

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 %			

19.11.2023 Niedziela

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
Soczewica czerwona, nasiona suche	60	60	204	15,2	1,8	34,4
Pomidory suszone w oleju	19	20	41	1	2,7	4,4
Czosnek	1	1	1	0,1	0	0,3
Oregano suszone	1	1	3	0,1	0	0,7
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
Serek twarogowy, ziarnisty	40	40	152	3,7	14,8	1
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	648	649	1008	37,7	47,2	115,6

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	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	0	0	0	0	0	0
Makaron pszenny bezjajeczny	100	100	365	11	1,6	77,8
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
Mięso z ud kurczaka, bez skóry	100	100	122	17,8	5,7	0
Olej rzepakowy	0	0	0	0	0	0
Ziemniaki	164	200	128	1,6	0	29,5
Koperek	1	1	0	0	0	0,1
Kapusta pekińska	41	50	6	0,5	0,1	1,2
Kukurydza, konserwowa	25	25	27	0,7	0,3	5,9
Ogórek	20	25	3	0,1	0	0,5
Śliwki	100	106	45	0,6	0,3	10,8
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	942	1019	778	35,6	9,1	143,5

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
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	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
Ser mozzarella	40	40	112	11,2	6,8	1,2
Jabłko	118	150	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	605	638	596	35,2	22,3	67,1

Suma dnia 2195 2306 2382 108,5 78,6 326,2

📅 20.11.2023 **Poniedziałek**

I Śniadanie	Masa	Waga rynkowa	Energia	Białko	Tłuszcze	Węglowodany
	(g)	(g)	(kcal)	(g)	(g)	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%	120	122	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	805	805	860	36,4	42,6	92,1

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
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
Natka pietruszki	4	4	2	0,2	0	0,3
Koncentrat pomidorowy, 30%	4	4	4	0,2	0,1	0,7
Kurczak, tuszka	3	4	5	0,6	0,3	0
Wieprzowina żeberka	2	3	6	0,4	0,5	0
Żeberka wieprzowe wędzone	3	4	10	0,6	0,8	0
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 kurczaka, bez skóry	80	80	76	17,2	0,8	0
Pieczarki świeże	5	5	1	0,1	0	0,1
Papryka czerwona	4	5	1	0,1	0	0,3
Cebula	4	5	1	0,1	0	0,3
Jaja kurze całe	2	2	2	0,2	0,2	0
Mąka pszenna, typ 450	3	3	10	0,3	0	2,2
Olej rzepakowy	5	5	45	0	5	0
Olej rzepakowy	5	5	45	0	5	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	20	20	0	0	0	0
Ryż biały, gotowany	200	200	242	4,6	0,4	55,8

Burak	64	80	26	1,2	0,1	6
Jabłko	16	20	8	0,1	0,1	1,9
Cebula	4	5	1	0,1	0	0,3
Olej rzepakowy	6	6	54	0	6	0
Gruszka	170	211	78	0,8	0,3	19,5
Woda	500	500	0	0	0	0
Suma	1348	1425	764	31,4	20,6	119,1

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
Tuńczyk 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	40	40	63	4,7	4,4	1,2
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	478	26,7	18,9	53,3

Suma dnia	2698	2775	2102	94,5	82,1	264,5
------------------	-------------	-------------	-------------	-------------	-------------	--------------

📅 21.11.2023 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
Kiełbasa żywiecka	70	75	197	14,1	15,6	0
Serek wiejski	40	40	97	2,4	9,2	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, 3,2% tłuszczu	250	250	143	5,8	8	12
Cukier	5	5	20	0	0	5
Suma	634	634	905	33,4	52,1	79,1

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	6	8	2	0,1	0	0,3
Kalafior	36	50	9	0,9	0,1	1,7
Ziemniaki	82	100	64	0,8	0	14,8
Chleb pszenno-żytni	50	50	128	3,5	0,8	27,6
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
Gałka muszkatołowa	0	0	0	0	0	0
Tymianek	0	0	0	0	0	0
Groszek ptysiowy	40	40	192	6	12,1	15,2
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	100	100	133	19,1	6	0,6
Ziemniaki	164	200	128	1,6	0	29,5
Koperek	3	3	1	0,1	0	0,2
Ogórek kiszony	90	90	10	0,9	0,1	1,5

