

👤 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 %			

📅 30.10.2023 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
Tuńczyk w sosie własnym	55	55	51	11,6	0,5	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	40	40	63	4,7	4,4	1,2
Rzodkiewka	60	82	7	0,4	0,1	1,8
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, 2% tłuszczu	250	250	118	6	5	12,3
Cukier	5	5	20	0	0	5
Suma	634	634	698	34,4	29,8	76,8

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	7	10	2	0,2	0	0,4
Kapusta biała	43	50	14	0,7	0,1	3,1
Ziemniaki	82	100	64	0,8	0	14,8
Koncentrat pomidorowy, 30%	4	4	4	0,2	0,1	0,7
Natka pietruszki	4	4	2	0,2	0	0,3
Kurczak, tuszka	3	4	5	0,6	0,3	0
Żeberka wieprzowe wędzone	3	4	10	0,6	0,8	0
Wieprzowina żeberka	2	3	6	0,4	0,5	0
Sól biała	1	1	0	0	0	0
Pieprz	1	1	3	0	0	0,6
Ziele angielskie	1	1	3	0,1	0,1	0,7
Liść laurowy	1	1	3	0,1	0	0,8
Natka pietruszki	1	1	0	0	0	0,1
Kurczak, tuszka	96	130	149	17,9	8,7	0
Marchew	16	20	5	0,2	0	1,3
Seler korzeniowy	7	10	2	0,1	0	0,5
Pietruszka, korzeń	8	10	4	0,2	0	0,8
Śmietana 18%	0	0	0	0	0	0
Mąka pszenna typ 500, z witaminami	3	3	10	0,3	0	2,2
Rodzynki, suszone	3	3	9	0,1	0	2,1
Ryż biały, gotowany	200	200	242	4,6	0,4	55,8
Burak	48	60	20	0,9	0	4,5
Jabłko	31	40	15	0,1	0,1	3,7
Cebula	9	10	3	0,1	0	0,6
Olej rzepakowy	0	0	0	0	0	0
Kiwi	100	115	51	0,8	0,4	11,9
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	1051	1170	694	30,8	11,9	122,1

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
Mięso z piersi kurczaka, bez skóry	70	70	67	15,1	0,7	0
Cebula	4	4	1	0,1	0	0,2
Bułki pszenne zwykłe	6	6	16	0,5	0,1	3,5
Jaja kurze całe	5	6	7	0,6	0,5	0
Olej rzepakowy	0	0	0	0	0	0
Natka pietruszki	0	0	0	0	0	0
Ser mozzarella	40	40	112	11,2	6,8	1,2
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	550	551	561	36,7	22,1	56,8
Suma dnia	2235	2355	1953	101,9	63,8	255,7

📅 31.10.2023 Wtorek

I Śniadanie	Masa (g)	Waga rynkowa (g)	Energia (kcal)	Białko (g)	Tłuszcze (g)	Węglowodany ogółem (g)
Płatki owsiane	30	30	113	3,6	2,2	20,9
Mleko krowie, 3,2% tłuszczu	220	220	125	5,1	7	10,6
Parówka z kurczaka 100%	118	120	227	20	18,8	0,4
Musztarda	10	10	17	0,6	0,6	2,2
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	803	805	860	36,4	42,6	92,1

Obiad	Masa (g)	Waga rynkowa (g)	Energia (kcal)	Białko (g)	Tłuszcze (g)	Węglowodany ogółem (g)
Natka pietruszki	5	5	2	0,2	0	0,4
Szpinak, mrożony	30	30	6	0,7	0,1	0,8
Włoszczyzna krojona w paski, mrożona	100	100	32	1,4	0,3	7,7
Jogurt grecki	20	20	25	0,8	2	1
Woda	0	0	0	0	0	0
Cebula	10	11	3	0,1	0	0,7
Kasza kuskus	45	45	162	5,9	0,5	33,8
Włoszczyzna krojona w paski, mrożona	20	20	6	0,3	0,1	1,5
Cebula	4	5	1	0,1	0	0,3
Wieprzowina karkówka	63	80	128	11,9	9	0
Ziemniaki	164	200	128	1,6	0	29,5
Koperek	1	1	0	0	0	0,1
Pomidor	87	90	16	0,8	0,2	3,4
Cebula	9	10	3	0,1	0	0,6
Oliwa z oliwek	3	3	27	0	3	0
Gruszka	170	211	78	0,8	0,3	19,5
Woda	500	500	0	0	0	0
Suma	1231	1290	617	24,7	15,5	99,3

