

👤 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 %
<b>Suma</b>	<b>2170 kcal</b>	<b>100 %</b>			

## 📅 18.01.2024 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
Czosnek	1	1	1	0,1	0	0,3
Oliwa z oliwek	1	1	9	0	1	0
Sól biała	1	1	0	0	0	0
Pieprz	1	1	3	0	0	0,6
Soczewica czerwona, nasiona suche	30	30	102	7,6	0,9	17,2
Cebula	1	1	0	0	0	0,1
Ziolo prowansalskie	1	1	3	0,1	0	0,1
Suszone pomidory	20	20	43	1	2,8	4,6
Rzodkiewka	60	82	7	0,4	0,1	1,8
Masło ekstra	15	15	112	0,1	12,3	0,1
Bułka paryska (angielka)	91	91	250	7,7	2,2	49,1
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
<b>Suma</b>	<b>581</b>	<b>581</b>	<b>764</b>	<b>26,3</b>	<b>32,5</b>	<b>97,1</b>
Obiad	Masa (g)	Waga rynkowa (g)	Energia (kcal)	Białko (g)	Tłuszcze (g)	Węglowodany ogółem (g)
Szpinak, mrożony	30	30	6	0,7	0,1	0,8
Włoszczyzna krojona w paski, mrożona	75	75	24	1,1	0,2	5,8
Kasza kuskus	50	50	181	6,5	0,5	37,5
Jogurt grecki	15	15	19	0,6	1,5	0,8
Woda	200	200	0	0	0	0
Masło ekstra	5	5	37	0	4,1	0
Cebula	10	11	3	0,1	0	0,7
Wieprzowina karkówka	79	100	160	14,9	11,2	0
Olej rzepakowy	1	1	9	0	1	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, późne	121	150	104	2,3	0,1	24,6
Skrobia ziemniaczana	20	20	67	0,1	0	16,7
Jaja kurze całe	9	10	12	1,1	0,9	0,1
Mąka pszenna, typ 450	23	23	78	2,1	0,2	16,6
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	2	2	18	0	2	0
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	4	4	16	0	0	4
<b>Suma</b>	<b>1181</b>	<b>1254</b>	<b>867</b>	<b>33,3</b>	<b>23</b>	<b>136,9</b>
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	2	2	1	0	0	0,1
Bułki pszenne zwykłe	2	2	5	0,2	0	1,2
Jaja kurze całe	1	1	1	0,1	0,1	0
Olej rzepakowy	5	5	45	0	5	0
Natka pietruszki	1	1	0	0	0	0,1
Ser mozzarella	40	40	112	11,2	6,8	1,2
Salata	48	60	7	0,7	0,1	1,3
Jogurt naturalny, 2% tłuszczu	40	40	22	1,3	0,8	2,5
Przyprawa ziołowa	2	2	0	0	0	0
Herbata czarna	5	5	0	0	0	0
Cukier	5	5	20	0	0	5
Woda	250	250	0	0	0	0
<b>Suma</b>	<b>576</b>	<b>588</b>	<b>601</b>	<b>36,2</b>	<b>27,3</b>	<b>55,6</b>

**Suma dnia** 2338 2423 2232 95,8 82,8 289,6

## 📅 19.01.2024 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
Parówka z kurczaka 100%	118	120	227	20	18,8	0,4
Musztarda	10	10	17	0,6	0,6	2,2
Papryka kolorowa	60	69	16	0,5	0	3,1
Masło ekstra	15	15	112	0,1	12,3	0,1
Chleb pszenno-żytni	90	90	230	6,3	1,4	49,6
Herbata owocowa	1	1	0	0	0	0
Cukier	5	5	20	0	0	5
Woda	250	250	0	0	0	0
<b>Suma</b>	<b>799</b>	<b>801</b>	<b>838</b>	<b>36,4</b>	<b>39,7</b>	<b>92,1</b>

