

👤 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 %			

📅 09.11.2023 Czwartek

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
Poledwica luksusowa	60	60	83	12,8	2,7	2
Ser camembert pełnotłusty	40	40	116	8,2	9,2	0,1
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	694	694	843	38,5	40	86,2

Obiad	Masa (g)	Waga rynkowa (g)	Energia (kcal)	Białko (g)	Tłuszcze (g)	Węglowodany 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	14	20	4	0,2	0	1,1
Por	3	4	1	0,1	0	0,2
Ziemniaki	66	80	51	0,7	0	11,8
Kasza jęczmienna, perłowa	80	80	269	5,5	1,8	60,2
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
Kapusta kiszona	80	80	12	0,8	0	0,8
Wieprzowina schab surowy bez kości	80	80	101	18,3	3,1	0
Kiełbasa podwawelska	14	15	27	2,7	1,8	0,2
Cebula	4	5	1	0,1	0	0,3
Koncentrat pomidorowy, 30%	5	5	5	0,3	0,1	0,8
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
Mandarynki	100	125	35	0,5	0,2	8,8
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	994	1073	775	34,6	14	132

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	25	35	7	0,5	0,1	1,4
Jaja kurze całe	31	35	43	3,7	3	0,2
Ogórki konserwowe	25	25	6	0,1	0	1,4
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
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	506	520	562	21,5	29,9	54,8

Suma dnia 2194 2287 2180 94,6 83,9 273

📅 10.11.2023 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
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
Brokuły, mrożone	60	60	17	1,6	0,2	2,7
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	936	29,7	51,4	92,2

Obiad	Masa (g)	Waga rynkowa (g)	Energia (kcal)	Białko (g)	Tłuszcze (g)	Węglowodany ogółem (g)
Woda	0	0	0	0	0	0
Wieprzowina łopatką	0	0	0	0	0	0
Cebula	4	5	1	0,1	0	0,3
Olej rzepakowy	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	14	20	4	0,2	0	1,1
Por	7	10	2	0,2	0	0,4
Papryka czerwona	9	10	3	0,1	0	0,6
Przecier pomidorowy	8	8	2	0,1	0	0,3
Koncentrat pomidorowy, 30%	4	4	4	0,2	0,1	0,7
Ziemniaki	82	100	64	0,8	0	14,8
Natka pietruszki	1	1	0	0	0	0,1
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
Papryka słodka	1	1	3	0,1	0,1	0,5
Jogurt naturalny, 2% tłuszczu	180	180	101	5,9	3,6	11,2
Ser twarogowy chudy	160	160	150	30,1	0,8	5,6
Mąka pszenna, typ 450	50	50	170	4,5	0,5	36
Jaja kurze całe	71	80	98	8,5	6,9	0,4
Masło ekstra	0	0	0	0	0	0
Cukier	1	1	4	0	0	1
Sól biała	0	0	0	0	0	0
Jabłko	118	150	58	0,5	0,5	14,1
Marchew	79	100	25	0,8	0,2	6,7
Cytryna	1	1	0	0	0	0,1
Olej rzepakowy	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
Suma	1153	1260	761	53,6	13,1	111,8

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	45	45	41	9,5	0,4	0
Włoszczyzna krojona w paski, mrożona	30	30	10	0,4	0,1	2,3
Koncentrat pomidorowy, 30%	5	5	5	0,3	0,1	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	479	23	19,7	56,4

Suma dnia 2493 2600 2176 106,3 84,2 260,4

📅 11.11.2023 Sobota

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
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	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	855	37,5	46,7	80,5

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	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	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
Mięso z piersi indyka, bez skóry	90	90	72	17,3	0,4	0
Cebula	5	6	2	0,1	0	0,4
Bułki pszenne zwykłe	6	6	16	0,5	0,1	3,5
Jaja kurze całe	8	9	11	1	0,8	0
Bułka tarta	8	8	28	0,8	0,2	6,2
Olej rzepakowy	5	5	45	0	5	0
Włoszczyzna krojona w paski, mrożona	25	25	8	0,4	0,1	1,9
Śmietana 18%	15	15	27	0,2	2,7	0,5
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
Kasza jęczmienna, perłowa, gotowana	200	200	216	4,4	1,4	48,6
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
Mieszaneczka owocowa, mrożona	45	45	21	0,4	0,1	5,4
Cukier	5	5	20	0	0	5
Suma	1036	1094	723	34,6	13,2	125,7

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
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	5	6	2	0,1	0	0,4
Bułki pszenne zwykłe	3	3	8	0,2	0	1,7
Jaja kurze całe	3	3	4	0,3	0,3	0
Olej rzepakowy	0	0	0	0	0	0
Mięso z udźca indyka, bez skóry	40	40	40	7,8	1	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	537	519	24,2	23,6	55,6

Suma dnia 2217 2285 2097 96,3 83,5 261,8

📅 12.11.2023 Niedziela

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, 2% tłuszczu	220	220	103	5,3	4,4	10,8
Jaja kurze całe	53	60	73	6,4	5,2	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	748	755	699	29,1	30,9	77,8

