Potrawka z kurczakiem 150 g (MIĘ, SEL) ziemniaki puree 180 g marchewka 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 pasta z wędliny z natką pietruszki 110 g (BIA, MIĘ) Warzywa gotowane 130 g	Jogurt 1 szt (BIA)	
			Waga porcji [g]: 950	Waga porcji [g]: 200	Waga porcji [g]: 1 090	Waga porcji [g]: 505	Waga porcji [g]: 1	
		Wartość odżywcza w porcji	Wartość energetyczna[kcal] 1 091,3 Białko ogółem [g] 45,7 Tłuszcz [g] 46,8 Węglowodany ogółem [g] 124,9 Błonnik pokarmowy [g] 7,7 Sól [g] 5,7 WW [Por] 12,6	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] 742,6 Białko ogółem [g] 47,3 Tłuszcz [g] 14,3 Węglowodany ogółem [g] 114,5 Błonnik pokarmowy [g] 18,9 Sól [g] 0,9 WW [Por] 11,5	Wartość energetyczna[kcal] 647,3 Białko ogółem [g] 33 Tłuszcz [g] 28,4 Węglowodany ogółem [g] 67,9 Błonnik pokarmowy [g] 5,8 Sól [g] 1,3 WW [Por] 6,9	Wartość energetyczna[kcal] 60 Białko ogółem [g] 4,3 Tłuszcz [g] Węglowodany ogółem [g] 6,2 Błonnik pokarmowy [g] Sól [g] WW [Por] 0,6	Wartość energetyczna[kcal] 2 560,2 Białko ogółem [g] 131,2 Tłuszcz [g] 89,7 Węglowodany ogółem [g] 317,6 Błonnik pokarmowy [g] 33,6 Sól [g] 7,9 WW [Por] 32
	Sz.Czem. przeciwrakowa 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 jarzy nowa wzmocniona 500 ml (BIA, SEL) herbata z cytryną b/c 250 ml	Jogurt 1 szt (BIA)	
			Waga porcji [g]: 500	Waga porcji [g]: 200	Waga porcji [g]: 650	Waga porcji [g]: 550	Waga porcji [g]: 1	

			Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2025-06-11 środa	Sz.Czem. . 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] 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] 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] [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] 60 Białko ogółem [g] 4,3 Tłuszcz [g] Węglowodany ogółem [g] 6,2 Błonnik pokarmowy [g] Sól [g] WW [Por] 0,6	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 755 Białko ogółem [g] 84 Tłuszcz [g] 71,8 Węglowodany ogółem [g] 201,9 Błonnik pokarmowy [g] 25,8 Sól [g] 1,9 WW [Por] 20,4