

👤 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 %			

📅 09.12.2023 Sobota

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	50	50	170	12,7	1,5	28,7
Pomidory suszone w oleju	29	30	61	1,4	4	6,6
Czosnek	1	1	1	0,1	0	0,3
Oregano suszone	0	0	0	0	0	0
Papryka słodka	0	0	0	0	0	0
Sól biała	0	0	0	0	0	0
Pieprz	0	0	0	0	0	0
Serek twarogowy, ziarnisty	40	40	152	3,7	14,8	1
Rzodkiewka	60	82	7	0,4	0,1	1,8
Maśło 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	644	645	985	35,4	48,1	110,3

Obiad	Masa (g)	Waga rynkowa (g)	Energia (kcal)	Białko (g)	Tłuszcze (g)	Węglowodany ogółem (g)
Woda	100	100	0	0	0	0
Mięso z udźca indyka, bez skóry	10	10	10	1,9	0,3	0
Udo z kurczaka	4	5	6	0,6	0,3	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	4	5	1	0,1	0	0,2
Ziemniaki	82	100	64	0,8	0	14,8
Kapusta kiszona	25	25	4	0,3	0	0,3
Kapusta biała	22	25	7	0,4	0	1,6
Natka pietruszki	1	1	0	0	0	0,1
Koperek	1	1	0	0	0	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
Wieprzowina łopatką	85	100	133	17,5	7	0
Marchew	56	70	18	0,6	0,1	4,7
Cebula	13	15	4	0,2	0,1	0,9
Olej rzepakowy	0	0	0	0	0	0
Mąka pszenna, typ 450	5	5	17	0,5	0,1	3,6
Kasza gryczana, gotowana	200	200	244	8,8	2,2	49,2
Pomidor	95	99	17	0,9	0,2	3,7
Cebula	4	4	1	0,1	0	0,2
Olej rzepakowy	1	1	9	0	1	0
Śliwki	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	1081	1161	602	34,2	11,6	96,3

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
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	2772	2856	2161	102,8	76,3	282,8

📅 11.12.2023 Poniedziałek

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
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 (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	634	634	905	33,4	52,1	79,1

Obiad	Masa (g)	Waga rynkowa (g)	Energia (kcal)	Białko (g)	Tłuszcze (g)	Węglowodany ogółem (g)
Woda	180	180	0	0	0	0
Groch, nasiona suche	50	50	159	11,9	0,7	30
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	1	1	3	0,2	0,2	0
Olej rzepakowy	0	0	0	0	0	0
Kiełbasa śląska	1	1	2	0,2	0,1	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
Majeranek	0	0	0	0	0	0
Cząber suszony	0	0	0	0	0	0
Makaron bezjajeczny z semoliny, gotowany	200	200	226	6,8	0,8	48,8
Wieprzowina łopatką	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
Pomarańcza	100	128	36	0,7	0,2	8,7
Woda	500	500	0	0	0	0
Seler korzeniowy	43	60	13	0,7	0,1	3,3
Marchew	16	20	5	0,2	0	1,3

Rodzynki, suszone	10	10	29	0,2	0,1	7,1
Jogurt grecki	20	20	25	0,8	2	1
Suma	1424	1508	753	42,7	11,8	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
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	2	2	3	0	0,3	0,1
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	488	489	457	18,8	20,5	51,9

Suma dnia	2546	2631	2115	94,9	84,4	259,1
------------------	-------------	-------------	-------------	-------------	-------------	--------------

📅 12.12.2023 Wtorek

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	100	100	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	14	20	4	0,2	0	1,1
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
Groszek ptysiowy	20	20	96	3	6	7,6
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
Kasza gryczana, gotowana	200	200	244	8,8	2,2	49,2
Wieprzowina szynka surowa	61	65	76	13	2,7	0
Olej rzepakowy	5	5	45	0	5	0
Cebula	9	10	3	0,1	0	0,6
Pieczarki świeże	36	40	7	1	0,1	0,9
Mąka pszenna, typ 450	4	4	14	0,4	0	2,9