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 z piersi kurczaka	38	40	36	8,2	0,3	0,1
Jogurt naturalny, 2% tłuszczu	5	5	3	0,2	0,1	0,3

Ser twarogowy chudy	40	40	38	7,5	0,2	1,4
Miód pszczele	25	25	80	0,1	0	20
Ogórek	60	77	6	0,3	0	1,3
Herbata czarna	5	5	0	0	0	0
Cukier	5	5	20	0	0	5
Woda	250	250	0	0	0	0
Suma	533	535	504	23,9	14,4	72,3

Suma dnia 2567 2630 1981 85 72,5 263,7

📅 01.11.2023 Środa

I Śniadanie	Masa	Waga rynkowa	Energia	Białko	Tłuszcze	Węglowodany
	(g)	(g)	(kcal)	(g)	(g)	ogółem (g)
Jogurt bananowy, 1,5% tłuszczu	100	100	66	2,7	1,5	10,4
Kiełbasa żywiecka	70	75	197	14,1	15,6	0
Dżem truskawkowy, niskosłodzony	25	25	38	0,1	0,1	9,4
Jabłko	130	165	50	0,4	0,4	12,2
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	689	689	889	31,1	43,3	97,7

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
Por	4	5	1	0,1	0	0,2
Seler korzeniowy	18	25	5	0,3	0,1	1,4
Kalafior	36	50	9	0,9	0,1	1,7
Makaron pszenny bezjajeczny	100	100	365	11	1,6	77,8
Śmietana 18%	0	0	0	0	0	0
Słonecznik, nasiona	5	5	29	1,2	2,2	1,2
Natka pietruszki	2	2	1	0,1	0	0,2
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
Gałka muszkatolowa	1	1	5	0,1	0,4	0,5
Tymianek	1	1	1	0,1	0	0,3
Kurczak, tuszka	74	100	115	13,8	6,7	0
Jaja kurze całe	4	5	6	0,5	0,4	0
Bułka tarta	5	5	18	0,5	0,1	3,9
Olej rzepakowy	1	1	9	0	1	0
Włoszczyzna krojona w paski, mrożona	15	15	5	0,2	0	1,2
Śmietana 18%	5	5	9	0,1	0,9	0,2
Cebula	1	1	0	0	0	0,1
Mąka pszenna, typ 450	5	5	17	0,5	0,1	3,6
Koperek	2	2	1	0,1	0	0,1
Ziemniaki	164	200	128	1,6	0	29,5
Koperek	3	3	1	0,1	0	0,2
Kapusta biała	69	80	22	1,2	0,1	5
Marchew	16	20	5	0,2	0	1,3
Koperek	2	2	1	0,1	0	0,1
Majonez	2	2	13	0	1,4	0
Pomelo	100	100	38	0,8	0	9,6
Woda	500	500	0	0	0	0
Suma	1198	1314	835	34,6	15,4	145,6

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
Mięso z piersi indyka, bez skóry	80	80	64	15,4	0,3	0
Olej rzepakowy	0	0	0	0	0	0
Czosnek	1	1	1	0,1	0	0,3
Przyprawa ziołowa	0	0	0	0	0	0
Serek wiejski	40	40	97	2,4	9,2	1,2
Rukola	30	30	8	0,8	0	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	516	516	511	26,3	23,3	51,8
Suma dnia	2403	2519	2235	92	82	295,1

