

👤 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 %			

📅 19.12.2023 Wtorek

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
Mini marchewki	60	60	19	0,6	0,1	4,8
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	624	624	812	38,7	39,7	78,8

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	3	4	1	0,1	0	0,2
Kasza kuskus	100	100	361	13	1	75
Koperek	4	4	1	0,1	0	0,2
Śmietana 18%	10	10	18	0,2	1,8	0,4
Woda	200	200	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	2	2	15	0	1,6	0
Ziemniaki	164	200	128	1,6	0	29,5
Wieprzowina łopatką	64	75	100	13,1	5,3	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
Seler korzeniowy	33	45	9	0,5	0,1	2,4
Jogurt naturalny, 2% tłuszczu	10	10	6	0,3	0,2	0,6
Brzoskwinia	40	45	20	0,4	0,1	4,7
Kiwi	101	116	52	0,8	0,4	12
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	1179	1271	977	34,7	13,1	183,6

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
Por	25	35	7	0,5	0,1	1,4
Jaja kurze całe	40	45	55	4,8	3,9	0,2
Ogórki konserwowe	15	15	3	0	0	0,8
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	505	520	571	22,5	30,8	54,2

Suma dnia 2308 2415 2360 95,9 83,6 316,6

📅 20.12.2023 Środa

I Śniadanie	Masa (g)	Waga rynkowa (g)	Energia (kcal)	Białko (g)	Tłuszcze (g)	Węglowodany ogółem (g)
Płatki kukurydziane	30	30	112	2,1	0,8	25,2
Mleko krowie, 2% tłuszczu	220	220	103	5,3	4,4	10,8
Serek śmietankowy	80	80	126	9,4	8,8	2,4
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	757	30,2	29,1	97

Obiad	Masa (g)	Waga rynkowa (g)	Energia (kcal)	Białko (g)	Tłuszcze (g)	Węglowodany ogółem (g)
Woda	200	200	0	0	0	0
Udo z kurczaka	15	20	23	2,4	1,3	0
Marchew	79	100	25	0,8	0,2	6,7
Pietruszka, korzeń	27	35	13	0,7	0,1	2,8
Seler korzeniowy	22	30	6	0,3	0,1	1,6
Por	11	15	3	0,2	0	0,6
Ziemniaki	82	100	64	0,8	0	14,8
Natka pietruszki	1	1	0	0	0	0,1
Dynia	71	100	23	0,9	0,2	5,4
Groszek ptysiowy	35	35	168	5,2	10,6	13,3
Mięso z piersi indyka, bez skóry	100	100	80	19,2	0,4	0
Olej rzepakowy	5	5	45	0	5	0
Cebula	6	7	2	0,1	0	0,4
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	20	20	0	0	0	0
Ziemniaki	164	200	128	1,6	0	29,5
Koperek	1	1	0	0	0	0,1
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
Gruszka	100	124	46	0,5	0,2	11,5
Śliwki bez pestek, mrożone	20	20	10	0,1	0,1	2,3
Truskawki, mrożone	20	20	6	0,1	0,1	1,5
Wiśnie bez pestek, mrożone	20	20	10	0,2	0,1	2,1
Porzeczki czarne, mrożone	20	20	10	0,3	0	2,9
Cukier	5	5	20	0	0	5
Woda	250	250	0	0	0	0
Suma	1409	1559	895	37	33,1	117,6

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	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
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	491	26,9	19,8	54,9

Suma dnia 2749 2899 2143 94,1 82 269,5

📅 21.12.2023 Czwartek

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
Parówka z kurczaka 100%	118	120	227	20	18,8	0,4
Musztarda	20	20	33	1,1	1,3	4,5
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	662	664	871	38	47,4	82,8

