

👤 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 %			

📅 08.01.2024 **Poniedziałek**

I Śniadanie	Masa (g)	Waga rynkowa (g)	Energia (kcal)	Białko (g)	Tłuszcze (g)	Węglowodany ogółem (g)
Jogurt naturalny, 2% tłuszczu	100	100	56	3,3	2	6,2
Polędwica luksusowa	60	60	83	12,8	2,7	2
Ser camembert pełnotłusty	40	40	116	8,2	9,2	0,1
Salata	15	19	2	0,2	0	0,3
Masło ekstra	15	15	112	0,1	12,3	0,1
Bułka paryska (angielka)	90	90	248	7,7	2,2	48,6
Kawa zbożowa	4	4	15	0,2	3,2	0
Mleko krowie, 3,2% tłuszczu	250	250	143	5,8	8	12
Cukier	5	5	20	0	0	5
Suma	579	579	795	38,3	39,6	74,3

Obiad	Masa (g)	Waga rynkowa (g)	Energia (kcal)	Białko (g)	Tłuszcze (g)	Węglowodany ogółem (g)
Marchew	40	50	13	0,4	0,1	3,4
Pietruszka, korzeń	19	25	9	0,5	0,1	2
Por	4	5	1	0,1	0	0,2
Seler korzeniowy	18	25	5	0,3	0,1	1,4
Ziemniaki	82	100	64	0,8	0	14,8
Kalafior	43	60	11	1	0,1	2,1
Koperek	2	2	1	0,1	0	0,1
Śmietana 18%	10	10	18	0,2	1,8	0,4
Mięso z ud kurczaka, bez skóry	20	20	24	3,6	1,1	0
Sól biała	0	0	0	0	0	0
Pieprz	0	0	0	0	0	0
Liść laurowy	0	0	0	0	0	0
Ziele angielskie	0	0	0	0	0	0
Pomidory w puszcze całe	40	40	9	0,4	0	1,2
Cebula	6	7	2	0,1	0	0,4
Papryka czerwona	5	6	2	0,1	0	0,3
Marchew	4	5	1	0	0	0,3
Pietruszka, korzeń	4	5	2	0,1	0	0,4
Por	4	5	1	0,1	0	0,2
Seler korzeniowy	4	5	1	0,1	0	0,3
Boczek wędzony bez kości	5	5	13	0,8	1,1	0
Olej rzepakowy	2	2	18	0	2	0
Mięso z piersi kurczaka, bez skóry	100	100	95	21,5	1	0
Kasza gryczana, gotowana	200	200	244	8,8	2,2	49,2
Burak	80	100	33	1,4	0,1	7,4
Cebula	3	3	1	0	0	0,2
Olej rzepakowy	2	2	18	0	2	0
Mąka pszenna, typ 450	2	2	7	0,2	0	1,4
Cytryna	1	1	0	0	0	0,1
Sól biała	0	0	0	0	0	0
Pieprz	0	0	0	0	0	0
Woda	250	250	0	0	0	0
Mieszanka owocowa, mrożona	45	45	21	0,4	0,1	5,4
Cukier	5	5	20	0	0	5
Winogrona	100	102	69	0,5	0,2	17,1
Suma	1100	1185	703	41,5	12	113,3

Kolacja	Masa (g)	Waga rynkowa (g)	Energia (kcal)	Białko (g)	Tłuszcze (g)	Węglowodany ogółem (g)
Chleb pszenno graham	90	90	209	7,5	1,5	44,1
Masło ekstra	15	15	112	0,1	12,3	0,1
Por	25	35	7	0,5	0,1	1,4
Jaja kurze całe	22	25	31	2,7	2,1	0,1
Ogórki konserwowe	15	15	3	0	0	0,8
Majonez	10	10	63	0,2	6,8	0,2
Groszek zielony, konserwowy, bez zalewy	15	15	11	0,7	0	2,3
Kiełbasa krakowska, sucha	30	31	90	8,6	6,2	0
Jabłko	150	191	58	0,5	0,5	14,1
Herbata czarna	5	5	0	0	0	0
Cukier	5	5	20	0	0	5
Woda	250	250	0	0	0	0
Suma	632	645	604	20,8	29,5	68,1

Suma dnia	2311	2409	2102	100,6	81,1	255,7
------------------	-------------	-------------	-------------	--------------	-------------	--------------

09.01.2024 Wtorek

I Śniadanie	Masa (g)	Waga rynkowa (g)	Energia (kcal)	Białko (g)	Tłuszcze (g)	Węglowodany ogółem (g)
Mleko krowie, 2% tłuszczu	220	220	103	5,3	4,4	10,8
Płatki owsiane	30	30	113	3,6	2,2	20,9
Serek twarogowy, ziarnisty	80	80	304	7,4	29,7	1,9
Szynka konserwowa	40	40	37	5,4	1,2	1,2
Mini marchewki	60	60	19	0,6	0,1	4,8
Masło ekstra	15	15	112	0,1	12,3	0,1
Chleb pszenno-żytni	91	91	232	6,4	1,4	50,1
Herbata czarna	5	5	0	0	0	0
Cukier	5	5	20	0	0	5
Woda	250	250	0	0	0	0
Suma	796	796	940	28,8	51,3	94,8

