

👤 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 %			

📅 10.10.2023 Wtorek

I Śniadanie	Masa	Waga rynkowa	Energia	Białko	Tłuszcze	Węglowodany	Błonnik	Sól
	(g)	(g)	(kcal)	(g)	(g)	ogółem (g)	(g)	(g)
Jogurt naturalny, 2% tłuszczu	100	100	56	3,3	2	6,2	0	0,16
Kiełbasa żywiecka	40	43	113	8	8,9	0	0	0,77
Jaja kurze całe	53	60	73	6,4	5,2	0,3	0	0,19
Rzodkiewka	60	82	7	0,4	0,1	1,8	1,1	0,01
Masło ekstra	15	15	112	0,1	12,3	0,1	0	0
Bułka paryska (angielka)	90	90	248	7,7	2,2	48,6	1,7	1,08
Kawa zbożowa	4	4	15	0,2	3,2	0	0,6	0,01
Mleko krowie, 3,2% tłuszczu	250	250	143	5,8	8	12	0	0,28
Cukier	5	5	20	0	0	5	0	0
Suma	617	624	787	31,9	41,9	74	3,4	2,5
Obiad	Masa	Waga rynkowa	Energia	Białko	Tłuszcze	Węglowodany	Błonnik	Sól
	(g)	(g)	(kcal)	(g)	(g)	ogółem (g)	(g)	(g)
Woda	0	0	0	0	0	0	0	0
Marchew	40	50	13	0,4	0,1	3,4	1,4	0,08
Pietruszka, korzeń	19	25	9	0,5	0,1	2	0,8	0,02
Seler korzeniowy	18	25	5	0,3	0,1	1,4	0,9	0,04
Por	3	4	1	0,1	0	0,2	0,1	0
Ziemniaki	90	110	70	0,9	0	16,2	0,9	0,01
Kasza jęczmienna, perłowa	50	50	168	3,5	1,1	37,7	3,1	0,01
Sól biała	1	1	0	0	0	0	0	0,97
Pieprz	1	1	3	0	0	0,6	0,3	0
Liść laurowy	1	1	3	0,1	0	0,8	0,3	0
Ziele angielskie	1	1	3	0,1	0,1	0,7	0,2	0
Wieprzowina szynka surowa	93	100	117	20	4,1	0	0	0,13
olej rzepakowy	5	5	45	0	5	0	0	0
Cebula	11	12	3	0,2	0	0,7	0,2	0
Mąka pszenna typ 500, z witaminami	10	10	34	1	0,1	7,4	0,2	0
Pieczarki świeże	15	17	3	0,4	0,1	0,3	0,3	0
Ogórki konserwowe	5	5	1	0	0	0,3	0	0,05
Ziemniaki	164	200	128	1,6	0	29,5	1,6	0,02
Sól biała	1	1	0	0	0	0	0	0,97
Por	42	60	12	0,9	0,1	2,3	1,1	0,01
Jogurt naturalny, 2% tłuszczu	15	15	8	0,5	0,3	0,9	0	0,02
Kukurydza, konserwowa	25	25	27	0,7	0,3	5,9	1	0,17
Kiwi	100	115	51	0,8	0,4	11,9	1,8	0,01
Woda	250	250	0	0	0	0	0	0
Mieszanka owocowa, mrożona	35	35	16	0,3	0,1	4,2	1,3	0
Cukier	5	5	20	0	0	5	0	0
Suma	1000	1106	740	32,3	12	131,4	15,5	2,51
Kolacja	Masa	Waga rynkowa	Energia	Białko	Tłuszcze	Węglowodany	Błonnik	Sól
	(g)	(g)	(kcal)	(g)	(g)	ogółem (g)	(g)	(g)
Chleb pszenny graham	90	90	209	7,5	1,5	44,1	5,8	0,98
Masło ekstra	15	15	112	0,1	12,3	0,1	0	0
Mięso z piersi kurczaka, bez skóry	60	60	57	12,9	0,6	0	0	0,08
Cebula	3	3	1	0	0	0,2	0	0
Bułki pszenne zwykłe	4	4	11	0,3	0,1	2,3	0,1	0,04
Jaja kurze całe	4	5	6	0,5	0,4	0	0	0,02
olej rzepakowy	6	6	54	0	6	0	0	0

Natka pietruszki	2	2	1	0,1	0	0,2	0,1	0
Ser mozzarella	40	40	112	11,2	6,8	1,2	0	0
Brokuły, mrożone	60	60	17	1,6	0,2	2,7	1,4	0,01
Herbata czarna	5	5	0	0	0	0	0	0
Cukier	5	5	20	0	0	5	0	0
Woda	250	250	0	0	0	0	0	0
Suma	544	545	600	34,2	27,9	55,8	7,4	1,13

Suma dnia	2161	2275	2127	98,4	81,8	261,2	26,3	6,14
------------------	-------------	-------------	-------------	-------------	-------------	--------------	-------------	-------------

📅 11.10.2023 Środa

I Śniadanie	Masa (g)	Waga rynkowa (g)	Energia (kcal)	Białko (g)	Tłuszcze (g)	Węglowodany ogółem (g)	Błonnik (g)	Sól (g)
Mleko krowie, 2% tłuszczu	220	220	103	5,3	4,4	10,8	0	0,25
Kasza manna	30	30	105	2,6	0,4	23,1	0,8	0
Parówka z kurczaka 100%	120	122	227	20	18,8	0,4	0	2,12
Musztarda	10	10	17	0,6	0,6	2,2	0,2	0,19
Papryka czerwona	60	69	16	0,7	0,3	3,3	1	0
Masło ekstra	15	15	112	0,1	12,3	0,1	0	0
Chleb pszenno-żytni	90	90	230	6,3	1,4	49,6	3	0,98
Herbata czarna	5	5	0	0	0	0	0	0
Cukier	5	5	20	0	0	5	0	0
Woda	250	250	0	0	0	0	0	0
Suma	805	805	830	35,6	38,2	94,5	5	3,54