Obiad	Masa (g)	Waga rynkowa (g)	Energia (kcal)	Białko (g)	Tłuszcze (g)	Węglowodany ogółem (g)
Woda	200	200	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	4	5	1	0,1	0	0,2
Fasola biała, nasiona suche	20	20	63	4,3	0,3	12,3
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 lauowy	0	0	0	0	0	0
Ziele angielskie	0	0	0	0	0	0
Mięso z piersi kurczaka, bez skóry	100	100	95	21,5	1	0
Jaja kurze całe	5	6	7	0,6	0,5	0
Cebula	4	5	1	0,1	0	0,3
Bułki pszenne zwykłe	10	10	27	0,8	0,2	5,8
Mąka pszenna typ 500, z witaminami	3	3	10	0,3	0	2,2
Włoszczyzna krojona w paski, mrożona	35	35	11	0,5	0,1	2,7
Śmietana 18%	10	10	18	0,2	1,8	0,4
Cebula	1	1	0	0	0	0,1
Mąka pszenna, typ 450	10	10	34	0,9	0,1	7,2
Natka pietruszki	5	5	2	0,2	0	0,4
Kasza gryczana, gotowana	200	200	244	8,8	2,2	49,2
Mini marchewki	35	35	11	0,4	0,1	2,8
Kalafior	25	35	7	0,6	0,1	1,2

Liść laurowy	0	0	0	0	0	0
Ziele angielskie	0	0	0	0	0	0
Wieprzowina polędwica	100	100	143	26	3	0
Śmietana 18%	10	10	18	0,2	1,8	0,4
Masło ekstra	2	2	15	0	1,6	0
Mąka pszenna, typ 450	10	10	34	0,9	0,1	7,2
Chrzan	3	5	3	0,2	0	0,6
Woda	25	25	0	0	0	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	35	35	119	3,2	0,4	25,2
Marchew z groszkiem, mrożona	100	100	46	2,6	0,3	10,2
Grejpfrut	152	207	44	0,7	0,2	10,7
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	1281	1340	1016	51	10,8	183,3

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
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
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	545	545	516	21,9	23,9	56,8

Suma dnia 2430 2489 2373 99,9 83,8 317,9

📅 24.12.2023 Niedziela

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
Jaja kurze całe	106	120	147	12,7	10,3	0,6
Papryka kolorowa	60	69	16	0,5	0	3,1
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	631	645	617	23,8	28,6	66,2

Obiad	Masa	Waga rynkowa	Energia	Białko	Tłuszcze	Węglowodany
	(g)	(g)	(kcal)	(g)	(g)	ogółem (g)
Woda	180	180	0	0	0	0
Mięso z ud kurczaka, bez skóry	10	10	12	1,8	0,6	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
Zupa jarzynowa, mrożona	100	100	27	2,2	0,2	5,8
Ziemniaki	66	80	51	0,7	0	11,8
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
Ryż biały, gotowany	200	200	242	4,6	0,4	55,8
Olej rzepakowy	2	2	18	0	2	0
Jabłko	110	140	54	0,4	0,4	13,1
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
Banan	150	206	105	1,1	0,3	25,5
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	1315	1385	679	15,4	5,8	148,2

Kolacja	Masa	Waga rynkowa	Energia	Białko	Tłuszcze	Węglowodany
	(g)	(g)	(kcal)	(g)	(g)	ogółem (g)
Chleb pszenny graham	0	0	0	0	0	0
Masło ekstra	0	0	0	0	0	0
Woda	0	0	0	0	0	0
Burak	80	100	33	1,4	0,1	7,4
Marchew	16	20	5	0,2	0	1,3
Pietruszka, korzeń	19	25	9	0,5	0,1	2
Seler korzeniowy	18	25	5	0,3	0,1	1,4
Por	14	20	4	0,3	0	0,8
Sok buraczany "Barszczyk czerwony"	2	2	1	0	0	0,2
Cytryna	4	5	1	0	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
Majeranek	0	0	0	0	0	0
Uszka z kapustą i grzybami	150	150	363	13,5	1,5	75
Dorsz świeży, filety bez skóry	60	60	40	9,6	0,2	0
Mąka pszenna, typ 450	5	5	17	0,5	0,1	3,6
Olej rzepakowy	5	5	45	0	5	0
Marchew	8	10	3	0,1	0	0,7
Pietruszka, korzeń	5	7	3	0,1	0	0,6
Seler korzeniowy	5	7	1	0,1	0	0,4
Por	4	5	1	0,1	0	0,2
Cebula	9	10	3	0,1	0	0,6
Przecier pomidorowy	7	7	2	0,1	0	0,2
Koncentrat pomidorowy, 30%	5	5	5	0,3	0,1	0,8
Cukier	1	1	4	0	0	1
Sól biała	0	0	0	0	0	0
Pieprz	0	0	0	0	0	0
Papryka słodka	0	0	0	0	0	0
Makowiec	100	100	316	8,2	20,3	25,3
Herbata czarna	5	5	0	0	0	0
Cukier	5	5	20	0	0	5
Woda	250	250	0	0	0	0
Suma	777	829	881	35,4	27,5	126,8