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	23	30	11	0,6	0,1	2,4
Seler korzeniowy	14	20	4	0,2	0	1,1
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	82	100	64	0,8	0	14,8
Natka pietruszki	1	1	0	0	0	0,1
Kasza manna	50	50	175	4,4	0,7	38,5
Wieprzowina szynka surowa	93	100	117	20	4,1	0
Cebula	11	12	3	0,2	0	0,7
Olej rzepakowy	6	6	54	0	6	0

Woda	60	60	0	0	0	0
Mąka pszenna, typ 450	6	6	20	0,5	0,1	4,3
Sól biała	1	1	0	0	0	0
Pieprz	1	1	3	0	0	0,6
Ziemniaki	164	200	128	1,6	0	29,5
Koperek	1	1	0	0	0	0,1
Burak	56	70	23	1	0,1	5,2
Cebula	3	3	1	0	0	0,2
Jabłko	24	30	12	0,1	0,1	2,8
Olej rzepakowy	4	4	36	0	4	0
Mąka pszenna, typ 450	20	20	68	1,8	0,2	14,4
Jaja kurze całe	22	25	31	2,7	2,1	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	19	20	6	0,1	0,1	1,4
Woda	500	500	0	0	0	0
Suma	1316	1447	888	36,7	23,2	135,1

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
Ser typu "Feta"	30	30	64	4,8	4,8	0,3
Pomidor	29	30	5	0,3	0,1	1,1
Salata	16	20	2	0,2	0	0,4
Cebula	2	2	1	0	0	0,1
Oliwa z oliwek	5	5	45	0	4,9	0
Rukola	10	10	3	0,3	0	0,4
Oliwki czarne, marynowane, konserwowe	5	5	7	0,1	0,6	0,2
Wieprzowina szynka surowa	28	30	35	6	1,2	0
Olej rzepakowy	2	2	18	0	2	0
Herbata czarna	5	5	0	0	0	0
Cukier	5	5	20	0	0	5
Woda	250	250	0	0	0	0
Suma	492	499	521	19,3	27,4	51,7
Suma dnia	2556	2701	2108	85,1	81,5	264,6

📅 13.11.2023 **Poniedziałek**

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
Ser twarogowy półtłusty	40	40	51	7,1	1,9	1,5
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, 2% tłuszczu	250	250	118	6	5	12,3
Cukier	5	5	20	0	0	5
Suma	644	644	867	34,3	48	79,6

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	14	20	4	0,2	0	1,1

Koncentrat pomidorowy, 30%	10	10	10	0,6	0,2	1,7
Dżem morelowy, niskosłodzony	5	5	8	0	0	1,9
Pieczarki marynowane, konserwowe	60	60	14	1,4	0,2	2,5
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	760	760	678	27,9	20,8	98,1

Obiad	Masa	Waga rynkowa	Energia	Białko	Tłuszcze	Węglowodany
	(g)	(g)	(kcal)	(g)	(g)	ogółem (g)
Woda	0	0	0	0	0	0
Kurczak, tuszka	11	15	17	2,1	1	0
Marchew	40	50	13	0,4	0,1	3,4
Pietruszka, korzeń	19	25	9	0,5	0,1	2
Seler korzeniowy	14	20	4	0,2	0	1,1
Por	7	10	2	0,2	0	0,4
Burak	40	50	16	0,7	0	3,7
Ziemniaki, późne	32	40	28	0,6	0	6,5
Śmietana 18%	15	15	27	0,2	2,7	0,5
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
Ziele angielskie	1	1	3	0,1	0,1	0,7
Liść laurowy	1	1	3	0,1	0	0,8
Cebula	3	3	1	0	0	0,2
Bułki pszenne zwykłe	5	5	14	0,4	0,1	2,9
Jaja kurze całe	4	5	6	0,5	0,4	0
Olej rzepakowy	10	10	90	0	9,9	0
Wieprzowina polędwica	95	95	136	24,7	2,9	0
Olej rzepakowy	10	10	90	0	9,9	0
Cebula	11	12	3	0,2	0	0,7
Mąka pszenna typ 500, z witaminami	8	8	28	0,8	0,1	5,9
Kości, wywar	20	20	10	0,8	0,6	0,3
Woda	10	10	0	0	0	0
Ziemniaki	148	180	115	1,5	0	26,6
Skrobia ziemniaczana	20	20	67	0,1	0	16,7
Jaja kurze całe	9	10	12	1,1	0,9	0,1
Sól biała	0	0	0	0	0	0
Kapusta biała	69	80	22	1,2	0,1	5
Marchew	17	21	5	0,2	0	1,4
Koperek	5	5	1	0,1	0	0,3
Olej rzepakowy	4	4	36	0	4	0
Gruszka	170	211	78	0,8	0,3	19,5
Woda	500	500	0	0	0	0
Suma	1302	1399	840	37,6	33,2	99,5

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 parzona	30	30	29	4,8	0,9	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	453	18,6	19	54,2
Suma dnia	2546	2654	1971	84,1	73	251,8

📅 15.11.2023 Środa

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
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	30	30	29	6,5	0,3	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	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
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	626	627	748	34,5	33,3	82,7