Obiad	Masa (g)	Waga rynkowa (g)	Energia (kcal)	Białko (g)	Tłuszcze (g)	Węglowodany ogółem (g)
Woda	0	0	0	0	0	0
Mięso z ud kurczaka, bez skóry	15	15	18	2,7	0,9	0
Marchew	40	50	13	0,4	0,1	3,4
Pietruszka, korzeń	19	25	9	0,5	0,1	2
Seler korzeniowy	18	25	5	0,3	0,1	1,4
Por	6	8	2	0,1	0	0,3
Ryż biały	50	50	173	3,4	0,4	39,6
Cukinia	35	40	6	0,4	0	1,1
Sól biała	1	1	0	0	0	0
Pieprz	1	1	3	0	0	0,6
Liść lauowy	1	1	3	0,1	0	0,8
Ziele angielskie	1	1	3	0,1	0,1	0,7
Natka pietruszki	1	1	0	0	0	0,1
Cebula	4	5	1	0,1	0	0,3
Bułki pszenne zwykłe	5	5	14	0,4	0,1	2,9
Jaja kurze całe	4	5	6	0,5	0,4	0
Bułka tarta	5	5	18	0,5	0,1	3,9
Olej rzepakowy	0	0	0	0	0	0
Wieprzowina schab surowy bez kości	80	80	101	18,3	3,1	0
Ziemniaki	164	200	128	1,6	0	29,5
Koperek	1	1	0	0	0	0,1
Kapusta biała	60	70	19	1	0,1	4,3
Marchew	24	30	8	0,2	0	2
Koperek	2	2	1	0,1	0	0,1
Majonez	2	2	13	0	1,4	0

Dekadówka 59

Gruszka	170	211	78	0,8	0,3	19,5
Woda	500	500	0	0	0	0
Suma	1209	1293	622	31,5	7,2	112,6

Kolacja	Masa (g)	Waga rynkowa (g)	Energia (kcal)	Białko (g)	Tłuszcze (g)	Węglowodany ogółem (g)
Chleb pszenny graham	90	90	209	7,5	1,5	44,1
Masło ekstra	15	15	112	0,1	12,3	0,1
Marchew	8	10	3	0,1	0	0,7
Pietruszka, korzeń	8	10	4	0,2	0	0,8
Seler korzeniowy	7	10	2	0,1	0	0,5
Cebula	2	2	1	0	0	0,1
Bułki pszenne zwykłe	3	3	8	0,2	0	1,7
Jaja kurze całe	2	2	2	0,2	0,2	0
Olej rzepakowy	0	0	0	0	0	0
Mięso z udźca indyka, bez skóry	50	50	50	9,7	1,3	0
Ser salami pełnotłusty	30	30	105	7,3	8,4	0
Pomidor	60	62	10	0,5	0,1	2,3
Herbata czarna	5	5	0	0	0	0
Cukier	5	5	20	0	0	5
Woda	250	250	0	0	0	0
Suma	535	542	526	25,9	23,8	55,3

Suma dnia	2540	2631	2088	86,2	82,3	262,7
------------------	-------------	-------------	-------------	-------------	-------------	--------------

📅 10.01.2024 Środa

I Śniadanie	Masa (g)	Waga rynkowa (g)	Energia (kcal)	Białko (g)	Tłuszcze (g)	Węglowodany ogółem (g)
Jogurt truskawkowy, 1,5% tłuszczu	100	100	57	2,7	1,5	8,2
Parówka z kurczaka 100%	118	120	227	20	18,8	0,4
Musztarda	10	10	17	0,6	0,6	2,2
Ogórek	60	77	6	0,3	0	1,3
Masło ekstra	15	15	112	0,1	12,3	0,1
Bułka paryska (angielka)	90	90	248	7,7	2,2	48,6
Kawa zbożowa	4	4	15	0,2	3,2	0
Mleko krowie, 3,2% tłuszczu	250	250	143	5,8	8	12
Cukier	5	5	20	0	0	5
Suma	652	654	845	37,4	46,6	77,8

Obiad	Masa (g)	Waga rynkowa (g)	Energia (kcal)	Białko (g)	Tłuszcze (g)	Węglowodany ogółem (g)
Marchew	40	50	13	0,4	0,1	3,4
Pietruszka, korzeń	19	25	9	0,5	0,1	2
Seler korzeniowy	18	25	5	0,3	0,1	1,4
Por	1	2	0	0	0	0,1
Burak	40	50	16	0,7	0	3,7
Fasola biała, nasiona suche	14	14	44	3	0,2	8,6
Kapusta biała	13	15	4	0,2	0	0,9
Ziemniaki	82	100	64	0,8	0	14,8
Natka pietruszki	2	2	1	0,1	0	0,2
Śmietana 18%	15	15	27	0,2	2,7	0,5
Sól biała	0	0	0	0	0	0
Pieprz	0	0	0	0	0	0
Ziele angielskie	0	0	0	0	0	0
Liść laurowy	0	0	0	0	0	0
Mięso z piersi indyka, bez skóry	100	100	80	19,2	0,4	0
Bułki pszenne zwykłe	10	10	27	0,8	0,2	5,8
Czosnek	1	1	1	0,1	0	0,3
Sól biała	0	0	0	0	0	0
Pieprz	0	0	0	0	0	0
Papryka słodka	0	0	0	0	0	0