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	40	40	126	8,6	0,6	24,6
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
Morszczuk świeży	100	142	61	12,1	1,3	0
Włoszczyzna krojona w paski, mrożona	20	20	6	0,3	0,1	1,5
Koncentrat pomidorowy, 30%	15	15	14	0,8	0,2	2,5
Mąka pszenna, typ 500	5	5	17	0,5	0,1	3,7
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	70	70	11	0,7	0	0,7
Marchew	24	30	8	0,2	0	2
Cebula	4	5	1	0,1	0	0,3

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
<b>Suma</b>	<b>1515</b>	<b>1603</b>	<b>632</b>	<b>30,7</b>	<b>10,9</b>	<b>107,7</b>

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	14	15	3	0,1	0	0,6
Salata	32	40	5	0,4	0,1	0,9
Cebula	4	5	1	0,1	0	0,3
Oliwa z oliwek	10	10	90	0	9,9	0
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
<b>Suma</b>	<b>485</b>	<b>495</b>	<b>539</b>	<b>18,3</b>	<b>30,1</b>	<b>51,3</b>

<b>Suma dnia</b>	<b>2799</b>	<b>2899</b>	<b>2009</b>	<b>85,4</b>	<b>80,7</b>	<b>251,1</b>
------------------	-------------	-------------	-------------	-------------	-------------	--------------

## 📅 20.01.2024 Sobota

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
Kiełbasa żywiecka	70	75	197	14,1	15,6	0
Masło ekstra	15	15	112	0,1	12,3	0,1
Ser tyłżycki pełnotłusty	40	40	141	10	11,2	0
Rzodkiewka	60	82	7	0,4	0,1	1,8
Bułka paryska (angielka)	90	90	248	7,7	2,2	48,6
Kawa zbożowa	4	4	15	0,2	3,2	0
Mleko krowie, 1,5 % tłuszczu	250	250	108	6	3,8	12,5
Cukier	5	5	20	0	0	5
<b>Suma</b>	<b>634</b>	<b>634</b>	<b>905</b>	<b>41,2</b>	<b>49,9</b>	<b>76,2</b>

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	4	5	1	0,1	0	0,2
Skrzydło indyka	3	5	6	0,6	0,4	0
Groszek ptysiowy	30	30	144	4,5	9,1	11,4
Dynia	50	70	16	0,7	0,2	3,8
Papryka czerwona	9	10	3	0,1	0	0,6
Olej rzepakowy	0	0	0	0	0	0
Mąka pszenna typ 500, z witaminami	5	5	17	0,5	0,1	3,7
Bułki pszenne zwykłe	5	5	14	0,4	0,1	2,9
Jaja kurze całe	2	2	2	0,2	0,2	0
Cebula	2	2	1	0	0	0,1
Mięso z piersi kurczaka, bez skóry	80	80	76	17,2	0,8	0
Olej rzepakowy	0	0	0	0	0	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	14	15	3	0,4	0,1	0,3
Ziemniaki	128	156	100	1,3	0	23
Skrobia ziemniaczana	50	50	169	0,3	0,1	41,9
Jaja kurze całe	6	7	9	0,7	0,6	0
Sól biała	1	1	0	0	0	0

Por	42	60	12	0,9	0,1	2,3
Jogurt naturalny, 2% tłuszczu	15	15	8	0,5	0,3	0,9
Kukurydza, konserwowa	25	25	27	0,7	0,3	5,9
Pomarańcza	100	128	36	0,7	0,2	8,7
Woda	500	500	0	0	0	0
<b>Suma</b>	<b>1168</b>	<b>1263</b>	<b>700</b>	<b>31,8</b>	<b>12,9</b>	<b>118,5</b>

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
Przyprawa ziołowa	1	1	0	0	0	0
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
<b>Suma</b>	<b>546</b>	<b>546</b>	<b>478</b>	<b>26,7</b>	<b>18,9</b>	<b>53,3</b>

