

👤 Suma osób 100

🏠 Norma średnioważona na energię dla placówki 2170 kcal

⚡ Rozkład energii na posiłki

⚡ Makroskładniki

I Śniadanie	651 kcal	30 %	Białko	54,3 - 108,5 g	10 - 20 %
Obiad	1085 kcal	50 %	Tłuszcze	48,2 - 84,4 g	20 - 35 %
Kolacja	434 kcal	20 %	Węglowodany	244,1 - 352,6 g	45 - 65 %
Suma	2170 kcal	100 %			

📅 02.10.2023 Poniedziałek

I Śniadanie	Masa (g)	Waga rynkowa (g)	Energia (kcal)	Białko (g)	Tłuszcze (g)	Węglowodany ogółem (g)	Błonnik (g)	Sól (g)	Sód (mg)	Wapń (mg)
Jogurt bananowy, 1,5% tłuszczu	100	100	66	2,7	1,5	10,4	0,2	0,12	48	132
Parówka z kurczaka 100%	120	122	227	20	18,8	0,4	0	2,12	824	0
Musztarda	10	10	17	0,6	0,6	2,2	0,2	0,19	76	10
Rzodkiewka	60	82	7	0,4	0,1	1,8	1,1	0,01	5	13
Masło ekstra	15	15	112	0,1	12,3	0,1	0	0	1	2
Bułka paryska (angielka)	90	90	248	7,7	2,2	48,6	1,7	1,08	432	0
Kawa zbożowa	4	4	15	0,2	3,2	0	0,6	0,01	3	0
Mleko krowie, 3,2% tłuszczu	250	250	143	5,8	8	12	0	0,28	110	295
Cukier	5	5	20	0	0	5	0	0	0	0
Suma	654	654	855	37,5	46,7	80,5	3,8	3,81	1499	452
Obiad	Masa (g)	Waga rynkowa (g)	Energia (kcal)	Białko (g)	Tłuszcze (g)	Węglowodany ogółem (g)	Błonnik (g)	Sól (g)	Sód (mg)	Wapń (mg)
Marchew	40	50	13	0,4	0,1	3,4	1,4	0,08	33	14
Pietruszka, korzeń	19	25	9	0,5	0,1	2	0,8	0,02	9	8
Seler korzeniowy	18	25	5	0,3	0,1	1,4	0,9	0,04	16	7
Por	3	4	1	0,1	0	0,2	0,1	0	0	1
Ogórek kiszony	25	25	3	0,3	0	0,4	0,1	0,44	176	5
Natka pietruszki	4	4	2	0,2	0	0,3	0,2	0	0	0
Kurczak, tuszka	5	7	8	1	0,5	0	0	0,01	3	1
Wieprzowina żeberka	2	3	6	0,4	0,5	0	0	0	2	1
Ziemniaki	98	120	77	1	0	17,7	1	0,01	6	4
Śmietana 18%	5	5	9	0,1	0,9	0,2	0	0	2	5
Sól biała	1	1	0	0	0	0	0	0,97	389	0
Pieprz	1	1	3	0	0	0,6	0,3	0	0	4
Liść laurowy	1	1	3	0,1	0	0,8	0,3	0	0	8
Ziele angielskie	1	1	3	0,1	0,1	0,7	0,2	0	1	6
Wieprzowina łopatka	85	100	133	17,5	7	0	0	0,13	52	4
Olej rzepakowy	2	2	18	0	2	0	0	0	0	0
Marchew	20	25	6	0,2	0	1,7	0,7	0,04	16	7
Pietruszka, korzeń	12	15	6	0,3	0,1	1,2	0,5	0,01	6	5
Seler korzeniowy	7	10	2	0,1	0	0,5	0,4	0,02	6	3
Cebula	9	10	3	0,1	0	0,6	0,2	0	1	2
Koncentrat pomidorowy, 30%	15	15	14	0,8	0,2	2,5	0,4	0,01	5	8
Makaron dwujajeczny z semoliny, gotowany	200	200	232	7,6	1,6	48	1,8	0,02	6	14
Kapusta biała	75	87	21	1,1	0,1	4,7	1,6	0,03	12	43
Marchew	25	32	6	0,2	0	1,7	0,7	0,04	16	7
Koperek	1	1	0	0	0	0,1	0	0	0	1
Oliwa z oliwek	2	2	18	0	2	0	0	0	0	0
Kiwi	100	115	51	0,8	0,4	11,9	1,8	0,01	3	22
Woda	250	250	0	0	0	0	0	0	0	0
Mieszanka owocowa, mrożona	35	35	16	0,3	0,1	4,2	1,3	0	1	8
Cukier	5	5	20	0	0	5	0	0	0	0
Suma	1066	1142	688	33,5	15,8	109,8	14,7	1,88	761	188
Kolacja	Masa (g)	Waga rynkowa (g)	Energia (kcal)	Białko (g)	Tłuszcze (g)	Węglowodany ogółem (g)	Błonnik (g)	Sól (g)	Sód (mg)	Wapń (mg)
Chleb pszenny graham	90	90	209	7,5	1,5	44,1	5,8	0,98	391	20
Masło ekstra	15	15	112	0,1	12,3	0,1	0	0	1	2
Turńczyk w sosie własnym	70	70	64	14,7	0,6	0	0	0,9	361	9