Dekadówka 59

Oregano suszone	0	0	0	0	0	0
Jaja kurze całe	9	10	12	1,1	0,9	0,1
Śliwki	100	106	45	0,6	0,3	10,8
Woda	250	250	0	0	0	0
Mieszanka owocowa, mrożona	35	35	16	0,3	0,1	4,2
Cukier	3	3	12	0	0	3
Śmietana 18%	6	6	11	0,1	1,1	0,2
Masło ekstra	2	2	15	0	1,6	0
Mąka pszenna, typ 450	4	4	14	0,4	0	2,9
Chrzan	1	2	1	0,1	0	0,2
Ziemniaki, późne	137	170	118	2,6	0,1	27,8
Skrobia ziemniaczana	8	8	27	0	0	6,7
Jaja kurze całe	8	9	11	1	0,8	0
Mąka pszenna, typ 450	23	23	78	2,1	0,2	16,6
Marchew z groszkiem, mrożona	100	100	46	2,6	0,3	10,2
Masło ekstra	3	3	22	0	2,5	0
Suma	1044	1134	719	37,2	11,7	124,4

Kolacja	Masa	Waga rynkowa	Energia	Białko	Tłuszcze	Węglowodany
	(g)	(g)	(kcal)	(g)	(g)	ogółem (g)
Chleb pszenny graham	90	90	209	7,5	1,5	44,1
Masło ekstra	15	15	112	0,1	12,3	0,1
Turńczyk w sosie własnym	65	65	60	13,7	0,6	0
Włoszczyzna krojona w paski, mrożona	10	10	3	0,1	0	0,8
Koncentrat pomidorowy, 30%	5	5	5	0,3	0,1	0,8
Serek śmietankowy	41	41	65	4,8	4,5	1,2
Papryka czerwona, konserwowa	60	60	19	0,5	0,9	2,9
Herbata czarna	5	5	0	0	0	0
Cukier	5	5	20	0	0	5
Woda	250	250	0	0	0	0
Suma	546	546	493	27	19,9	54,9

Suma dnia 2242 2334 2057 101,6 78,2 257,1

📅 11.01.2024 Czwartek

I Śniadanie	Masa	Waga rynkowa	Energia	Białko	Tłuszcze	Węglowodany
	(g)	(g)	(kcal)	(g)	(g)	ogółem (g)
Ryż biały, gotowany	30	30	36	0,7	0,1	8,4
Mleko krowie, 3,2% tłuszczu	221	221	126	5,1	7,1	10,6
Jaja kurze całe	44	50	61	5,3	4,3	0,3
Włoszczyzna krojona w paski, mrożona	5	5	2	0,1	0	0,4
Majonez	5	5	32	0,1	3,4	0,1
Polędwica sopocka	40	40	49	8,6	1,4	0,4
Rzodkiewka	60	82	7	0,4	0,1	1,8
Masło ekstra	15	15	112	0,1	12,3	0,1
Bułki pszenne wrocławskie	90	90	266	7,2	4	51,2
Herbata czarna	5	5	0	0	0	0
Cukier	5	5	20	0	0	5
Woda	250	250	0	0	0	0
Suma	770	776	711	27,6	32,7	78,3

Obiad	Masa	Waga rynkowa	Energia	Białko	Tłuszcze	Węglowodany
	(g)	(g)	(kcal)	(g)	(g)	ogółem (g)
Marchew	40	50	13	0,4	0,1	3,4
Pieczarki świeże	18	20	4	0,5	0,1	0,4
Makaron pszenny bezjajeczny	100	100	365	11	1,6	77,8
Śmietana 18%	12	12	22	0,2	2,2	0,4
Pietruszka, korzeń	19	25	9	0,5	0,1	2
Por	3	4	1	0,1	0	0,2
Kurczak, tuszka	6	8	9	1,1	0,5	0
Natka pietruszki	4	4	2	0,2	0	0,3

Dekadówka 59

Seler korzeniowy	18	25	5	0,3	0,1	1,4
Sól biała	0	0	0	0	0	0
Pieprz	0	0	0	0	0	0
Liść laurowy	0	0	0	0	0	0
Ziele angielskie	0	0	0	0	0	0
Olej rzepakowy	10	10	90	0	9,9	0
Cebula	13	15	4	0,2	0,1	0,9
Mąka pszenna typ 500, z witaminami	8	8	28	0,8	0,1	5,9
Wątróbka kurczaka	130	130	173	24,8	7,8	0,8
Ziemniaki	164	200	128	1,6	0	29,5
Koperek	1	1	0	0	0	0,1
Ogórek kiszony	100	100	11	1	0,1	1,7
Jabłko	118	150	58	0,5	0,5	14,1
Woda	500	500	0	0	0	0
Suma	1264	1362	922	43,2	23,2	138,9