**Suma dnia** 2348 2443 2083 99,7 81,7 248

## 📅 21.01.2024 Niedziela

I Śniadanie	Masa	Waga rynkowa	Energia	Białko	Tłuszcze	Węglowodany
	(g)	(g)	(kcal)	(g)	(g)	ogółem (g)
Mleko krowie, 2% tłuszczu	230	230	108	5,5	4,6	11,3
Kasza manna	20	20	70	1,7	0,3	15,4
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 luksusowa	40	40	56	8,5	1,8	1,3
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
<b>Suma</b>	<b>748</b>	<b>755</b>	<b>745</b>	<b>30,2</b>	<b>31,7</b>	<b>86,2</b>

Obiad	Masa	Waga rynkowa	Energia	Białko	Tłuszcze	Węglowodany
	(g)	(g)	(kcal)	(g)	(g)	ogółem (g)
Woda	250	250	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	11	15	3	0,2	0	0,6
Natka pietruszki	1	1	0	0	0	0,1
Mięso ze skrzydeł indyka, bez skóry	12	12	13	2,2	0,5	0
Mięso z ud kurczaka, bez skóry	10	10	12	1,8	0,6	0
Wołowina szponder	8	10	18	1,6	1,3	0
Makaron pszenny bezjajeczny	80	80	292	8,8	1,3	62,2
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
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

Szpinak, mrożony	100	100	19	2,3	0,4	2,5
Gałka muszkatołowa	2	2	10	0,1	0,7	1
Olej rzepakowy	2	2	18	0	2	0
Grejpfrut	101	137	29	0,4	0,1	7,1
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
<b>Suma</b>	<b>1216</b>	<b>1281</b>	<b>773</b>	<b>38,5</b>	<b>18,1</b>	<b>119,2</b>

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	1	1	0	0	0	0,1
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	45	45	45	8,7	1,1	0
Serek wiejski	42	42	102	2,5	9,7	1,3
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
<b>Suma</b>	<b>546</b>	<b>554</b>	<b>549</b>	<b>20,6</b>	<b>27,2</b>	<b>59,1</b>

**Suma dnia** 2510 2590 2067 89,3 77 264,5

## 📅 22.01.2024 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
Mięso z ud kurczaka, bez skóry	60	60	73	10,7	3,4	0
Marchew z groszkiem, mrożona	10	10	5	0,3	0	1
Jaja kurze całe	9	10	12	1,1	0,9	0,1
Żelatyna	5	5	17	4,2	0	0
Serek śmietankowy	40	40	63	4,7	4,4	1,2
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
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
<b>Suma</b>	<b>648</b>	<b>649</b>	<b>802</b>	<b>37,5</b>	<b>37,8</b>	<b>83,3</b>

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	7	10	2	0,2	0	0,4
Seler korzeniowy	18	25	5	0,3	0,1	1,4
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
Woda	250	250	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





Cukier	5	5	20	0	0	5
<b>Suma</b>	<b>600</b>	<b>600</b>	<b>701</b>	<b>27,2</b>	<b>24,2</b>	<b>97,8</b>
<b>Obiad</b>	<b>Masa</b>	<b>Waga rynkowa</b>	<b>Energia</b>	<b>Białko</b>	<b>Tłuszcze</b>	<b>Węglowodany</b>
	(g)	(g)	(kcal)	(g)	(g)	ogółem (g)
Woda	250	250	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	18	25	5	0,3	0,1	1,4
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
Pierogi z mięsem	330	330	677	39,3	33,3	56,4
Cebula	20	22	6	0,3	0,1	1,2
Salata	72	90	11	1	0,1	1,9
Jogurt naturalny, 2% tłuszczu	10	10	6	0,3	0,2	0,6
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
Jabłko	150	191	58	0,5	0,5	14,1
<b>Suma</b>	<b>1337</b>	<b>1398</b>	<b>894</b>	<b>45,3</b>	<b>34,8</b>	<b>105,7</b>
<b>Kolacja</b>	<b>Masa</b>	<b>Waga rynkowa</b>	<b>Energia</b>	<b>Białko</b>	<b>Tłuszcze</b>	<b>Węglowodany</b>
	(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
Szynka kanapkowa	80	83	75	12,7	2,2	1,1
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
<b>Suma</b>	<b>545</b>	<b>545</b>	<b>542</b>	<b>29</b>	<b>25,3</b>	<b>52,7</b>
<b>Suma dnia</b>	<b>2482</b>	<b>2543</b>	<b>2137</b>	<b>101,5</b>	<b>84,3</b>	<b>256,2</b>