📅 02.11.2023 Czwartek

I Śniadanie	Masa (g)	Waga rynkowa (g)	Energia (kcal)	Białko (g)	Tłuszcze (g)	Węglowodany ogółem (g)
Kasza kukurydziana	30	30	101	2,5	0,5	21,6
Mleko krowie, 3,2% tłuszczu	220	220	125	5,1	7	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 luksusowa	40	40	56	8,5	1,8	1,3
Pomidor	60	62	10	0,5	0,1	2,3
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	769	775	785	29,4	33,4	92,9

Obiad	Masa (g)	Waga rynkowa (g)	Energia (kcal)	Białko (g)	Tłuszcze (g)	Węglowodany ogółem (g)
Woda	0	0	0	0	0	0
Kurczak, tuszka	6	8	9	1,1	0,5	0
Burak	34	42	14	0,6	0	3,1
Kapusta biała	15	17	5	0,2	0	1,1
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
Ziemniaki, późne	81	100	69	1,5	0,1	16,4
Fasolka szparagowa, mrożona	17	17	5	0,4	0	1,1
Natka pietruszki	1	1	0	0	0	0,1
Śmietana 18%	12	12	22	0,2	2,2	0,4
Koncentrat barszczu czerwonego	6	6	12	0,4	0	2,5
Sól biała	1	1	0	0	0	0
Pieprz	1	1	3	0	0	0,6
Ziele angielskie	1	1	3	0,1	0,1	0,7
Liść laurowy	1	1	3	0,1	0	0,8
Natka pietruszki	5	5	2	0,2	0	0,4
Ryż biały	150	150	518	10,1	1,1	118,8
Olej rzepakowy	2	2	18	0	2	0
Jabłko	55	70	27	0,2	0,2	6,6
Cukier	10	10	40	0	0	10
Cynamon	1	1	2	0	0	0,3
Jogurt truskawkowy, 1,5% tłuszczu	100	100	57	2,7	1,5	8,2

Grejpfrut	170	231	49	0,8	0,3	12
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	1053	1125	928	20,4	8,4	200,7

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
Mięso z piersi indyka, bez skóry	80	80	64	15,4	0,3	0
Olej rzepakowy	2	2	18	0	2	0
Czosnek	1	1	1	0,1	0	0,3
Przyprawa ziołowa	0	0	0	0	0	0
Ser salami pełnotłusty	40	40	140	9,7	11,2	0
Salata	30	38	4	0,3	0	0,6
Herbata czarna	5	5	0	0	0	0
Cukier	5	5	20	0	0	5
Woda	250	250	0	0	0	0
Suma	518	518	568	33,1	27,3	50,1

Suma dnia	2340	2418	2281	82,9	69,1	343,7
------------------	-------------	-------------	-------------	-------------	-------------	--------------

📅 03.11.2023 Piątek

I Śniadanie	Masa	Waga rynkowa	Energia	Białko	Tłuszcze	Węglowodany
	(g)	(g)	(kcal)	(g)	(g)	ogółem (g)
Jogurt bananowy, 1,5% tłuszczu	100	100	66	2,7	1,5	10,4
Mięso z ud kurczaka, bez skóry	50	50	61	8,9	2,9	0
Marchew z groszkiem, mrożona	20	20	9	0,5	0,1	2
Jaja kurze całe	13	15	18	1,6	1,3	0,1
Żelatyna	5	5	17	4,2	0	0
Serek śmietankowy	40	40	63	4,7	4,4	1,2
Ogórki konserwowe	60	60	14	0,2	0,1	3,2
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	652	654	804	36,1	37,8	85,2

Obiad	Masa	Waga rynkowa	Energia	Białko	Tłuszcze	Węglowodany
	(g)	(g)	(kcal)	(g)	(g)	ogółem (g)
Woda	0	0	0	0	0	0
Kurczak, tuszka	7	10	11	1,4	0,7	0
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	66	80	51	0,7	0	11,8
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
Jaja kurze całe	4	5	6	0,5	0,4	0
Bułka tarta	8	8	28	0,8	0,2	6,2
Olej rzepakowy	5	5	45	0	5	0
Morszczuk świeży	70	100	61	12,1	1,3	0
Ziemniaki	164	200	128	1,6	0	29,5

