

👤 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 %			

📅 20.10.2023 Piątek

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
Pomidor	60	62	10	0,5	0,1	2,3
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	624	624	803	38,6	39,7	76,3

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 laurowy	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
Jaja kurze całe	18	20	24	2,1	1,7	0,1
Bułka tarta	5	5	18	0,5	0,1	3,9
Mąka pszenna, typ 450	5	5	17	0,5	0,1	3,6
Olej rzepakowy	6	6	54	0	6	0
Mintaj świeży	63	100	43	10,4	0,2	0
Ziemniaki	164	200	128	1,6	0	29,5
Koperek	1	1	0	0	0	0,1
Kapusta kiszona	60	60	9	0,6	0	0,6
Marchew	32	40	10	0,3	0,1	2,7
Olej rzepakowy	3	3	27	0	3	0
Cukier	1	1	4	0	0	1
Winogrona	100	102	69	0,5	0,2	17,1
Woda	250	250	0	0	0	0
Mieszanka owocowa, mrożona	35	35	16	0,3	0,1	4,2
Cukier	5	5	20	0	0	5
Suma	936	1049	674	24,8	13,2	117,8

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
Por	28	40	8	0,6	0,1	1,5
Jaja kurze całe	27	30	37	3,2	2,6	0,2
Ogórki konserwowe	20	20	5	0,1	0	1,1

Majonez	10	10	63	0,2	6,8	0,2
Groszek zielony, konserwowy, bez zalewy	20	20	14	1	0	3,1
Kiełbasa krakowska, sucha	30	31	90	8,6	6,2	0
Salata	5	6	1	0,1	0	0,1
Herbata czarna	5	5	0	0	0	0
Cukier	5	5	20	0	0	5
Woda	250	250	0	0	0	0
Suma	505	520	559	21,4	29,5	55,4

Suma dnia 2065 2193 2036 84,8 82,4 249,5

📅 21.10.2023 Sobota

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
Płatki owsiane	30	30	113	3,6	2,2	20,9
Serek twarogowy, homogenizowany, pełnotłusty	80	80	130	11,4	3,1	14,2
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	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	795	795	764	32,7	24,7	106,6

Obiad	Masa	Waga rynkowa	Energia	Białko	Tłuszcze	Węglowodany
	(g)	(g)	(kcal)	(g)	(g)	ogółem (g)
Woda	0	0	0	0	0	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	18	25	5	0,4	0,1	1
Fasola biała, nasiona suche	20	20	63	4,3	0,3	12,3
Ziemniaki	82	100	64	0,8	0	14,8
Natka pietruszki	4	4	2	0,2	0	0,3
Boczek wędzony bez kości	1	1	3	0,2	0,2	0
Kurczak, tuszka	5	7	8	1	0,5	0
Żeberka wieprzowe wędzone	3	4	10	0,6	0,8	0
Sól biała	1	1	0	0	0	0
Pieprz	1	1	3	0	0	0,6
Liść laurowy	1	1	3	0,1	0	0,8
Ziele angielskie	1	1	3	0,1	0,1	0,7
Wieprzowina łopatka	85	100	133	17,5	7	0
Marchew	19	24	6	0,2	0	1,6
Cebula	18	20	6	0,3	0,1	1,2
Olej rzepakowy	10	10	90	0	9,9	0
Przecier pomidorowy	30	30	7	0,4	0	1
Kasza gryczana, gotowana	200	200	244	8,8	2,2	49,2
Burak	48	60	20	0,9	0	4,5
Jabłko	31	40	15	0,1	0,1	3,7
Cebula	3	3	1	0	0	0,2
Olej rzepakowy	4	4	36	0	4	0
Gruszka	130	161	60	0,6	0,2	14,9
Woda	500	500	0	0	0	0
Suma	1292	1386	809	37,7	25,8	113,6

Kolacja	Masa	Waga rynkowa	Energia	Białko	Tłuszcze	Węglowodany
	(g)	(g)	(kcal)	(g)	(g)	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

Marchew	16	20	5	0,2	0	1,3
Pietruszka, korzeń	12	15	6	0,3	0,1	1,2
Seler korzeniowy	11	15	3	0,2	0	0,8
Cebula	5	6	2	0,1	0	0,4
Bułki pszenne zwykłe	3	3	8	0,2	0	1,7
Jaja kurze całe	5	6	7	0,6	0,5	0
Olej rzepakowy	2	2	18	0	2	0
Mięso z udźca indyka, bez skóry	20	20	20	3,9	0,5	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	529	542	525	20,9	25,4	56,9