Cebula	9	10	3	0,1	0	0,6
Pomarańcza	100	128	36	0,7	0,2	8,7
Woda	500	500	0	0	0	0
Suma	1278	1374	765	36	19,8	114,3

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
Ser typu "Feta"	30	30	64	4,8	4,8	0,3
Pomidor	29	30	5	0,3	0,1	1,1
Rukola	30	30	8	0,8	0	1,1
Cebula	2	2	1	0	0	0,1
Oliwki czarne, marynowane, konserwowe	10	10	13	0,1	1,3	0,4
Szynka delikatesowa z kurczaka	30	31	35	5,3	1,5	0
Herbata czarna	5	5	0	0	0	0
Cukier	5	5	20	0	0	5
Woda	250	250	0	0	0	0
Suma	496	497	467	18,9	21,5	52,2

Suma dnia	2408	2505	2137	88,3	93,4	245,6
------------------	-------------	-------------	-------------	-------------	-------------	--------------

📅 22.11.2023 Środa

I Śniadanie	Masa	Waga rynkowa	Energia	Białko	Tłuszcze	Węglowodany
	(g)	(g)	(kcal)	(g)	(g)	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
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
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	790	30,6	34,7	91,3

Obiad	Masa	Waga rynkowa	Energia	Białko	Tłuszcze	Węglowodany
	(g)	(g)	(kcal)	(g)	(g)	ogółem (g)
Woda	0	0	0	0	0	0
Ziemniaki	82	100	64	0,8	0	14,8
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
Koperek	2	2	1	0,1	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
Brokuły, mrożone	50	50	14	1,4	0,2	2,3
Udo z kurczaka	11	15	17	1,8	1	0
Mięso z piersi kurczaka, bez skóry	100	100	95	21,5	1	0
Ser gouda tłusty	5	5	16	1,3	1,1	0
Pieczarki świeże	5	5	1	0,1	0	0,1
Jaja kurze całe	4	5	6	0,5	0,4	0
Bułka tarta	5	5	18	0,5	0,1	3,9
Olej rzepakowy	5	5	45	0	5	0
Śmietana 18%	50	50	91	0,8	9	1,8

Kasza gryczana, gotowana	200	200	244	8,8	2,2	49,2
Kalarepa	38	50	12	0,8	0,1	2,4
Marchew	16	20	5	0,2	0	1,3
Jabłko	24	30	12	0,1	0,1	2,8
Sól biała	0	0	0	0	0	0
Pieprz	0	0	0	0	0	0
Grejpfrut	150	204	43	0,7	0,2	10,6
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	1126	1195	753	41	20,7	106,5

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
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	5	6	7	0,6	0,5	0
Olej rzepakowy	2	2	18	0	2	0
Mięso z udźca indyka, bez skóry	40	40	40	7,8	1	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	513	522	530	19,9	26,5	55,6

Suma dnia	2408	2492	2073	91,5	81,9	253,4
------------------	-------------	-------------	-------------	-------------	-------------	--------------

📅 23.11.2023 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
Mięso z ud kurczaka, bez skóry	40	40	49	7,1	2,3	0
Marchew z groszkiem, mrożona	25	25	12	0,7	0,1	2,6
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
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	647	649	787	35,6	37,9	81,7

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
Seler korzeniowy	18	25	5	0,3	0,1	1,4
Por	7	10	2	0,2	0	0,4
Burak	40	50	16	0,7	0	3,7
Ziemniaki, późne	81	100	69	1,5	0,1	16,4
Śmietana 18%	5	5	9	0,1	0,9	0,2
Natka pietruszki	2	2	1	0,1	0	0,2

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
Makaron pszenny czteroajeczny	160	160	627	21,1	5,4	125,8
Cebula	9	10	3	0,1	0	0,6
Marchew	32	40	10	0,3	0,1	2,7
Ser gouda tłusty	5	5	16	1,3	1,1	0
Śmietana 12%	20	20	26	0,3	2,4	0,8
Pietruszka, korzeń	31	40	15	0,8	0,2	3,2
Seler korzeniowy	7	10	2	0,1	0	0,5
Ser mozzarella	25	25	70	7	4,3	0,8
Szpinak	42	50	9	1,1	0,2	1,2
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
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	1023	1127	1026	38,4	15,9	192,6