Suma dnia 2723 2859 2177 74,6 61,9 341,2

📅 25.12.2023 Poniedziałek

I Śniadanie	Masa	Waga rynkowa	Energia	Białko	Tłuszcze	Węglowodany
	(g)	(g)	(kcal)	(g)	(g)	ogółem (g)
Mleko krowie, 2% tłuszczu	250	250	118	6	5	12,3
Kakao 16%, proszek	3	3	14	0,5	0,7	1,5
Cukier	2	2	8	0	0	2

Olej rzepakowy	0	0	0	0	0	0
Wieprzowina karkówka	63	80	128	11,9	9	0
Chrzan	10	15	6	0,3	0	1,2
Marchew	16	20	5	0,2	0	1,3
Pietruszka, korzeń	8	10	4	0,2	0	0,8
Jaja kurze całe	11	12	15	1,3	1	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	13	13	7	0,4	0,3	0,8
Majonez	4	4	25	0,1	2,7	0,1
Ogórek	60	77	6	0,3	0	1,3
Pierniki beskidzkie	150	150	507	5,3	2,4	116,7
Masło ekstra	15	15	112	0,1	12,3	0,1
Chleb pszenno-żytni	90	90	230	6,3	1,4	49,6
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	993	1023	1354	39,7	43	208,7

Obiad	Masa	Waga rynkowa	Energia	Białko	Tłuszcze	Węglowodany
	(g)	(g)	(kcal)	(g)	(g)	ogółem (g)
Woda	200	200	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	4	5	6	0,7	0,3	0
Wołowina szponder	12	15	27	2,4	1,9	0
Makaron pszenny bezjajeczny	20	20	73	2,2	0,3	15,6
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
Mięso z ud kurczaka, bez skóry	100	100	122	17,8	5,7	0
Olej rzepakowy	0	0	0	0	0	0
Ziemniaki	150	183	117	1,5	0	27
Koperek	1	1	0	0	0	0,1
Kapusta pekińska	54	65	8	0,6	0,1	1,6
Papryka czerwona	22	25	7	0,3	0,1	1,4
Kukurydza, mrożona	10	10	11	0,4	0,1	2,2
Cebula	7	8	2	0,1	0	0,5
Olej rzepakowy	0	0	0	0	0	0
Mandarynki	100	125	35	0,5	0,2	8,8
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	1054	1130	474	28,3	9,1	73,7

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
Szynka wiejska	67	70	83	13,7	2,8	0,6
Olej rzepakowy	0	0	0	0	0	0
Ser edamski tłusty	40	40	124	10	9,4	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	532	535	558	31,8	26,1	52,1

Suma dnia	2579	2688	2386	99,8	78,2	334,5
------------------	-------------	-------------	-------------	-------------	-------------	--------------

📅 26.12.2023 Wtorek

I Śniadanie	Masa (g)	Waga rynkowa (g)	Energia (kcal)	Białko (g)	Tłuszcze (g)	Węglowodany ogółem (g)
Mięso z ud kurczaka, bez skóry	35	35	43	6,2	2	0
Marchew z groszkiem, mrożona	35	35	16	0,9	0,1	3,6
Jaja kurze całe	27	30	37	3,2	2,6	0,2
Żelatyna	5	5	17	4,2	0	0
Polędwica sopocka	60	60	73	13	2,2	0,5
Pomidor	61	63	11	0,5	0,1	2,3
Babka biszkoptowa	150	150	512	12,8	6,3	101,4
Masło ekstra	15	15	112	0,1	12,3	0,1
Bułka paryska (angielka)	90	90	248	7,7	2,2	48,6
Herbata czarna	5	5	0	0	0	0
Cukier	5	5	20	0	0	5
Woda	250	250	0	0	0	0
Suma	738	741	1089	48,6	27,8	161,7