Kolacja	Masa	Waga rynkowa	Energia	Białko	Tłuszcze	Węglowodany
	(g)	(g)	(kcal)	(g)	(g)	ogółem (g)
Chleb pszenny graham	90	90	209	7,5	1,5	44,1
Masło ekstra	15	15	112	0,1	12,3	0,1
Ser typu "Feta"	40	40	85	6,4	6,4	0,4
Pomidor	29	30	5	0,3	0,1	1,1
Salata	24	30	4	0,3	0	0,6
Cebula	2	2	1	0	0	0,1
Oliwa z oliwek	5	5	45	0	4,9	0
Szynka wieprzowa, gotowana	31	32	34	5,8	1,1	0,3
Herbata czarna	5	5	0	0	0	0
Cukier	5	5	20	0	0	5
Woda	250	250	0	0	0	0
Suma	496	503	515	20,4	26,3	51,7

Suma dnia	2530	2641	2148	91,2	82,2	268,9
------------------	-------------	-------------	-------------	-------------	-------------	--------------

📅 12.01.2024 Piątek

I Śniadanie	Masa	Waga rynkowa	Energia	Białko	Tłuszcze	Węglowodany
	(g)	(g)	(kcal)	(g)	(g)	ogółem (g)
Jogurt naturalny, 2% tłuszczu	100	100	56	3,3	2	6,2
Salceson włoski	80	96	213	9,7	19,3	0
Serek śmietankowy	40	40	63	4,7	4,4	1,2
Papryka czerwona	60	69	16	0,7	0,3	3,3
Masło ekstra	15	15	112	0,1	12,3	0,1
Bułki pszenne wrocławskie	90	90	266	7,2	4	51,2
Kawa zbożowa	4	4	15	0,2	3,2	0
Mleko krowie, 1,5 % tłuszczu	250	250	108	6	3,8	12,5
Cukier	5	5	20	0	0	5
Suma	644	644	869	31,9	49,3	79,5

Obiad	Masa	Waga rynkowa	Energia	Białko	Tłuszcze	Węglowodany
	(g)	(g)	(kcal)	(g)	(g)	ogółem (g)
Marchew	40	50	13	0,4	0,1	3,4
Pietruszka, korzeń	19	25	9	0,5	0,1	2
Seler korzeniowy	18	25	5	0,3	0,1	1,4
Por	3	4	1	0,1	0	0,2
Ziemniaki	82	100	64	0,8	0	14,8
Koperek	5	5	1	0,1	0	0,3
Śmietana 18%	1	1	2	0	0,2	0
Sól biała	0	0	0	0	0	0
Pieprz	0	0	0	0	0	0
Liść laurowy	0	0	0	0	0	0
Ziele angielskie	0	0	0	0	0	0
Jaja kurze całe	4	5	6	0,5	0,4	0

Dekadówka 59

Bułka tarta	8	8	28	0,8	0,2	6,2
Olej rzepakowy	0	0	0	0	0	0
Morszczuk świeży	70	100	61	12,1	1,3	0
Ryż biały, gotowany	200	200	242	4,6	0,4	55,8
Kapusta kiszona	70	70	11	0,7	0	0,7
Jabłko	24	30	12	0,1	0,1	2,8
Cebula	2	2	1	0	0	0,1
Olej rzepakowy	0	0	0	0	0	0
Ciasto drożdżowe	60	60	176	4,6	4,8	28,9
Maliny, mrożone	40	40	17	0,5	0,1	4,7
Woda	250	250	0	0	0	0
Mieszanka owocowa, mrożona	35	35	16	0,3	0,1	4,2
Cukier	3	3	12	0	0	3
Suma	934	1013	677	26,4	7,9	128,5

Kolacja	Masa (g)	Waga rynkowa (g)	Energia (kcal)	Białko (g)	Tłuszcze (g)	Węglowodany ogółem (g)
Chleb pszenny graham	90	90	209	7,5	1,5	44,1
Wieprzowina schab surowy bez kości	80	80	101	18,3	3,1	0
Olej rzepakowy	0	0	0	0	0	0
Serek wiejski	40	40	97	2,4	9,2	1,2
Rzodkiewka	60	82	7	0,4	0,1	1,8
Herbata czarna	5	5	0	0	0	0
Cukier	5	5	20	0	0	5
Woda	250	250	0	0	0	0
Masło ekstra	15	15	112	0,1	12,3	0,1
Suma	545	545	546	28,7	26,2	52,2

Suma dnia	2123	2202	2092	87	83,4	260,2
------------------	-------------	-------------	-------------	-----------	-------------	--------------