## 📅 25.01.2024 Czwartek

<b>I Śniadanie</b>	<b>Masa</b>	<b>Waga rynkowa</b>	<b>Energia</b>	<b>Białko</b>	<b>Tłuszcze</b>	<b>Węglowodany</b>
	(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 sopocka	40	40	49	8,6	1,4	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	60	60	153	4,2	0,9	33,1
Bułki i rogalce pszenne maślane	30	30	99	2,6	1,8	18,4
Herbata owocowa	1	1	0	0	0	0
Cukier	5	5	20	0	0	5
Woda	250	250	0	0	0	0
<b>Suma</b>	<b>771</b>	<b>771</b>	<b>774</b>	<b>30,9</b>	<b>30,7</b>	<b>95,8</b>
<b>Obiad</b>	<b>Masa</b>	<b>Waga rynkowa</b>	<b>Energia</b>	<b>Białko</b>	<b>Tłuszcze</b>	<b>Węglowodany</b>
	(g)	(g)	(kcal)	(g)	(g)	ogółem (g)
Woda	250	250	0	0	0	0
Zupa jarzynowa, mrożona	100	100	27	2,2	0,2	5,8



Woda	250	250	0	0	0	0
Wieprzowina łopatka	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	16	20	7	0,4	0,1	1,6
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
Ziemiaki	61	75	48	0,6	0	11,1
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
Makaron pszenny bezjajeczny	150	150	548	16,5	2,4	116,7
Cukier	1	1	4	0	0	1
Cytryna	1	1	0	0	0	0,1
Jogurt truskawkowy, 1,5% tłuszczu	150	150	86	4,1	2,3	12,3
Serek śmietankowy	60	60	95	7	6,6	1,8
Seler korzeniowy	58	80	17	0,9	0,2	4,3
Jogurt naturalny, 2% tłuszczu	10	10	6	0,3	0,2	0,6
Brzoskwinia	18	20	9	0,2	0	2,1
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	4	4	16	0	0	4
<b>Suma</b>	<b>1261</b>	<b>1324</b>	<b>937</b>	<b>32,5</b>	<b>12,5</b>	<b>179,8</b>

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	60	60	57	12,9	0,6	0
Włoszczyzna krojona w paski, mrożona	10	10	3	0,1	0	0,8
Koncentrat pomidorowy, 30%	10	10	10	0,6	0,2	1,7
Serek śmietankowy	40	40	63	4,7	4,4	1,2
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
<b>Suma</b>	<b>545</b>	<b>545</b>	<b>481</b>	<b>26,3</b>	<b>19,1</b>	<b>54,7</b>

**Suma dnia** 2489 2559 2269 102,2 74,6 312

## 📅 27.01.2024 Sobota

I Śniadanie	Masa (g)	Waga rynkowa (g)	Energia (kcal)	Białko (g)	Tłuszcze (g)	Węglowodany ogółem (g)
Mleko krowie, 3,2% tłuszczu	220	220	125	5,1	7	10,6
Płatki owsiane	30	30	113	3,6	2,2	20,9
Ser twarogowy półtłusty	60	60	77	10,6	2,8	2,2
Jogurt naturalny, 2% tłuszczu	10	10	6	0,3	0,2	0,6
Szczypiorek	1	1	0	0	0	0
Suszone pomidory	10	10	21	0,5	1,4	2,3
Szynka wiejska	40	42	47	7,8	1,6	0,3
Papryka czerwona	61	70	16	0,7	0,3	3,4
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
<b>Suma</b>	<b>797</b>	<b>797</b>	<b>767</b>	<b>35</b>	<b>29,2</b>	<b>95</b>