Koncentrat pomidorowy, 30%	10	10	10	0,6	0,2	1,7	0,3	0,01	3	6
Serek śmietankowy	40	40	63	4,7	4,4	1,2	0	0,05	19	39
Papryka czerwona, konserwowa	60	60	19	0,5	0,9	2,9	1,1	0,44	175	8
Herbata czarna	5	5	0	0	0	0	0	0	1	0
Cukier	5	5	20	0	0	5	0	0	0	0
Woda	250	250	0	0	0	0	0	0	0	0
Suma	545	545	497	28,1	19,9	55	7,2	2,38	951	84

Suma dnia 2265 2341 2040 99,1 82,4 245,3 25,7 8,07 3211 724

📅 03.10.2023 Wtorek

I Śniadanie	Masa (g)	Waga rynkowa (g)	Energia (kcal)	Białko (g)	Tłuszcze (g)	Węglowodany ogółem (g)	Błonnik (g)	Sól (g)	Sód (mg)	Wapń (mg)
Mleko krowie, 3,2% tłuszczu	220	220	125	5,1	7	10,6	0	0,24	97	260
Ryż biały	30	30	104	2	0,2	23,8	0,7	0	2	3
Jaja kurze całe	53	60	73	6,4	5,2	0,3	0	0,19	75	25
Włoszczyzna krojona w paski, mrożona	5	5	2	0,1	0	0,4	0,2	0,01	3	2
Majonez	5	5	32	0,1	3,4	0,1	0	0,05	20	0
Polędwica sopocka	40	40	49	8,6	1,4	0,4	0	0,61	244	5
Roszpinka	30	30	6	0,6	0,1	1,1	0,5	0	0	0
Masło ekstra	15	15	112	0,1	12,3	0,1	0	0	1	2
Bułki pszenne wrocławskie	90	90	266	7,2	4	51,2	1,6	0,9	362	14
Herbata czarna	5	5	0	0	0	0	0	0	1	0
Cukier	5	5	20	0	0	5	0	0	0	0
Woda	250	250	0	0	0	0	0	0	0	0
Suma	748	755	789	30,2	33,6	93	3	2	805	311

Obiad	Masa (g)	Waga rynkowa (g)	Energia (kcal)	Białko (g)	Tłuszcze (g)	Węglowodany ogółem (g)	Błonnik (g)	Sól (g)	Sód (mg)	Wapń (mg)
Woda	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Groch, nasiona suche	20	20	64	4,8	0,3	12	3	0,02	6	11
Marchew	40	50	13	0,4	0,1	3,4	1,4	0,08	33	14
Pietruszka, korzeń	19	25	9	0,5	0,1	2	0,8	0,02	9	8
Ziemniaki	74	90	58	0,7	0	13,3	0,7	0,01	4	3
Cebula	13	15	4	0,2	0,1	0,9	0,2	0	1	3
Czosnek	1	1	5	0,1	0,3	0,5	0	0	1	3
Boczek wędzony bez kości	2	2	5	0,3	0,4	0	0	0,04	0	0
Olej rzepakowy	2	2	18	0	2	0	0	0	0	0
Kiełbasa śląska	9	10	16	2	1	0	0	0,16	66	1
Sól biała	1	1	0	0	0	0	0	0,97	389	0
Pieprz	1	1	3	0	0	0,6	0,3	0	0	4
Liść laurowy	1	1	3	0,1	0	0,8	0,3	0	0	8
Ziele angielskie	1	1	3	0,1	0,1	0,7	0,2	0	1	6
Majeranek	1	1	3	0,1	0,1	0,6	0,4	0	1	13
Cząber suszony	1	1	3	0,1	0,1	0,7	0,5	0	0	21
Olej rzepakowy	1	1	9	0	1	0	0	0	0	0
Wieprzowina karkówka	79	100	160	14,9	11,2	0	0	0,11	44	14
Chrzan	5	7	3	0,2	0	0,6	0,3	0	0	3
Śmietana 12%	5	5	7	0,1	0,6	0,2	0	0,01	2	5
Kasza gryczana, gotowana	200	200	244	8,8	2,2	49,2	4,2	0,01	4	18
Burak	64	80	26	1,2	0,1	6	1,4	0,08	33	26
Jabłko	14	18	7	0,1	0,1	1,7	0,3	0	0	1
Cytryna	1	1	0	0	0	0,1	0	0	0	0
Olej rzepakowy	2	2	18	0	2	0	0	0	0	0
Mąka pszenna, typ 450	15	15	51	1,4	0,2	10,8	0,3	0	0	3
Jaja kurze całe	12	13	16	1,4	1,1	0,1	0	0,04	16	5
Jogurt naturalny, 2% tłuszczu	10	10	6	0,3	0,2	0,6	0	0,02	6	17
Olej rzepakowy	5	5	45	0	5	0	0	0	0	0
Cukier z prawdziwą wanilią	1	1	4	0	0	0,9	0	0	0	0
Cukier	10	10	40	0	0	10	0	0	0	0