📅 13.01.2024 Sobota

I Śniadanie	Masa (g)	Waga rynkowa (g)	Energia (kcal)	Białko (g)	Tłuszcze (g)	Węglowodany ogółem (g)
Mleko krowie, 2% tłuszczu	220	220	103	5,3	4,4	10,8
Kasza manna	30	30	105	2,6	0,4	23,1
Mięso z piersi kurczaka, bez skóry	50	50	48	10,8	0,5	0
Włoszczyzna krojona w paski, mrożona	20	20	6	0,3	0,1	1,5
Koncentrat pomidorowy, 30%	10	10	10	0,6	0,2	1,7
Dżem truskawkowy, niskosłodzony	25	25	38	0,1	0,1	9,4
Pomidor	57	59	10	0,5	0,1	2,1
Masło ekstra	15	15	112	0,1	12,3	0,1
Chleb pszenno-żytni	60	60	153	4,2	0,9	33,1
Bułki i rogalce pszenne maślane	30	30	99	2,6	1,8	18,4
Herbata czarna	5	5	0	0	0	0
Cukier	5	5	20	0	0	5
Woda	250	250	0	0	0	0
Suma	777	777	704	27,1	20,8	105,2

Obiad	Masa (g)	Waga rynkowa (g)	Energia (kcal)	Białko (g)	Tłuszcze (g)	Węglowodany ogółem (g)
Marchew	40	50	13	0,4	0,1	3,4
Pietruszka, korzeń	19	25	9	0,5	0,1	2
Mięso z ud kurczaka, bez skóry	15	15	18	2,7	0,9	0
Seler korzeniowy	18	25	5	0,3	0,1	1,4
Por	6	8	2	0,1	0	0,3
Sól biała	0	0	0	0	0	0
Pieprz	0	0	0	0	0	0
Liść laurowy	0	0	0	0	0	0
Ziele angielskie	0	0	0	0	0	0
Papryka słodka	0	0	0	0	0	0
Papryka czerwona	43	50	13	0,6	0,2	2,8

Dekadówka 59

Kasza kuskus	100	100	361	13	1	75
Czosnek	1	1	1	0,1	0	0,3
Cebula	4	5	1	0,1	0	0,3
Pomidor	29	30	5	0,3	0,1	1,1
Olej rzepakowy	1	1	9	0	1	0
Mięso z piersi kurczaka, bez skóry	10	10	10	2,2	0,1	0
Kurczak, tuszka	67	90	103	12,4	6	0
Bułki pszenne zwykłe	3	3	8	0,2	0	1,7
Jaja kurze całe	7	8	10	0,8	0,7	0
Bułka tarta	5	5	18	0,5	0,1	3,9
Olej rzepakowy	5	5	45	0	5	0
Ziemniaki	164	200	128	1,6	0	29,5
Koperek	1	1	0	0	0	0,1
Kalarepa	53	70	17	1,2	0,2	3,4
Jabłko	16	20	8	0,1	0,1	1,9
Jogurt naturalny, 2% tłuszczu	10	10	6	0,3	0,2	0,6
Sól biała	0	0	0	0	0	0
Pieprz	0	0	0	0	0	0
Gruszka	170	211	78	0,8	0,3	19,5
Woda	500	500	0	0	0	0
Suma	1287	1402	868	38,2	16,2	147,2

Kolacja	Masa	Waga rynkowa	Energia	Białko	Tłuszcze	Węglowodany
	(g)	(g)	(kcal)	(g)	(g)	ogółem (g)
Chleb pszenny graham	90	90	209	7,5	1,5	44,1
Masło ekstra	15	15	112	0,1	12,3	0,1
Kapusta pekińska	37	45	6	0,4	0,1	1,1
Wieprzowina polędwica	20	20	29	5,2	0,6	0
Papryka czerwona	17	20	5	0,2	0,1	1,1
Kukurydza, konserwowa	10	10	11	0,3	0,1	2,3
Majonez	5	5	32	0,1	3,4	0,1
Szynka kanapkowa	30	31	28	4,8	0,8	0,4
Herbata czarna	5	5	0	0	0	0
Cukier	5	5	20	0	0	5
Woda	250	250	0	0	0	0
Suma	484	495	452	18,6	18,9	54,2

Suma dnia	2548	2674	2024	83,9	55,9	306,6
------------------	-------------	-------------	-------------	-------------	-------------	--------------

14.01.2024 Niedziela

I Śniadanie	Masa	Waga rynkowa	Energia	Białko	Tłuszcze	Węglowodany
	(g)	(g)	(kcal)	(g)	(g)	ogółem (g)
Jogurt naturalny, 2% tłuszczu	100	100	56	3,3	2	6,2
Ser twarogowy półtłusty	55	55	70	9,7	2,6	2
Jogurt naturalny, 2% tłuszczu	5	5	3	0,2	0,1	0,3
Koperek	1	1	0	0	0	0,1
Mięso z piersi kurczaka, bez skóry	40	40	38	8,6	0,4	0
Cebula	1	1	0	0	0	0,1
Bułki pszenne zwykłe	2	2	5	0,2	0	1,2
Jaja kurze całe	5	6	7	0,6	0,5	0
Olej rzepakowy	1	1	9	0	1	0
Natka pietruszki	0	0	0	0	0	0
Papryka czerwona	60	69	16	0,7	0,3	3,3
Masło ekstra	15	15	112	0,1	12,3	0,1
Bułka paryska (angielka)	90	90	248	7,7	2,2	48,6
Kawa zbożowa	4	4	15	0,2	3,2	0
Mleko krowie, 3,2% tłuszczu	250	250	143	5,8	8	12
Cukier	5	5	20	0	0	5
Suma	634	635	742	37,1	32,6	78,9