Suma dnia 2616 2723 2098 91,3 75,9 277,1

📅 22.10.2023 Niedziela

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
Rzodkiewka	60	82	7	0,4	0,1	1,8
Masło ekstra	17	17	127	0,1	13,9	0,1
Bułka paryska (angiella)	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	654	656	861	37,5	48,3	78,3

Obiad	Masa (g)	Waga rynkowa (g)	Energia (kcal)	Białko (g)	Tłuszcze (g)	Węglowodany ogółem (g)
Woda	180	180	0	0	0	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	11	15	3	0,2	0	0,6
Natka pietruszki	1	1	0	0	0	0,1
Mięso ze skrzydeł indyka, bez skóry	10	10	11	1,8	0,4	0
Mięso z ud kurczaka, bez skóry	10	10	12	1,8	0,6	0
Wołowina szponder	8	10	18	1,6	1,3	0
Makaron pszenny bezjajeczny	70	70	256	7,7	1,1	54,5
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	4	4	2	0,2	0	0,3
Mięso z ud kurczaka, bez skóry	150	150	183	26,7	8,6	0
Olej rzepakowy	2	2	18	0	2	0
Ziemniaki	164	200	128	1,6	0	29,5
Koperek	3	3	1	0,1	0	0,2
Ogórek	70	90	9	0,5	0,1	1,9
Koperek	2	2	1	0,1	0	0,1
Jogurt grecki	10	10	13	0,4	1	0,5
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	5	5	20	0	0	5
Suma	1166	1251	772	45	15,9	116,6

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
Turńczyk w sosie własnym	60	60	55	12,6	0,5	0
Pomidor	20	21	3	0,2	0	0,8
Serek śmietankowy	40	40	63	4,7	4,4	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	545	545	481	25,6	19,6	54,1
Suma dnia	2365	2452	2114	108,1	83,8	249

📅 23.10.2023 Poniedziałek

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
Ryż biały	30	30	104	2	0,2	23,8
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
Roszonka	30	30	6	0,6	0,1	1,1
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	739	745	755	29,3	30,1	93,2

Obiad	Masa (g)	Waga rynkowa (g)	Energia (kcal)	Białko (g)	Tłuszcze (g)	Węglowodany ogółem (g)
Woda	180	180	0	0	0	0
Wieprzowina boczek bez kości	12	12	39	2,1	3,4	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
Ziemniaki	98	120	77	1	0	17,7
Kapusta kiszona	42	42	6	0,4	0	0,4
Kurczak, tuszka	4	6	7	0,8	0,4	0
Cebula	2	2	1	0	0	0,1
Czosnek	1	1	1	0,1	0	0,3
Koperek	1	1	0	0	0	0,1
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
Makaron pszenny bezjajeczny	100	100	365	11	1,6	77,8
Wieprzowina łopaska	76	90	120	15,7	6,3	0
Cebula	5	6	2	0,1	0	0,4
Koncentrat pomidorowy, 30%	40	40	38	2,2	0,6	6,6
Olej rzepakowy	5	5	45	0	5	0
Jabłko	118	150	58	0,5	0,5	14,1
Mąka pszenna, typ 450	30	30	102	2,7	0,3	21,6
Jaja kurze całe	23	26	32	2,8	2,2	0,1
Jogurt naturalny, 2% tłuszczu	20	20	11	0,7	0,4	1,2
Olej rzepakowy	5	5	45	0	5	0

Cukier z prawdziwą wanilią	1	1	4	0	0	0,9
Cukier	10	10	40	0	0	10
Proszek do pieczenia	1	1	1	0	0	0,1
Truskawki	14	15	5	0,1	0,1	1,1
Woda	500	500	0	0	0	0
Suma	1371	1471	1028	41,5	26,1	159,6

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
Sałata	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	30	31	33	5,6	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	495	502	514	20,2	26,3	51,7

Suma dnia	2605	2718	2297	91	82,5	304,5
------------------	-------------	-------------	-------------	-----------	-------------	--------------

📅 24.10.2023 Wtorek

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 twarogowy, homogenizowany, pełnotłusty	40	40	65	5,7	1,6	7,1
Papryka kolorowa	60	69	16	0,5	0	3,1
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	644	644	906	32,5	50,4	84,7

