

			Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2025-06-21 sobota	Sz.Czem. cukrzykowa		pieczywo żytnie 100 g (ZYT) Masło extra 82% 15g (BIA) Sałata 10 g Jabłko 130 g Kawa zbożowa na mleku 250 ml (BIA) Kefir 150 ml (BIA) twarożek ze szczypiorkiem 110 g (BIA) Pomidor 130 g	pasta z jajka i awokado 110 g (JAJ)	Zupa szpinakowa z ryżem 350 ml (BIA, SEL) Bitka schabowa 110 g (MIE) Ziemniaki gotowane 180 g Surówka z kapusty czerwonej 150 g Kompot owocowy 250 ml Sos jarzynowy 50 g (SEL)	pieczywo żytnie 100 g (ZYT) Masło extra 82% 15g (BIA) Sałata 10 g herbata z cytryną b/c 250 ml szynka wiejska 60 g (MIE) Ogórki kiszane 130 g	pieczywo żytnie 30 g (ZYT) Ser żółty 30 g (BIA)	Wartość energetyczna[kcal] 2 479,6 Białko ogółem [g] 134,4 Tłuszcz [g] 96,7 Węglowodany ogółem [g] 298,8 Błonnik pokarmowy [g] 61,5 Sól [g] 6,4 WW [Por] 30,1
	Sz.Czem. papkowata cukrzykowa		Bułka wrocławska rozdrobniona 100 g (GLU) Masło extra 82% 15g (BIA) sałata rozdrobniona 10 g Jabłko pieczone 1 szt Kawa zbożowa na mleku 250 ml (BIA) Płatki owsiane na mleku 250 ml (BIA, GLU) Twarożek 110 g (BIA) pomidor bs rozdrobniony 130 g Dżem 25 g	pasta z jajka i awokado 110 g (JAJ)	zupa szpinakowa z ryżem zmiksowana 350 ml (SEL) bitka schabowa rozdrobniona 110 g (MIE) ziemniaki puree 180 g kalafior gotowany rozdrobniony 150 g Kompot owocowy 250 ml Sos jarzynowy 50 g (SEL)	Bułka wrocławska rozdrobniona 100 g (GLU) Masło extra 82% 15g (BIA) sałata rozdrobniona 10 g herbata z cytryną b/c 250 ml pasta z wędliny z natką pietruszki 60 g (BIA, MIE) pomidor bs rozdrobniony 130 g	Kefir 150 ml (BIA)	Wartość energetyczna[kcal] 2 731,8 Białko ogółem [g] 144,5 Tłuszcz [g] 100,7 Węglowodany ogółem [g] 336,2 Błonnik pokarmowy [g] 51,2 Sól [g] 4,4 WW [Por] 33,8
	Sz.Czem. przedierana cukrzykowa		zupa mleczna wzmocniona 500 ml (BIA, GLU, JAJ)	pasta z jajka i awokado 110 g (JAJ)	zupa szpinakowa z ryżem wzmocniona zmiksowana 500 ml (SEL) Kompot owocowy 250 ml	zupa kalafiorowa z ryżem wzmocniona 500 ml (SEL) herbata z cytryną b/c 250 ml	Kefir 150 ml (BIA)	Wartość energetyczna[kcal] 1 917,6 Białko ogółem [g] 83,9 Tłuszcz [g] 90,3 Węglowodany ogółem [g] 209,3 Błonnik pokarmowy [g] 34,7 Sól [g] 2,6 WW [Por] 21,2