Obiad	Masa	Waga rynkowa	Energia	Białko	Tłuszcze	Węglowodany
-------	------	--------------	---------	--------	----------	-------------

	(g)	(g)	(kcal)	(g)	(g)	ogółem (g)
Marchew	40	50	13	0,4	0,1	3,4
Pietruszka, korzeń	19	25	9	0,5	0,1	2
Seler korzeniowy	18	25	5	0,3	0,1	1,4
Por	3	4	1	0,1	0	0,2
Natka pietruszki	4	4	2	0,2	0	0,3
Kurczak, tuszka	7	10	11	1,4	0,7	0
Wołowina szponder	12	15	27	2,4	1,9	0
Makaron pszenny bezjajeczny	55	55	201	6,1	0,9	42,8
Sól biała	0	0	0	0	0	0
Pieprz	0	0	0	0	0	0
Liść laurowy	0	0	0	0	0	0
Ziele angielskie	0	0	0	0	0	0
Wieprzowina schab surowy bez kości	100	100	126	22,9	3,9	0
Olej rzepakowy	2	2	18	0	2	0
Jaja kurze całe	4	4	5	0,4	0,3	0
Bułka tarta	5	5	18	0,5	0,1	3,9
Ziemniaki	164	200	128	1,6	0	29,5
Koperek	1	1	0	0	0	0,1
Kapusta biała	86	100	28	1,5	0,2	6,2
Olej rzepakowy	2	2	18	0	2	0
Koperek	1	1	0	0	0	0,1
Pomarańcza	150	192	54	1,1	0,2	13
Woda	250	250	0	0	0	0
Mieszanka owocowa, mrożona	45	45	21	0,4	0,1	5,4
Cukier	5	5	20	0	0	5
Suma	973	1053	705	39,8	12,6	113,3

Kolacja	Masa	Waga rynkowa	Energia	Białko	Tłuszcze	Węglowodany
	(g)	(g)	(kcal)	(g)	(g)	ogółem (g)
Chleb pszenny graham	90	90	209	7,5	1,5	44,1
Masło ekstra	15	15	112	0,1	12,3	0,1
Parówka z kurczaka 100%	118	120	227	20	18,8	0,4
Ketchup	10	10	10	0,2	0,1	2,2
Brokuły, mrożone	60	60	17	1,6	0,2	2,7
Herbata czarna	5	5	0	0	0	0
Cukier	5	5	20	0	0	5
Woda	250	250	0	0	0	0
Suma	553	555	595	29,4	32,9	54,5

Suma dnia	2160	2243	2042	106,3	78,1	246,7
------------------	-------------	-------------	-------------	--------------	-------------	--------------

 **15.01.2024 Poniedziałek**

I Śniadanie	Masa	Waga rynkowa	Energia	Białko	Tłuszcze	Węglowodany
	(g)	(g)	(kcal)	(g)	(g)	ogółem (g)
Kasza kukurydziana	30	30	101	2,5	0,5	21,6
Mleko krowie, 2% tłuszczu	220	220	103	5,3	4,4	10,8
Tuńczyk w sosie własnym	45	45	41	9,5	0,4	0
Włoszczyzna krojona w paski, mrożona	10	10	3	0,1	0	0,8
Koncentrat pomidorowy, 30%	5	5	5	0,3	0,1	0,8
Serek twarogowy, ziarnisty	40	40	152	3,7	14,8	1
Ogórek kiszony	60	60	7	0,6	0,1	1
Masło ekstra	15	15	112	0,1	12,3	0,1
Chleb pszenno-żytni	90	90	230	6,3	1,4	49,6
Herbata czarna	5	5	0	0	0	0
Cukier	5	5	20	0	0	5
Woda	250	250	0	0	0	0
Suma	775	775	774	28,4	34	90,7

Obiad	Masa	Waga rynkowa	Energia	Białko	Tłuszcze	Węglowodany
	(g)	(g)	(kcal)	(g)	(g)	ogółem (g)

