

			Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2025-07-05 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) Jogurt 150 ml (BIA) pasta z tuńczyka, jajka i natki 110 g (JAJ, RYB) Papryka 130 g	Banan 1 szt	Zupa ogórkowa 350 ml (BIA, GLU, SEL) Gulasz wieprzowy z warzywami 150 g (GLU, MIE) Ryż brązowy 180 g Mizeria z jogurtem 150 g (BIA) 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 Paszтет drobiowy 130 g Sałatka z zielonej fasolki, sezamem i oliwą 130 g	pieczywo żytnie 30 g (ZYT) Ser żółty 30 g (BIA)	
			Waga porcji [g]: 770	Waga porcji [g]: 1	Waga porcji [g]: 1 140	Waga porcji [g]: 470	Waga porcji [g]: 150	
		Wartość odżywcza w porcji	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 847,9 Białko ogółem [g] 45,9 Tłuszcz [g] 32,6 Węglowodany ogółem [g] 92,4 Błonnik pokarmowy [g] 13 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 17,7 suma cukrów prostych [g] 29,6 Sól [g] 2,6 WW [Por] 9,3	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 126,1 Białko ogółem [g] 1,3 Tłuszcz [g] 0,4 Węglowodany ogółem [g] 30,6 Błonnik pokarmowy [g] 2,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 0,2 suma cukrów prostych [g] 25 Sól [g] 3,1 WW [Por] 3,1	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 890,5 Białko ogółem [g] 47,8 Tłuszcz [g] 23,1 Węglowodany ogółem [g] 126,9 Błonnik pokarmowy [g] 19,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 8,9 suma cukrów prostych [g] 37,6 Sól [g] 0,7 WW [Por] 12,8	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 739,3 Białko ogółem [g] 46,1 Tłuszcz [g] 36,7 Węglowodany ogółem [g] 62,2 Błonnik pokarmowy [g] 11,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 14,1 suma cukrów prostych [g] 4,7 Sól [g] 1,4 WW [Por] 6,3	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 132,2 Białko ogółem [g] 6,3 Tłuszcz [g] 5,4 Węglowodany ogółem [g] 15,8 Błonnik pokarmowy [g] 2,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 0,1 suma cukrów prostych [g] 0,5 Sól [g] 0,3 WW [Por] 1,6	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 736 Białko ogółem [g] 147,4 Tłuszcz [g] 98,2 Węglowodany ogółem [g] 327,9 Błonnik pokarmowy [g] 48,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 41 suma cukrów prostych [g] 97,4 Sól [g] 5 WW [Por] 33,1
	Sz.Czem. pakowata cukrzykowa	Składniki	Bulka wrocławska rozdrobniona 100 g (GLU) Masło extra 82% 15 g (BIA) Sałata 10 g Jabłko pieczone 1 szt Kawa zbożowa na mleku 250 ml (BIA) płatki ryżowe na mleku 250 ml (BIA) pasta z tuńczyka, jajka i natki 110 g (JAJ, RYB) pomidor bs rozdrobniony 130 g	Serek homogenizowany 150 g (BIA)	zupa kalafiorowa przetarta 350 ml (BIA, SEL) Gulasz wieprzowy z warzywami 150 g (GLU, MIE) Ryż gotowany 180 g marchewka gotowana rozdrobniona 150 g Kompot owocowy 250 ml	Bulka wrocławska rozdrobniona 100 g (GLU) Masło extra 82% 15 g (BIA) sałata rozdrobniona 10 g herbata z cytryną b/c 250 ml paszтет drobiowy rozdrobniony 130 g pomidor bs rozdrobniony 130 g	Serek wiejski 200 g (BIA)	
			Waga porcji [g]: 796	Waga porcji [g]: 100	Waga porcji [g]: 1 110	Waga porcji [g]: 350	Waga porcji [g]: 50	
		Wartość odżywcza w porcji	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 102 Białko ogółem [g] 51,4 Tłuszcz [g] 40,7 Węglowodany ogółem [g] 138,5 Błonnik pokarmowy [g] 11,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 20,8 suma cukrów prostych [g] 51,8 Sól [g] 3,2 WW [Por] 13,9	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 183,2 Białko ogółem [g] 13,2 Tłuszcz [g] 11,6 Węglowodany ogółem [g] 6,6 Błonnik pokarmowy [g] 6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 6 suma cukrów prostych [g] 0,2 Sól [g] 0,7 WW [Por] 0,7	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 826,4 Białko ogółem [g] 32,5 Tłuszcz [g] 14,7 Węglowodany ogółem [g] 154,2 Błonnik pokarmowy [g] 25,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 6 suma cukrów prostych [g] 41,9 Sól [g] 1 WW [Por] 15,6	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 732,3 Białko ogółem [g] 46,7 Tłuszcz [g] 33 Węglowodany ogółem [g] 64,7 Błonnik pokarmowy [g] 4,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 14,4 suma cukrów prostych [g] 6,2 Sól [g] 1,2 WW [Por] 6,6	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 194 Białko ogółem [g] 22 Tłuszcz [g] 10 Węglowodany ogółem [g] 4 Błonnik pokarmowy [g] 4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 4 suma cukrów prostych [g] 1,4 Sól [g] 0,4 WW [Por] 0,4	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 3 037,9 Białko ogółem [g] 165,8 Tłuszcz [g] 110 Węglowodany ogółem [g] 368 Błonnik pokarmowy [g] 41,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 41,2 suma cukrów prostych [g] 99,9 Sól [g] 7 WW [Por] 37,2
	Sz.Czem. przecierana cukrzykowa	Składniki	zupa mleczna wzmocniona 500 ml (BIA, GLU, JAJ)	Serek homogenizowany 150 g (BIA)	zupa kalafiorowa wzmocniona 500 ml (SEL) Kompot owocowy 250 ml	zupa jarzynowa wzmocniona 500 ml (SEL) herbata z cytryną b/c 250 ml	Serek wiejski 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
2025-07-05 sobota	Sz. Czern. przecierana cukrzycowa	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 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 16,6 suma cukrów prostych [g] 32,2 Sól [g] 0,9 WW [Por] 6,4	Wartość energetyczna[kcal] 183,2 Białko ogółem [g] 13,2 Tłuszcz [g] 11,6 Węglowodany ogółem [g] 6,6 Błonnik pokarmowy [g] Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] suma cukrów prostych [g] Sól [g] 0,2 WW [Por] 0,7	Wartość energetyczna[kcal] 529,5 Białko ogółem [g] 17 Tłuszcz [g] 18,5 Węglowodany ogółem [g] 79,1 Błonnik pokarmowy [g] 11,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 5,1 suma cukrów prostych [g] 10,4 Sól [g] 0,4 WW [Por] 7,8	Wartość energetyczna[kcal] 452,5 Białko ogółem [g] 18,8 Tłuszcz [g] 16,1 Węglowodany ogółem [g] 67,5 Błonnik pokarmowy [g] 19,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 4,3 suma cukrów prostych [g] 18,3 Sól [g] 0,7 WW [Por] 6,8	Wartość energetyczna[kcal] 194 Białko ogółem [g] 22 Tłuszcz [g] 10 Węglowodany ogółem [g] 4 Błonnik pokarmowy [g] Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] suma cukrów prostych [g] Sól [g] 1,4 WW [Por] 0,4	Wartość energetyczna[kcal] 2 020 Białko ogółem [g] 102,4 Tłuszcz [g] 87,8 Węglowodany ogółem [g] 220,6 Błonnik pokarmowy [g] 31,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 26 suma cukrów prostych [g] 60,9 Sól [g] 3,6 WW [Por] 22,1