

			Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2025-06-03 wtorek	Sz.Czem. cukrzykowa	Składniki	bulka żytnia 100 g (GLU, ŻYT) Masło extra 82% 15 g (BIA) Sałata 10 g Jabłko 130 g Kakao na mleku 250 ml (BIA) Kefir 150 ml (BIA) Szynka chłopska 60 g (MIE) sałatka z buraka i fety 130 g (BIA)	Serek naturalny 150 g (BIA)	Zupa krem z dyni 350 ml (BIA, SEL) Pieczeń rzymska 110 g (MIE, GOR) Ziemniaki gotowane 180 g Brokuł gotowany na parze z oliwą 150 g Kompot owocowy 250 ml Sos pietruszkowy 50 g (BIA)	pieczywo żytnie 100 g (ŻYT) 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) Ogórki kiszane 130 g	pieczywo żytnie 30 g (ŻYT) Jajko gotowane 1 szt (JAJ)	
		Waga porcji [g]:	915	30	1 090	530	101	
		Wartość odżywcza w porcji	Wartość energetyczna[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] 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] 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] 512,3 Białko ogółem [g] 17,3 Tłuszcz [g] 25,5 Węglowodany ogółem [g] 58,5 Błonnik pokarmowy [g] 10 Sól [g] 1,9 WW [Por] 5,9	Wartość energetyczna[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] 2 720,5 Białko ogółem [g] 164,1 Tłuszcz [g] 107,6 Węglowodany ogółem [g] 304,5 Błonnik pokarmowy [g] 54,6 Sól [g] 6,9 WW [Por] 30,6
	Sz.Czem. pakowata cukrzykowa	Składniki	bulka wroclawska 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 wędliny z natką pietruszki 110 g (BIA, MIE) pomidor bs rozdrobniony 130 g	Serek naturalny 150 g (BIA)	Zupa krem z dyni 350 ml (BIA, SEL) pieczeń rzymska rozdrobniona 110 g (MIE, GOR) ziemniaki puree 180 g brokuł gotowany rozdrobniony 150 g Kompot owocowy 250 ml Sos pietruszkowy 50 g (BIA)	Bulka wroclawska rozdrobniona 100 g (GLU) Masło extra 82% 15 g (BIA) sałata rozdrobniona 10 g herbata z cytryną b/c 250 ml Pasta rybna z twarogiem i koperkiem 110 g (BIA, RYB) pomidor bs rozdrobniony 130 g	Budyń 200 ml (BIA)	
		Waga porcji [g]:	1 125	30	1 090	390	200	
		Wartość odżywcza w porcji	Wartość energetyczna[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] 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] 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] 584,2 Białko ogółem [g] 19,5 Tłuszcz [g] 28,3 Węglowodany ogółem [g] 65,2 Błonnik pokarmowy [g] 4,2 Sól [g] 1,8 WW [Por] 6,6	Wartość energetyczna[kcal] 97,6 Białko ogółem [g] 4,1 Tłuszcz [g] 2,4 Węglowodany ogółem [g] 14,9 Błonnik pokarmowy [g] Sól [g] 0,1 WW [Por] 1,5	Wartość energetyczna[kcal] 2 707 Białko ogółem [g] 143,4 Tłuszcz [g] 92,3 Węglowodany ogółem [g] 357,5 Błonnik pokarmowy [g] 46,1 Sól [g] 4,4 WW [Por] 35,9
	Sz.Czem. przecierana cukrzykowa	Składniki	zupa mleczna wzmocniona 500 ml (BIA, GLU, JAJ)	Serek naturalny 150 g (BIA)	Zupa krem z dyni 500 ml (BIA, SEL) Kompot owocowy 250 ml	Zupa jarzy nowa wzmocniona 500 ml (BIA, SEL) herbata z cytryną b/c 250 ml	Budyń 200 ml (BIA)	
		Waga porcji [g]:	500	30	650	550	200	

			Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2025-06-03 wtorek	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] 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] 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] [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] 97,6 Białko ogółem [g] 4,1 Tłuszcz [g] 2,4 Węglowodany ogółem [g] 14,9 Błonnik pokarmowy [g] Sól [g] 0,1 WW [Por] 1,5	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 843, 1 Białko ogółem [g] 82,3 Tłuszcz [g] 65,8 Węglowodany ogółem [g] 253,1 Błonnik pokarmowy [g] 38,4 Sól [g] 2,5 WW [Por] 25,8