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
Przyprawa ziołowa	5	5	0	0	0	0
Mięso z piersi indyka, bez skóry	80	80	64	15,4	0,3	0
Ser salami pełnotłusty	40	40	140	9,7	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	550	550	552	33,1	25,4	51

Suma dnia 2220 2326 2365 107,1 79,2 325,3

📅 24.11.2023 Piątek

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, 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
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	776	776	795	35,6	32,3	92,5

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
Pieczarki świeże	18	20	4	0,5	0,1	0,4
Makaron pszenny bezajeczny	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

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
Fasola biała, nasiona suche	30	30	94	6,4	0,5	18,4
Ziemniaki	82	100	64	0,8	0	14,8
Natka pietruszki	4	4	2	0,2	0	0,3
Boczek wędzony bez kości	8	8	21	1,2	1,7	0
Kurczak, tuszka	4	6	7	0,8	0,4	0
Żeberka wieprzowe wędzone	3	4	10	0,6	0,8	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
Kurczak, tuszka	81	110	126	15,2	7,3	0
Marchew	16	20	5	0,2	0	1,3
Seler korzeniowy	14	20	4	0,2	0	1,1
Pietruszka, korzeń	16	20	7	0,4	0,1	1,6
Masło ekstra	2	2	15	0	1,6	0
Śmietana 18%	10	10	18	0,2	1,8	0,4
Mąka pszenna typ 500, z witaminami	2	2	7	0,2	0	1,5
Rodzynki, suszone	0	0	0	0	0	0
Ziemniaki, późne	145	180	125	2,8	0,1	29,5
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
Ogórek kiszony	65	65	7	0,7	0,1	1,1
Papryka czerwona	18	21	6	0,2	0,1	1,2
Cebula	12	13	4	0,2	0	0,8
Olej rzepakowy	10	10	90	0	9,9	0
Jabłko	170	216	66	0,5	0,5	15,9
Woda	250	250	0	0	0	0
Mieszanka owocowa, mrożona	45	45	21	0,4	0,1	5,4
Cukier	3	3	12	0	0	3
Suma	1106	1233	854	35,5	26,2	126,3

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
Ser camembert pełnotłusty	40	40	116	8,2	9,2	0,1
Polędwica sopocka	80	80	98	17,3	2,9	0,7
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	545	545	565	33,6	26	52,3

Suma dnia	2251	2378	2005	92,6	69,6	262,8
------------------	-------------	-------------	-------------	-------------	-------------	--------------

📅 26.11.2023 Niedziela

I Śniadanie	Masa	Waga rynkowa	Energia	Białko	Tłuszcze	Węglowodany
	(g)	(g)	(kcal)	(g)	(g)	ogółem (g)
Mleko krowie, 3,2% tłuszczu	220	220	125	5,1	7	10,6
Kasza manna	30	30	105	2,6	0,4	23,1
Serek śmietankowy	60	60	95	7	6,6	1,8
Polędwica luksusowa	40	40	56	8,5	1,8	1,3
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	5	5	0	0	0	0
Cukier	5	5	20	0	0	5
Woda	250	250	0	0	0	0
Suma	775	775	781	30,8	31,1	96,7

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
Seler korzeniowy	18	25	5	0,3	0,1	1,4
Por	3	4	1	0,1	0	0,2
Śmietana 18%	12	12	22	0,2	2,2	0,4
Kurczak, tuszka	6	8	9	1,1	0,5	0
Koperek	7	8	2	0,2	0	0,4
Ryż biały	100	100	345	6,7	0,7	79,2
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	85	85	107	19,5	3,3	0
Olej rzepakowy	8	8	72	0	7,9	0
Jaja kurze całe	7	8	10	0,8	0,7	0
Bułka tarta	12	12	43	1,2	0,2	9,3
Ziemniaki	16	20	13	0,2	0	3
Koperek	1	1	0	0	0	0,1
Kapusta czerwona	82	100	25	1,6	0,2	5,3
Cebula	9	10	3	0,1	0	0,6
Olej rzepakowy	5	5	45	0	5	0
Gruszka	170	211	78	0,8	0,3	19,5
Woda	500	500	0	0	0	0
Suma	1100	1151	802	33,7	21,3	124,8

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	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 twarogowy, ziarnisty	40	40	152	3,7	14,8	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	568	25,8	29,4	53,6