Obiad	Masa (g)	Waga rynkowa (g)	Energia (kcal)	Białko (g)	Tłuszcze (g)	Węglowodany ogółem (g)	Błonnik (g)	Sól (g)
Marchew	40	50	13	0,4	0,1	3,4	1,4	0,08
Pietruszka, korzeń	19	25	9	0,5	0,1	2	0,8	0,02
Seler korzeniowy	18	25	5	0,3	0,1	1,4	0,9	0,04
Por	3	4	1	0,1	0	0,2	0,1	0
Ogórek kiszony	35	35	4	0,4	0	0,6	0,2	0,62
Natka pietruszki	4	4	2	0,2	0	0,3	0,2	0
Kurczak, tuszka	5	7	8	1	0,5	0	0	0,01
Wieprzowina żeberka	2	3	6	0,4	0,5	0	0	0
Ziemniaki	82	100	64	0,8	0	14,8	0,8	0,01
Śmietana 18%	12	12	22	0,2	2,2	0,4	0	0,01
Sól biała	1	1	0	0	0	0	0	0,97
Pieprz	1	1	3	0	0	0,6	0,3	0
Liść laurowy	1	1	3	0,1	0	0,8	0,3	0
Ziele angielskie	1	1	3	0,1	0,1	0,7	0,2	0
Ziemniaki	115	140	90	1,1	0	20,7	1,1	0,02
Wieprzowina łopatka	81	95	126	16,6	6,7	0	0	0,12
Skrobia ziemniaczana	60	60	202	0,4	0,1	50,2	0,2	0,01
Jaja kurze całe	31	35	43	3,7	3	0,2	0	0,11
Cebula	18	20	6	0,3	0,1	1,2	0,3	0
Pomidor	91	95	16	0,8	0,2	3,6	1,1	0,02
Cebula	4	5	1	0,1	0	0,3	0,1	0
Olej rzepakowy	5	5	45	0	5	0	0	0
Gruszka	130	161	60	0,6	0,2	14,9	2,2	0,01
Woda	500	500	0	0	0	0	0	0
Suma	1259	1354	732	28,1	18,9	116,3	10,2	2,05

Kolacja	Masa (g)	Waga rynkowa (g)	Energia (kcal)	Białko (g)	Tłuszcze (g)	Węglowodany ogółem (g)	Błonnik (g)	Sól (g)
Chleb pszenny graham	90	90	209	7,5	1,5	44,1	5,8	0,98
Masło ekstra	15	15	112	0,1	12,3	0,1	0	0
Turńczyk w sosie własnym	65	65	60	13,7	0,6	0	0	0,84
Włoszczyzna krojona w paski, mrożona	10	10	3	0,1	0	0,8	0,4	0,01
Koncentrat pomidorowy, 30%	5	5	5	0,3	0,1	0,8	0,1	0
Serek śmietankowy	40	40	63	4,7	4,4	1,2	0	0,05

Bazyliia suszona	1	1	2	0,2	0	0,5	0,4	0
Ogórek	60	77	6	0,3	0	1,3	0,2	0,01
Herbata czarna	5	5	0	0	0	0	0	0
Cukier	5	5	20	0	0	5	0	0
Woda	250	250	0	0	0	0	0	0
Suma	546	546	480	26,9	18,9	53,8	6,9	1,89

Suma dnia	2610	2705	2042	90,6	76	264,6	22,1	7,48
------------------	-------------	-------------	-------------	-------------	-----------	--------------	-------------	-------------

📅 12.10.2023 Czwartek

I Śniadanie	Masa (g)	Waga rynkowa (g)	Energia (kcal)	Białko (g)	Tłuszcze (g)	Węglowodany ogółem (g)	Błonnik (g)	Sól (g)
Jogurt bananowy, 1,5% tłuszczu	100	100	66	2,7	1,5	10,4	0,2	0,12
Kiełbasa żywiecka	70	75	197	14,1	15,6	0	0	1,34
Dżem truskawkowy, niskosłodzony	25	25	38	0,1	0,1	9,4	0,2	0
Rzodkiewka	60	82	7	0,4	0,1	1,8	1,1	0,01
Masło ekstra	15	15	112	0,1	12,3	0,1	0	0
Bułka paryska (angielka)	90	90	248	7,7	2,2	48,6	1,7	1,08
Kawa zbożowa	4	4	15	0,2	3,2	0	0,6	0,01
Mleko krowie, 3,2% tłuszczu	250	250	143	5,8	8	12	0	0,28
Cukier	5	5	20	0	0	5	0	0
Suma	619	619	846	31,1	43	87,3	3,8	2,84

Obiad	Masa (g)	Waga rynkowa (g)	Energia (kcal)	Białko (g)	Tłuszcze (g)	Węglowodany ogółem (g)	Błonnik (g)	Sól (g)
Woda	0	0	0	0	0	0	0	0
Groch, nasiona suche	20	20	64	4,8	0,3	12	3	0,02
Marchew	40	50	13	0,4	0,1	3,4	1,4	0,08
Pietruszka, korzeń	31	40	15	0,8	0,2	3,2	1,3	0,04
Ziemniaki	82	100	64	0,8	0	14,8	0,8	0,01
Cebula	13	15	4	0,2	0,1	0,9	0,2	0
Czosnek	1	1	5	0,1	0,3	0,5	0	0
Boczek wędzony bez kości	1	1	3	0,2	0,2	0	0	0,02
Olej rzepakowy	1	1	9	0	1	0	0	0
Kiełbasa śląska	9	10	16	2	1	0	0	0,16
Sól biała	1	1	0	0	0	0	0	0,97
Pieprz	1	1	3	0	0	0,6	0,3	0
Liść laurowy	1	1	3	0,1	0	0,8	0,3	0
Ziele angielskie	1	1	3	0,1	0,1	0,7	0,2	0
Majeranek	1	1	3	0,1	0,1	0,6	0,4	0
Cząber suszony	1	1	3	0,1	0,1	0,7	0,5	0
Wieprzowina łopatka	72	85	113	14,8	6	0	0	0,11
Bułki pszenne zwykłe	10	10	27	0,8	0,2	5,8	0,2	0,09
Jaja kurze całe	7	8	10	0,8	0,7	0	0	0,02
Cebula	9	10	3	0,1	0	0,6	0,2	0
Olej rzepakowy	1	1	9	0	1	0	0	0
Śmietana 18%	3	3	5	0	0,5	0,1	0	0
Kasza gryczana, gotowana	200	200	244	8,8	2,2	49,2	4,2	0,01
Seler korzeniowy	51	70	15	0,8	0,2	3,8	2,5	0,11
Jogurt naturalny, 2% tłuszczu	10	10	6	0,3	0,2	0,6	0	0,02
Brzoskwinia	18	20	9	0,2	0	2,1	0,3	0
Pomelo	100	100	38	0,8	0	9,6	1	0
Woda	500	500	0	0	0	0	0	0
Tymianek	1	1	1	0,1	0	0,3	0,1	0
Suma	1186	1262	688	37,2	14,5	110,3	16,9	1,66