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
Burak	72	90	30	1,3	0,1	6,7
Cebula	5	6	2	0,1	0	0,4
Olej rzepakowy	4	4	36	0	4	0
Mąka pszenna, typ 450	4	4	14	0,4	0	2,9
Cytryna	1	1	0	0	0	0,1
Sól biała	0	0	0	0	0	0
Pieprz	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	1183	1267	770	34,8	21,6	115,6

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
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
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	543	552	541	19,7	26,6	59,3

Suma dnia 2495 2594 2101 85,1 82,9 266,2

📅 13.12.2023 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
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 (g)	Waga rynkowa (g)	Energia (kcal)	Białko (g)	Tłuszcze (g)	Węglowodany ogółem (g)
Woda	200	200	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	81	100	69	1,5	0,1	16,4
Śmietana 18%	15	15	27	0,2	2,7	0,5
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
Ziele angielskie	0	0	0	0	0	0
Liść laurowy	0	0	0	0	0	0
Marchew	52	65	17	0,5	0,1	4,4
Jabłko	24	30	12	0,1	0,1	2,8
Olej rzepakowy	5	5	45	0	5	0
Ser twarogowy półtłusty	160	160	205	28,3	7,5	5,9
Mąka pszenna, typ 450	100	100	340	9	1	72
Jaja kurze całe	44	50	61	5,3	4,3	0,3
Cukier z prawdziwą wanilią	1	1	4	0	0	0,9
Jogurt naturalny, 2% tłuszczu	60	60	34	2	1,2	3,7
Cukier	3	3	12	0	0	3
Cynamon	2	2	5	0,1	0	0,6
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	1280	1363	985	52,4	23,7	143,6

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
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 2477 2562 2324 121,1 87 276,3

📅 14.12.2023 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
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 (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

Suszone pomidory	20	20	43	1	2,8	4,6
Wieprzowina szynka surowa	37	40	47	8	1,6	0
Olej rzepakowy	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
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	798	801	786	35,6	30,5	96,6

Obiad	Masa	Waga rynkowa	Energia	Białko	Tłuszcze	Węglowodany
	(g)	(g)	(kcal)	(g)	(g)	ogółem (g)
Woda	180	180	0	0	0	0
Cebula	9	10	3	0,1	0	0,6
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
Passata pomidorowa	50	50	21	1	0	3
Koncentrat pomidorowy, 30%	3	3	3	0,2	0	0,5
Śmietana 12%	15	15	20	0,3	1,8	0,6
Natka pietruszki	2	2	1	0,1	0	0,2
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
Olej rzepakowy	10	10	90	0	9,9	0
Cebula	18	20	6	0,3	0,1	1,2
Mąka pszenna typ 500, z witaminami	20	20	69	2	0,2	14,9
Wątróbka kurczaka	120	120	160	22,9	7,2	0,7
Ziemiaki	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	5	6	2	0,1	0	0,4
Olej rzepakowy	4	4	36	0	4	0
Pomarańcza	100	128	36	0,7	0,2	8,7
Woda	500	500	0	0	0	0
Suma	1473	1538	979	42,6	25,3	146,7

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 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 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	545	545	553	29,7	25,9	54,2

Suma dnia 2816 2884 2318 107,9 81,7 297,5

Średnia z całego jadłospisu (09-12-2023 - 18-12-2023)

Energia	Białko	Tłuszcze	Węglowodany
(kcal)	(g)	(g)	ogółem (g)
2176	97,5	81,2	277,1

 % Realizacji makroskładników z całego jadłospisu (09-12-2023 - 18-12-2023)

	Energia z białka (%)	Energia z tłuszczów (%)	Energia z węglowodanów (%)
Norma	10 - 20	20 - 35	45 - 65
Realizacja zapotrzebowania	18	33,7	51,1
