

			Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2025-06-25 środa	Sz.Czem. cukrzyowa	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 100 ml (BIA) Twaróg z koperkiem 110 g (BIA) Papryka 130 g	Sok pomidorowy 200 ml	Żurek z ziemniakami i jajkiem 350 ml (BIA, JAJ) Schab pieczony 110 g (MIĘ) Ziemniaki gotowane 180 g Mizeria z jogurtem 150 g (BIA) Kompot owocowy 250 ml Sos jarzynowy 50 g (SEL)	pieczywo żytnie 100 g (ZYT) Masło extra 82% 15 g (BIA) Sałata 10 g herbata z cytryną b/c 250 ml szynka wiejska 60 g (MIĘ) Papryka 130 g	pieczywo żytnie 30 g (ZYT) twaróg (ser biały) 60 g (BIA)	
		Waga porcji [g]:	605	200	1 140	390	130	
		Wartość odżywcza w porcji	Wartość energetyczna[kcal] 770,8 Białko ogółem [g] 35,4 Tłuszcz [g] 29,8 Węglowodany ogółem [g] 92,6 Błonnik pokarmowy [g] 13,4 Sól [g] 1,5 WW [Por] 9,3	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] 912,5 Białko ogółem [g] 70,2 Tłuszcz [g] 26 Węglowodany ogółem [g] 99,3 Błonnik pokarmowy [g] 10,4 Sól [g] 0,9 WW [Por] 9,9	Wartość energetyczna[kcal] 508,1 Białko ogółem [g] 18,9 Tłuszcz [g] 23 Węglowodany ogółem [g] 62,1 Błonnik pokarmowy [g] 11,5 Sól [g] 2,9 WW [Por] 6,3	Wartość energetyczna[kcal] 120,9 Białko ogółem [g] 9,3 Tłuszcz [g] 2,4 Węglowodany ogółem [g] 16,8 Błonnik pokarmowy [g] 2,5 Sól [g] 0,4 WW [Por] 1,7	Wartość energetyczna[kcal] 2 331,3 Białko ogółem [g] 134,7 Tłuszcz [g] 81,4 Węglowodany ogółem [g] 274,9 Błonnik pokarmowy [g] 39 Sól [g] 5,7 WW [Por] 27,6
	Sz.Czem. papkowata cukrzyowa	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) Płatki jęczmienne na mleku 250 ml (BIA, GLU) Twaróg z koperkiem 110 g (BIA) Pomidor bs rozdrobniony 130 g Miód naturalny 25 g	Sok pomidorowy 200 ml	Zupa kasza manna na wywarze warzywnym z ziem. 350 ml (GLU, SEL) bitka schabowa rozdrobniona 110 g (MIĘ) ziemniaki puree 180 g buraczki przetarte 150 g (GLU) Kompot owocowy 250 ml Sos jarzynowy 50 g (SEL)	Bulka wrocławska rozdrobniona 100 g (GLU) Masło extra 82% 15 g (BIA) sałata rozdrobniona 10 g herbata z cytryną b/c 250 ml szynka wiejska rozdrobniona 60 g (MIĘ) Warzywa gotowane 130 g	Twarożek 60 g (BIA) Bulka wrocławska rozdrobniona 30 g (GLU)	
		Waga porcji [g]:	756	200	1 090	420	130	
		Wartość odżywcza w porcji	Wartość energetyczna[kcal] 1 146,4 Białko ogółem [g] 40,9 Tłuszcz [g] 36,6 Węglowodany ogółem [g] 169,3 Błonnik pokarmowy [g] 11,6 Sól [g] 2,1 WW [Por] 17	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] 868,8 Białko ogółem [g] 55,3 Tłuszcz [g] 21,7 Węglowodany ogółem [g] 119 Błonnik pokarmowy [g] 13,3 Sól [g] 0,8 WW [Por] 12	Wartość energetyczna[kcal] 571,9 Białko ogółem [g] 21,7 Tłuszcz [g] 25,4 Węglowodany ogółem [g] 66,9 Błonnik pokarmowy [g] 5,6 Sól [g] 2,8 WW [Por] 6,8	Wartość energetyczna[kcal] 167,4 Białko ogółem [g] 13,6 Tłuszcz [g] 4,1 Węglowodany ogółem [g] 19,2 Błonnik pokarmowy [g] 0,5 Sól [g] 0,4 WW [Por] 2	Wartość energetyczna[kcal] 2 773,5 Białko ogółem [g] 132,4 Tłuszcz [g] 88 Węglowodany ogółem [g] 378,5 Błonnik pokarmowy [g] 32,2 Sól [g] 6,1 WW [Por] 38,2
	Sz.Czem. przeciwrana cukrzyowa	Składniki	zupa mleczna wzmocniona 500 ml (BIA, GLU, JAJ)	Sok pomidorowy 200 ml	Zupa kasza manna na wywarze warzywnym z ziem. 500 ml (GLU, SEL) Kompot owocowy 250 ml	Zupa jarzy nowa wzmocniona 500 ml (BIA, SEL) herbata z cytryną b/c 250 ml	Koktajl mleczno owocowy 200 ml (BIA)	
		Waga porcji [g]:	500	200	650	550	200	

			Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2025-06-25 środa	Sz.Czem. . przedierana 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] 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] [kcal] 489,2 Białko ogółem [g] 28,4 Tłuszcz [g] 15,8 Węglowodany ogółem [g] 60,6 Błonnik pokarmowy [g] 4,4 Sól [g] 0,3 WW [Por] 6,1	Wartość energetyczna[kcal] [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] [kcal] 119,9 Białko ogółem [g] 5,6 Tłuszcz [g] 3,2 Węglowodany ogółem [g] 17,8 Błonnik pokarmowy [g] 1 Sól [g] 0,2 WW [Por] 1,8	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 814, 9 Białko ogółem [g] 85,3 Tłuszcz [g] 75 Węglowodany ogółem [g] 213,5 Błonnik pokarmowy [g] 26,8 Sól [g] 2,1 WW [Por] 21,6