Suma dnia 2420 2471 2151 90,3 81,8 275,1

📅 27.11.2023 Poniedziałek

I Śniadanie	Masa	Waga rynkowa	Energia	Białko	Tłuszcze	Węglowodany
	(g)	(g)	(kcal)	(g)	(g)	ogółem (g)
Jogurt truskawkowy, 1,5% tłuszczu	100	100	57	2,7	1,5	8,2
Jaja kurze całe	53	60	73	6,4	5,2	0,3
Kiełbasa szynkowa	40	42	32	6,5	0,4	0
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
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	587	594	724	29,5	34,7	77,9
Obiad	Masa	Waga rynkowa	Energia	Białko	Tłuszcze	Węglowodany
	(g)	(g)	(kcal)	(g)	(g)	ogółem (g)
Woda	0	0	0	0	0	0
Skrzydło indyka	8	12	14	1,4	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
Ziemniaki	82	100	64	0,8	0	14,8
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
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
Ziemniaki	148	180	115	1,5	0	26,6
Wieprzowina łopatką	85	100	133	17,5	7	0
Skrobia ziemniaczana	50	50	169	0,3	0,1	41,9
Jaja kurze całe	22	25	31	2,7	2,1	0,1
Cebula	9	10	3	0,1	0	0,6
Pomidor	96	100	17	0,9	0,2	3,8
Cebula	4	5	1	0,1	0	0,3
Olej rzepakowy	3	3	27	0	3	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	1042	1145	718	28,5	15,9	118,7
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
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	2182	2294	2039	86,4	83,4	253,2

📅 28.11.2023 Wtorek

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 jęczmienne	30	30	111	2,9	1,1	23,9
Ser twarogowy półtłusty	55	55	70	9,7	2,6	2
Jogurt naturalny, 2% tłuszczu	5	5	3	0,2	0,1	0,3
Szczypiorek	1	1	0	0	0	0
Suszone pomidory	20	20	43	1	2,8	4,6
Szynka wieprzowa, gotowana	40	42	44	7,4	1,5	0,4
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	796	796	752	33,6	26,5	100

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
Koncentrat pomidorowy, 30%	25	25	24	1,4	0,4	4,1
Pietruszka, korzeń	19	25	9	0,5	0,1	2
Seler korzeniowy	18	25	5	0,3	0,1	1,4
Śmietana 18%	15	15	27	0,2	2,7	0,5
Por	3	4	1	0,1	0	0,2
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
Ryż biały	100	100	345	6,7	0,7	79,2
Natka pietruszki	2	2	1	0,1	0	0,2
Wieprzowina łopatką	102	120	160	20,9	8,4	0
Marchew	36	45	11	0,4	0,1	3
Cebula	13	15	4	0,2	0,1	0,9
Olej rzepakowy	7	7	63	0	7	0
Mąka pszenna, typ 450	5	5	17	0,5	0,1	3,6
Ziemniaki	166	202	129	1,7	0	29,8
Koperek	1	1	0	0	0	0,1
Kapusta włoska	31	40	13	1	0,1	2,3
Marchew	16	20	5	0,2	0	1,3
Jabłko	16	20	8	0,1	0,1	1,9
Por	5	7	1	0,1	0	0,3
Papryka czerwona	17	20	5	0,2	0,1	1,1
Olej rzepakowy	7	7	63	0	7	0
Koperek	4	4	1	0,1	0	0,2
Pomarańcza	100	128	36	0,7	0,2	8,7
Woda	500	500	0	0	0	0
Suma	1248	1359	941	35,8	27,3	144,2

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
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
Ser gouda tłusty	40	40	126	10,8	9,2	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	545	545	538	30,5	23,9	54,2

Suma dnia 2589 2700 2231 99,9 77,7 298,4

Średnia z całego jadłospisu (19-11-2023 - 28-11-2023)

Energia	Białko	Tłuszcze	Węglowodany
(kcal)	(g)	(g)	ogółem (g)
2157	94,5	79,9	278,6

% Realizacji makroskładników z całego jadłospisu (19-11-2023 - 28-11-2023)

	Energia z białka (%)	Energia z tłuszczów (%)	Energia z węglowodanów (%)
Norma	10 - 20	20 - 35	45 - 65
Realizacja zapotrzebowania	17,4	33,1	51,4