Proszek do pieczenia	1	1	1	0	0	0,1	0	0,38	100	0
Truskawki	10	10	3	0,1	0	0,7	0,2	0	0	3
Woda	500	500	0	0	0	0	0	0	0	0
Suma	1121	1198	847	37,9	28,3	116,5	14,5	1,95	716	190

Kolacja	Masa	Waga rynkowa	Energia	Białko	Tłuszcze	Węglowodany	Błonnik	Sól	Sód	Wapń
	(g)	(g)	(kcal)	(g)	(g)	ogółem (g)	(g)	(g)	(mg)	(mg)
Chleb pszenny graham	90	90	209	7,5	1,5	44,1	5,8	0,98	391	20
Masło ekstra	15	15	112	0,1	12,3	0,1	0	0	1	2
Ser typu "Feta"	25	25	53	4	4	0,3	0	0,69	275	125
Pomidor	13	13	2	0,1	0	0,5	0,2	0	1	1
Salata	40	50	6	0,6	0,1	1,1	0,6	0	2	10
Cebula	9	10	3	0,1	0	0,6	0,2	0	1	2
Oliwa z oliwek	2	2	18	0	2	0	0	0	0	0
Szynka parzona	30	30	29	4,8	0,9	0,4	0	0,67	267	2
Herbata czarna	5	5	0	0	0	0	0	0	1	0
Cukier	5	5	20	0	0	5	0	0	0	0
Woda	250	250	0	0	0	0	0	0	0	0
Suma	484	495	452	17,2	20,8	52,1	6,8	2,34	939	162

Suma dnia	2353	2448	2088	85,3	82,7	261,6	24,3	6,29	2460	663
------------------	-------------	-------------	-------------	-------------	-------------	--------------	-------------	-------------	-------------	------------

📅 04.10.2023 Środa

I Śniadanie	Masa	Waga rynkowa	Energia	Białko	Tłuszcze	Węglowodany	Błonnik	Sól	Sód	Wapń
	(g)	(g)	(kcal)	(g)	(g)	ogółem (g)	(g)	(g)	(mg)	(mg)
Jogurt naturalny, 2% tłuszczu	100	100	56	3,3	2	6,2	0	0,16	63	170
Salceson włoski	80	96	213	9,7	19,3	0	0	1,36	543	27
Ser twarogowy półtłusty	40	40	51	7,1	1,9	1,5	0	0,04	18	38
Papryka czerwona	60	69	16	0,7	0,3	3,3	1	0	2	7
Masło ekstra	15	15	112	0,1	12,3	0,1	0	0	1	2
Bułki pszenne wrocławskie	90	90	266	7,2	4	51,2	1,6	0,9	362	14
Kawa zbożowa	4	4	15	0,2	3,2	0	0,6	0,01	3	0
Mleko krowie, 3,2% tłuszczu	250	250	143	5,8	8	12	0	0,28	110	295
Cukier	5	5	20	0	0	5	0	0	0	0
Suma	644	644	892	34,1	51	79,3	3,2	2,75	1102	553

