

			Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2025-06-24 wtorek	Sz.Czem. cukrzykowa	Składniki	bulka żytnia 100 g (<i>GLU, ŻYT</i>) Masło extra 82% 15 g (<i>BIA</i>) Sałata 10 g Jabłko 130 g Kakao na mleku 250 ml (<i>BIA</i>) Kefir 150 ml (<i>BIA</i>) Szynka chłopska 60 g (<i>MIE</i>) sałatka z buraka i fety 130 g (<i>BIA</i>)	Serek naturalny 150 g (<i>BIA</i>)	Zupa krem z dyni 350 ml (<i>BIA, SEL</i>) Pieczeń rzymska 110 g (<i>MIE, GOR</i>) Ziemniaki gotowane 180 g Brokuł gotowany na parze z oliwą 150 g Kompot owocowy 250 ml Sos pietruszkowy 50 g (<i>BIA</i>)	pieczywo żytnie 100 g (<i>ŻYT</i>) Masło extra 82% 15 g (<i>BIA</i>) Sałata 10 g herbata z cytryną b/c 250 ml Jajko gotowane 2 szt (<i>JAJ</i>) Ogórek 130 g	pieczywo żytnie 30 g (<i>ŻYT</i>) Jajko gotowane 1 szt (<i>JAJ</i>)	
			Waga porcji [g]: 915	Waga porcji [g]: 30	Waga porcji [g]: 1 090	Waga porcji [g]: 361	Waga porcji [g]: 101	
		Wartość odżywcza w porcji	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 962,8 Białko ogółem [g] 58,9 Tłuszcz [g] 46,7 Węglowodany ogółem [g] 85,5 Błonnik pokarmowy [g] 15,5 Sól [g] 3,2 WW [Por] 8,6	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] 938,3 Białko ogółem [g] 59,6 Tłuszcz [g] 21,7 Węglowodany ogółem [g] 141,7 Błonnik pokarmowy [g] 26,6 Sól [g] 1 WW [Por] 14,2	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 774,5 Białko ogółem [g] 36 Tłuszcz [g] 40,4 Węglowodany ogółem [g] 73,2 Błonnik pokarmowy [g] 12,2 Sól [g] 2 WW [Por] 7,5	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 208,1 Białko ogółem [g] 14,3 Tłuszcz [g] 10,2 Węglowodany ogółem [g] 16 Błonnik pokarmowy [g] 2,5 Sól [g] 0,7 WW [Por] 1,6	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 982,7 Białko ogółem [g] 182,8 Tłuszcz [g] 122,5 Węglowodany ogółem [g] 319,2 Błonnik pokarmowy [g] 56,8 Sól [g] 7 WW [Por] 32,2
	Sz.Czem. pakowata cukrzykowa	Składniki	bulka wrocławska rozdrobniona 100 g (<i>GLU</i>) Masło extra 82% 15 g (<i>BIA</i>) sałata rozdrobniona 10 g jabłko pieczone rozdrobnione 130 g Kakao na mleku 250 ml (<i>BIA</i>) Kasza manna na mleku 250 ml (<i>BIA, GLU</i>) pasta z wędliny z natką pietruszki 110 g (<i>BIA, MIE</i>) pomidor bs rozdrobniony 130 g	Serek naturalny 150 g (<i>BIA</i>)	Zupa krem z dyni 350 ml (<i>BIA, SEL</i>) pieczeń rzymska rozdrobniona 110 g (<i>MIE, GOR</i>) ziemniaki puree 180 g brokuł gotowany rozdrobniony 150 g Kompot owocowy 250 ml Sos pietruszkowy 50 g (<i>BIA</i>)	Bulka wrocławska rozdrobniona 100 g (<i>GLU</i>) Masło extra 82% 15 g (<i>BIA</i>) sałata rozdrobniona 10 g herbata z cytryną b/c 250 ml jajko gotowane rozdrobnione 2 szt (<i>JAJ</i>) pomidor bs rozdrobniony 130 g	Galaretka wiśniowa 200 g	
			Waga porcji [g]: 1 125	Waga porcji [g]: 30	Waga porcji [g]: 1 090	Waga porcji [g]: 301	Waga porcji [g]: 100	
		Wartość odżywcza w porcji	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 987,9 Białko ogółem [g] 46,2 Tłuszcz [g] 36,4 Węglowodany ogółem [g] 132,9 Błonnik pokarmowy [g] 15,3 Sól [g] 1,4 WW [Por] 13,3	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] 938,3 Białko ogółem [g] 59,6 Tłuszcz [g] 21,7 Węglowodany ogółem [g] 141,7 Błonnik pokarmowy [g] 26,6 Sól [g] 1 WW [Por] 14,2	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 773,6 Białko ogółem [g] 34,6 Tłuszcz [g] 42,7 Węglowodany ogółem [g] 64,8 Błonnik pokarmowy [g] 3,8 Sól [g] 1,7 WW [Por] 6,6	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 39,4 Białko ogółem [g] 3,7 Tłuszcz [g] 2,7 Węglowodany ogółem [g] 0,2 Błonnik pokarmowy [g] 0,1 Sól [g] 0,1 WW [Por]	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 838,2 Białko ogółem [g] 158,1 Tłuszcz [g] 107 Węglowodany ogółem [g] 342,4 Błonnik pokarmowy [g] 45,8 Sól [g] 4,3 WW [Por] 34,4
	Sz.Czem. przecierana cukrzykowa	Składniki	zupa mleczna wzmocniona 500 ml (<i>BIA, GLU, JAJ</i>)	Serek naturalny 150 g (<i>BIA</i>)	Zupa krem z dyni 500 ml (<i>BIA, SEL</i>) Kompot owocowy 250 ml	Zupa jarzy nowa wzmocniona 500 ml (<i>BIA, SEL</i>) herbata z cytryną b/c 250 ml	Sok wielowarzywny 200 ml	
			Waga porcji [g]: 500	Waga porcji [g]: 30	Waga porcji [g]: 650	Waga porcji [g]: 550	Waga porcji [g]: 200	

			Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2025-06-24 wtorek	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] 459,7 Białko ogółem [g] 13,8 Tłuszcz [g] 4,1 Węglowodany ogółem [g] 104,4 Błonnik pokarmowy [g] 18,2 Sól [g] 0,7 WW [Por] 10,7	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] 1 764, 5 Białko ogółem [g] 79,1 Tłuszcz [g] 63,6 Węglowodany ogółem [g] 242,3 Błonnik pokarmowy [g] 39,6 Sól [g] 2,4 WW [Por] 24,7