Obiad	Masa	Waga rynkowa	Energia	Białko	Tłuszcze	Węglowodany
	(g)	(g)	(kcal)	(g)	(g)	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
Koncentrat pomidorowy, 30%	10	10	10	0,6	0,2	1,7
Natka pietruszki	2	2	1	0,1	0	0,2
Ryż biały	50	50	173	3,4	0,4	39,6
Sól biała	1	1	0	0	0	0
Pieprz	1	1	3	0	0	0,6
Liść laurowy	1	1	3	0,1	0	0,8
Ziele angielskie	0	0	0	0	0	0
Mięso z piersi kurczaka, bez skóry	100	100	95	21,5	1	0
Olej rzepakowy	0	0	0	0	0	0
Papryka słodka	1	1	3	0,1	0,1	0,5
Sól biała	1	1	0	0	0	0
Pieprz	1	1	3	0	0	0,6
Bazyliia świeża	1	1	0	0	0	0
Włoszczyzna krojona w paski, mrożona	10	10	3	0,1	0	0,8
Cebula	1	1	0	0	0	0,1

Mąka pszenna, typ 450	4	4	14	0,4	0	2,9
Ziemniaki	164	200	128	1,6	0	29,5
Koperek	1	1	0	0	0	0,1
Pomidor	77	80	14	0,7	0,2	3
Cebula	3	3	1	0	0	0,2
Jogurt naturalny, 2% tłuszczu	20	20	11	0,7	0,4	1,2
Ciasto drożdżowe	50	50	147	3,9	4	24,1
Maliny, mrożone	50	50	21	0,7	0,2	5,9
Woda	250	250	0	0	0	0
Mieszanka owocowa, mrożona	35	35	16	0,3	0,1	4,2
Cukier	5	5	20	0	0	5
Suma	937	1001	713	38,2	7,8	128,1

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
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
Suma	545	545	546	28,7	26,2	52,2

Suma dnia 2126 2190 2165 99,4 84,4 265

📅 25.10.2023 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
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	18	18	6	0,3	0,1	1,4
Koncentrat pomidorowy, 30%	15	15	14	0,8	0,2	2,5
Dżem truskawkowy, niskosłodzony	25	25	38	0,1	0,1	9,4
Ogórek kiszony	60	60	7	0,6	0,1	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	783	783	705	27,4	20,8	104,8

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	14	20	4	0,2	0	1,1
Por	4	5	1	0,1	0	0,2
Skrzydło indyka	10	15	17	1,7	1,1	0
Groszek ptysiowy	25	25	120	3,7	7,6	9,5
Dynia	50	70	16	0,7	0,2	3,8
Natka pietruszki	1	1	0	0	0	0,1
Żołądek kurczaka	100	100	110	18,2	3,9	0,6
Włoszczyzna krojona w paski, mrożona	40	40	13	0,6	0,1	3,1
Śmietana 18%	39	39	71	0,6	7	1,4
Cebula	1	1	0	0	0	0,1
Mąka pszenna, typ 450	5	5	17	0,5	0,1	3,6

Koperek	5	5	1	0,1	0	0,3
Ziemniaki	148	180	115	1,5	0	26,6
Skrobia ziemniaczana	20	20	67	0,1	0	16,7
Jaja kurze całe	7	8	10	0,8	0,7	0
Sól biała	1	1	0	0	0	0
Kapusta czerwona	66	80	20	1,2	0,1	4,3
Jabłko	16	20	8	0,1	0,1	1,9
Olej rzepakowy	10	10	90	0	9,9	0
Kiwi	100	115	51	0,8	0,4	11,9
Woda	500	500	0	0	0	0
Suma	1221	1320	753	31,8	31,4	90,6

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	25	30	4	0,3	0	0,7
Wieprzowina polędwica	35	35	50	9,1	1,1	0
Papryka czerwona	17	20	5	0,2	0,1	1,1
Kukurydza, konserwowa	10	10	11	0,3	0,1	2,3
Majonez	10	10	63	0,2	6,8	0,2
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	492	500	502	22,5	22,7	53,9

Suma dnia 2496 2603 1960 81,7 74,9 249,3

📅 26.10.2023 Czwartek

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	35	35	33	7,5	0,4	0
Cebula	3	3	1	0	0	0,2
Bułki pszenne zwykłe	4	4	11	0,3	0,1	2,3
Jaja kurze całe	4	5	6	0,5	0,4	0
Olej rzepakowy	0	0	0	0	0	0
Natka pietruszki	1	1	0	0	0	0,1
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	632	633	734	36	31,6	80,2

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	27	30	5	0,7	0,1	0,6
Makaron pszenny bezjajeczny	50	50	183	5,5	0,8	38,9
Śmietana 18%	4	4	7	0,1	0,7	0,1
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
Seler korzeniowy	18	25	5	0,3	0,1	1,4