Obiad	Masa	Waga rynkowa	Energia	Białko	Tłuszcze	Węglowodany	Błonnik	Sól	Sód	Wapń
	(g)	(g)	(kcal)	(g)	(g)	ogółem (g)	(g)	(g)	(mg)	(mg)
Woda	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Mięso z ud kurczaka, bez skóry	5	5	6	0,9	0,3	0	0	0,01	5	0
Marchew	40	50	13	0,4	0,1	3,4	1,4	0,08	33	14
Pietruszka, korzeń	19	25	9	0,5	0,1	2	0,8	0,02	9	8
Seler korzeniowy	18	25	5	0,3	0,1	1,4	0,9	0,04	16	7
Por	3	4	1	0,1	0	0,2	0,1	0	0	1
Dynia	50	70	16	0,7	0,2	3,8	1,4	0,01	2	33
Ryż biały	40	40	138	2,7	0,3	31,7	1	0,01	2	4
Sól biała	1	1	0	0	0	0	0	0,97	389	0
Pieprz	1	1	3	0	0	0,6	0,3	0	0	4
Liść laurowy	1	1	3	0,1	0	0,8	0,3	0	0	8
Ziele angielskie	1	1	3	0,1	0,1	0,7	0,2	0	1	6
Marchew	16	20	5	0,2	0	1,3	0,6	0,03	13	6
Cebula	9	10	3	0,1	0	0,6	0,2	0	1	2
Olej rzepakowy	1	1	9	0	1	0	0	0	0	0
Mąka pszenna, typ 450	9	9	31	0,8	0,1	6,5	0,2	0	0	2
Pieczarki świeże	36	40	7	1	0,1	0,9	0,7	0,01	2	4
Wołowina poledwica	80	80	87	16,1	2,6	0	0	0,1	42	3
Przecier pomidorowy	10	10	2	0,1	0	0,3	0,2	0,01	30	0
Ogórek kiszony	10	10	1	0,1	0	0,2	0,1	0,18	70	2
Ziemniaki	164	200	128	1,6	0	29,5	1,6	0,02	10	7
Koperek	1	1	0	0	0	0,1	0	0	0	1
Kapusta czerwona	73	89	22	1,4	0,1	4,7	1,8	0,02	8	34

Cebula	9	10	3	0,1	0	0,6	0,2	0	1	2
Olej rzepakowy	1	1	9	0	1	0	0	0	0	0
Ciasto drożdżowe	90	90	264	6,9	7,2	43,4	1,4	0,31	125	32
Maliny, mrożone	10	10	4	0,1	0	1,2	0,7	0	0	4
Woda	250	250	0	0	0	0	0	0	0	0
Mieszanka owocowa, mrożona	35	35	16	0,3	0,1	4,2	1,3	0	1	8
Cukier	3	3	12	0	0	3	0	0	0	0
Suma	986	1092	800	34,6	13,4	141,1	15,4	1,82	760	192

Kolacja	Masa	Waga rynkowa	Energia	Białko	Tłuszcze	Węglowodany	Błonnik	Sól	Sód	Wapń
	(g)	(g)	(kcal)	(g)	(g)	ogółem (g)	(g)	(g)	(mg)	(mg)
Chleb pszenny graham	90	90	209	7,5	1,5	44,1	5,8	0,98	391	20
Masło ekstra	15	15	112	0,1	12,3	0,1	0	0	1	2
Wieprzowina schab surowy bez kości	80	80	101	18,3	3,1	0	0	0,12	47	12
Olej rzepakowy	1	1	9	0	1	0	0	0	0	0
Serek wiejski	40	40	97	2,4	9,2	1,2	0	0,32	120	40
Rzodkiewka	60	82	7	0,4	0,1	1,8	1,1	0,01	5	13
Herbata czarna	5	5	0	0	0	0	0	0	1	0
Cukier	5	5	20	0	0	5	0	0	0	0
Woda	250	250	0	0	0	0	0	0	0	0
Suma	546	546	555	28,7	27,2	52,2	6,9	1,43	565	87

