

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 %			

29.11.2023 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
Polędwica luksusowa	60	60	83	12,8	2,7	2
Ser camembert pełnotłusty	40	40	116	8,2	9,2	0,1
Jabłko	150	191	58	0,5	0,5	14,1
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	714	714	851	38,6	40,1	88,1

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	3	4	1	0,1	0	0,2
Ziemniaki	82	100	64	0,8	0	14,8
Śmietana 18%	12	12	22	0,2	2,2	0,4
Kurczak, tuszka	4	5	6	0,7	0,3	0
Boczek wędzony bez kości	8	8	21	1,2	1,7	0
Żeberka wieprzowe wędzone	3	3	7	0,4	0,6	0
Kiełbasa śląska	4	4	7	0,8	0,4	0
Natka pietruszki	4	4	2	0,2	0	0,3
Sól biała	0	0	0	0	0	0
Liść laurowy	0	0	0	0	0	0
Ziele angielskie	0	0	0	0	0	0
Pieprz	0	0	0	0	0	0
Zakwas na żurek	10	10	4	0,1	0	0,9
Mięso z piersi kurczaka, bez skóry	100	100	95	21,5	1	0
Przyprawa ziołowa	5	5	0	0	0	0
Olej rzepakowy	4	4	36	0	4	0
Cebula	6	7	2	0,1	0	0,4
Mąka pszenna typ 500, z witaminami	8	8	28	0,8	0,1	5,9
Woda	10	10	0	0	0	0
Pieczarki świeże	23	25	5	0,6	0,1	0,5
Kasza jęczmienna, perłowa, gotowana	200	200	216	4,4	1,4	48,6
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	1	1	9	0	1	0
Mandarynki	100	125	35	0,5	0,2	8,8
Woda	180	180	0	0	0	0
Mieszanka owocowa, mrożona	45	45	21	0,4	0,1	5,4
Cukier	5	5	20	0	0	5
Suma	975	1041	663	35,1	13,6	106

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
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 2195 2275 2076 95,2 83,6 248,9

📅 30.11.2023 Czwartek

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
Ser twarogowy chudy	80	80	75	15	0,4	2,8
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	89	89	227	6,2	1,3	49
Herbata czarna	5	5	0	0	0	0
Cukier	5	5	20	0	0	5
Woda	250	250	0	0	0	0
Suma	794	794	704	37,2	22	92,5

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	11	15	3	0,2	0	0,8
Por	7	10	2	0,2	0	0,4
Ziemniaki	82	100	64	0,8	0	14,8
Śmietana 12%	15	15	20	0,3	1,8	0,6
Koperek	2	2	1	0,1	0	0,1
Cukinia	88	100	14	1,1	0,1	2,7
Groszek ptysiowy	30	30	144	4,5	9,1	11,4
Fasola biała, nasiona suche	65	65	204	13,9	1	39,9
Boczek wędzony bez kości	25	25	64	3,8	5,3	0
Kiełbasa toruńska	19	20	40	4,3	2,5	0
Cebula	27	30	9	0,4	0,1	1,8
Czosnek	1	1	1	0,1	0	0,3
Pomidory w puszcze całe	60	60	14	0,6	0	1,8
Koncentrat pomidorowy, 30%	20	20	19	1,1	0,3	3,3
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
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	1094	1219	848	34,8	21	137,4

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

Tuńczyk w sosie własnym	60	60	55	12,6	0,5	0
Pomidory w puszcze krojone	20	20	5	0,2	0	0,6
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
Serek fromage	40	40	120	3,4	11,4	1
Suma	545	545	540	24,3	26,6	53,7

Suma dnia 2433 2558 2092 96,3 69,6 283,6

📅 01.12.2023 Piątek

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
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	846	37,5	46,7	78,3

Obiad	Masa	Waga rynkowa	Energia	Białko	Tłuszcze	Węglowodany
	(g)	(g)	(kcal)	(g)	(g)	ogółem (g)
Woda	0	0	0	0	0	0
Wieprzowina łopatka	13	15	20	2,6	1,1	0
Cebula	4	5	1	0,1	0	0,3
Olej rzepakowy	1	1	9	0	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
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	164	200	128	1,6	0	29,5
Natka pietruszki	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
Papryka słodka	0	0	0	0	0	0
Mąka pszenna, typ 500	40	40	138	4	0,5	29,7
Olej rzepakowy	1	1	9	0	1	0
Ser twarogowy półtłusty	85	85	109	15	4	3,1
Cebula	45	50	14	0,6	0,2	3
Ziemniaki	135	165	105	1,4	0	24,3
Masło ekstra	0	0	0	0	0	0
Sól biała	1	1	0	0	0	0
Seler korzeniowy	36	50	11	0,6	0,1	2,7
Jogurt grecki	20	20	25	0,8	2	1
Brzoskwinia	27	30	13	0,3	0,1	3,1
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	5	5	20	0	0	5
Suma	1064	1181	700	29,6	10,7	125,3