Groch, nasiona suche	20	20	64	4,8	0,3	12
Marchew	40	50	13	0,4	0,1	3,4
Pietruszka, korzeń	19	25	9	0,5	0,1	2
Ziemniaki	82	100	64	0,8	0	14,8
Cebula	13	15	4	0,2	0,1	0,9
Czosnek	1	1	1	0,1	0	0,3
Boczek wędzony bez kości	0	0	0	0	0	0
Olej rzepakowy	1	1	9	0	1	0
Kiełbasa śląska	0	0	0	0	0	0
Sól biała	0	0	0	0	0	0
Pieprz	0	0	0	0	0	0
Liść laurowy	0	0	0	0	0	0
Ziele angielskie	0	0	0	0	0	0
Majeranek	0	0	0	0	0	0
Cząber suszony	0	0	0	0	0	0
Ser twarogowy półtłusty	100	100	128	17,7	4,7	3,7
Mąka pszenna, typ 450	125	125	425	11,3	1,3	90
Jaja kurze całe	44	50	61	5,3	4,3	0,3
Cukier z prawdziwą wanilią	1	1	4	0	0	0,9
Jogurt wiśniowy, 1,5% tłuszczu	100	100	57	2,7	1,5	8,2
Cukier	3	3	12	0	0	3
Cynamon	2	2	5	0,1	0	0,6
Seler korzeniowy	40	55	12	0,6	0,1	3
Jogurt naturalny, 2% tłuszczu	10	10	6	0,3	0,2	0,6
Brzoskwinia	22	25	11	0,2	0	2,6
Kiwi	70	81	36	0,5	0,3	8,3
Woda	500	500	0	0	0	0
Suma	1193	1253	921	45,5	14	154,6

Kolacja	Masa (g)	Waga rynkowa (g)	Energia (kcal)	Białko (g)	Tłuszcze (g)	Węglowodany ogółem (g)
Chleb pszenny graham	90	90	209	7,5	1,5	44,1
Masło ekstra	15	15	112	0,1	12,3	0,1
Szynka wiejska	80	83	95	15,7	3,2	0,7
Ser tyłżycki pełnotłusty	40	40	141	10	11,2	0
Pieczarki marynowane, konserwowe	30	30	7	0,7	0,1	1,2
Papryka kolorowa	60	69	16	0,5	0	3,1
Herbata czarna	5	5	0	0	0	0
Cukier	5	5	20	0	0	5
Woda	250	250	0	0	0	0
Suma	575	575	600	34,5	28,3	54,2

Suma dnia	2543	2603	2295	108,4	76,3	299,5
------------------	-------------	-------------	-------------	--------------	-------------	--------------

📅 16.01.2024 Wtorek

I Śniadanie	Masa (g)	Waga rynkowa (g)	Energia (kcal)	Białko (g)	Tłuszcze (g)	Węglowodany ogółem (g)
Jogurt bananowy, 1,5% tłuszczu	100	100	66	2,7	1,5	10,4
Serek fromage	60	60	181	5,1	17,1	1,5
Szynka parzona	40	40	38	6,4	1,2	0,6
Ogórek	60	77	6	0,3	0	1,3
Masło ekstra	15	15	112	0,1	12,3	0,1
Bułki pszenne wrocławskie	90	90	266	7,2	4	51,2
Kawa zbożowa	4	4	15	0,2	3,2	0
Mleko krowie, 3,2% tłuszczu	250	250	143	5,8	8	12
Cukier	5	5	20	0	0	5
Suma	624	624	847	27,8	47,3	82,1

Obiad	Masa (g)	Waga rynkowa (g)	Energia (kcal)	Białko (g)	Tłuszcze (g)	Węglowodany ogółem (g)
Kurczak, tuszka	7	10	11	1,4	0,7	0

Dekadówka 59

Wieprzowina żeberka	4	5	11	0,7	0,9	0
Marchew	40	50	13	0,4	0,1	3,4
Pietruszka, korzeń	19	25	9	0,5	0,1	2
Seler korzeniowy	18	25	5	0,3	0,1	1,4
Por	3	4	1	0,1	0	0,2
Ziemniaki	41	50	32	0,4	0	7,4
Kasza jęczmienna, perłowa	50	50	168	3,5	1,1	37,7
Natka pietruszki	4	4	2	0,2	0	0,3
Sól biała	0	0	0	0	0	0
Pieprz	0	0	0	0	0	0
Liść laurowy	0	0	0	0	0	0
Ziele angielskie	0	0	0	0	0	0
Mięso z piersi kurczaka, bez skóry	100	100	95	21,5	1	0
Olej rzepakowy	4	4	36	0	4	0
Papryka słodka	0	0	0	0	0	0
Sól biała	0	0	0	0	0	0
Pieprz	0	0	0	0	0	0
Włoszczyzna krojona w paski, mrożona	15	15	5	0,2	0	1,2
Śmietana 18%	10	10	18	0,2	1,8	0,4
Cebula	1	1	0	0	0	0,1
Mąka pszenna, typ 450	5	5	17	0,5	0,1	3,6
Bazylija suszona	2	2	5	0,5	0,1	1
Ziemniaki	164	200	128	1,6	0	29,5
Koperek	1	1	0	0	0	0,1
Kapusta czerwona	74	90	22	1,4	0,1	4,8
Cebula	9	10	3	0,1	0	0,6
Olej rzepakowy	5	5	45	0	5	0
Śliwki	101	107	46	0,6	0,3	11
Woda	250	250	0	0	0	0
Mieszanka owocowa, mrożona	35	35	16	0,3	0,1	4,2
Cukier	3	3	12	0	0	3
Suma	965	1055	700	34,4	15,5	111,9

