

2025-07-06 niedziela

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
Sz.Czem. cukrzykowa	Składniki	pieczywo żytnie 100 g (ZYT) Masło extra 82% 15 g (BIA) Sałata 10 g Jabłko 130 g Kakao na mleku 250 ml (BIA) Kefir 150 ml (BIA) Szynka staropolska 60 g (MIE) Pomidor 130 g	Serek wiejski 200 g (BIA)	Zupa pomidorowa z ryżem 350 ml (BIA, SEL) Szynka wieprz. duszona 110 g (GLU, MIE) Ziemniaki gotowane 180 g Sałata z jogurtem 150 g Kompot owocowy 250 ml Sos pietruszkowy 50 g (BIA)	pieczywo żytnie 100 g (ZYT) Masło extra 82% 15 g (BIA) Sałata 10 g herbata z cytryną b/c 250 ml Ser żółty 60 g (BIA) Ogórek świeży 130 g	pieczywo żytnie 30 g (ZYT) Poledwica sopocka 30 g (MIE)	
		Waga porcji [g]: 905	Waga porcji [g]: 50	Waga porcji [g]: 1 090	Waga porcji [g]: 410	Waga porcji [g]: 140	
	Wartość odżywcza w porcji	Wartość energetyczna[kcal] 736 Białko ogółem [g] 37,8 Tłuszcz [g] 31,2 Węglowodany ogółem [g] 93 Błonnik pokarmowy [g] 21,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 15,8 suma cukrów prostych [g] 23,2 Sól [g] 1,5 WW [Por] 9,3	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] 706,6 Białko ogółem [g] 41,2 Tłuszcz [g] 17 Węglowodany ogółem [g] 102,1 Błonnik pokarmowy [g] 17,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 4,7 suma cukrów prostych [g] 15,7 Sól [g] 0,6 WW [Por] 10,3	Wartość energetyczna[kcal] 549,9 Białko ogółem [g] 16,3 Tłuszcz [g] 30,3 Węglowodany ogółem [g] 57,7 Błonnik pokarmowy [g] 9,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 12,7 suma cukrów prostych [g] 4,3 Sól [g] 1,2 WW [Por] 5,8	Wartość energetyczna[kcal] 110,7 Białko ogółem [g] 8,2 Tłuszcz [g] 2 Węglowodany ogółem [g] 16,4 Błonnik pokarmowy [g] 2,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 0,7 suma cukrów prostych [g] 0,5 Sól [g] 1,5 WW [Por] 1,6	Wartość energetyczna[kcal] 2 297,2 Białko ogółem [g] 125,5 Tłuszcz [g] 90,5 Węglowodany ogółem [g] 273,2 Błonnik pokarmowy [g] 50,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 33,9 suma cukrów prostych [g] 43,7 Sól [g] 6,2 WW [Por] 27,4
Sz.Czem. papkowata cukrzykowa	Składniki	Bułka wrocławska 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 wiejski 200 g (BIA)	Zupa pomidorowa z ryżem 350 ml (BIA, SEL) szynka wieprzowa rozdrobniona 110 g (GLU, MIE) ziemniaki puree 180 g dynia gotowana rozdrobniona 150 g Kompot owocowy 250 ml Sos pietruszkowy 50 g (BIA)	Bułka 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) Dżem 25 g pomidor bs rozdrobniony 130 g	Jogurt naturalny 100 g (BIA)	
		Waga porcji [g]: 1 125	Waga porcji [g]: 50	Waga porcji [g]: 1 090	Waga porcji [g]: 415	Waga porcji [g]: 100	
	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 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 18,6 suma cukrów prostych [g] 36,3 Sól [g] 1,4 WW [Por] 13,3	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] 695,1 Białko ogółem [g] 39,4 Tłuszcz [g] 11,8 Węglowodany ogółem [g] 117,6 Błonnik pokarmowy [g] 15,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 4,6 suma cukrów prostych [g] 13,2 Sól [g] 0,6 WW [Por] 12	Wartość energetyczna[kcal] 716,3 Białko ogółem [g] 30,3 Tłuszcz [g] 28,6 Węglowodany ogółem [g] 86,5 Błonnik pokarmowy [g] 4,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 16,6 suma cukrów prostych [g] 16,7 Sól [g] 1,2 WW [Por] 8,7	Wartość energetyczna[kcal] 60 Białko ogółem [g] 4,3 Tłuszcz [g] 2 Węglowodany ogółem [g] 6,2 Błonnik pokarmowy [g] Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 1,2 suma cukrów prostych [g] 4,2 Sól [g] 0,2 WW [Por] 0,6	Wartość energetyczna[kcal] 2 653,3 Białko ogółem [g] 142,2 Tłuszcz [g] 88,8 Węglowodany ogółem [g] 347,2 Błonnik pokarmowy [g] 34,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 41 suma cukrów prostych [g] 70,4 Sól [g] 4,8 WW [Por] 35

			Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2025-07-06 niedziela	Sz. Czern. przedierana cukrzycowa	Składniki	zupa mleczna wzmocniona 500 ml (BIA, GLU, JAJ)	Serek wiejski 200 g (BIA)	zupa pomidorowa z ryżem wzmocniona 500 ml (SEL) Kompot owocowy 250 ml	Zupa jarzy nowa wzmocniona 500 ml (BIA, SEL) herbata z cytryną b/c 250 ml	Jogurt naturalny 100 g (BIA)	
			Waga porcji [g]: 500	Waga porcji [g]: 50	Waga porcji [g]: 650	Waga porcji [g]: 550	Waga porcji [g]: 100	
		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] 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] 464,9 Białko ogółem [g] 18,7 Tłuszcz [g] 22 Węglowodany ogółem [g] 53,3 Błonnik pokarmowy [g] 10,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 6 suma cukrów prostych [g] 11,4 Sól [g] 0,6 WW [Por] 5,5	Wartość energetyczna[kcal] 526 Białko ogółem [g] 19 Tłuszcz [g] 24,2 Węglowodany ogółem [g] 67,6 Błonnik pokarmowy [g] 19,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 13,3 suma cukrów prostych [g] 18,4 Sól [g] 0,7 WW [Por] 6,9	Wartość energetyczna[kcal] 60 Białko ogółem [g] 4,3 Tłuszcz [g] 2 Węglowodany ogółem [g] 6,2 Błonnik pokarmowy [g] Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 1,2 suma cukrów prostych [g] 4,2 Sól [g] 0,2 WW [Por] 0,6	Wartość energetyczna[kcal] 1 905,7 Białko ogółem [g] 95,4 Tłuszcz [g] 89,8 Węglowodany ogółem [g] 194,5 Błonnik pokarmowy [g] 30,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 37,1 suma cukrów prostych [g] 66,2 Sól [g] 3,8 WW [Por] 19,8