Koperek	1	1	0	0	0	0,1
Kapusta kiszona	80	80	12	0,8	0	0,8
Marchew	16	20	5	0,2	0	1,3
Natka pietruszki	1	1	0	0	0	0,1
Olej rzepakowy	3	3	27	0	3	0
Cukier	0	0	0	0	0	0
Arbuz	102	151	24	0,4	0,1	5,7
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	965	1078	648	24,6	13,1	110,9

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 delikatesowa z kurczaka	40	42	46	7	2	0
Ser mozzarella	80	80	224	22,4	13,6	2,5
Herbata czarna	5	5	0	0	0	0
Cukier	5	5	20	0	0	5
Woda	250	250	0	0	0	0
Pomidor	60	62	10	0,5	0,1	2,3
Suma	545	545	621	37,5	29,5	54

Suma dnia 2162 2277 2073 98,2 80,4 250,1

📅 04.11.2023 Sobota

I Śniadanie	Masa (g)	Waga rynkowa (g)	Energia (kcal)	Białko (g)	Tłuszcze (g)	Węglowodany ogółem (g)
Płatki owsiane	30	30	113	3,6	2,2	20,9
Mleko krowie, 3,2% tłuszczu	220	220	125	5,1	7	10,6
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
Kiełbasa krakowska, sucha	40	41	120	11,5	8,3	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	776	776	809	37,2	34,2	91,9

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	7	10	2	0,2	0	0,4
Seler korzeniowy	18	25	5	0,3	0,1	1,4
Skrzydło indyka	8	12	14	1,4	0,9	0
Ziemniaki	90	110	70	0,9	0	16,2
Ogórek kiszony	40	40	4	0,4	0	0,7
Śmietana 18%	10	10	18	0,2	1,8	0,4
Koperek	2	2	1	0,1	0	0,1
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
Marchew	12	15	4	0,1	0	1
Cebula	13	15	4	0,2	0,1	0,9

Olej rzepakowy	7	7	63	0	7	0
Mąka pszenna, typ 450	10	10	34	0,9	0,1	7,2
Pieczarki świeże	27	30	5	0,7	0,1	0,6
Wołowina polędwica	90	90	98	18,1	2,9	0
Przecier pomidorowy	15	15	4	0,2	0	0,5
Ogórek kiszony	30	30	3	0,3	0	0,5
Kasza gryczana, gotowana	200	200	244	8,8	2,2	49,2
Seler korzeniowy	43	60	13	0,7	0,1	3,3
Jogurt naturalny, 2% tłuszczu	10	10	6	0,3	0,2	0,6
Brzoskwinia	27	30	13	0,3	0,1	3,1
Śliwki	100	106	45	0,6	0,3	10,8
Woda	500	500	0	0	0	0
Suma	1322	1400	681	35,8	16,2	104,4

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
Kapusta pekińska	41	50	6	0,5	0,1	1,2
Wieprzowina polędwica	30	30	43	7,8	0,9	0
Papryka czerwona	9	10	3	0,1	0	0,6
Kukurydza, konserwowa	10	10	11	0,3	0,1	2,3
Majonez	5	5	32	0,1	3,4	0,1
Wieprzowina boczek bez kości	30	30	97	5,1	8,5	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	495	505	534	21,6	26,8	53,5

Suma dnia 2593 2681 2024 94,6 77,2 249,8

📅 05.11.2023 Niedziela

I Śniadanie	Masa	Waga rynkowa	Energia	Białko	Tłuszcze	Węglowodany
	(g)	(g)	(kcal)	(g)	(g)	ogółem (g)
Jogurt bananowy, 1,5% tłuszczu	100	100	66	2,7	1,5	10,4
Szynka delikatesowa z kurczaka	38	40	46	7	2	0
Jaja kurze całe	31	35	43	3,7	3	0,2
Majonez	5	5	32	0,1	3,4	0,1
Miód pszczeli	25	25	80	0,1	0	20
Roszonka	30	30	6	0,6	0,1	1,1
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	593	599	811	28	35,7	97,5

