

			Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2025-06-30 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) Jogurt 150 ml (BIA) Parówki 2 szt Pomidor 130 g ketchup 20 g	Jabłko 1 szt	Zupa grochowa z ziemniakami 350 ml (SEL, ROŚ) Potrawka z kurczakiem 150 g (MIĘ, SEL) Ryż brązowy 180 g Surówka z marchewki z jabłkiem 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 Jajko gotowane 1 szt (JAJ) Papryka 130 g	pieczywo żytnie 30 g (ZYT) szynka wiejska 30 g (MIĘ)	
			Waga porcji [g]: 686	Waga porcji [g]: 1	Waga porcji [g]: 1 120	Waga porcji [g]: 351	Waga porcji [g]: 140	
		Wartość odżywcza w porcji	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 923,6 Białko ogółem [g] 31 Tłuszcz [g] 45,2 Węglowodany ogółem [g] 99 Błonnik pokarmowy [g] 14,5 Sól [g] 2,8 WW [Por] 9,8	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 120 Białko ogółem [g] 1 Tłuszcz [g] 1 Węglowodany ogółem [g] 29 Błonnik pokarmowy [g] 4,8 Sól [g] WW [Por] 2,9	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 833,5 Białko ogółem [g] 44,6 Tłuszcz [g] 5,3 Węglowodany ogółem [g] 167,3 Błonnik pokarmowy [g] 33,3 Sól [g] 1 WW [Por] 16,9	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 585,1 Białko ogółem [g] 20,6 Tłuszcz [g] 30,7 Węglowodany ogółem [g] 62,3 Błonnik pokarmowy [g] 11,5 Sól [g] 1,5 WW [Por] 6,3	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 99,6 Białko ogółem [g] 7,2 Tłuszcz [g] 1,5 Węglowodany ogółem [g] 15,5 Błonnik pokarmowy [g] 2,5 Sól [g] 1,2 WW [Por] 1,6	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 561,8 Białko ogółem [g] 104,4 Tłuszcz [g] 83,7 Węglowodany ogółem [g] 373,1 Błonnik pokarmowy [g] 66,6 Sól [g] 6,5 WW [Por] 37,5
	Sz.Czem. pakowata cukrzykowa	Składniki	Bulka wroclawska 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 ryżowe na mleku 250 ml (BIA) parówki rozdrobnione 2 szt pomidor bs rozdrobniony 130 g ketchup 20 g	jabłko pieczone rozdrobnione 150 g	Zupa selerowa z makaronem 350 ml (SEL) Potrawka z kurczakiem 150 g (MIĘ, SEL) ziemniaki puree 180 g buraczki przetarte 150 g (GLU) Kompot owocowy 250 ml	Bulka wroclawska rozdrobniona 100 g (GLU) Masło extra 82% 15 g (BIA) sałata rozdrobniona 10 g herbata z cytryną b/c 250 ml pasta z jajka z natką pietruszki 110 g (BIA, JAJ, GOR) pomidor bs rozdrobniony 130 g	Kefir 150 ml (BIA)	
			Waga porcji [g]: 622	Waga porcji [g]: 100	Waga porcji [g]: 1 090	Waga porcji [g]: 450	Waga porcji [g]: 150	
		Wartość odżywcza w porcji	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 155,9 Białko ogółem [g] 35,2 Tłuszcz [g] 53,2 Węglowodany ogółem [g] 140 Błonnik pokarmowy [g] 11,6 Sól [g] 3,4 WW [Por] 14	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 112,5 Białko ogółem [g] 0,9 Tłuszcz [g] 0,9 Węglowodany ogółem [g] 27,2 Błonnik pokarmowy [g] 4,5 Sól [g] WW [Por] 2,7	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 699,3 Białko ogółem [g] 37,9 Tłuszcz [g] 5,4 Węglowodany ogółem [g] 136,4 Błonnik pokarmowy [g] 27,4 Sól [g] 1,1 WW [Por] 13,8	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 723,8 Białko ogółem [g] 29,3 Tłuszcz [g] 38 Węglowodany ogółem [g] 67,5 Błonnik pokarmowy [g] 4 Sól [g] 5,3 WW [Por] 6,8	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 30,6 Białko ogółem [g] 2 Tłuszcz [g] 1,2 Węglowodany ogółem [g] 2,8 Błonnik pokarmowy [g] Sól [g] WW [Por] 0,3	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 722,1 Białko ogółem [g] 105,3 Tłuszcz [g] 98,7 Węglowodany ogółem [g] 373,9 Błonnik pokarmowy [g] 47,5 Sól [g] 9,8 WW [Por] 37,6
	Sz.Czem. przecierana cukrzykowa	Składniki	zupa mleczna wzmocniona 500 ml (BIA, GLU, JAJ)	Mus jabłkowy 150 g	Zupa selerowa z makaronem 500 ml (SEL) Kompot owocowy 250 ml	Zupa jarzy nowa wzmocniona 500 ml (BIA, SEL) herbata z cytryną b/c 250 ml	Kefir 150 ml (BIA)	
			Waga porcji [g]: 500	Waga porcji [g]: 50	Waga porcji [g]: 650	Waga porcji [g]: 550	Waga porcji [g]: 150	

			Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2025-06-30 poniedziałek	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] 120 Białko ogółem [g] 1 Tłuszcz [g] 1 Węglowodany ogółem [g] 29 Błonnik pokarmowy [g] 4,8 Sól [g] WW [Por] 2,9	Wartość energetyczna[kcal] 320,3 Białko ogółem [g] 10,5 Tłuszcz [g] 1,3 Węglowodany ogółem [g] 75,3 Błonnik pokarmowy [g] 17,5 Sól [g] 0,7 WW [Por] 7,6	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] 30,6 Białko ogółem [g] 2 Tłuszcz [g] 1,2 Węglowodany ogółem [g] 2,8 Błonnik pokarmowy [g] Sól [g] WW [Por] 0,3	Wartość energetyczna[kcal] 1 657,7 Białko ogółem [g] 63,9 Tłuszcz [g] 59,3 Węglowodany ogółem [g] 238,1 Błonnik pokarmowy [g] 42,5 Sól [g] 2,3 WW [Por] 24,1