Woda	0	0	0	0	0	0
Sól biała	1	1	0	0	0	0
Pieprz	1	1	3	0	0	0,6
Liść laurowy	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
Wieprzowina łopatką	59	70	93	12,2	4,9	0
Bułki pszenne zwykłe	20	20	55	1,6	0,3	11,6
Jaja kurze całe	7	8	10	0,8	0,7	0
Cebula	9	10	3	0,1	0	0,6
Olej rzepakowy	0	0	0	0	0	0
Śmietana 18%	5	5	9	0,1	0,9	0,2
Koncentrat pomidorowy, 30%	42	42	40	2,4	0,6	6,9
Ziemniaki	164	200	128	1,6	0	29,5
Sól biała	1	1	0	0	0	0
Ogórki konserwowe	100	100	23	0,3	0,1	5,4
Pomarańcza	100	128	36	0,7	0,2	8,7
Woda	250	250	0	0	0	0
Mieszanka owocowa, mrożona	35	35	16	0,3	0,1	4,2
Cukier	5	5	20	0	0	5
Suma	973	1051	676	29,2	10,3	121,2

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
Parówki z szynki	120	122	325	16,5	28,2	1,4
Keczup	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	555	555	693	25,9	42,3	55,5
Suma dnia	2160	2239	2103	91,1	84,2	256,9

📅 27.10.2023 Piątek

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 kukurydziana	30	30	101	2,5	0,5	21,6
Tuńczyk w sosie własnym	50	50	46	10,5	0,5	0
Majonez	5	5	32	0,1	3,4	0,1
Szczypiorek	2	2	1	0,1	0	0,1
Jogurt naturalny, 2% tłuszczu	5	5	3	0,2	0,1	0,3
Sól biała	1	1	0	0	0	0
Pieprz	1	1	3	0	0	0,6
Sok ze świeżej cytryny	1	1	0	0	0	0,1
Serek twarogowy, homogenizowany, pełnotłusty	40	40	65	5,7	1,6	7,1
Salata	40	50	6	0,6	0,1	1,1
Jogurt naturalny, 2% tłuszczu	10	10	6	0,3	0,2	0,6
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	770	780	728	31,7	24,5	97,1

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	7	10	2	0,2	0	0,4
Mięso z ud kurczaka, bez skóry	10	10	12	1,8	0,6	0
Szczaw konserwowy	50	50	13	0,6	0,4	1,2
Śmietana 12%	15	15	20	0,3	1,8	0,6
Woda	0	0	0	0	0	0
Sól biała	1	1	0	0	0	0
Pieprz	1	1	3	0	0	0,6
Liść laurowy	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
Kasza kuskus	50	50	181	6,5	0,5	37,5
Fasola biała, nasiona suche	45	45	141	9,6	0,7	27,6
Boczek wędzony bez kości	20	20	51	3	4,2	0
Cebula	27	30	9	0,4	0,1	1,8
Czosnek	2	2	3	0,1	0	0,6
Pomidory w puszcze całe	75	75	17	0,8	0	2,3
Koncentrat pomidorowy, 30%	8	8	8	0,4	0,1	1,3
Kiełbasa śląska	20	21	33	3,9	1,9	0
Ziemniaki	164	200	128	1,6	0	29,5
Koperek	1	1	0	0	0	0,1
Jabłko	118	150	58	0,5	0,5	14,1
Gruszka	130	161	60	0,6	0,2	14,9
Woda	500	500	0	0	0	0
Suma	1324	1421	772	31,7	11,4	140,9

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 tłusty	40	40	133	10,7	10	0
Pieczarki marynowane, konserwowe	30	30	7	0,7	0,1	1,2
Papryka kolorowa	30	35	8	0,3	0	1,6
Herbata czarna	5	5	0	0	0	0
Cukier	5	5	20	0	0	5
Woda	250	250	0	0	0	0
Suma	545	545	584	35	27,1	52,7

Suma dnia	2639	2746	2084	98,4	63	290,7
------------------	-------------	-------------	-------------	-------------	-----------	--------------