Kolacja	Masa (g)	Waga rynkowa (g)	Energia (kcal)	Białko (g)	Tłuszcze (g)	Węglowodany ogółem (g)	Błonnik (g)	Sól (g)
Chleb pszenny graham	90	90	209	7,5	1,5	44,1	5,8	0,98
Masło ekstra	15	15	112	0,1	12,3	0,1	0	0
Mięso z piersi indyka, bez skóry	80	80	64	15,4	0,3	0	0	0,09

Olej rzepakowy	1	1	9	0	1	0	0	0
Przyprawa ziołowa	3	3	0	0	0	0	0	0
Ser salami pełnotłusty	40	40	140	9,7	11,2	0	0	0,59
Papryka czerwona	60	69	16	0,7	0,3	3,3	1	0
Herbata czarna	5	5	0	0	0	0	0	0
Cukier	5	5	20	0	0	5	0	0
Woda	250	250	0	0	0	0	0	0
Suma	549	549	570	33,4	26,6	52,5	6,8	1,66

Suma dnia	2354	2430	2104	101,7	84,1	250,1	27,5	6,16
------------------	-------------	-------------	-------------	--------------	-------------	--------------	-------------	-------------

 13.10.2023 Piątek

I Śniadanie	Masa	Waga rynkowa	Energia	Białko	Tłuszcze	Węglowodany	Błonnik	Sól
	(g)	(g)	(kcal)	(g)	(g)	ogółem (g)	(g)	(g)
Mleko krowie, 2% tłuszczu	220	220	103	5,3	4,4	10,8	0	0,25
Płatki owsiane	30	30	113	3,6	2,2	20,9	2,1	0
Jaja kurze całe	44	50	61	5,3	4,3	0,3	0	0,16
Włoszczyzna krojona w paski, mrożona	5	5	2	0,1	0	0,4	0,2	0,01
Majonez	5	5	32	0,1	3,4	0,1	0	0,05
Polędwica luksusowa	40	40	56	8,5	1,8	1,3	0	1,6
Bułki pszenne wrocławskie	90	90	266	7,2	4	51,2	1,6	0,9
Pomidor	60	62	10	0,5	0,1	2,3	0,7	0,01
Masło ekstra	15	15	112	0,1	12,3	0,1	0	0
Herbata czarna	5	5	0	0	0	0	0	0
Cukier	5	5	20	0	0	5	0	0
Woda	250	250	0	0	0	0	0	0
Suma	769	775	775	30,7	32,5	92,4	4,6	2,98

Obiad	Masa	Waga rynkowa	Energia	Białko	Tłuszcze	Węglowodany	Błonnik	Sól
	(g)	(g)	(kcal)	(g)	(g)	ogółem (g)	(g)	(g)
Woda	0	0	0	0	0	0	0	0
Marchew	40	50	13	0,4	0,1	3,4	1,4	0,08
Pietruszka, korzeń	16	20	7	0,4	0,1	1,6	0,7	0,02
Seler korzeniowy	18	25	5	0,3	0,1	1,4	0,9	0,04
Por	3	4	1	0,1	0	0,2	0,1	0
Śmietana 18%	12	12	22	0,2	2,2	0,4	0	0,01
Kurczak, tuszka	6	8	9	1,1	0,5	0	0	0,01
Koperek	7	8	2	0,2	0	0,4	0,2	0
Ryż biały	50	50	173	3,4	0,4	39,6	1,2	0,01
Sól biała	1	1	0	0	0	0	0	0,97
Pieprz	1	1	3	0	0	0,6	0,3	0
Liść laurowy	1	1	3	0,1	0	0,8	0,3	0
Ziele angielskie	1	1	3	0,1	0,1	0,7	0,2	0
Dorsz świeży, filety bez skóry	90	90	59	14,4	0,3	0	0	0,14
Olej rzepakowy	15	15	135	0	14,9	0	0	0
Ziemniaki	164	200	128	1,6	0	29,5	1,6	0,02
Koperek	1	1	0	0	0	0,1	0	0
Burak	56	70	23	1	0,1	5,2	1,2	0,07
Cebula	3	3	1	0	0	0,2	0	0
Jabłko	22	28	11	0,1	0,1	2,6	0,4	0
Olej rzepakowy	4	4	36	0	4	0	0	0
Banan	130	178	91	0,9	0,3	22,1	1,6	0
Woda	250	250	0	0	0	0	0	0
Mieszanka owocowa, mrożona	35	35	16	0,3	0,1	4,2	1,3	0
Cukier	3	3	12	0	0	3	0	0
Suma	929	1010	753	24,6	23,3	116	11,4	1,37

Kolacja	Masa	Waga rynkowa	Energia	Białko	Tłuszcze	Węglowodany	Błonnik	Sól
	(g)	(g)	(kcal)	(g)	(g)	ogółem (g)	(g)	(g)
Chleb pszenny graham	90	90	209	7,5	1,5	44,1	5,8	0,98
Masło ekstra	15	15	112	0,1	12,3	0,1	0	0