Suma dnia 2176 2282 2247 97,4 91,6 272,6 25,5 6 2427 832

📅 05.10.2023 Czwartek

I Śniadanie	Masa	Waga rynkowa	Energia	Białko	Tłuszcze	Węglowodany	Błonnik	Sól	Sód	Wapń
	(g)	(g)	(kcal)	(g)	(g)	ogółem (g)	(g)	(g)	(mg)	(mg)
Mleko krowie, 2% tłuszczu	220	220	103	5,3	4,4	10,8	0	0,25	99	264
Kasza manna	30	30	105	2,6	0,4	23,1	0,8	0	1	5
Mięso z piersi kurczaka, bez skóry	40	40	38	8,6	0,4	0	0	0,06	22	2
Włoszczyzna krojona w paski, mrożona	30	30	10	0,4	0,1	2,3	1,1	0,04	17	10
Koncentrat pomidorowy, 30%	10	10	10	0,6	0,2	1,7	0,3	0,01	3	6
Dżem ananasowy, niskosłodzony	25	25	39	0,1	0	9,6	0,1	0	0	2
Ogórek kiszony	60	60	7	0,6	0,1	1	0,3	1,05	422	11
Masło ekstra	15	15	112	0,1	12,3	0,1	0	0	1	2
Chleb pszenno-żytni	60	60	153	4,2	0,9	33,1	2	0,65	260	10
Herbata czarna	5	5	0	0	0	0	0	0	1	0
Cukier	5	5	20	0	0	5	0	0	0	0
Woda	250	250	0	0	0	0	0	0	0	0
Bułki i rogalce pszenne maślane	30	30	99	2,6	1,8	18,4	0,5	0,3	119	10
Suma	780	780	696	25,1	20,6	105,1	5,1	2,36	945	322

Obiad	Masa	Waga rynkowa	Energia	Białko	Tłuszcze	Węglowodany	Błonnik	Sól	Sód	Wapń
	(g)	(g)	(kcal)	(g)	(g)	ogółem (g)	(g)	(g)	(mg)	(mg)
Woda	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Wieprzowina łopatką	21	25	33	4,4	1,8	0	0	0,03	13	1
Cebula	4	5	1	0,1	0	0,3	0,1	0	0	1
Olej rzepakowy	7	7	63	0	7	0	0	0	0	0
Marchew	40	50	13	0,4	0,1	3,4	1,4	0,08	33	14
Pietruszka, korzeń	16	20	7	0,4	0,1	1,6	0,7	0,02	8	7
Seler korzeniowy	14	20	4	0,2	0	1,1	0,7	0,03	12	6
Por	7	10	2	0,2	0	0,4	0,2	0	0	3
Papryka czerwona	9	10	3	0,1	0	0,6	0,2	0	0	1
Przecier pomidorowy	8	8	2	0,1	0	0,3	0,1	0,01	24	0
Koncentrat pomidorowy, 30%	4	4	4	0,2	0,1	0,7	0,1	0	1	2
Ziemniaki	74	90	58	0,7	0	13,3	0,7	0,01	4	3
Natka pietruszki	1	1	0	0	0	0,1	0	0	0	0
Sól biała	1	1	0	0	0	0	0	0,97	389	0
Pieprz	1	1	3	0	0	0,6	0,3	0	0	4
Liść laurowy	1	1	3	0,1	0	0,8	0,3	0	0	8
Ziele angielskie	1	1	3	0,1	0,1	0,7	0,2	0	1	6

Papryka słodka	1	1	3	0,1	0,1	0,5	0	0	0	1
Mąka pszenna, typ 500	50	50	172	5,1	0,6	37,2	1,2	0	1	9
Olej rzepakowy	10	10	90	0	9,9	0	0	0	0	0
Ser twarogowy półtłusty	80	80	102	14,2	3,8	3	0	0,09	35	75
Cebula	54	60	17	0,8	0,2	3,6	0,9	0,01	3	13
Ziemniaki	123	150	96	1,2	0	22,1	1,2	0,02	7	5
Masło ekstra	5	5	37	0	4,1	0	0	0	0	1
Sól biała	1	1	0	0	0	0	0	0,97	389	0
Marchew	52	65	17	0,5	0,1	4,4	1,9	0,11	42	19
Jabłko	24	30	12	0,1	0,1	2,8	0,5	0	0	1
Olej rzepakowy	5	5	45	0	5	0	0	0	0	0
Arbuz	100	148	24	0,4	0,1	5,5	0,2	0	1	4
Woda	500	500	0	0	0	0	0	0	0	0
Suma	1214	1311	814	29,4	33,2	103	10,9	2,35	963	184