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
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	50	50	50	9,7	1,3	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	543	552	550	26,4	26,1	55,6
Suma dnia	2259	2387	2096	93,5	83,5	259,2

📅 02.12.2023 Sobota

I Śniadanie	Masa (g)	Waga rynkowa (g)	Energia (kcal)	Białko (g)	Tłuszcze (g)	Węglowodany 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 (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
Ziemniaki	66	80	51	0,7	0	11,8
Kasza jęczmienna, perłowa	50	50	168	3,5	1,1	37,7
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
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	5	5	45	0	5	0
Wołowina polędwica	100	100	109	20,1	3,2	0
Śmietana 18%	20	20	36	0,3	3,6	0,7
Masło ekstra	2	2	15	0	1,6	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
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
Grejpfrut	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	1020	1103	713	34	9	127,8

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
Szynka z piersi kurczaka	58	60	54	12,2	0,5	0,1
Jogurt naturalny, 2% tłuszczu	20	20	11	0,7	0,4	1,2
Serek wiejski	40	40	97	2,4	9,2	1,2
Ogórki konserwowe	60	60	14	0,2	0,1	3,2
Herbata czarna	5	5	0	0	0	0
Cukier	5	5	20	0	0	5
Woda	250	250	0	0	0	0
Suma	543	545	517	23,1	24	54,9

Suma dnia	2207	2292	2136	89,6	83,4	267,4
------------------	-------------	-------------	-------------	-------------	-------------	--------------

📅 04.12.2023 Poniedziałek

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
Kiełbasa żywiecka	80	86	225	16,1	17,9	0
Dżem truskawkowy, niskosłodzony	25	25	38	0,1	0,1	9,4
Pieczarki marynowane, konserwowe	60	60	14	1,4	0,2	2,5
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
Masło ekstra	15	15	112	0,1	12,3	0,1
Suma	780	780	891	32,2	40,6	102,2

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	5	5	13	0,8	1,1	0
Olej rzepakowy	10	10	90	0	9,9	0
Kiełbasa śląska	14	15	24	2,9	1,4	0

Marchew	40	50	13	0,4	0,1	3,4
Seler korzeniowy	18	25	5	0,3	0,1	1,4
Por	4	5	1	0,1	0	0,2
Pietruszka, korzeń	19	25	9	0,5	0,1	2
Ziemniaki	66	80	51	0,7	0	11,8
Kalafior, mrożony	16	16	4	0,4	0	0,7
Brokuły, mrożone	16	16	4	0,4	0,1	0,7
Fasolka szparagowa, mrożona	16	16	5	0,4	0	1,1
Kasza kuskus	50	50	181	6,5	0,5	37,5
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
Liść lauowy	0	0	0	0	0	0
Ziele angielskie	0	0	0	0	0	0
Olej rzepakowy	0	0	0	0	0	0
Cebula	2	2	1	0	0	0,1
Mąka pszenna typ 500, z witaminami	5	5	17	0,5	0,1	3,7
Jaja kurze całe	3	3	4	0,3	0,3	0
Bułki pszenne zwykłe	5	5	14	0,4	0,1	2,9
Mięso z piersi indyka, bez skóry	100	100	80	19,2	0,4	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	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	4	4	1	0,1	0	0,2
Olej rzepakowy	6	6	54	0	6	0
Pomarańcza	150	192	54	1,1	0,2	13
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	1333	1411	815	36	18,9	129,2

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
Parówka z kurczaka 100%	118	120	227	20	18,8	0,4
Keczap	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 2517 2598 2135 101,3 83,2 261,5

📅 06.12.2023 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
Płatki owsiane	30	30	113	3,6	2,2	20,9
Tuńczyk w sosie własnym	55	55	51	11,6	0,5	0
Włoszczyzna krojona w paski, mrożona	5	5	2	0,1	0	0,4
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	30	38	4	0,3	0	0,6

Jogurt naturalny, 2% tłuszczu	30	30	17	1	0,6	1,9
Masło ekstra	15	15	112	0,1	12,3	0,1
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
Chleb pszenno-żytni	90	90	230	6,3	1,4	49,6
Suma	779	779	853	42,1	32,9	103,5