Serek wiejski	40	40	97	2,4	9,2	1,2	0	0,32
Marchew	16	20	5	0,2	0	1,3	0,6	0,03
Pietruszka, korzeń	8	10	4	0,2	0	0,8	0,3	0,01
Seler korzeniowy	7	10	2	0,1	0	0,5	0,4	0,02
Cebula	8	9	3	0,1	0	0,5	0,1	0
Bułki pszenne zwykłe	3	3	8	0,2	0	1,7	0,1	0,03
Jaja kurze całe	5	6	7	0,6	0,5	0	0	0,02
Olej rzepakowy	2	2	18	0	2	0	0	0
Mięso z udźca indyka, bez skóry	20	20	20	3,9	0,5	0	0	0,04
Rukola	30	30	8	0,8	0	1,1	0,5	0,02
Herbata czarna	5	5	0	0	0	0	0	0
Cukier	5	5	20	0	0	5	0	0
Woda	250	250	0	0	0	0	0	0
Suma	504	515	513	16,1	26	56,3	7,8	1,47

Suma dnia	2202	2300	2041	71,4	81,8	264,7	23,8	5,82
------------------	-------------	-------------	-------------	-------------	-------------	--------------	-------------	-------------

14.10.2023 Sobota

I Śniadanie	Masa	Waga rynkowa	Energia	Białko	Tłuszcze	Węglowodany	Błonnik	Sól
	(g)	(g)	(kcal)	(g)	(g)	ogółem (g)	(g)	(g)
Jogurt naturalny, 2% tłuszczu	100	100	56	3,3	2	6,2	0	0,16
Mięso z ud kurczaka, bez skóry	30	30	37	5,3	1,7	0	0	0,07
Marchew z groszkiem, mrożona	25	25	12	0,7	0,1	2,6	1	0,03
Jaja kurze całe	18	20	24	2,1	1,7	0,1	0	0,06
Żelatyna	5	5	17	4,2	0	0	0	0
Serek śmietankowy	40	40	63	4,7	4,4	1,2	0	0,05
Papryka czerwona	60	69	16	0,7	0,3	3,3	1	0
Masło ekstra	15	15	112	0,1	12,3	0,1	0	0
Bułki pszenne wrocławskie	90	90	266	7,2	4	51,2	1,6	0,9
Kawa zbożowa	4	4	15	0,2	3,2	0	0,6	0,01
Mleko krowie, 3,2% tłuszczu	250	250	143	5,8	8	12	0	0,28
Cukier	5	5	20	0	0	5	0	0
Suma	642	644	781	34,3	37,7	81,7	4,2	1,56

Obiad	Masa	Waga rynkowa	Energia	Białko	Tłuszcze	Węglowodany	Błonnik	Sól
	(g)	(g)	(kcal)	(g)	(g)	ogółem (g)	(g)	(g)
Woda	0	0	0	0	0	0	0	0
Kurczak, tuszka	11	15	17	2,1	1	0	0	0,02
Marchew	40	50	13	0,4	0,1	3,4	1,4	0,08
Pietruszka, korzeń	16	20	7	0,4	0,1	1,6	0,7	0,02
Seler korzeniowy	14	20	4	0,2	0	1,1	0,7	0,03
Por	7	10	2	0,2	0	0,4	0,2	0
Burak	40	50	16	0,7	0	3,7	0,9	0,05
Fasola biała, nasiona suche	20	20	63	4,3	0,3	12,3	3,1	0,01
Ziemniaki, późne	81	100	69	1,5	0,1	16,4	1,3	0,01
Natka pietruszki	2	2	1	0,1	0	0,2	0,1	0
Śmietana 18%	5	5	9	0,1	0,9	0,2	0	0
Sól biała	1	1	0	0	0	0	0	0,97
Pieprz	1	1	3	0	0	0,6	0,3	0
Ziele angielskie	1	1	3	0,1	0,1	0,7	0,2	0
Liść laurowy	1	1	3	0,1	0	0,8	0,3	0
Makaron pszenny bezjajeczny	100	100	365	11	1,6	77,8	2,4	0,01
Wieprzowina łopatką	73	86	114	15	6	0	0	0,11
Cebula	11	12	3	0,2	0	0,7	0,2	0
Kapusta kiszona	47	47	7	0,5	0	0,5	0,9	0
Olej rzepakowy	5	5	45	0	5	0	0	0
Jabłko	118	150	58	0,5	0,5	14,1	2,4	0,01
Arbuz	100	148	24	0,4	0,1	5,5	0,2	0
Woda	250	250	0	0	0	0	0	0
Mieszanka owocowa, mrożona	35	35	16	0,3	0,1	4,2	1,3	0

Cukier	3	3	12	0	0	3	0	0
Suma	982	1084	854	38,1	15,9	147,2	16,6	1,32
Kolacja	Masa	Waga rynkowa	Energia	Białko	Tłuszcze	Węglowodany	Błonnik	Sól
	(g)	(g)	(kcal)	(g)	(g)	ogółem (g)	(g)	(g)
Chleb pszenny graham	90	90	209	7,5	1,5	44,1	5,8	0,98
Masło ekstra	15	15	112	0,1	12,3	0,1	0	0
Ser typu "Feta"	35	35	74	5,6	5,6	0,4	0	0,96
Pomidor	14	15	3	0,1	0	0,6	0,2	0
Salata	32	40	5	0,4	0,1	0,9	0,4	0
Cebula	4	5	1	0,1	0	0,3	0,1	0
Oliwa z oliwek	5	5	45	0	4,9	0	0	0
Szynka delikatesowa z kurczaka	30	31	35	5,3	1,5	0	0	0,57
Herbata czarna	5	5	0	0	0	0	0	0
Cukier	5	5	20	0	0	5	0	0
Woda	250	250	0	0	0	0	0	0
Suma	485	495	504	19,1	25,9	51,4	6,5	2,51
Suma dnia	2109	2223	2139	91,5	79,5	280,3	27,3	5,39