Kolacja	Masa	Waga rynkowa	Energia	Białko	Tłuszcze	Węglowodany	Błonnik	Sól	Sód	Wapń
	(g)	(g)	(kcal)	(g)	(g)	ogółem (g)	(g)	(g)	(mg)	(mg)
Chleb pszenny graham	90	90	209	7,5	1,5	44,1	5,8	0,98	391	20
Masło ekstra	15	15	112	0,1	12,3	0,1	0	0	1	2
Kapusta pekińska	37	45	6	0,4	0,1	1,1	0,7	0,01	3	17
Wieprzowina polędwica	20	20	29	5,2	0,6	0	0	0	0	0
Papryka czerwona	13	15	4	0,2	0,1	0,8	0,3	0	0	2
Kukurydza, konserwowa	15	15	16	0,4	0,2	3,5	0,6	0,1	41	1
Majonez	5	5	32	0,1	3,4	0,1	0	0,05	20	0
Szynka wiejska	30	31	35	5,9	1,2	0,3	0	0,59	236	1
Herbata czarna	5	5	0	0	0	0	0	0	1	0
Cukier	5	5	20	0	0	5	0	0	0	0
Woda	250	250	0	0	0	0	0	0	0	0
Suma	485	495	463	19,8	19,4	55	7,4	1,73	693	43

Suma dnia	2479	2586	1973	74,3	73,2	263,1	23,4	6,44	2601	549
------------------	-------------	-------------	-------------	-------------	-------------	--------------	-------------	-------------	-------------	------------

📅 06.10.2023 Piątek

I Śniadanie	Masa	Waga rynkowa	Energia	Białko	Tłuszcze	Węglowodany	Błonnik	Sól	Sód	Wapń
	(g)	(g)	(kcal)	(g)	(g)	ogółem (g)	(g)	(g)	(mg)	(mg)
Jogurt naturalny, 2% tłuszczu	100	100	56	3,3	2	6,2	0	0,16	63	170
Ser twarogowy półtłusty	55	55	70	9,7	2,6	2	0	0,06	24	52
Jogurt naturalny, 2% tłuszczu	5	5	3	0,2	0,1	0,3	0	0,01	3	9
Koperek	1	1	0	0	0	0,1	0	0	0	1
Szynka delikatesowa z kurczaka	40	42	46	7	2	0	0	0,77	307	4
Papryka czerwona	60	69	16	0,7	0,3	3,3	1	0	2	7
Masło ekstra	15	15	112	0,1	12,3	0,1	0	0	1	2
Bułka paryska (angielka)	90	90	248	7,7	2,2	48,6	1,7	1,08	432	0
Kawa zbożowa	6	6	22	0,3	4,7	0	0,9	0,01	5	0
Mleko krowie, 3,2% tłuszczu	250	250	143	5,8	8	12	0	0,28	110	295
Cukier	6	6	24	0	0	6	0	0	0	0
Suma	628	628	740	34,8	34,2	78,6	3,6	2,37	947	540

Obiad	Masa	Waga rynkowa	Energia	Białko	Tłuszcze	Węglowodany	Błonnik	Sól	Sód	Wapń
	(g)	(g)	(kcal)	(g)	(g)	ogółem (g)	(g)	(g)	(mg)	(mg)
Marchew	40	50	13	0,4	0,1	3,4	1,4	0,08	33	14
Pietruszka, korzeń	16	20	7	0,4	0,1	1,6	0,7	0,02	8	7
Seler korzeniowy	18	25	5	0,3	0,1	1,4	0,9	0,04	16	7
Por	3	4	1	0,1	0	0,2	0,1	0	0	1
Kasza kuskus	60	60	217	7,8	0,6	45	3	0,02	6	14
Koperek	5	5	1	0,1	0	0,3	0,2	0	0	3
Śmietana 18%	15	15	27	0,2	2,7	0,5	0	0,01	6	15
Woda	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Sól biała	1	1	0	0	0	0	0	0,97	389	0
Pieprz	1	1	3	0	0	0,6	0,3	0	0	4
Liść laurowy	1	1	3	0,1	0	0,8	0,3	0	0	8

