

			Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2025-06-16 poniedziałek	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) Kefir 150 ml (BIA) Kielbasa podwawelska 120 g Pomidor 130 g Musztarda 20 g (GOR)	Sok pomidorowy 200 ml	Zupa brokułowa z ziemniakami 350 g (SEL) Pulpety drobiowe gotowane 110 g (MIE) Kasza gryczana gotowana 180 g Surówka wielowarzywna 150 g Kompot owocowy 250 ml Sos pieczeniowy 50 g	pieczywo żytnie 100 g (ZYT) Masło extra 82% 15 g (BIA) Sałata 10 g herbata z cytryną b/c 250 ml Paprykarz rybny 150 g (RYB) Pomidor 130 g	pieczywo żytnie 30 g (ZYT) Ser biały 60 g (BIA)	
			Waga porcji [g]: 835	Waga porcji [g]: 200	Waga porcji [g]: 1 090	Waga porcji [g]: 500	Waga porcji [g]: 190	
		Wartość odżywcza w porcji	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 892,7 Białko ogółem [g] 42,9 Tłuszcz [g] 42,7 Węglowodany ogółem [g] 91,4 Błonnik pokarmowy [g] 14,3 Sól [g] 3,9 WW [Por] 9,1	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] 907,1 Białko ogółem [g] 62,7 Tłuszcz [g] 10,7 Węglowodany ogółem [g] 154,2 Błonnik pokarmowy [g] 31,8 Sól [g] 1 WW [Por] 15,3	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 752,3 Białko ogółem [g] 63,4 Tłuszcz [g] 24,3 Węglowodany ogółem [g] 79,5 Błonnik pokarmowy [g] 18,2 Sól [g] 4,7 WW [Por] 8	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 147,3 Białko ogółem [g] 13 Tłuszcz [g] 3,3 Węglowodany ogółem [g] 17,6 Błonnik pokarmowy [g] 2,5 Sól [g] 0,4 WW [Por] 1,8	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 718,4 Białko ogółem [g] 182,9 Tłuszcz [g] 81,2 Węglowodany ogółem [g] 346,8 Błonnik pokarmowy [g] 68 Sól [g] 10 WW [Por] 34,6
	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 Kawa zbożowa na mleku 250 ml (BIA) Płatki jaglane na mleku 250 ml (BIA) pasta z wędliny z natką pietruszki 110 g (BIA, MIE) pomidor bs rozdrobniony 130 g	Sok pomidorowy 200 ml	zupa brokułowa z ziemniakami przetarta 350 g (SEL) pulpety drobiowe rozdrobnione 110 g (MIE) ziemniaki puree 180 g marchewka gotowana rozdrobniona 150 g Kompot owocowy 250 ml Sos pieczeniowy 50 g	Bulka wrocławska rozdrobniona 100 g (GLU) Masło extra 82% 15 g (BIA) sałata rozdrobniona 10 g herbata z cytryną b/c 250 ml Paprykarz rybny 150 g (RYB) pomidor bs rozdrobniony 130 g	Jogurt 1 szt (BIA)	
			Waga porcji [g]: 826	Waga porcji [g]: 200	Waga porcji [g]: 1 090	Waga porcji [g]: 360	Waga porcji [g]: 1	
		Wartość odżywcza w porcji	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 991,9 Białko ogółem [g] 47,9 Tłuszcz [g] 38 Węglowodany ogółem [g] 119,8 Błonnik pokarmowy [g] 8,7 Sól [g] 1,7 WW [Por] 12	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] 714,4 Białko ogółem [g] 51,7 Tłuszcz [g] 7,8 Węglowodany ogółem [g] 116,6 Błonnik pokarmowy [g] 18,7 Sól [g] 0,6 WW [Por] 11,5	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 780,6 Białko ogółem [g] 63,6 Tłuszcz [g] 26,6 Węglowodany ogółem [g] 76,6 Błonnik pokarmowy [g] 9,2 Sól [g] 4,6 WW [Por] 7,7	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 60 Białko ogółem [g] 4,3 Tłuszcz [g] WW [Por] 0,6	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 565,9 Białko ogółem [g] 168,4 Tłuszcz [g] 72,6 Węglowodany ogółem [g] 323,3 Błonnik pokarmowy [g] 37,8 Sól [g] 6,9 WW [Por] 32,2
	Sz.Czem. przecierana cukrzykowa	Składniki	zupa mleczna wzmocniona 500 ml (BIA, GLU, JAJ)	Sok pomidorowy 200 ml	zupa brokułowa z ziemniakami wzmocniona 500 g (SEL) Kompot owocowy 250 ml	zupa kalafiorowa z ryżem wzmocniona 500 ml (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
2025-06-16 poniedziałek	Szczem. przedrana cukrzykowa	Wartość odżywcza w porcji	Wartość energetyczna[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] 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] 395,5 Białko ogółem [g] 12,7 Tłuszcz [g] 14,3 Węglowodany ogółem [g] 60,7 Błonnik pokarmowy [g] 13,2 Sól [g] 0,3 WW [Por] 6	Wartość energetyczna[kcal] 535,7 Białko ogółem [g] 15,3 Tłuszcz [g] 17 Węglowodany ogółem [g] 86,1 Błonnik pokarmowy [g] 11,9 Sól [g] 0,4 WW [Por] 8,6	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] 1 671 Białko ogółem [g] 64,6 Tłuszcz [g] 63,1 Węglowodany ogółem [g] 220,5 Błonnik pokarmowy [g] 27,3 Sól [g] 1,6 WW [Por] 22