📅 15.10.2023 Niedziela

I Śniadanie	Masa	Waga rynkowa	Energia	Białko	Tłuszcze	Węglowodany	Błonnik	Sól
	(g)	(g)	(kcal)	(g)	(g)	ogółem (g)	(g)	(g)
Kiełbasa krakowska, sucha	40	41	120	11,5	8,3	0	0	1
Masło ekstra	15	15	112	0,1	12,3	0,1	0	0
Kasza kukurydziana	30	30	101	2,5	0,5	21,6	1,7	0
Mleko krowie, 3,2% tłuszczu	220	220	125	5,1	7	10,6	0	0,24
Ser twarogowy półtłusty	55	55	70	9,7	2,6	2	0	0,06
Jogurt naturalny, 2% tłuszczu	5	5	3	0,2	0,1	0,3	0	0,01
Koperek	1	1	0	0	0	0,1	0	0
Salata	40	50	6	0,6	0,1	1,1	0,6	0
Jogurt naturalny, 2% tłuszczu	10	10	6	0,3	0,2	0,6	0	0,02
Herbata czarna	5	5	0	0	0	0	0	0
Cukier	5	5	20	0	0	5	0	0
Woda	250	250	0	0	0	0	0	0
Chleb pszenno-żytni	90	90	230	6,3	1,4	49,6	3	0,98
Suma	766	776	793	36,3	32,5	91	5,3	2,31

Obiad	Masa	Waga rynkowa	Energia	Białko	Tłuszcze	Węglowodany	Błonnik	Sól
	(g)	(g)	(kcal)	(g)	(g)	ogółem (g)	(g)	(g)
Woda	0	0	0	0	0	0	0	0
Marchew	40	50	13	0,4	0,1	3,4	1,4	0,08
Pietruszka, korzeń	23	30	11	0,6	0,1	2,4	1	0,03
Seler korzeniowy	22	30	6	0,3	0,1	1,6	1,1	0,05
Por	11	15	3	0,2	0	0,6	0,3	0
Natka pietruszki	1	1	0	0	0	0,1	0	0
Mięso ze skrzydeł indyka, bez skóry	12	12	13	2,2	0,5	0	0	0,02
Mięso z ud kurczaka, bez skóry	10	10	12	1,8	0,6	0	0	0,02
Wołowina szponder	8	10	18	1,6	1,3	0	0	0,01
Makaron pszenny bezjajeczny	60	60	219	6,6	1	46,7	1,4	0
Sól biała	1	1	0	0	0	0	0	0,97
Pieprz	1	1	3	0	0	0,6	0,3	0
Liść laurowy	1	1	3	0,1	0	0,8	0,3	0
Ziele angielskie	1	1	3	0,1	0,1	0,7	0,2	0
Podudzie z kurczaka ze skórą	150	150	201	23,8	11,3	0	0	0
Olej rzepakowy	10	10	90	0	9,9	0	0	0
Zioła prowansalskie	1	1	3	0,1	0	0,1	0	0,02
Ziemniaki	164	200	128	1,6	0	29,5	1,6	0,02
Sól biała	1	1	0	0	0	0	0	0,97
Cukinia	70	79	10	0,7	0,1	1,9	0,6	0
Marchew	25	32	6	0,2	0	1,7	0,7	0,04

Oliwa z oliwek	5	5	45	0	4,9	0	0	0
Śliwki	100	106	45	0,6	0,3	10,8	1,5	0
Woda	500	500	0	0	0	0	0	0
Suma	1217	1284	832	40,9	30,3	100,9	10,4	2,23

Kolacja	Masa	Waga rynkowa	Energia	Białko	Tłuszcze	Węglowodany	Błonnik	Sól
	(g)	(g)	(kcal)	(g)	(g)	ogółem (g)	(g)	(g)
Chleb pszenny graham	90	90	209	7,5	1,5	44,1	5,8	0,98
Masło ekstra	15	15	112	0,1	12,3	0,1	0	0
Kapusta pekińska	37	45	6	0,4	0,1	1,1	0,7	0,01
Wieprzowina polędwica	30	30	43	7,8	0,9	0	0	0
Papryka czerwona	9	10	3	0,1	0	0,6	0,2	0
Kukurydza, konserwowa	10	10	11	0,3	0,1	2,3	0,4	0,07
Majonez	5	5	32	0,1	3,4	0,1	0	0,05
Szynka wieprzowa, gotowana	30	31	33	5,6	1,1	0,3	0	0,49
Salata	5	6	1	0,1	0	0,1	0,1	0
Herbata czarna	5	5	0	0	0	0	0	0
Cukier	5	5	20	0	0	5	0	0
Woda	250	250	0	0	0	0	0	0
Suma	491	500	470	22	19,4	53,7	7,2	1,6

Suma dnia	2474	2560	2095	99,2	82,2	245,6	22,9	6,14
------------------	-------------	-------------	-------------	-------------	-------------	--------------	-------------	-------------

📅 16.10.2023 Poniedziałek

I Śniadanie	Masa	Waga rynkowa	Energia	Białko	Tłuszcze	Węglowodany	Błonnik	Sól
	(g)	(g)	(kcal)	(g)	(g)	ogółem (g)	(g)	(g)
Jogurt naturalny, 2% tłuszczu	100	100	56	3,3	2	6,2	0	0,16
Mięso z piersi kurczaka, bez skóry	40	40	38	8,6	0,4	0	0	0,06
Włoszczyzna krojona w paski, mrożona	30	30	10	0,4	0,1	2,3	1,1	0,04
Koncentrat pomidorowy, 30%	10	10	10	0,6	0,2	1,7	0,3	0,01
Miód pszczeli	25	25	80	0,1	0	20	0	0
Roszonka	30	38	5	0,5	0,1	0,9	0,4	0
Masło ekstra	15	15	112	0,1	12,3	0,1	0	0
Bułka paryska (angielka)	90	90	248	7,7	2,2	48,6	1,7	1,08
Kawa zbożowa	4	4	15	0,2	3,2	0	0,6	0,01
Mleko krowie, 3,2% tłuszczu	250	250	143	5,8	8	12	0	0,28
Cukier	5	5	20	0	0	5	0	0
Suma	599	599	737	27,3	28,5	96,8	4,1	1,64

