

			Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2025-06-23 poniedziałek	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) Paszтет drobiowy 130 g Ogórki kiszzone 130 g	pasta z jajka i awokado 110 g (JAJ)	Ryżanka z zieleciną 350 g (SEL) Łopátka duszona w warzywach 110 g (MIE) Ziemniaki gotowane 180 g Surówka z pora, marchewki i jabłka 150 g Kompot owocowy 250 ml	pieczywo żytnie 100 g (ZYT) Masło extra 82% 15 g (BIA) Sałata 10 g herbata z cytryną b/c 250 ml Pasta rybna z twarogiem i koperkiem 110 g (BIA, RYB) Pomidor 130 g	pieczywo żytnie 30 g (ZYT) Ser żółty 30 g (BIA)	
			Waga porcji [g]: 765	Waga porcji [g]: 110	Waga porcji [g]: 1 040	Waga porcji [g]: 530	Waga porcji [g]: 150	
		Wartość odżywcza w porcji	Wartość energetyczna[kcal] 853,8 Białko ogółem [g] 55,2 Tłuszcz [g] 36,6 Węglowodany ogółem [g] 81,6 Błonnik pokarmowy [g] 11,2 Sól [g] 1,7 WW [Por] 8,2	Wartość energetyczna[kcal] 258,3 Białko ogółem [g] 13,9 Tłuszcz [g] 20,4 Węglowodany ogółem [g] 5,8 Błonnik pokarmowy [g] 2,3 Sól [g] 0,4 WW [Por] 0,6	Wartość energetyczna[kcal] 1 020 Białko ogółem [g] 73,2 Tłuszcz [g] 26,7 Węglowodany ogółem [g] 131,6 Błonnik pokarmowy [g] 20,7 Sól [g] 0,9 WW [Por] 13,1	Wartość energetyczna[kcal] 555,8 Białko ogółem [g] 19,3 Tłuszcz [g] 26 Węglowodany ogółem [g] 68,1 Błonnik pokarmowy [g] 13,2 Sól [g] 2 WW [Por] 6,8	Wartość energetyczna[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] 2 820,1 Białko ogółem [g] 167,9 Tłuszcz [g] 115,1 Węglowodany ogółem [g] 302,9 Błonnik pokarmowy [g] 49,9 Sól [g] 5,3 WW [Por] 30,3
	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) paszтет drobiowy rozdrobniony 130 g pomidor bs rozdrobniony 130 g	pasta z jajka i awokado 110 g (JAJ)	Ryżanka z zieleciną przecierana 350 g (SEL) Łopátka duszona w warzywach zmielona 110 g (MIE) ziemniaki puree 180 g fasolka szparagowa rozdrobniona 150 g Kompot owocowy 250 ml	Bulka wrocławska rozdrobniona 100 g (GLU) Masło extra 82% 15 g (BIA) Sałata 10 g herbata z cytryną b/c 250 ml Pasta rybna z twarogiem i koperkiem 110 g (BIA, RYB) pomidor bs rozdrobniony 130 g	Mus owocowy 150 g	
			Waga porcji [g]: 751	Waga porcji [g]: 110	Waga porcji [g]: 1 040	Waga porcji [g]: 390	Waga porcji [g]: 150	
		Wartość odżywcza w porcji	Wartość energetyczna[kcal] 1 111,6 Białko ogółem [g] 61,4 Tłuszcz [g] 41,4 Węglowodany ogółem [g] 127,5 Błonnik pokarmowy [g] 9,6 Sól [g] 1,7 WW [Por] 12,8	Wartość energetyczna[kcal] 258,3 Białko ogółem [g] 13,9 Tłuszcz [g] 20,4 Węglowodany ogółem [g] 5,8 Błonnik pokarmowy [g] 2,3 Sól [g] 0,4 WW [Por] 0,6	Wartość energetyczna[kcal] 982,6 Białko ogółem [g] 73 Tłuszcz [g] 25,1 Węglowodany ogółem [g] 124,7 Błonnik pokarmowy [g] 17,7 Sól [g] 0,8 WW [Por] 12,4	Wartość energetyczna[kcal] 585,8 Białko ogółem [g] 19,7 Tłuszcz [g] 28,3 Węglowodany ogółem [g] 65,5 Błonnik pokarmowy [g] 4,3 Sól [g] 1,8 WW [Por] 6,6	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] 2 978,3 Białko ogółem [g] 168,3 Tłuszcz [g] 115,5 Węglowodany ogółem [g] 333,2 Błonnik pokarmowy [g] 35,5 Sól [g] 4,7 WW [Por] 33,4
	Sz.Czem. przecierana cukrzykowa	Składniki	zupa mleczna wzmocniona 500 ml (BIA, GLU, JAJ)	pasta z jajka i awokado 110 g (JAJ)	Ryżanka z zieleciną 500 g (SEL) Kompot owocowy 250 ml	zupa jarzynowa wzmocniona 500 ml (SEL) herbata z cytryną b/c 250 ml	Mus owocowy 150 g	
			Waga porcji [g]: 500	Waga porcji [g]: 110	Waga porcji [g]: 650	Waga porcji [g]: 550	Waga porcji [g]: 150	
		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] 258,3 Białko ogółem [g] 13,9 Tłuszcz [g] 20,4 Węglowodany ogółem [g] 5,8 Błonnik pokarmowy [g] 2,3 Sól [g] 0,4 WW [Por] 0,6	Wartość energetyczna[kcal] 395,9 Białko ogółem [g] 10,5 Tłuszcz [g] 1 Węglowodany ogółem [g] 92,2 Błonnik pokarmowy [g] 12,4 Sól [g] 0,4 WW [Por] 9,2	Wartość energetyczna[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] 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] 1 807,5 Białko ogółem [g] 74,9 Tłuszcz [g] 69,4 Węglowodany ogółem [g] 238,6 Błonnik pokarmowy [g] 36,5 Sól [g] 2,4 WW [Por] 24