Sól biała	1	1	0	0	0	0	0	0,97	389	0
Pieprz	1	1	3	0	0	0,6	0,3	0	0	4
Ziele angielskie	1	1	3	0,1	0,1	0,7	0,2	0	1	6
Liść laurowy	1	1	3	0,1	0	0,8	0,3	0	0	8
Mięso z piersi kurczaka, bez skóry	80	80	76	17,2	0,8	0	0	0,11	44	4
Pieczarki świeże	5	5	1	0,1	0	0,1	0,1	0	0	0
Papryka czerwona	4	5	1	0,1	0	0,3	0,1	0	0	1
Cebula	4	5	1	0,1	0	0,3	0,1	0	0	1
Jaja kurze całe	2	2	2	0,2	0,2	0	0	0,01	2	1
Mąka pszenna, typ 450	3	3	10	0,3	0	2,2	0,1	0	0	1
Olej rzepakowy	5	5	45	0	5	0	0	0	0	0
Śmietana 12%	5	5	7	0,1	0,6	0,2	0	0,01	2	5
Mąka pszenna, typ 450	5	5	17	0,5	0,1	3,6	0,1	0	0	1
Ziemniaki	164	200	128	1,6	0	29,5	1,6	0,02	10	7
Koperek	1	1	0	0	0	0,1	0	0	0	1
Kapusta pekińska	45	55	7	0,5	0,1	1,4	0,9	0,01	4	20
Kukurydza, konserwowa	10	10	11	0,3	0,1	2,3	0,4	0,07	27	0
Ogórek	23	30	3	0,2	0	0,6	0,1	0,01	3	4
Majonez	5	5	32	0,1	3,4	0,1	0	0,05	20	0
Grejpfrut	100	136	29	0,4	0,1	7,1	1,4	0	1	16
Woda	500	500	0	0	0	0	0	0	0	0
Suma	1200	1294	740	37,8	15,3	117,1	15,7	1,51	601	193

Kolacja	Masa	Waga rynkowa	Energia	Białko	Tłuszcze	Węglowodany	Błonnik	Sól	Sód	Wapń
	(g)	(g)	(kcal)	(g)	(g)	ogółem (g)	(g)	(g)	(mg)	(mg)
Chleb pszenny graham	90	90	209	7,5	1,5	44,1	5,8	0,98	391	20
Masło ekstra	15	15	112	0,1	12,3	0,1	0	0	1	2
Szynka wiejska	80	83	95	15,7	3,2	0,7	0	1,57	628	3
Ser tyłżycki pełnotłusty	40	40	141	10	11,2	0	0	0,74	298	326
Pieczarki marynowane, konserwowe	30	30	7	0,7	0,1	1,2	0,8	0,3	120	2
Papryka czerwona	30	35	8	0,3	0,1	1,7	0,5	0	1	3
Herbata czarna	5	5	0	0	0	0	0	0	1	0
Cukier	5	5	20	0	0	5	0	0	0	0
Woda	250	250	0	0	0	0	0	0	0	0
Suma	545	545	592	34,3	28,4	52,8	7,1	3,59	1440	356

Suma dnia 2503 2614 2118 101,4 79,3 258,8 28,1 7,3 2921 880

📅 08.10.2023 Niedziela

I Śniadanie	Masa	Waga rynkowa	Energia	Białko	Tłuszcze	Węglowodany	Błonnik	Sól	Sód	Wapń
	(g)	(g)	(kcal)	(g)	(g)	ogółem (g)	(g)	(g)	(mg)	(mg)
Jogurt bananowy, 1,5% tłuszczu	100	100	66	2,7	1,5	10,4	0,2	0,12	48	132
Serek fromage	60	60	181	5,1	17,1	1,5	0	0,9	0	0
Szynka wieprzowa, gotowana	50	52	55	9,3	1,8	0,5	0	0,82	328	2
Ogórek	60	77	6	0,3	0	1,3	0,2	0,01	5	7
Masło ekstra	15	15	112	0,1	12,3	0,1	0	0	1	2
Bułki pszenne wrocławskie	90	90	266	7,2	4	51,2	1,6	0,9	362	14
Kawa zbożowa	4	4	15	0,2	3,2	0	0,6	0,01	3	0
Mleko krowie, 3,2% tłuszczu	250	250	143	5,8	8	12	0	0,28	110	295
Cukier	6	6	24	0	0	6	0	0	0	0
Suma	635	635	868	30,7	47,9	83	2,6	3,04	857	452

Obiad	Masa	Waga rynkowa	Energia	Białko	Tłuszcze	Węglowodany	Błonnik	Sól	Sód	Wapń
	(g)	(g)	(kcal)	(g)	(g)	ogółem (g)	(g)	(g)	(mg)	(mg)
Woda	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Marchew	40	50	13	0,4	0,1	3,4	1,4	0,08	33	14
Pietruszka, korzeń	19	25	9	0,5	0,1	2	0,8	0,02	9	8
Seler korzeniowy	18	25	5	0,3	0,1	1,4	0,9	0,04	16	7
Por	11	15	3	0,2	0	0,6	0,3	0	1	5
Natka pietruszki	1	1	0	0	0	0,1	0	0	0	0
Mięso ze skrzydeł indyka, bez skóry	30	30	33	5,4	1,3	0	0	0,05	19	2

Cukier	5	5	20	0	0	5	0	0	0	0
Woda	250	250	0	0	0	0	0	0	0	0
Suma	760	760	852	34	31,1	114,3	10	4,22	1689	654