Obiad	Masa	Waga rynkowa	Energia	Białko	Tłuszcze	Węglowodany	Błonnik	Sól
	(g)	(g)	(kcal)	(g)	(g)	ogółem (g)	(g)	(g)
Woda	0	0	0	0	0	0	0	0
Marchew	40	50	13	0,4	0,1	3,4	1,4	0,08
Pietruszka, korzeń	19	25	9	0,5	0,1	2	0,8	0,02
Seler korzeniowy	18	25	5	0,3	0,1	1,4	0,9	0,04
Por	3	4	1	0,1	0	0,2	0,1	0
Brokuły	50	70	15	1,5	0,2	2,5	1,3	0,01
Ziemniaki	82	100	64	0,8	0	14,8	0,8	0,01
Koperek	2	2	1	0,1	0	0,1	0,1	0
Śmietana 18%	15	15	27	0,2	2,7	0,5	0	0,01
Sól biała	1	1	0	0	0	0	0	0,97
Pieprz	1	1	3	0	0	0,6	0,3	0
Ziele angielskie	1	1	3	0,1	0,1	0,7	0,2	0
Liść laurowy	1	1	3	0,1	0	0,8	0,3	0
Czosnek	1	1	5	0,1	0,3	0,5	0	0
Kurczak, tuszka	74	100	115	13,8	6,7	0	0	0,11
Marchew	10	12	3	0,1	0	0,8	0,3	0,02
Seler korzeniowy	4	6	1	0,1	0	0,3	0,2	0,01
Pietruszka, korzeń	5	6	2	0,1	0	0,5	0,2	0,01
Masło ekstra	2	2	15	0	1,6	0	0	0
Śmietana 18%	6	6	11	0,1	1,1	0,2	0	0,01

Mąka pszenna typ 500, z witaminami	2	2	7	0,2	0	1,5	0	0
Rodzynki, suszone	2	2	6	0	0	1,4	0,1	0
Ryż biały, gotowany	200	200	242	4,6	0,4	55,8	1,6	0,01
Burak	56	70	23	1	0,1	5,2	1,2	0,07
Cebula	5	6	2	0,1	0	0,4	0,1	0
Jabłko	16	20	8	0,1	0,1	1,9	0,3	0
Olej rzepakowy	4	4	36	0	4	0	0	0
Grejpfrut	100	136	29	0,4	0,1	7,1	1,4	0
Woda	250	250	0	0	0	0	0	0
Mieszanka owocowa, mrożona	35	35	16	0,3	0,1	4,2	1,3	0
Cukier	3	3	12	0	0	3	0	0
Suma	1008	1120	677	25,1	17,8	109,8	12,9	1,38

Kolacja	Masa	Waga rynkowa	Energia	Białko	Tłuszcze	Węglowodany	Błonnik	Sól
	(g)	(g)	(kcal)	(g)	(g)	ogółem (g)	(g)	(g)
Chleb pszenny graham	90	90	209	7,5	1,5	44,1	5,8	0,98
Masło ekstra	15	15	112	0,1	12,3	0,1	0	0
Ser camembert pełnotłusty	40	40	116	8,2	9,2	0,1	0	0,97
Polędwica sopocka	80	80	98	17,3	2,9	0,7	0	1,22
Ogórek	60	77	6	0,3	0	1,3	0,2	0,01
Herbata czarna	5	5	0	0	0	0	0	0
Cukier	5	5	20	0	0	5	0	0
Woda	250	250	0	0	0	0	0	0
Suma	545	545	561	33,4	25,9	51,3	6	3,18

Suma dnia 2152 2264 1975 85,8 72,2 257,9 23 6,2

 17.10.2023 Wtorek

I Śniadanie	Masa	Waga rynkowa	Energia	Białko	Tłuszcze	Węglowodany	Błonnik	Sól
	(g)	(g)	(kcal)	(g)	(g)	ogółem (g)	(g)	(g)
Mleko krowie, 2% tłuszczu	220	220	103	5,3	4,4	10,8	0	0,25
Płatki owsiane	30	30	113	3,6	2,2	20,9	2,1	0
Serek śmietankowy	60	60	95	7	6,6	1,8	0	0,07
Szynka wieprzowa, gotowana	40	42	44	7,4	1,5	0,4	0	0,66
Papryka czerwona	60	69	16	0,7	0,3	3,3	1	0
Masło ekstra	15	15	112	0,1	12,3	0,1	0	0
Chleb pszenno-żytni	60	60	153	4,2	0,9	33,1	2	0,65
Bułki i rogalce pszenne maślane	30	30	99	2,6	1,8	18,4	0,5	0,3
Herbata czarna	5	5	0	0	0	0	0	0
Cukier	5	5	20	0	0	5	0	0
Woda	250	250	0	0	0	0	0	0
Suma	775	775	755	30,9	30	93,8	5,6	1,93

Obiad	Masa	Waga rynkowa	Energia	Białko	Tłuszcze	Węglowodany	Błonnik	Sól
	(g)	(g)	(kcal)	(g)	(g)	ogółem (g)	(g)	(g)
Woda	0	0	0	0	0	0	0	0
Marchew	40	50	13	0,4	0,1	3,4	1,4	0,08
Pietruszka, korzeń	19	25	9	0,5	0,1	2	0,8	0,02
Seler korzeniowy	18	25	5	0,3	0,1	1,4	0,9	0,04
Por	3	4	1	0,1	0	0,2	0,1	0
Śmietana 18%	12	12	22	0,2	2,2	0,4	0	0,01
Kurczak, tuszka	6	8	9	1,1	0,5	0	0	0,01
Koperek	7	8	2	0,2	0	0,4	0,2	0
Sól biała	1	1	0	0	0	0	0	0,97
Pieprz	1	1	3	0	0	0,6	0,3	0
Liść laurowy	1	1	3	0,1	0	0,8	0,3	0
Ziele angielskie	1	1	3	0,1	0,1	0,7	0,2	0
Kasza kuskus	50	50	181	6,5	0,5	37,5	2,5	0,01
Olej rzepakowy	5	5	45	0	5	0	0	0
Cebula	13	15	4	0,2	0,1	0,9	0,2	0
Mąka pszenna typ 500, z witaminami	8	8	28	0,8	0,1	5,9	0,2	0

