

		Śniadanie		2. śniadanie		Obiad		Kolacja		Posiłek nocny		SUMA	
2025-06-22 niedziela	Sz.Czem. cukrzykowa	Składniki	pieczywo żytnie 100 g (ŻYT) Masło extra 82% 15 g (BIA) Sałata 10 g Jabłko 130 g Kakao na mleku 250 ml (BIA) Jogurt 150 ml (BIA) pasta z jajka z natką pietruszki 110 g (BIA, JAJ, GOR) Pomidor 130 g	Serek wiejski 150 g (BIA)	Zupa barszcz czerwony z ziemniakami zabelany 350 ml (BIA, SEL) Udko gotowane 160 g Ryż brązowy 180 g Surówka z selera i jabłka 150 g (SEL) Kompot owocowy 250 ml Sos ziołowy 50 g	pieczywo żytnie 100 g (ŻYT) Masło extra 82% 15 g (BIA) Sałata 10 g herbata z cytryną b/c 250 ml Szynka galicyjska 60 g (MIE) Papryka 130 g	pieczywo żytnie 30 g (ŻYT) Pasta z soczewicy 60 g						
			Waga porcji [g]: 965	Waga porcji [g]: 50	Waga porcji [g]: 1 190	Waga porcji [g]: 390	Waga porcji [g]: 200						
		Wartość odżywcza w porcji	Wartość energetyczna[kcal] 910,4 Białko ogółem [g] 42,7 Tłuszcz [g] 40,5 Węglowodany ogółem [g] 103,4 Błonnik pokarmowy [g] 21,4 Sól [g] 5,5 WW [Por] 10,3	Wartość energetyczna[kcal] 145,5 Białko ogółem [g] 16,5 Tłuszcz [g] 7,5 Węglowodany ogółem [g] 3 Błonnik pokarmowy [g] Sól [g] 1,1 WW [Por] 0,3	Wartość energetyczna[kcal] 959,5 Białko ogółem [g] 57,6 Tłuszcz [g] 31,7 Węglowodany ogółem [g] 122,1 Błonnik pokarmowy [g] 23,1 Sól [g] 1,1 WW [Por] 12,4	Wartość energetyczna[kcal] 617,9 Białko ogółem [g] 37 Tłuszcz [g] 27,3 Węglowodany ogółem [g] 61,7 Błonnik pokarmowy [g] 11,5 Sól [g] 1,4 WW [Por] 6,2	Wartość energetyczna[kcal] 137,7 Białko ogółem [g] 7,2 Tłuszcz [g] 0,5 Węglowodany ogółem [g] 27,4 Błonnik pokarmowy [g] 7,3 Sól [g] 0,3 WW [Por] 2,7	Wartość energetyczna[kcal] 2 771 Białko ogółem [g] 161 Tłuszcz [g] 107,5 Węglowodany ogółem [g] 317,6 Błonnik pokarmowy [g] 63,3 Sól [g] 9,4 WW [Por] 31,9					
	Sz.Czem. pakowata cukrzykowa	Składniki	Bulka wrocławska rozdrobniona 100 g (GLU) Masło extra 82% 15 g (BIA) sałata rozdrobniona 10 g jabłko pieczone rozdrobnione 130 g Kakao na mleku 250 ml (BIA) Kasza manna na mleku 250 ml (BIA, GLU) pasta z jajka z natką pietruszki 110 g (BIA, JAJ, GOR) pomidor bs rozdrobniony 130 g	Serek wiejski 150 g (BIA)	zupa barszcz czerwony z ziemniakami przecierany 350 ml (SEL) mięso z udka kurczaka rozdrobnione 110 g ziemniaki puree 180 g brokuł gotowany rozdrobniony 150 g Kompot owocowy 250 ml Sos ziołowy 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 pasta z wędliny z natką pietruszki 110 g (BIA, MIE) sałatka warzywna 130 g (SEL)	szynka rzeźnika rozdrobniona 50 g (MIE) bulka wrocławska rozdrobniona 30 g (GLU)						
			Waga porcji [g]: 1 150	Waga porcji [g]: 50	Waga porcji [g]: 1 160	Waga porcji [g]: 485	Waga porcji [g]: 90						
		Wartość odżywcza w porcji	Wartość energetyczna[kcal] 1 079,8 Białko ogółem [g] 43,9 Tłuszcz [g] 46,1 Węglowodany ogółem [g] 135,5 Błonnik pokarmowy [g] 15,4 Sól [g] 5,5 WW [Por] 13,7	Wartość energetyczna[kcal] 145,5 Białko ogółem [g] 16,5 Tłuszcz [g] 7,5 Węglowodany ogółem [g] 3 Błonnik pokarmowy [g] Sól [g] 1,1 WW [Por] 0,3	Wartość energetyczna[kcal] 796,8 Białko ogółem [g] 53,1 Tłuszcz [g] 19,9 Węglowodany ogółem [g] 112,7 Błonnik pokarmowy [g] 23,3 Sól [g] 0,7 WW [Por] 11,2	Wartość energetyczna[kcal] 797,5 Białko ogółem [g] 36,6 Tłuszcz [g] 29,1 Węglowodany ogółem [g] 109 Błonnik pokarmowy [g] 22,3 Sól [g] 2,2 WW [Por] 11,1	Wartość energetyczna[kcal] 140,7 Białko ogółem [g] 11,4 Tłuszcz [g] 3 Węglowodany ogółem [g] 17,3 Błonnik pokarmowy [g] 0,5 Sól [g] 1,8 WW [Por] 1,8	Wartość energetyczna[kcal] 2 960,3 Białko ogółem [g] 161,5 Tłuszcz [g] 105,6 Węglowodany ogółem [g] 377,5 Błonnik pokarmowy [g] 61,5 Sól [g] 11,3 WW [Por] 38,1					
	Sz.Czem. przecierana cukrzykowa	Składniki	zupa mleczna wzmocniona 500 ml (BIA, GLU, JAJ)	Serek wiejski 150 g (BIA)	zupa barszcz czerwony z ziemniakami wzmocniony przecierany 500 ml (SEL) Kompot owocowy 250 ml	Zupa jarzy nowa wzmocniona 500 ml (BIA, SEL) herbata z cytryną b/c 250 ml	Sok wielowarzywny 200 ml						
			Waga porcji [g]: 500	Waga porcji [g]: 50	Waga porcji [g]: 650	Waga porcji [g]: 550	Waga porcji [g]: 200						

			Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2025-06-22 niedziela	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] 145,5 Białko ogółem [g] 16,5 Tłuszcz [g] 7,5 Węglowodany ogółem [g] 3 Błonnik pokarmowy [g] Sól [g] 1,1 WW [Por] 0,3	Wartość energetyczna[kcal] 472,9 Białko ogółem [g] 17,4 Tłuszcz [g] 17,1 Węglowodany ogółem [g] 68,9 Błonnik pokarmowy [g] 14,1 Sól [g] 0,4 WW [Por] 7	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] 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] 1 824, 2 Białko ogółem [g] 85,2 Tłuszcz [g] 80,6 Węglowodany ogółem [g] 207 Błonnik pokarmowy [g] 35,5 Sól [g] 3,1 WW [Por] 21