

			Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2025-06-28 sobota	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) wędlina kaliska 60 g (BIA, GLU, JAJ, MIĘ, ORZ, SEL, DWU, SOJ, GOR, ZIA) Ogórek świeży 130 g	gruszka 150 g	Zupa kapuśniak z ziemniakami 350 ml (SEL) Sos boloński 150 g (GLU, MIĘ) Makaron razowy gotowany 180 g Jabłko 1 szt 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 kielbasa biała gotowana 120 g Pomidor 130 g sos jogurtowo-chrzanowy 30 g (BIA)	pieczywo żytnie 30 g (ZYT) Jajko gotowane 1 szt (JAJ)	
			Waga porcji [g]: 675	Waga porcji [g]: 100	Waga porcji [g]: 1 001	Waga porcji [g]: 590	Waga porcji [g]: 101	
		Wartość odżywcza w porcji	Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 679,9 Białko ogółem [g] 26,5 Tłuszcz [g] 30,1 Węglowodany ogółem [g] 81,5 Błonnik pokarmowy [g] 10,9 Sól [g] 3,2 WW [Por] 8,2	Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 87 Białko ogółem [g] 0,9 Tłuszcz [g] 0,3 Węglowodany ogółem [g] 21,6 Błonnik pokarmowy [g] 3,2 Sól [g] WW [Por] 2,1	Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 897,8 Białko ogółem [g] 49,1 Tłuszcz [g] 21,7 Węglowodany ogółem [g] 77,7 Błonnik pokarmowy [g] 15,8 Sól [g] 1,9 WW [Por] 7,7	Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 716,5 Białko ogółem [g] 29,3 Tłuszcz [g] 38,2 Węglowodany ogółem [g] 69,8 Błonnik pokarmowy [g] 13,4 Sól [g] 1,2 WW [Por] 6,9	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] 2 589,3 Białko ogółem [g] 120,1 Tłuszcz [g] 100,5 Węglowodany ogółem [g] 266,6 Błonnik pokarmowy [g] 45,8 Sól [g] 7 WW [Por] 26,5
	Sz.Czem. papkowata cukrzykowa	Składniki	Bułka 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 owsiane na mleku 250 ml (BIA, GLU) wędlina kaliska mielona 60 g (BIA, GLU, JAJ, MIĘ, ORZ, SEL, DWU, SOJ, GOR, ZIA) Pasta z zielonego groszku 130 g	gruszka 150 g	zupa ziemniaczana zmięksovana 350 g (BIA, SEL) Sos boloński 150 g (GLU, MIĘ) makaron gotowany rozdrobniony 180 g (GLU) brokuł gotowany rozdrobniony 150 g Kompot owocowy 250 ml	Bułka wrocławska rozdrobniona 100 g (GLU) Masło extra 82% 15 g (BIA) sałata rozdrobniona 10 g herbata z cytryną b/c 250 ml kielbasa biała gotowana rozdrobniona 120 g pomidor bs rozdrobniony 130 g sos jogurtowo-chrzanowy 30 g (BIA)	jajko gotowane rozdrobnione 1 szt (JAJ) Bułka wrocławska rozdrobniona 30 g (GLU)	
			Waga porcji [g]: 751	Waga porcji [g]: 100	Waga porcji [g]: 1 090	Waga porcji [g]: 450	Waga porcji [g]: 41	
		Wartość odżywcza w porcji	Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 983,9 Białko ogółem [g] 38,7 Tłuszcz [g] 35,8 Węglowodany ogółem [g] 134,7 Błonnik pokarmowy [g] 14,9 Sól [g] 3,2 WW [Por] 13,6	Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 87 Białko ogółem [g] 0,9 Tłuszcz [g] 0,3 Węglowodany ogółem [g] 21,6 Błonnik pokarmowy [g] 3,2 Sól [g] WW [Por] 2,1	Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 908,4 Białko ogółem [g] 74,1 Tłuszcz [g] 26,7 Węglowodany ogółem [g] 137,3 Błonnik pokarmowy [g] 13 Sól [g] 0,5 WW [Por] 13,6	Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 744,9 Białko ogółem [g] 29,5 Tłuszcz [g] 40,5 Węglowodany ogółem [g] 66,9 Błonnik pokarmowy [g] 4,3 Sól [g] 1 WW [Por] 6,7	Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 228,2 Białko ogółem [g] 14,9 Tłuszcz [g] 11 Węglowodany ogółem [g] 17,6 Błonnik pokarmowy [g] 0,5 Sól [g] 0,7 WW [Por] 1,8	Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 2 952,4 Białko ogółem [g] 158,1 Tłuszcz [g] 114,3 Węglowodany ogółem [g] 378,1 Błonnik pokarmowy [g] 35,9 Sól [g] 5,4 WW [Por] 37,8
	Sz.Czem. przełeterana cukrzykowa	Składniki	zupa mleczna wzmocniona 500 ml (BIA, GLU, JAJ)	gruszka 150 g	zupa ziemniaczana zmięksovana 500 g (SEL) Kompot owocowy 250 ml	Zupa jarzy nowa wzmocniona 500 ml (BIA, SEL) herbata z cytryną b/c 250 ml	Serek homogenizowany naturalny 200 g (BIA)	
			Waga porcji [g]: 500	Waga porcji [g]: 100	Waga porcji [g]: 650	Waga porcji [g]: 550	Waga porcji [g]: 50	

			Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2025-06-28 sobota	Szczem. przedrana 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] 87 Białko ogółem [g] 0,9 Tłuszcz [g] 0,3 Węglowodany ogółem [g] 21,6 Błonnik pokarmowy [g] 3,2 Sól [g] WW [Por] 2,1	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 608,5 Białko ogółem [g] 27,7 Tłuszcz [g] 29,8 Węglowodany ogółem [g] 61,4 Błonnik pokarmowy [g] 8,7 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] 204 Białko ogółem [g] 16 Tłuszcz [g] 12 Węglowodany ogółem [g] Błonnik pokarmowy [g] Sól [g] 0,1 WW [Por]	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 086,3 Białko ogółem [g] 95 Tłuszcz [g] 97,9 Węglowodany ogółem [g] 214 Błonnik pokarmowy [g] 32,1 Sól [g] 2 WW [Por] 21,5