Wątróbka kurczaka	130	130	173	24,8	7,8	0,8	0	0,28
Ziemiaki	164	200	128	1,6	0	29,5	1,6	0,02
Sól biała	1	1	0	0	0	0	0	0,97
Ogórek kiszony	80	80	9	0,8	0,1	1,4	0,4	1,41
Cebula	13	15	4	0,2	0,1	0,9	0,2	0
Olej rzepakowy	5	5	45	0	5	0	0	0
Gruszka	130	161	60	0,6	0,2	14,9	2,2	0,01
Woda	500	500	0	0	0	0	0	0
Suma	1208	1275	747	38,5	22	101,7	11,5	3,83

Kolacja	Masa	Waga rynkowa	Energia	Białko	Tłuszcze	Węglowodany	Błonnik	Sól
	(g)	(g)	(kcal)	(g)	(g)	ogółem (g)	(g)	(g)
Chleb pszenny graham	90	90	209	7,5	1,5	44,1	5,8	0,98
Masło ekstra	15	15	112	0,1	12,3	0,1	0	0
Tuńczyk w sosie własnym	65	65	60	13,7	0,6	0	0	0,84
Włoszczyzna krojona w paski, mrożona	10	10	3	0,1	0	0,8	0,4	0,01
Koncentrat pomidorowy, 30%	5	5	5	0,3	0,1	0,8	0,1	0
Serek twarogowy, ziarnisty	40	40	152	3,7	14,8	1	0	0,4
Rzodkiewka	60	82	7	0,4	0,1	1,8	1,1	0,01
Herbata czarna	5	5	0	0	0	0	0	0
Cukier	5	5	20	0	0	5	0	0
Woda	250	250	0	0	0	0	0	0
Suma	545	545	568	25,8	29,4	53,6	7,4	2,24

Suma dnia	2528	2595	2070	95,2	81,4	249,1	24,5	8
------------------	-------------	-------------	-------------	-------------	-------------	--------------	-------------	----------

📅 18.10.2023 Środa

I Śniadanie	Masa	Waga rynkowa	Energia	Białko	Tłuszcze	Węglowodany	Błonnik	Sól
	(g)	(g)	(kcal)	(g)	(g)	ogółem (g)	(g)	(g)
Jogurt bananowy, 1,5% tłuszczu	100	100	66	2,7	1,5	10,4	0,2	0,12
Jaja kurze całe	53	60	73	6,4	5,2	0,3	0	0,19
Kiełbasa szynkowa	40	42	32	6,5	0,4	0	0	0,76
Ogórek	60	77	6	0,3	0	1,3	0,2	0,01
Masło ekstra	15	15	112	0,1	12,3	0,1	0	0
Bułki pszenne wrocławskie	90	90	266	7,2	4	51,2	1,6	0,9
Kawa zbożowa	4	4	15	0,2	3,2	0	0,6	0,01
Mleko krowie, 3,2% tłuszczu	250	250	143	5,8	8	12	0	0,28
Cukier	5	5	20	0	0	5	0	0
Suma	617	624	733	29,2	34,6	80,3	2,6	2,27

Obiad	Masa	Waga rynkowa	Energia	Białko	Tłuszcze	Węglowodany	Błonnik	Sól
	(g)	(g)	(kcal)	(g)	(g)	ogółem (g)	(g)	(g)
Woda	0	0	0	0	0	0	0	0
Marchew	40	50	13	0,4	0,1	3,4	1,4	0,08
Pietruszka, korzeń	19	25	9	0,5	0,1	2	0,8	0,02
Seler korzeniowy	18	25	5	0,3	0,1	1,4	0,9	0,04
Por	7	10	2	0,2	0	0,4	0,2	0
Ziemiaki	74	90	58	0,7	0	13,3	0,7	0,01
Zakwas na żurek	15	15	6	0,1	0	1,3	0,2	0,02
Śmietana 18%	5	5	9	0,1	0,9	0,2	0	0
Sól biała	1	1	0	0	0	0	0	0,97
Pieprz	1	1	3	0	0	0,6	0,3	0
Ziele angielskie	1	1	3	0,1	0,1	0,7	0,2	0
Liść laurowy	1	1	3	0,1	0	0,8	0,3	0
Ser twarogowy półtłusty	105	105	134	18,6	4,9	3,9	0	0,12
Mąka pszenna, typ 450	175	175	595	15,8	1,8	126	3,5	0,01
Jaja kurze całe	51	58	71	6,2	5	0,3	0	0,18
Masło ekstra	5	5	37	0	4,1	0	0	0
Cukier	1	1	4	0	0	1	0	0
Sól biała	1	1	0	0	0	0	0	0,97
Bułka tarta	5	5	18	0,5	0,1	3,9	0,3	0,06

Jogurt naturalny, 2% tłuszczu	180	180	101	5,9	3,6	11,2	0	0,28
Jabłko	118	150	58	0,5	0,5	14,1	2,4	0,01
Marchew	79	100	25	0,8	0,2	6,7	2,9	0,16
Cytryna	1	1	0	0	0	0,1	0	0
Olej rzepakowy	1	1	9	0	1	0	0	0
Woda	250	250	0	0	0	0	0	0
Mieszanka owocowa, mrożona	35	35	16	0,3	0,1	4,2	1,3	0
Cukier	5	5	20	0	0	5	0	0
Suma	1194	1296	1199	51,1	22,6	200,5	15,4	2,93

Kolacja	Masa	Waga rynkowa	Energia	Białko	Tłuszcze	Węglowodany	Błonnik	Sól
	(g)	(g)	(kcal)	(g)	(g)	ogółem (g)	(g)	(g)
Chleb pszenny graham	90	90	209	7,5	1,5	44,1	5,8	0,98
Masło ekstra	15	15	112	0,1	12,3	0,1	0	0
Parówka z kurczaka 100%	120	122	227	20	18,8	0,4	0	2,12
Keczap	10	10	10	0,2	0,1	2,2	0,3	0,24
Pomidor	60	62	10	0,5	0,1	2,3	0,7	0,01
Herbata czarna	5	5	0	0	0	0	0	0
Cukier	5	5	20	0	0	5	0	0
Woda	250	250	0	0	0	0	0	0
Suma	555	555	588	28,3	32,8	54,1	6,8	3,35