Kolacja	Masa	Waga rynkowa	Energia	Białko	Tłuszcze	Węglowodany
	(g)	(g)	(kcal)	(g)	(g)	ogółem (g)
Chleb pszenny graham	90	90	209	7,5	1,5	44,1
Masło ekstra	15	15	112	0,1	12,3	0,1
Marchew	24	30	8	0,2	0	2
Pietruszka, korzeń	8	10	4	0,2	0	0,8
Jaja kurze całe	18	20	24	2,1	1,7	0,1
Cebula	4	5	1	0,1	0	0,3
Groszek zielony	4	5	3	0,2	0	0,6
Ziemniaki	8	10	6	0,1	0	1,5
Jabłko	8	10	4	0	0	0,9
Ogórek kiszony	20	20	2	0,2	0	0,3
Jogurt naturalny, 2% tłuszczu	5	5	3	0,2	0,1	0,3
Majonez	5	5	32	0,1	3,4	0,1
Szynka kanapkowa	30	31	28	4,8	0,8	0,4
Roszonka	30	30	6	0,6	0,1	1,1
Herbata czarna	5	5	0	0	0	0
Cukier	5	5	20	0	0	5
Woda	250	250	0	0	0	0
Suma	529	545	462	16,4	19,9	57,6
Suma dnia	2118	2224	2009	78,6	82,7	251,6

📅 17.01.2024 Środa

I Śniadanie	Masa	Waga rynkowa	Energia	Białko	Tłuszcze	Węglowodany
	(g)	(g)	(kcal)	(g)	(g)	ogółem (g)
Mleko krowie, 2% tłuszczu	220	220	103	5,3	4,4	10,8

Dekadówka 59

Płatki jęczmienne	30	30	111	2,9	1,1	23,9
Jaja kurze całe	53	60	73	6,4	5,2	0,3
Kiełbasa żywiecka	40	43	113	8	8,9	0
Papryka czerwona	60	69	16	0,7	0,3	3,3
Masło ekstra	15	15	112	0,1	12,3	0,1
Chleb pszenno-żytni	90	90	230	6,3	1,4	49,6
Herbata czarna	5	5	0	0	0	0
Cukier	5	5	20	0	0	5
Woda	250	250	0	0	0	0
Suma	768	775	778	29,7	33,6	93

Obiad	Masa (g)	Waga rynkowa (g)	Energia (kcal)	Białko (g)	Tłuszcze (g)	Węglowodany ogółem (g)
Marchew	40	50	13	0,4	0,1	3,4
Pietruszka, korzeń	19	25	9	0,5	0,1	2
Por	6	8	2	0,1	0	0,3
Seler korzeniowy	18	25	5	0,3	0,1	1,4
Kalaflor	14	20	4	0,3	0	0,7
Brokuły, mrożone	20	20	6	0,5	0,1	0,9
Fasolka szparagowa, mrożona	20	20	6	0,4	0	1,3
Mięso z ud kurczaka, bez skóry	10	10	12	1,8	0,6	0
Sól biała	0	0	0	0	0	0
Pieprz	0	0	0	0	0	0
Liść laurowy	0	0	0	0	0	0
Ziele angielskie	0	0	0	0	0	0
Ziemiaki	82	100	64	0,8	0	14,8
Makaron pszenny bezjajeczny	150	150	548	16,5	2,4	116,7
Wieprzowina łopatką	85	100	133	17,5	7	0
Cebula	11	12	3	0,2	0	0,7
Kapusta kiszona	100	100	15	1	0	1
Olej rzepakowy	1	1	9	0	1	0
Ogórek kiszony	100	100	11	1	0,1	1,7
Cebula	4	5	1	0,1	0	0,3
Olej rzepakowy	1	1	9	0	1	0
Kiwi	100	115	51	0,8	0,4	11,9
Woda	500	500	0	0	0	0
Suma	1281	1347	901	42,2	12,9	157,1

Kolacja	Masa (g)	Waga rynkowa (g)	Energia (kcal)	Białko (g)	Tłuszcze (g)	Węglowodany ogółem (g)
Chleb pszenny graham	90	90	209	7,5	1,5	44,1
Masło ekstra	15	15	112	0,1	12,3	0,1
Serek wiejski	82	82	199	4,9	18,9	2,5
Koperek	3	3	1	0,1	0	0,2
Baleron gotowany	40	40	74	7	5	0,4
Pomidor	60	62	10	0,5	0,1	2,3
Herbata czarna	5	5	0	0	0	0
Cukier	5	5	20	0	0	5
Woda	250	250	0	0	0	0
Suma	550	550	625	20,1	37,8	54,6

Suma dnia 2599 2672 2304 92 84,3 304,7

Średnia z całego jadłospisu (08-01-2024 - 17-01-2024)

Energia (kcal)	Białko (g)	Tłuszcze (g)	Węglowodany ogółem (g)
2116	93,6	78,5	271,4

% Realizacji makroskładników z całego jadłospisu (08-01-2024 - 17-01-2024)

	Energia z białka (%)	Energia z tłuszczów (%)	Energia z węglowodanów (%)
Norma	10 - 20	20 - 35	45 - 65
Realizacja zapotrzebowania	17,2	32,5	0
