

			Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2025-06-18 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) Kefir 150 ml (BIA) Szynka staropolska 60 g (MIĘ) Ogórek świeży 130 g	Sok wielowarzywny 200 ml	Zupa zacierkowa 350 ml (SEL) Gołąbek francuski gotowany 110 g (GLU, MIĘ) Ziemniaki gotowane 180 g Surówka z marchewki z jabłkiem 150 g Kompot owocowy 250 ml Sos pomidorowy 50 g (SEL)	pieczywo żytnie 100 g (ZYT) Masło extra 82% 15 g (BIA) Sałata 10 g herbata z cytryną b/c 250 ml kielbasa biała gotowana 120 g sałatka wiosenna z koperkiem 130 g sos jogurtowo-chrzanowy 30 g (BIA)	pieczywo żytnie 30 g (ZYT) Ser żółty 30 g (BIA)	
			Waga porcji [g]: 675	Waga porcji [g]: 200	Waga porcji [g]: 1 090	Waga porcji [g]: 570	Waga porcji [g]: 150	
		Wartość odżywcza w porcji	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 730,3 Białko ogółem [g] 37,4 Tłuszcz [g] 31,2 Węglowodany ogółem [g] 80,5 Błonnik pokarmowy [g] 10,9 Sól [g] 1,6 WW [Por] 8,1	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] 974,6 Białko ogółem [g] 55 Tłuszcz [g] 20 Węglowodany ogółem [g] 156,2 Błonnik pokarmowy [g] 25,2 Sól [g] 1 WW [Por] 15,6	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 700,7 Białko ogółem [g] 30,3 Tłuszcz [g] 38,1 Węglowodany ogółem [g] 64,8 Błonnik pokarmowy [g] 13,6 Sól [g] 1,2 WW [Por] 6,5	Wartość energetyczna[kcal] [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] [kcal] 2 556,8 Białko ogółem [g] 129,9 Tłuszcz [g] 94,9 Węglowodany ogółem [g] 321,4 Błonnik pokarmowy [g] 53,4 Sól [g] 4,1 WW [Por] 32,2
	Sz.Czem. papkowata cukrzykowa	Składniki	Bulka wrocławska rozdrobniona 100 g (GLU) Masło extra 82% 15 g (BIA) Sałata 10 g Jabłko pieczone 1 szt Kawa zbożowa na mleku 250 ml (BIA) Kasza kukurydziana na mleku 250 g (BIA) szynka staropolska rozdrobniona 60 g (MIĘ) pomidor bs rozdrobniony 130 g	Sok wielowarzywny 200 ml	zupa zacierkowa miksowana 350 ml (SEL) pulpety drobiowe rozdrobnione 110 g (MIĘ) ziemniaki puree 180 g cukinia gotowana rozdrobniona 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 z wędliny z natką pietruszki 110 g (BIA, MIĘ) pomidor bs rozdrobniony 130 g	Jogurt naturalny 150 g (BIA)	
			Waga porcji [g]: 741	Waga porcji [g]: 200	Waga porcji [g]: 1 170	Waga porcji [g]: 425	Waga porcji [g]: 100	
		Wartość odżywcza w porcji	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 988,1 Białko ogółem [g] 43,5 Tłuszcz [g] 36 Węglowodany ogółem [g] 126,5 Błonnik pokarmowy [g] 9,3 Sól [g] 1,6 WW [Por] 12,7	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] 741,4 Białko ogółem [g] 57,8 Tłuszcz [g] 11,3 Węglowodany ogółem [g] 106,2 Błonnik pokarmowy [g] 12,7 Sól [g] 0,3 WW [Por] 10,5	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 632 Białko ogółem [g] 31,6 Tłuszcz [g] 28,3 Węglowodany ogółem [g] 64,9 Błonnik pokarmowy [g] 3,9 Sól [g] 1,2 WW [Por] 6,5	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 90 Białko ogółem [g] 6,5 Tłuszcz [g] 3 Węglowodany ogółem [g] 9,3 Błonnik pokarmowy [g] Sól [g] 0,2 WW [Por] 0,9	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 470,5 Białko ogółem [g] 140,3 Tłuszcz [g] 78,8 Węglowodany ogółem [g] 311 Błonnik pokarmowy [g] 27,1 Sól [g] 3,3 WW [Por] 31
	Sz.Czem. przebiegająca cukrzykowa	Składniki	zupa mleczna wzmocniona 500 ml (BIA, GLU, JAJ)	Sok wielowarzywny 200 ml	zupa zacierkowa wzmocniona miksowana 500 ml (SEL) Kompot owocowy 250 ml	zupa jarzynowa wzmocniona 500 ml (SEL) herbata z cytryną b/c 250 ml	Jogurt naturalny 150 g (BIA)	
			Waga porcji [g]: 500	Waga porcji [g]: 200	Waga porcji [g]: 650	Waga porcji [g]: 550	Waga porcji [g]: 100	

			Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2025-06-18 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] 522,6 Białko ogółem [g] 21,2 Tłuszcz [g] 21,8 Węglowodany ogółem [g] 62,4 Błonnik pokarmowy [g] 4,7 Sól [g] 0,2 WW [Por] 6,2	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 452,5 Białko ogółem [g] 18,8 Tłuszcz [g] 16,1 Węglowodany ogółem [g] 67,5 Błonnik pokarmowy [g] 19,2 Sól [g] 0,7 WW [Por] 6,8	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 90 Białko ogółem [g] 6,5 Tłuszcz [g] 3 Węglowodany ogółem [g] 9,3 Błonnik pokarmowy [g] Sól [g] 0,2 WW [Por] 0,9	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 744, 9 Białko ogółem [g] 78,8 Tłuszcz [g] 72,7 Węglowodany ogółem [g] 206,7 Błonnik pokarmowy [g] 26,1 Sól [g] 2 WW [Por] 20,7