Suma dnia	2366	2475	2520	108,6	90	334,9	24,8	8,55
------------------	-------------	-------------	-------------	--------------	-----------	--------------	-------------	-------------

📅 19.10.2023 Czwartek

I Śniadanie	Masa	Waga rynkowa	Energia	Białko	Tłuszcze	Węglowodany	Błonnik	Sól
	(g)	(g)	(kcal)	(g)	(g)	ogółem (g)	(g)	(g)
Mleko krowie, 2% tłuszczu	220	220	103	5,3	4,4	10,8	0	0,25
Płatki jęczmienne	30	30	111	2,9	1,1	23,9	2,9	0,49
Ser twarogowy półtłusty	75	75	96	13,3	3,5	2,8	0	0,08
Suszone pomidory	5	5	11	0,3	0,7	1,2	0,3	0,05
Szynka wiejska	40	42	47	7,8	1,6	0,3	0	0,79
Papryka czerwona	60	69	16	0,7	0,3	3,3	1	0
Masło ekstra	15	15	112	0,1	12,3	0,1	0	0
Chleb pszenno-żytni	90	90	230	6,3	1,4	49,6	3	0,98
Herbata czarna	5	5	0	0	0	0	0	0
Cukier	5	5	20	0	0	5	0	0
Woda	250	250	0	0	0	0	0	0
Suma	795	795	746	36,7	25,3	97	7,2	2,64

Obiad	Masa	Waga rynkowa	Energia	Białko	Tłuszcze	Węglowodany	Błonnik	Sól
	(g)	(g)	(kcal)	(g)	(g)	ogółem (g)	(g)	(g)
Woda	0	0	0	0	0	0	0	0
Skrzydło indyka	8	12	14	1,4	0,9	0	0	0,01
Marchew	40	50	13	0,4	0,1	3,4	1,4	0,08
Pietruszka, korzeń	16	20	7	0,4	0,1	1,6	0,7	0,02
Seler korzeniowy	14	20	4	0,2	0	1,1	0,7	0,03
Por	7	10	2	0,2	0	0,4	0,2	0
Passata pomidorowa	50	50	21	1	0	3	0,5	0
Koncentrat pomidorowy, 30%	3	3	3	0,2	0	0,5	0,1	0
Śmietana 12%	15	15	20	0,3	1,8	0,6	0	0,02
Natka pietruszki	2	2	1	0,1	0	0,2	0,1	0
Makaron pszenny bezjajeczny	50	50	183	5,5	0,8	38,9	1,2	0
Sól biała	0	0	0	0	0	0	0	0
Pieprz	0	0	0	0	0	0	0	0
Liść laurowy	0	0	0	0	0	0	0	0
Ziele angielskie	0	0	0	0	0	0	0	0
Wieprzowina schab surowy bez kości	85	85	107	19,5	3,3	0	0	0,13
Ser gouda tłusty	5	5	16	1,3	1,1	0	0	0,11
Pieczarki świeże	5	5	1	0,1	0	0,1	0,1	0
Jaja kurze całe	4	5	6	0,5	0,4	0	0	0,02

Bułka tarta	5	5	18	0,5	0,1	3,9	0,3	0,06
Olej rzepakowy	5	5	45	0	5	0	0	0
Ziemiaki	164	200	128	1,6	0	29,5	1,6	0,02
Koperek	1	1	0	0	0	0,1	0	0
Kapusta czerwona	66	80	20	1,2	0,1	4,3	1,6	0,02
Jabłko	16	20	8	0,1	0,1	1,9	0,3	0
Kiwi	100	115	51	0,8	0,4	11,9	1,8	0,01
Woda	500	500	0	0	0	0	0	0
Suma	1161	1243	668	35,3	14,2	101,4	10,6	0,53

Kolacja	Masa	Waga rynkowa	Energia	Białko	Tłuszcze	Węglowodany	Błonnik	Sól
	(g)	(g)	(kcal)	(g)	(g)	ogółem (g)	(g)	(g)
Chleb pszenny graham	90	90	209	7,5	1,5	44,1	5,8	0,98
Masło ekstra	15	15	112	0,1	12,3	0,1	0	0
Mięso z piersi kurczaka, bez skóry	40	40	38	8,6	0,4	0	0	0,06
Włoszczyzna krojona w paski, mrożona	30	30	10	0,4	0,1	2,3	1,1	0,04
Koncentrat pomidorowy, 30%	10	10	10	0,6	0,2	1,7	0,3	0,01
Ser tyłżycki pełnotłusty	40	40	141	10	11,2	0	0	0,74
Rzodkiewka	60	82	7	0,4	0,1	1,8	1,1	0,01
Herbata czarna	5	5	0	0	0	0	0	0
Cukier	5	5	20	0	0	5	0	0
Woda	250	250	0	0	0	0	0	0
Suma	545	545	547	27,6	25,8	55	8,3	1,84

Suma dnia	2501	2583	1961	99,6	65,3	253,4	26,1	5,01
------------------	-------------	-------------	-------------	-------------	-------------	--------------	-------------	-------------

Średnia z całego jadłospisu (10-10-2023 - 19-10-2023)

Energia	Białko	Tłuszcze	Węglowodany	Błonnik	Sól
(kcal)	(g)	(g)	ogółem (g)	(g)	(g)
2107	94,2	79,4	266,2	24,8	6,49

% Realizacji makroskładników z całego jadłospisu (10-10-2023 - 19-10-2023)

	Energia z białka (%)	Energia z tłuszczów (%)	Energia z węglowodanów (%)
Norma	10 - 20	20 - 35	45 - 65
Realizacja zapotrzebowania	17,4	32,9	49,1