

			Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2025-06-20 piątek	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) Humus 90 g Sałatka z pomidora 130 g	Serek ziółowy 150 g (BIA)	Zupa selerowa z ziemniakami 350 ml (SEL) Filet z miruny na parze 110 g (RYB) Ziemniaki gotowane 180 g Sałatka z ogórka 150 g Kompot owocowy 250 ml Sos koperkowy 50 g (BIA, GLU, SEL)	pieczywo żytnie 100 g (ZYT) Masło extra 82% 15 g (BIA) Sałata 10 g herbata z cytryną b/c 250 ml twarożek z koperkiem 110 g (BIA) Sałatka jarzynowa 130 g (JAJ, SEL)	Salatka z kuskusem i pomidorami 150 g (GLU)	
			Waga porcji [g]: 695	Waga porcji [g]: 30	Waga porcji [g]: 1 090	Waga porcji [g]: 520	Waga porcji [g]: 100	
		Wartość odżywcza w porcji	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 985,9 Białko ogółem [g] 41,6 Tłuszcz [g] 28,1 Węglowodany ogółem [g] 150,4 Błonnik pokarmowy [g] 29,5 Sól [g] 1,7 WW [Por] 15	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 107,3 Białko ogółem [g] 14,7 Tłuszcz [g] 3,6 Węglowodany ogółem [g] 4,3 Błonnik pokarmowy [g] 0,8 Sól [g] 0,1 WW [Por] 0,5	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 803,8 Białko ogółem [g] 66,5 Tłuszcz [g] 5,8 Węglowodany ogółem [g] 130,1 Błonnik pokarmowy [g] 23 Sól [g] 0,8 WW [Por] 13	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 785,2 Białko ogółem [g] 36,7 Tłuszcz [g] 27,5 Węglowodany ogółem [g] 112,6 Błonnik pokarmowy [g] 30,2 Sól [g] 2,1 WW [Por] 11,5	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 325,7 Białko ogółem [g] 7,4 Tłuszcz [g] 2,2 Węglowodany ogółem [g] 72,7 Błonnik pokarmowy [g] 7,1 Sól [g] WW [Por] 7,3	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 3 007,9 Białko ogółem [g] 166,9 Tłuszcz [g] 67,2 Węglowodany ogółem [g] 470,1 Błonnik pokarmowy [g] 90,6 Sól [g] 4,7 WW [Por] 47,3
	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 Kawa zbożowa na mleku 250 ml (BIA) Kasza jęczmienna na mleku 250 g (BIA, GLU) pasta z jajka z natką pietruszki 110 g (BIA, JAJ, GOR) pomidor bs rozdrobniony 130 g	Serek ziółowy 150 g (BIA)	Zupa selerowa z ziemniakami zmiksowana 350 ml (SEL) filet z miruny na parze rozdrobniony 110 g (RYB) ziemniaki puree 180 g Warzywa po grecku 150 g Kompot owocowy 250 ml Sos koperkowy 50 g (BIA, GLU, 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, MIE) Pasta warzywna 130 g	Jogurt naturalny 100 g (BIA)	
			Waga porcji [g]: 851	Waga porcji [g]: 30	Waga porcji [g]: 1 090	Waga porcji [g]: 435	Waga porcji [g]: 100	
		Wartość odżywcza w porcji	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 208 Białko ogółem [g] 46,9 Tłuszcz [g] 47,9 Węglowodany ogółem [g] 152,4 Błonnik pokarmowy [g] 11,7 Sól [g] 5,7 WW [Por] 15,3	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 107,3 Białko ogółem [g] 14,7 Tłuszcz [g] 3,6 Węglowodany ogółem [g] 4,3 Błonnik pokarmowy [g] 0,8 Sól [g] 0,1 WW [Por] 0,5	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 857,4 Białko ogółem [g] 69,8 Tłuszcz [g] 6,3 Węglowodany ogółem [g] 142,5 Błonnik pokarmowy [g] 30,1 Sól [g] 1,1 WW [Por] 14,3	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 825,4 Białko ogółem [g] 39,4 Tłuszcz [g] 30,2 Węglowodany ogółem [g] 108,3 Błonnik pokarmowy [g] 20,5 Sól [g] 1,9 WW [Por] 11	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 60 Białko ogółem [g] 4,3 Tłuszcz [g] 2 Węglowodany ogółem [g] 6,2 Błonnik pokarmowy [g] Sól [g] 0,2 WW [Por] 0,6	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 3 058,1 Białko ogółem [g] 175,1 Tłuszcz [g] 90 Węglowodany ogółem [g] 413,7 Błonnik pokarmowy [g] 63,1 Sól [g] 9 WW [Por] 41,7
	Sz.Czem. przecieterana cukrzykowa	Składniki	zupa mleczna wzmocniona 500 ml (BIA, GLU, JAJ)	Serek ziółowy 150 g (BIA)	Zupa selerowa z ziemniakami wzmocniona 500 ml (SEL) Kompot owocowy 250 ml	zupa jarzynowa wzmocniona 500 ml (SEL) herbata z cytryną b/c 250 ml	Jogurt naturalny 100 g (BIA)	
			Waga porcji [g]: 500	Waga porcji [g]: 30	Waga porcji [g]: 650	Waga porcji [g]: 550	Waga porcji [g]: 100	

			Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2025-06-20 piątek	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] 107,3 Białko ogółem [g] 14,7 Tłuszcz [g] 3,6 Węglowodany ogółem [g] 4,3 Błonnik pokarmowy [g] 0,8 Sól [g] 0,1 WW [Por] 0,5	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 428,2 Białko ogółem [g] 9,4 Tłuszcz [g] 10,5 Węglowodany ogółem [g] 80,2 Błonnik pokarmowy [g] 12,7 Sól [g] 0,4 WW [Por] 8	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] 60 Białko ogółem [g] 4,3 Tłuszcz [g] 2 Węglowodany ogółem [g] 6,2 Błonnik pokarmowy [g] Sól [g] 0,2 WW [Por] 0,6	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 708, 8 Białko ogółem [g] 78,6 Tłuszcz [g] 63,8 Węglowodany ogółem [g] 221,6 Błonnik pokarmowy [g] 33,7 Sól [g] 2,3 WW [Por] 22,3