

			Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2025-07-04 piątek	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) Ser żółty 60 g (BIA) Sałatka z pomidora 130 g	sok z buraków 200 ml	Zupa jarzynowa 350 ml (SEL) Filet z miruny na parze 110 g (RYB) Ziemniaki gotowane 180 g Surówka z pora, marchewki i jabłka 150 g Kompot owocowy 250 ml Sos koperkowy 50 g (BIA, GLU, SEL)	pieczywo żytnie 100 g (ZYT) Masło extra 82% 15 g (BIA) Sałata 10 g herbata z cytryną b/c 250 ml Pasta z ciecierzycy 110 g Pomidor 130 g	pieczywo żytnie 30 g (ZYT) Szynka włoska 30 g (MIĘ)	
		Waga porcji [g]:	765	200	1 090	500	140	
		Wartość odżywcza w porcji	Wartość energetyczna[kcal] 845,9 Białko ogółem [g] 32,6 Tłuszcz [g] 38 Węglowodany ogółem [g] 103,1 Błonnik pokarmowy [g] 18,5 Sól [g] 1,6 WW [Por] 10,3	Wartość energetyczna[kcal] 67 Białko ogółem [g] 2 Tłuszcz [g] 0,3 Węglowodany ogółem [g] 15,6 Błonnik pokarmowy [g] 3,2 Sól [g] 0,1 WW [Por] 1,6	Wartość energetyczna[kcal] 861,1 Białko ogółem [g] 74,1 Tłuszcz [g] 11,3 Węglowodany ogółem [g] 128,8 Błonnik pokarmowy [g] 31,7 Sól [g] 1,1 WW [Por] 13	Wartość energetyczna[kcal] 663,8 Białko ogółem [g] 19,7 Tłuszcz [g] 23,9 Węglowodany ogółem [g] 101,4 Błonnik pokarmowy [g] 23,2 Sól [g] 1,3 WW [Por] 10,1	Wartość energetyczna[kcal] 106,5 Białko ogółem [g] 8,2 Tłuszcz [g] 1,9 Węglowodany ogółem [g] 15,4 Błonnik pokarmowy [g] 2,5 Sól [g] 0,4 WW [Por] 1,5	Wartość energetyczna[kcal] 2 544,3 Białko ogółem [g] 136,6 Tłuszcz [g] 75,4 Węglowodany ogółem [g] 364,3 Błonnik pokarmowy [g] 79,1 Sól [g] 4,5 WW [Por] 36,5
	Sz.Czem. papkowata cukrzykowa	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) pasta z wędliny z natką pietruszki 110 g (BIA, MIĘ) pomidor bs rozdrobniony 130 g	sok z buraków 200 ml	zupa jarz nowa krem 350 ml (SEL) filet z miruny na parze rozdrobniony 110 g (RYB) ziemniaki puree 170 g Warzywa po grecku 150 g Kompot owocowy 250 ml Sos koperkowy 50 g (BIA, GLU, SEL)	Bulka wrocławska rozdrobniona 100 g (GLU) Masło extra 82% 15 g (BIA) sałata rozdrobniona 10 g herbata z cytryną b/c 250 ml Twarożek 110 g (BIA) pomidor bs rozdrobniony 130 g	Galaretką wiśniowa 200 g	
		Waga porcji [g]:	826	200	1 090	390	100	
		Wartość odżywcza w porcji	Wartość energetyczna[kcal] 1 054,4 Białko ogółem [g] 48,7 Tłuszcz [g] 38,1 Węglowodany ogółem [g] 135 Błonnik pokarmowy [g] 11,2 Sól [g] 2,1 WW [Por] 13,5	Wartość energetyczna[kcal] 67 Białko ogółem [g] 2 Tłuszcz [g] 0,3 Węglowodany ogółem [g] 15,6 Błonnik pokarmowy [g] 3,2 Sól [g] 0,1 WW [Por] 1,6	Wartość energetyczna[kcal] 860,4 Białko ogółem [g] 76,1 Tłuszcz [g] 10,2 Węglowodany ogółem [g] 130,4 Błonnik pokarmowy [g] 34,3 Sól [g] 1,3 WW [Por] 13,2	Wartość energetyczna[kcal] 638,8 Białko ogółem [g] 30,1 Tłuszcz [g] 28,5 Węglowodany ogółem [g] 67,6 Błonnik pokarmowy [g] 3,8 Sól [g] 1,2 WW [Por] 6,8	Wartość energetyczna[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] 2 660 Białko ogółem [g] 160,6 Tłuszcz [g] 79,8 Węglowodany ogółem [g] 348,8 Błonnik pokarmowy [g] 52,6 Sól [g] 4,8 WW [Por] 35,1
	Sz.Czem. przecierana cukrzykowa	Składniki	zupa mleczna wzmocniona 500 ml (BIA, GLU, JAJ)	sok z buraków 200 ml	zupa jarzynowa wzmocniona 500 ml (SEL) Kompot owocowy 250 ml	zupa kalafiorowa z ryżem wzmocniona 500 ml (SEL) herbata z cytryną b/c 250 ml	Galaretką wiśniowa 200 g	
		Waga porcji [g]:	500	200	650	550	100	

			Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2025-07-04 piątek	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] 67 Białko ogółem [g] 2 Tłuszcz [g] 0,3 Węglowodany ogółem [g] 15,6 Błonnik pokarmowy [g] 3,2 Sól [g] 0,1 WW [Por] 1,6	Wartość energetyczna[kcal] 447,8 Białko ogółem [g] 18,7 Tłuszcz [g] 16,1 Węglowodany ogółem [g] 66,4 Błonnik pokarmowy [g] 19 Sól [g] 0,7 WW [Por] 6,7	Wartość energetyczna[kcal] 535,7 Białko ogółem [g] 15,3 Tłuszcz [g] 17 Węglowodany ogółem [g] 86,1 Błonnik pokarmowy [g] 11,9 Sól [g] 0,4 WW [Por] 8,6	Wartość energetyczna[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] 1 750, 7 Białko ogółem [g] 71,1 Tłuszcz [g] 67,7 Węglowodany ogółem [g] 231,7 Błonnik pokarmowy [g] 35,2 Sól [g] 2,2 WW [Por] 23,3