📅 28.10.2023 Sobota

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)
Woda	0	0	0	0	0	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
Papryka czerwona	13	15	4	0,2	0,1	0,8
Ziemniaki	82	100	64	0,8	0	14,8
Cebula	6	7	2	0,1	0	0,4
Wieprzowina szynka surowa	19	20	23	4	0,8	0
Olej rzepakowy	0	0	0	0	0	0
Sól biała	1	1	0	0	0	0
Pieprz	1	1	3	0	0	0,6
Liść laurowy	1	1	3	0,1	0	0,8
Ziele angielskie	4	4	11	0,2	0,3	2,9
Natka pietruszki	1	1	0	0	0	0,1
Makaron pszenny czterojęczny	100	100	392	13,2	3,4	78,6
Cebula	9	10	3	0,1	0	0,6
Marchew	16	20	5	0,2	0	1,3
Ser gouda tłusty	10	10	31	2,7	2,3	0
Śmietana 12%	6	6	8	0,1	0,7	0,2
Pietruszka, korzeń	8	10	4	0,2	0	0,8
Seler korzeniowy	7	10	2	0,1	0	0,5
Ser mozzarella	20	20	56	5,6	3,4	0,6
Szpinak	50	60	11	1,3	0,2	1,4
Masło ekstra	1	1	7	0	0,8	0
Mleko krowie, 3,2% tłuszczu	20	20	11	0,5	0,6	1
Mąka pszenna, typ 450	2	2	7	0,2	0	1,4
Cebula	2	2	1	0	0	0,1
Seler korzeniowy	29	40	8	0,5	0,1	2,2
Jogurt naturalny, 2% tłuszczu	20	20	11	0,7	0,4	1,2
Brzoskwinia	40	45	18	0,4	0,1	4,2
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	5	5	20	0	0	5
Suma	941	1019	795	33,4	13,9	141,6

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	13	15	18	1,6	1,3	0,1
Cebula	4	5	1	0,1	0	0,3
Groszek zielony	4	5	3	0,2	0	0,6
Ziemniaki	16	20	13	0,2	0	3
Jabłko	8	10	4	0	0	0,9
Ogórek kiszony	20	20	2	0,2	0	0,3
Jogurt naturalny, 2% tłuszczu	2	2	1	0,1	0	0,1
Majonez	5	5	32	0,1	3,4	0,1
Polędwica luksusowa	30	30	42	6,4	1,4	1
Salata	5	6	1	0,1	0	0,1
Herbata czarna	5	5	0	0	0	0
Cukier	5	5	20	0	0	5
Woda	250	250	0	0	0	0
Suma	504	522	470	17	19,9	58,5

Suma dnia 2069 2165 2112 78,2 81,1 282,2

29.10.2023 Niedziela

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

Płatki jęczmienne	30	30	111	2,9	1,1	23,9
Mleko krowie, 2% tłuszczu	220	220	103	5,3	4,4	10,8
Jaja kurze całe	53	60	73	6,4	5,2	0,3
Kiełbasa żywiecka	40	43	113	8	8,9	0
Ogórki konserwowe	60	60	14	0,2	0,1	3,2
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	1	1	0	0	0	0
Woda	250	250	0	0	0	0
Cukier	5	5	20	0	0	5
Suma	764	771	776	29,2	33,4	92,9

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	18	23	9	0,5	0,1	1,8
Seler korzeniowy	18	25	5	0,3	0,1	1,4
Por	7	10	2	0,2	0	0,4
Kalafior	22	30	6	0,5	0	1
Brokuły	22	30	6	0,6	0,1	1,1
Cukinia	27	30	4	0,3	0	0,8
Ziemniaki	41	50	32	0,4	0	7,4
Natka pietruszki	1	1	0	0	0	0,1
Kasza manna	50	50	175	4,4	0,7	38,5
Mięso ze skrzydeł indyka, ze skórą	15	15	25	2,5	1,7	0
Wieprzowina schab surowy bez kości	90	90	113	20,6	3,5	0
Olej rzepakowy	4	4	36	0	4	0
Jaja kurze całe	7	8	10	0,8	0,7	0
Bułka tarta	12	12	43	1,2	0,2	9,3
Ziemniaki	164	200	128	1,6	0	29,5
Sól biała	1	1	0	0	0	0
Kapusta biała	86	100	28	1,5	0,2	6,2
Olej rzepakowy	1	1	9	0	1	0
Koperek	1	1	0	0	0	0,1
Kiwi	100	115	51	0,8	0,4	11,9
Woda	500	500	0	0	0	0
Suma	1227	1331	695	36,6	12,8	112,9

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
Serek wiejski	80	80	194	4,8	18,4	2,4
Koperek	1	1	0	0	0	0,1
Baleron gotowany	40	40	74	7	5	0,4
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	546	546	625	19,9	37,2	55,2

Suma dnia 2537 2648 2096 85,7 83,4 261

Średnia z całego jadłospisu (20-10-2023 - 29-10-2023)

Energia	Białko	Tłuszcze	Węglowodany
(kcal)	(g)	(g)	ogółem (g)
2107	91	79,6	268,5

% Realizacji makroskładników z całego jadłospisu (20-10-2023 - 29-10-2023)

	Energia z białka (%)	Energia z tłuszczów (%)	Energia z węglowodanów (%)
Norma	10 - 20	20 - 35	45 - 65
Realizacja zapotrzebowania	16,8	33	49,5