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	4	5	1	0,1	0	0,2
Seler korzeniowy	14	20	4	0,2	0	1,1
Ziemniaki	82	100	64	0,8	0	14,8
Śmietana 18%	15	15	27	0,2	2,7	0,5
Kiełbasa delikatesowa z kurczaka	10	10	10	1,9	0,3	0
Zakwas na żurek	20	20	9	0,2	0	1,8
Jaja kurze całe	0	0	0	0	0	0
Wieprzowina schab surowy bez kości	100	100	126	22,9	3,9	0
Olej rzepakowy	2	2	18	0	2	0
Jaja kurze całe	4	5	6	0,5	0,4	0
Bułka tarta	8	8	28	0,8	0,2	6,2
Ziemniaki	164	200	128	1,6	0	29,5
Koperek	3	3	1	0,1	0	0,2
Burak	40	50	16	0,7	0	3,7
Cebula	2	2	1	0	0	0,1
Jabłko	31	40	15	0,1	0,1	3,7
Olej rzepakowy	5	5	45	0	5	0
Banan	150	206	105	1,1	0,3	25,5
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	1003	1100	662	32,4	15,2	101,9

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	60	62	69	10,5	3,1	0
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	30	30	32	0,9	0,4	7
Majonez	5	5	32	0,1	3,4	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	534	545	514	24,9	21,5	58,5

Suma dnia	2275	2386	2265	105,9	64,5	322,1
------------------	-------------	-------------	-------------	--------------	-------------	--------------

📅 27.12.2023 Środa

I Śniadanie	Masa	Waga rynkowa	Energia	Białko	Tłuszcze	Węglowodany
	(g)	(g)	(kcal)	(g)	(g)	ogółem (g)
Jogurt wiśniowy, 1,5% tłuszczu	100	100	57	2,7	1,5	8,2
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, 3,2% tłuszczu	250	250	143	5,8	8	12
Cukier	5	5	20	0	0	5
Suma	624	624	838	27,8	47,3	79,9

Obiad	Masa	Waga rynkowa	Energia	Białko	Tłuszcze	Węglowodany
	(g)	(g)	(kcal)	(g)	(g)	ogółem (g)
Woda	200	200	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	82	100	64	0,8	0	14,8
Kasza jęczmienna, perłowa	15	15	50	1	0,3	11,3
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
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	1	1	9	0	1	0
Włoszczyzna krojona w paski, mrożona	30	30	10	0,4	0,1	2,3
Śmietana 18%	2	2	4	0	0,4	0,1
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	139	170	109	1,4	0	25,1
Skrobia ziemniaczana	30	30	101	0,2	0	25,1
Jaja kurze całe	18	20	24	2,1	1,7	0,1
Sól biała	1	1	0	0	0	0
Ogórek kiszony	90	90	10	0,9	0,1	1,5
Cebula	7	8	2	0,1	0	0,5
Olej rzepakowy	6	6	54	0	6	0
Śliwki	102	108	46	0,6	0,3	11,1
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	1215	1297	672	30	13	113,3

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 mozzarella	40	40	112	11,2	6,8	1,2
Szynka wiejska	80	83	95	15,7	3,2	0,7
Salata	6	8	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	491	491	549	34,6	23,8	51,2

Suma dnia 2330 2412 2059 92,4 84,1 244,4

📅 28.12.2023 Czwartek

I Śniadanie	Masa (g)	Waga rynkowa (g)	Energia (kcal)	Białko (g)	Tłuszcze (g)	Węglowodany ogółem (g)
Suma	0	0	0	0	0	0
Obiad	Masa (g)	Waga rynkowa (g)	Energia (kcal)	Białko (g)	Tłuszcze (g)	Węglowodany ogółem (g)
Suma	0	0	0	0	0	0
Kolacja	Masa (g)	Waga rynkowa (g)	Energia (kcal)	Białko (g)	Tłuszcze (g)	Węglowodany ogółem (g)
Suma	0	0	0	0	0	0
Suma dnia	0	0	0	0	0	0

📅 Średnia z całego jadłospisu (19-12-2023 - 28-12-2023)

Energia (kcal)	Białko (g)	Tłuszcze (g)	Węglowodany ogółem (g)
2207	94	77,3	295,8

📅 % Realizacji makroskładników z całego jadłospisu (19-12-2023 - 28-12-2023)

	Energia z białka (%)	Energia z tłuszczów (%)	Energia z węglowodanów (%)
Norma	10 - 20	20 - 35	45 - 65
Realizacja zapotrzebowania	17,3	32	54,5