Obiad	Masa	Waga rynkowa	Energia	Białko	Tłuszcze	Węglowodany	Błonnik	Sól	Sód	Wapń
	(g)	(g)	(kcal)	(g)	(g)	ogółem (g)	(g)	(g)	(mg)	(mg)
Woda	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Marchew	40	50	13	0,4	0,1	3,4	1,4	0,08	33	14
Pietruszka, korzeń	19	25	9	0,5	0,1	2	0,8	0,02	9	8
Seler korzeniowy	18	25	5	0,3	0,1	1,4	0,9	0,04	16	7
Por	4	5	1	0,1	0	0,2	0,1	0	0	2
Fasola biała, nasiona suche	20	20	63	4,3	0,3	12,3	3,1	0,01	4	33
Ziemniaki	74	90	58	0,7	0	13,3	0,7	0,01	4	3
Natka pietruszki	4	4	2	0,2	0	0,3	0,2	0	0	0
Boczek wędzony bez kości	8	8	21	1,2	1,7	0	0	0,16	0	0
Kurczak, tuszka	4	6	7	0,8	0,4	0	0	0,01	3	0
Żeberka wieprzowe wędzone	3	4	10	0,6	0,8	0	0	0,03	14	0
Sól biała	1	1	0	0	0	0	0	0,97	389	0
Pieprz	1	1	3	0	0	0,6	0,3	0	0	4
Liść laurowy	1	1	3	0,1	0	0,8	0,3	0	0	8
Ziele angielskie	1	1	3	0,1	0,1	0,7	0,2	0	1	6
Wieprzowina szynka surowa	75	80	93	16	3,3	0	0	0,11	43	4
Jaja kurze całe	4	5	6	0,5	0,4	0	0	0,02	6	2
Bułka tarta	5	5	18	0,5	0,1	3,9	0,3	0,06	25	1
Kapusta włoska	77	100	32	2,5	0,3	5,8	2	0,02	7	59
Pieczarki świeże	18	20	4	0,5	0,1	0,4	0,4	0	1	2
Mąka pszenna, typ 450	5	5	17	0,5	0,1	3,6	0,1	0	0	1
Masło ekstra	5	5	37	0	4,1	0	0	0	0	1
Ryż biały	70	70	242	4,7	0,5	55,4	1,7	0,01	4	7
Jabłko	118	150	58	0,5	0,5	14,1	2,4	0,01	2	5
Arbuz	100	148	24	0,4	0,1	5,5	0,2	0	1	4
Woda	500	500	0	0	0	0	0	0	0	0
Suma	1175	1281	729	35,4	13,1	123,7	15,1	1,56	562	171

Kolacja	Masa	Waga rynkowa	Energia	Białko	Tłuszcze	Węglowodany	Błonnik	Sól	Sód	Wapń
	(g)	(g)	(kcal)	(g)	(g)	ogółem (g)	(g)	(g)	(mg)	(mg)
Chleb pszenny graham	90	90	209	7,5	1,5	44,1	5,8	0,98	391	20
Masło ekstra	15	15	112	0,1	12,3	0,1	0	0	1	2
Serek wiejski	80	80	194	4,8	18,4	2,4	0	0,64	240	80
Koperek	1	1	0	0	0	0,1	0	0	0	1
Baleron gotowany	40	40	74	7	5	0,4	0	0,59	238	6
Papryka czerwona	60	69	16	0,7	0,3	3,3	1	0	2	7
Herbata czarna	5	5	0	0	0	0	0	0	1	0
Cukier	5	5	20	0	0	5	0	0	0	0
Woda	250	250	0	0	0	0	0	0	0	0
Suma	546	546	625	20,1	37,5	55,4	6,8	2,21	873	116

Suma dnia 2481 2587 2206 89,5 81,7 293,4 31,9 7,99 3124 941

Średnia z całego jadłospisu (02-10-2023 - 09-10-2023)

Energia	Białko	Tłuszcze	Węglowodany	Błonnik	Sól	Sód	Wapń
(kcal)	(g)	(g)	ogółem (g)	(g)	(g)	(mg)	(mg)
2095	91,2	82,2	260,9	25,8	7,11	2787	743

% Realizacji makroskładników z całego jadłospisu (02-10-2023 - 09-10-2023)

	Energia z białka (%)	Energia z tłuszczów (%)	Energia z węglowodanów (%)
Norma	10 - 20	20 - 35	45 - 65
Realizacja zapotrzebowania	16,8	34,1	48,1