<b>Obiad</b>	<b>Masa</b>	<b>Waga rynkowa</b>	<b>Energia</b>	<b>Białko</b>	<b>Tłuszcze</b>	<b>Węglowodany</b>
	(g)	(g)	(kcal)	(g)	(g)	ogółem (g)
Woda	250	250	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
Kapusta biała	43	50	14	0,7	0,1	3,1
Ziemniaki	82	100	64	0,8	0	14,8
Koncentrat pomidorowy, 30%	4	4	4	0,2	0,1	0,7
Natka pietruszki	4	4	2	0,2	0	0,3
Kurczak, tuszka	3	4	5	0,6	0,3	0
Żeberka wieprzowe wędzone	3	4	10	0,6	0,8	0
Wieprzowina żeberka	2	3	6	0,4	0,5	0
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
Kurczak, tuszka	74	100	115	13,8	6,7	0
Marchew	24	30	8	0,2	0	2
Seler korzeniowy	11	15	3	0,2	0	0,8
Pietruszka, korzeń	12	15	6	0,3	0,1	1,2
Masło ekstra	2	2	15	0	1,6	0
Śmietana 18%	20	20	36	0,3	3,6	0,7
Mąka pszenna typ 500, z witaminami	5	5	17	0,5	0,1	3,7
Rodzynki, suszone	2	2	6	0	0	1,4
Ryż biały, gotowany	200	200	242	4,6	0,4	55,8
Burak	56	70	23	1	0,1	5,2
Cebula	4	5	1	0,1	0	0,3
Cytryna	4	5	1	0	0	0,3
Olej rzepakowy	6	6	54	0	6	0
Jabłko	16	20	8	0,1	0,1	1,9
Pomarańcza	100	128	36	0,7	0,2	8,7
Woda	500	500	0	0	0	0
<b>Suma</b>	<b>1515</b>	<b>1628</b>	<b>714</b>	<b>26,9</b>	<b>21,1</b>	<b>110,2</b>

<b>Kolacja</b>	<b>Masa</b>	<b>Waga rynkowa</b>	<b>Energia</b>	<b>Białko</b>	<b>Tłuszcze</b>	<b>Węglowodany</b>
	(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	16	20	5	0,2	0	1,3
Pietruszka, korzeń	8	10	4	0,2	0	0,8
Jaja kurze całe	13	15	18	1,6	1,3	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	5	5	3	0,2	0,1	0,3
Majonez	5	5	32	0,1	3,4	0,1
Kielbasa żywiecka	40	43	113	8	8,9	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
<b>Suma</b>	<b>551</b>	<b>565</b>	<b>539</b>	<b>18,9</b>	<b>27,6</b>	<b>57,2</b>

Suma dnia	2863	2990	2020	80,8	77,9	262,4
-----------	------	------	------	------	------	-------

### 📅 Średnia z całego jadłospisu (18-01-2024 - 27-01-2024)

Energia (kcal)	Białko (g)	Tłuszcze (g)	Węglowodany ogółem (g)
2094	94	78,5	266,5

### 📅 % Realizacji makroskładników z całego jadłospisu (18-01-2024 - 27-01-2024)

	Energia z białka (%)	Energia z tłuszczów (%)	Energia z węglowodanów (%)
Norma	10 - 20	20 - 35	45 - 65
Realizacja zapotrzebowania	17,3	32,5	49,1

---