

			Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2025-06-19 czwartek	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) Parówki 2 szt Pomidor 130 g ketchup 20 g	Serek naturalny 150 g (BIA)	Zupa koperkowa z ziemniakami 350 ml (SEL) Roladka schabowa ze szpinakiem 110 g (MIĘ) Kasza jęczmienna gotowana 180 g (GLU) Surówka francuska 150 g (JAJ) Kompot owocowy 250 ml Sos jasny 50 g (BIA, GLU)	pieczywo żytnie 100 g (ŻYT) Masło extra 82% 15 g (BIA) Sałata 10 g herbata z cytryną b/c 250 ml Szynka chłopska 60 g (MIĘ) Pasta z zielonego groszku 130 g	pieczywo żytnie 30 g (ŻYT) twaróg (ser biały) 60 g (BIA)	
			Waga porcji [g]: 886	Waga porcji [g]: 30	Waga porcji [g]: 1 090	Waga porcji [g]: 410	Waga porcji [g]: 130	
		Wartość odżywcza w porcji	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 862,3 Białko ogółem [g] 29,1 Tłuszcz [g] 46,8 Węglowodany ogółem [g] 91,2 Błonnik pokarmowy [g] 17,6 Sól [g] 2,9 WW [Por] 9,1	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 99 Białko ogółem [g] 14 Tłuszcz [g] 3,5 Węglowodany ogółem [g] 2,8 Błonnik pokarmowy [g] Sól [g] 0,1 WW [Por] 0,3	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 848,1 Białko ogółem [g] 52,3 Tłuszcz [g] 18,7 Węglowodany ogółem [g] 128,2 Błonnik pokarmowy [g] 21,6 Sól [g] 0,9 WW [Por] 12,9	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 674,3 Białko ogółem [g] 42,6 Tłuszcz [g] 27,2 Węglowodany ogółem [g] 73,1 Błonnik pokarmowy [g] 16,1 Sól [g] 1,4 WW [Por] 7,3	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 120,9 Białko ogółem [g] 9,3 Tłuszcz [g] 2,4 Węglowodany ogółem [g] 16,8 Błonnik pokarmowy [g] 2,5 Sól [g] 0,4 WW [Por] 1,7	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 604, 6 Białko ogółem [g] 147,3 Tłuszcz [g] 98,6 Węglowodany ogółem [g] 312,1 Błonnik pokarmowy [g] 57,8 Sól [g] 5,7 WW [Por] 31,3
	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 Kakao na mleku 250 ml (BIA) Kasza manna na mleku 250 ml (BIA, GLU) parówki rozdrobnione 2 szt pomidor bs rozdrobniony 130 g ketchup 20 g	Serek naturalny 150 g (BIA)	zupa koperkowa z ziemniakami zmiksowana 350 ml (SEL) roladka schabowa rozdrobniona 110 g (MIĘ) ziemniaki puree 180 g dynia gotowana rozdrobniona 150 g Kompot owocowy 250 ml Sos jasny 50 g (BIA, GLU)	Bulka wrocławska rozdrobniona 100 g (GLU) Masło extra 82% 15 g (BIA) sałata rozdrobniona 10 g herbata z cytryną b/c 250 ml Twarożek 110 g (BIA) Pasta z zielonego groszku 130 g Dżem 25 g	Mus owocowy 150 g	
			Waga porcji [g]: 922	Waga porcji [g]: 30	Waga porcji [g]: 1 090	Waga porcji [g]: 425	Waga porcji [g]: 150	
		Wartość odżywcza w porcji	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 077,5 Białko ogółem [g] 30,8 Tłuszcz [g] 50,5 Węglowodany ogółem [g] 139,4 Błonnik pokarmowy [g] 16,4 Sól [g] 2,6 WW [Por] 14	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 99 Białko ogółem [g] 14 Tłuszcz [g] 3,5 Węglowodany ogółem [g] 2,8 Błonnik pokarmowy [g] Sól [g] 0,1 WW [Por] 0,3	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 811,3 Białko ogółem [g] 51,1 Tłuszcz [g] 17,1 Węglowodany ogółem [g] 124,5 Błonnik pokarmowy [g] 16,7 Sól [g] 0,7 WW [Por] 12,6	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 789,6 Białko ogółem [g] 36,3 Tłuszcz [g] 28,8 Węglowodany ogółem [g] 101,1 Błonnik pokarmowy [g] 9,8 Sól [g] 1,2 WW [Por] 10,2	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 40 Białko ogółem [g] 0,3 Tłuszcz [g] 0,3 Węglowodany ogółem [g] 9,7 Błonnik pokarmowy [g] 1,6 Sól [g] WW [Por] 1	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 817, 4 Białko ogółem [g] 132,5 Tłuszcz [g] 100,2 Węglowodany ogółem [g] 377,5 Błonnik pokarmowy [g] 44,5 Sól [g] 4,6 WW [Por] 38,1
	Sz.Czem. przeleczana cukrzykowa	Składniki	zupa mleczna wzmocniona 500 ml (BIA, GLU, JAJ)	Serek naturalny 150 g (BIA)	zupa koperkowa z ziemniakami zmiksowana 500 ml (SEL) Kompot owocowy 250 ml	Zupa jarzy nowa wzmocniona 500 ml (BIA, SEL) herbata z cytryną b/c 250 ml	Mus owocowy 150 g	
			Waga porcji [g]: 500	Waga porcji [g]: 30	Waga porcji [g]: 650	Waga porcji [g]: 550	Waga porcji [g]: 150	

			Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2025-06-19 czwartek	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] 99 Białko ogółem [g] 14 Tłuszcz [g] 3,5 Węglowodany ogółem [g] 2,8 Błonnik pokarmowy [g] Sól [g] 0,1 WW [Por] 0,3	Wartość energetyczna[kcal] 468,7 Białko ogółem [g] 24,1 Tłuszcz [g] 10,8 Węglowodany ogółem [g] 76,2 Błonnik pokarmowy [g] 15,5 Sól [g] 0,7 WW [Por] 7,6	Wartość energetyczna[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] 40 Białko ogółem [g] 0,3 Tłuszcz [g] 0,3 Węglowodany ogółem [g] 9,7 Błonnik pokarmowy [g] 1,6 Sól [g] WW [Por] 1	Wartość energetyczna[kcal] 1 794, 5 Białko ogółem [g] 88,8 Tłuszcz [g] 70,4 Węglowodany ogółem [g] 219,7 Błonnik pokarmowy [g] 37,3 Sól [g] 2,4 WW [Por] 22,2