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 bezjajeczny	100	100	365	11	1,6	77,8
Śmietana 18%	0	0	0	0	0	0
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	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
Kaszanka z kurczaka	140	150	267	12,8	14,9	21,5
Cebula	10	11	3	0,1	0	0,6
Ziemniaki	164	200	128	1,6	0	29,5
Koperek	1	1	0	0	0	0,1
Ogórek kiszony	100	100	11	1	0,1	1,7
Cebula	4	5	1	0,1	0	0,3
Olej rzepakowy	0	0	0	0	0	0
Winogrona	100	102	69	0,5	0,2	17,1
Woda	500	500	0	0	0	0
Suma	1227	1292	887	30,2	17,7	156,3

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
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	2551	2616	2332	106,6	79	312,6
------------------	-------------	-------------	-------------	--------------	-----------	--------------

📅 07.12.2023 Czwartek

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
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, 2% tłuszczu	250	250	118	6	5	12,3

Cukier	5	5	20	0	0	5
Suma	624	624	822	28	44,3	82,4
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	18	25	5	0,3	0,1	1,4
Por	3	4	1	0,1	0	0,2
Ryż biały	100	100	345	6,7	0,7	79,2
Koperek	4	4	1	0,1	0	0,2
Śmietana 18%	0	0	0	0	0	0
Woda	0	0	0	0	0	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
Masło ekstra	0	0	0	0	0	0
Olej rzepakowy	5	5	45	0	5	0
Wieprzowina karkówka	79	100	160	14,9	11,2	0
Olej rzepakowy	0	0	0	0	0	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
Ziemniaki	128	156	100	1,3	0	23
Skrobia ziemniaczana	35	35	118	0,2	0	29,3
Jaja kurze całe	13	15	18	1,6	1,3	0,1
Sól biała	0	0	0	0	0	0
Burak	64	80	26	1,2	0,1	6
Cebula	2	2	1	0	0	0,1
Jabłko	16	20	8	0,1	0,1	1,9
Olej rzepakowy	1	1	9	0	1	0
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	976	1072	981	30,1	20,8	173,7
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	28	35	9	0,3	0,1	2,4
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	20	20	2	0,2	0	0,3
Jogurt naturalny, 2% tłuszczu	2	2	1	0,1	0	0,1
Majonez	2	2	13	0	1,4	0
Wieprzowina szynka surowa	28	30	35	6	1,2	0
Olej rzepakowy	0	0	0	0	0	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	500	519	444	17	18,2	56,3

Suma dnia	2100	2215	2247	75,1	83,3	312,4
-----------	------	------	------	------	------	-------

📅 08.12.2023 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 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
Maśło 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)
Woda	200	200	0	0	0	0
Kiełbasa biała parzona	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
Ziemniaki	33	40	26	0,3	0	5,9
Zakwas na żurek	20	20	9	0,2	0	1,8
Śmietana 18%	2	2	4	0	0,4	0,1
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 bezjajeczny z semoliny	100	100	368	10,7	1,4	79,6
Dorsz świeży, filety bez skóry	100	100	66	16	0,3	0
Olej rzepakowy	1	1	9	0	1	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
Mąka pszenna, typ 500	10	10	34	1	0,1	7,4
Kukurydza, konserwowa	5	5	5	0,1	0,1	1,2
Woda	10	10	0	0	0	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	16	20	5	0,2	0	1,3
Jabłko	16	20	8	0,1	0,1	1,9
Olej rzepakowy	7	7	63	0	7	0
Kiwi	100	115	51	0,8	0,4	11,9
Woda	500	500	0	0	0	0
Suma	1455	1530	829	33,8	11,4	151,5

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
Maśło ekstra	15	15	112	0,1	12,3	0,1
Serek wiejski	80	80	194	4,8	18,4	2,4
Koperek	2	2	1	0,1	0	0,1
Baleron gotowany	40	40	74	7	5	0,4
Papryka czerwona	60	69	16	0,7	0,3	3,3
Herbata czarna	5	5	0	0	0	0
Cukier	5	5	20	0	0	5

MSWiA dekadówka 55

Woda	250	250	0	0	0	0
Suma	547	547	626	20,2	37,5	55,4
Suma dnia	2770	2852	2231	83,2	82,3	299,8

Średnia z całego jadłospisu (29-11-2023 - 08-12-2023)

Energia (kcal)	Białko (g)	Tłuszcze (g)	Węglowodany ogółem (g)
2187	93,2	81,4	283,1

% Realizacji makroskładników z całego jadłospisu (29-11-2023 - 08-12-2023)

	Energia z białka (%)	Energia z tłuszczów (%)	Energia z węglowodanów (%)
Norma	10 - 20	20 - 35	45 - 65
Realizacja zapotrzebowania	17,2	33,7	52,2