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	3	4	1	0,1	0	0,2
Natka pietruszki	4	4	2	0,2	0	0,3
Kurczak, tuszka	22	30	34	4,1	2	0
Wołowina szponder	12	15	27	2,4	1,9	0
Makaron pszenny bezjajeczny	100	100	365	11	1,6	77,8
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
Mięso z ud kurczaka, bez skóry	100	100	122	17,8	5,7	0
Ziemniaki	164	200	128	1,6	0	29,5
Sól biała	1	1	0	0	0	0
Kapusta czerwona	82	100	25	1,6	0,2	5,3
Olej rzepakowy	5	5	45	0	5	0
Jabłko	130	165	50	0,4	0,4	12,2
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	992	1081	863	40,9	17,3	141,4

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
Ser camembert pełnotłusty	40	40	116	8,2	9,2	0,1
Polędwica sopocka	80	80	98	17,3	2,9	0,7
Ogórek	60	77	6	0,3	0	1,3
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	561	33,4	25,9	51,3

Suma dnia 2130 2225 2235 102,3 78,9 290,2

📅 06.11.2023 Poniedziałek

I Śniadanie	Masa	Waga rynkowa	Energia	Białko	Tłuszcze	Węglowodany
	(g)	(g)	(kcal)	(g)	(g)	ogółem (g)
Kasza manna	30	30	105	2,6	0,4	23,1
Mleko krowie, 3,2% tłuszczu	220	220	125	5,1	7	10,6
Serek śmietankowy	60	60	95	7	6,6	1,8
Szynka parzona	40	40	38	6,4	1,2	0,6
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	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	1	1	0	0	0	0
Woda	250	250	0	0	0	0
Cukier	5	5	20	0	0	5
Suma	771	771	763	28,7	30,5	96

Obiad	Masa	Waga rynkowa	Energia	Białko	Tłuszcze	Węglowodany
	(g)	(g)	(kcal)	(g)	(g)	ogółem (g)
Woda	0	0	0	0	0	0
Groch, nasiona suche	10	10	32	2,4	0,1	6
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	0	0	0	0	0	0
Kiełbasa śląska	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
Majeranek	1	1	3	0,1	0,1	0,6
Cząber suszony	1	1	3	0,1	0,1	0,7

Pierogi z mięsem	350	350	718	41,7	35,4	59,9
Marchew	52	65	17	0,5	0,1	4,4
Jabłko	28	35	14	0,1	0,1	3,3
Olej rzepakowy	0	0	0	0	0	0
Gruszka	170	211	78	0,8	0,3	19,5
Woda	500	500	0	0	0	0
Suma	1271	1327	965	47,9	36,6	117,9

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
Tuńczyk w sosie własnym	50	50	46	10,5	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
Serek twarogowy, homogenizowany, pełnotłusty	40	40	65	5,7	1,6	7,1
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	475	25,1	16,3	61,3

Suma dnia	2587	2643	2203	101,7	83,4	275,2
------------------	-------------	-------------	-------------	--------------	-------------	--------------

📅 07.11.2023 Wtorek

I Śniadanie	Masa	Waga rynkowa	Energia	Białko	Tłuszcze	Węglowodany
	(g)	(g)	(kcal)	(g)	(g)	ogółem (g)
Jogurt bananowy, 1,5% tłuszczu	100	100	66	2,7	1,5	10,4
Jaja kurze całe	53	60	73	6,4	5,2	0,3
Kiełbasa szynkowa	40	42	32	6,5	0,4	0
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	617	624	733	29,2	34,6	80,3