Obiad	Masa (g)	Waga rynkowa (g)	Energia (kcal)	Białko (g)	Tłuszcze (g)	Węglowodany ogółem (g)
Woda	1	1	0	0	0	0
Kiełbasa biała parzona	33	35	89	4,8	7,9	0,1
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	6	8	2	0,1	0	0,3
Ziemniaki	82	100	64	0,8	0	14,8
Zakwas na żurek	12	12	5	0,1	0	1,1
Śmietana 18%	5	5	9	0,1	0,9	0,2
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
Wieprzowina łopatka	85	100	133	17,5	7	0
Olej rzepakowy	0	0	0	0	0	0
Marchew	20	25	6	0,2	0	1,7
Pietruszka, korzeń	12	15	6	0,3	0,1	1,2
Seler korzeniowy	7	10	2	0,1	0	0,5
Cebula	9	10	3	0,1	0	0,6
Koncentrat pomidorowy, 30%	15	15	14	0,8	0,2	2,5
Makaron bezjajeczny z semoliny, gotowany	200	200	226	6,8	0,8	48,8
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
Pomarańcza	180	230	65	1,3	0,3	15,6
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	1124	1215	732	36	18	113,4

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
Kecup	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 2303 2397 2075 99,9 84,2 250,6

📅 16.11.2023 Czwartek

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
Turńczyk w sosie własnym	50	50	46	10,5	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
Ser twarogowy chudy	40	40	38	7,5	0,2	1,4
Salata	37	46	6	0,5	0,1	1
Jogurt grecki	14	14	18	0,6	1,4	0,7
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	771	780	694	34,8	22,6	91,1

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	3	4	1	0,1	0	0,2
Ziemniaki	25	30	19	0,2	0	4,4
Koperek	5	5	1	0,1	0	0,3
Śmietana 18%	15	15	27	0,2	2,7	0,5
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
Kasza kuskus	100	100	361	13	1	75
Mięso z ud kurczaka, bez skóry	100	100	122	17,8	5,7	0
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
Burak	56	70	23	1	0,1	5,2
Cebula	3	3	1	0	0	0,2
Jabłko	22	28	11	0,1	0,1	2,6
Olej rzepakowy	4	4	36	0	4	0
Gruszka	170	211	78	0,8	0,3	19,5
Woda	500	500	0	0	0	0
Suma	1250	1334	888	36,2	19,2	146,1

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
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 czerwona	30	35	8	0,3	0,1	1,7
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	592	34,3	28,4	52,8

Suma dnia 2566 2659 2174 105,3 70,2 290

📅 17.11.2023 Piątek

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 kanapkowa	40	42	37	6,3	1,1	0,5
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	846	27,7	47,2	82

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
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
Seler korzeniowy	14	20	4	0,2	0	1,1
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
Olej rzepakowy	1	1	9	0	1	0
Mintaj świeży	63	100	43	10,4	0,2	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
Koperek	5	5	1	0,1	0	0,3
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	2	2	18	0	2	0
Cukier	1	1	4	0	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
Suma	973	1077	771	29,3	10,2	144,1

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
Marchew	32	40	10	0,3	0,1	2,7
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	15	15	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
Szynka parzona	30	30	29	4,8	0,9	0,4
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	458	15,9	19,9	57,1

Suma dnia	2101	2223	2075	72,9	77,3	283,2
------------------	-------------	-------------	-------------	-------------	-------------	--------------

📅 18.11.2023 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
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
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	5	5	0	0	0	0
Cukier	5	5	20	0	0	5
Woda	250	250	0	0	0	0
Suma	768	775	776	29,2	33,4	92,9

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
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
Ryż biały, gotowany	100	100	121	2,3	0,2	27,9
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
Pomidory w puszcze całe	30	30	7	0,3	0	0,9
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	120	120	114	25,8	1,2	0
Ziemniaki, późne	121	150	104	2,3	0,1	24,6
Skrobia ziemniaczana	10	10	34	0,1	0	8,4
Jaja kurze całe	9	10	12	1,1	0,9	0,1
Mąka pszenna, typ 450	30	30	102	2,7	0,3	21,6
Kapusta czerwona	66	80	20	1,2	0,1	4,3
Cebula	4	5	1	0,1	0	0,3
Majonez	5	5	32	0,1	3,4	0,1
Jabłko	16	20	8	0,1	0,1	1,9
Kiwi	100	115	51	0,8	0,4	11,9
Woda	500	500	0	0	0	0
Suma	1308	1389	729	42,5	13	115

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 2622 2710 2130 91,6 83,6 263,1

Średnia z całego jadłospisu (09-11-2023 - 18-11-2023)

Energia	Białko	Tłuszcze	Węglowodany
(kcal)	(g)	(g)	ogółem (g)
2115	93,6	80,3	267,2

% Realizacji makroskładników z całego jadłospisu (09-11-2023 - 18-11-2023)

	Energia z białka (%)	Energia z tłuszczów (%)	Energia z węglowodanów (%)
Norma	10 - 20	20 - 35	45 - 65
Realizacja zapotrzebowania	17,2	33,3	49,3