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	20	20	24	3,6	1,1	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	7	10	2	0,2	0	0,4
Passata pomidorowa	50	50	21	1	0	3
Koncentrat pomidorowy, 30%	3	3	3	0,2	0	0,5
Śmietana 18%	10	10	18	0,2	1,8	0,4
Natka pietruszki	2	2	1	0,1	0	0,2
Makaron dwujajeczny z semoliny, gotowany	100	100	116	3,8	0,8	24
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
Olej rzepakowy	5	5	45	0	5	0
Wieprzowina połówkowa	100	100	143	26	3	0
Przyprawa ziołowa	1	1	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
Natka pietruszki	5	5	2	0,2	0	0,4
Ziemniaki	164	200	128	1,6	0	29,5
Koperek	1	1	0	0	0	0,1
Winogrona	100	102	69	0,5	0,2	17,1
Buraki purée, mrożone	100	100	37	1,6	0,1	8,4
Mąka pszenna, typ 450	5	5	17	0,5	0,1	3,6
Olej rzepakowy	1	1	9	0	1	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
Suma	1086	1148	752	42,2	15,5	112,2

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
Parówka z kurczaka 100%	118	120	227	20	18,8	0,4
Keczup	10	10	10	0,2	0,1	2,2
Mini marchewki	60	60	19	0,6	0,1	4,8
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	597	28,4	32,8	56,6

Suma dnia 2256 2327 2082 99,8 82,9 249,1

📅 08.11.2023 Środa

I Śniadanie	Masa (g)	Waga rynkowa (g)	Energia (kcal)	Białko (g)	Tłuszcze (g)	Węglowodany ogółem (g)
Płatki jęczmienne	30	30	111	2,9	1,1	23,9
Mleko krowie, 3,2% tłuszczu	220	220	125	5,1	7	10,6
Ser twarogowy półtłusty	60	60	77	10,6	2,8	2,2
Suszone pomidory	20	20	43	1	2,8	4,6
Szynka wiejska	40	42	47	7,8	1,6	0,3
Pomidor	60	62	10	0,5	0,1	2,3
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	795	795	775	34,3	29,1	98,6

Obiad	Masa (g)	Waga rynkowa (g)	Energia (kcal)	Białko (g)	Tłuszcze (g)	Węglowodany ogółem (g)
Woda	0	0	0	0	0	0
Ziemniaki	57	70	45	0,6	0	10,3
Marchew	40	50	13	0,4	0,1	3,4
Śmietana 18%	2	2	4	0	0,4	0,1
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
Natka pietruszki	4	4	2	0,2	0	0,3
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
Udo z kurczaka	4	5	6	0,6	0,3	0
Mięso z piersi indyka, bez skóry	100	100	80	19,2	0,4	0
Olej rzepakowy	0	0	0	0	0	0
Cebula	9	10	3	0,1	0	0,6

Olej rzepakowy	0	0	0	0	0	0
Cebula	11	12	3	0,2	0	0,7
Mąka pszenna typ 500, z witaminami	2	2	7	0,2	0	1,5
Kości, wywar	5	5	3	0,2	0,2	0,1
Woda	30	30	0	0	0	0
Ryż biały	200	200	690	13,4	1,4	158,4
Kapusta pekińska	50	60	7	0,6	0,1	1,5
Kukurydza, konserwowa	5	5	5	0,1	0,1	1,2
Ogórek	31	40	4	0,2	0	0,8
Kiwi	100	115	51	0,8	0,4	11,9
Woda	500	500	0	0	0	0
Suma	1198	1259	948	38	3,7	196,7

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 delikatesowa z kurczaka	48	50	58	8,8	2,5	0
Jaja kurcze całe	18	20	24	2,1	1,7	0,1
Majonez	10	10	63	0,2	6,8	0,2
Ser tyłżycki pełnotłusty	40	40	141	10	11,2	0
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	541	545	634	29,1	36,1	51,3

Suma dnia 2534 2599 2357 101,4 68,9 346,6

Średnia z całego jadłospisu (30-10-2023 - 08-11-2023)

Energia (kcal)	Białko (g)	Tłuszcze (g)	Węglowodany ogółem (g)
2142	96	75,9	281,9

% Realizacji makroskładników z całego jadłospisu (30-10-2023 - 08-11-2023)

	Energia z białka (%)	Energia z tłuszczów (%)	Energia z węglowodanów (%)
Norma	10 - 20	20 - 35	45 - 65
Realizacja zapotrzebowania	17,7	31,5	52