

Dekadówka 61

👤 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 %			

📅 28.01.2024 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
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	23	30	11	0,6	0,1	2,4
Seler korzeniowy	18	25	5	0,3	0,1	1,4
Por	7	10	2	0,2	0	0,4
Kalafior	22	30	6	0,5	0	1
Brokuły	22	30	6	0,6	0,1	1,1
Cukinia	27	30	4	0,3	0	0,8
Ziemniaki	41	50	32	0,4	0	7,4
Natka pietruszki	1	1	0	0	0	0,1
Kasza manna	50	50	175	4,4	0,7	38,5
Wieprzowina schab surowy bez kości	100	100	126	22,9	3,9	0
Olej rzepakowy	5	5	45	0	5	0
Jaja kurze całe	4	5	6	0,5	0,4	0
Bułka tarta	5	5	18	0,5	0,1	3,9
Ziemniaki	164	200	128	1,6	0	29,5
Koperek	3	3	1	0,1	0	0,2
Ogórek	63	80	8	0,4	0,1	1,7
Koperek	2	2	1	0,1	0	0,1
Jogurt grecki	20	20	25	0,8	2	1
Winogrona	100	102	69	0,5	0,2	17,1
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	1017	1126	722	35,5	12,9	120,4

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
Wieprzowina schab surowy bez kości	80	80	101	18,3	3,1	0
Olej rzepakowy	5	5	45	0	5	0
Serek wiejski	40	40	97	2,4	9,2	1,2
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	550	550	594	28,8	31,2	52,7

Suma dnia	2191	2300	2128	103	83,8	251,9
-----------	------	------	------	-----	------	-------

📅 29.01.2024 **Poniedziałek**

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, 2% tłuszczu	220	220	103	5,3	4,4	10,8
Serek śmietankowy	60	60	95	7	6,6	1,8
Szynka konserwowa	40	40	37	5,4	1,2	1,2
Salata	15	19	2	0,2	0	0,3
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	730	730	700	26,8	26,4	90,4

Obiad	Masa	Waga rynkowa	Energia	Białko	Tłuszcze	Węglowodany
	(g)	(g)	(kcal)	(g)	(g)	ogółem (g)
Szpinak, mrożony	30	30	6	0,7	0,1	0,8
Włoszczyzna krojona w paski, mrożona	100	100	32	1,4	0,3	7,7
Ziemniaki	82	100	64	0,8	0	14,8
Jogurt grecki	15	15	19	0,6	1,5	0,8
Woda	150	150	0	0	0	0
Masło ekstra	5	5	37	0	4,1	0
Cebula	10	11	3	0,1	0	0,7
Mięso z piersi indyka, bez skóry	100	100	80	19,2	0,4	0
Kapusta biała	86	100	28	1,5	0,2	6,2
Marchew	24	30	8	0,2	0	2
Seler korzeniowy	4	5	1	0,1	0	0,3
Pietruszka, korzeń	4	5	2	0,1	0	0,4
Cebula	4	5	1	0,1	0	0,3
Jaja kurze całe	5	6	7	0,6	0,5	0
Olej rzepakowy	1	1	9	0	1	0
Mąka pszenna typ 500, z witaminami	1	1	3	0,1	0	0,7
Ryż biały, gotowany	100	100	121	2,3	0,2	27,9
Koncentrat pomidorowy, 30%	10	10	10	0,6	0,2	1,7
Masło ekstra	5	5	37	0	4,1	0
Śmietana 18%	10	10	18	0,2	1,8	0,4
Mąka pszenna typ 500, z witaminami	5	5	17	0,5	0,1	3,7
Woda	20	20	0	0	0	0
Jabłko	118	150	58	0,5	0,5	14,1
Jaja kurze całe	18	20	24	2,1	1,7	0,1
Mąka pszenna, typ 450	30	30	102	2,7	0,3	21,6
Olej rzepakowy	10	10	90	0	9,9	0
Marchew	40	50	13	0,4	0,1	3,4
Cukier	10	10	40	0	0	10
Suma	997	1084	830	34,8	27	117,6

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
Marchew	8	10	3	0,1	0	0,7
Pietruszka, korzeń	4	5	2	0,1	0	0,4
Seler korzeniowy	4	5	1	0,1	0	0,3
Cebula	3	3	1	0	0	0,2
Bułki pszenne zwykłe	3	3	8	0,2	0	1,7
Jaja kurze całe	3	3	4	0,3	0,3	0
Olej rzepakowy	2	2	18	0	2	0

Dekadówka 61

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
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	532	536	539	25,7	25,8	53,8

Suma dnia	2259	2350	2069	87,3	79,2	261,8
------------------	-------------	-------------	-------------	-------------	-------------	--------------

📅 30.01.2024 Wtorek

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	10	10	17	0,6	0,6	2,2
Mini marchewki	60	60	19	0,6	0,1	4,8
Bułka paryska (angielka)	90	90	248	7,7	2,2	48,6
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
Suma	652	654	867	37,7	46,7	83,5

Obiad	Masa (g)	Waga rynkowa (g)	Energia (kcal)	Białko (g)	Tłuszcze (g)	Węglowodany ogółem (g)
Woda	180	180	0	0	0	0
Marchew	16	20	5	0,2	0	1,3
Pietruszka, korzeń	8	10	4	0,2	0	0,8
Seler korzeniowy	7	10	2	0,1	0	0,5
Por	7	10	2	0,2	0	0,4
Ziemniaki	41	50	32	0,4	0	7,4
Kasza jęczmienna, perłowa	50	50	168	3,5	1,1	37,7
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 łopatka	85	100	133	17,5	7	0
Marchew	40	50	13	0,4	0,1	3,4
Cebula	18	20	6	0,3	0,1	1,2
Olej rzepakowy	1	1	9	0	1	0
Mąka pszenna, typ 450	10	10	34	0,9	0,1	7,2
Ziemniaki, późne	137	170	118	2,6	0,1	27,8
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	20	20	68	1,8	0,2	14,4
Ogórek kiszony	100	100	11	1	0,1	1,7
Kiwi	100	115	51	0,8	0,4	11,9
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	1127	1209	730	31,4	11,2	131,4

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
Ser typu "Feta"	30	30	64	4,8	4,8	0,3
Pomidor	15	16	3	0,1	0	0,6
Salata	32	40	5	0,4	0,1	0,9
Cebula	9	10	3	0,1	0	0,6

Dekadówka 61

Oliwa z oliwek	5	5	45	0	4,9	0
Szynka delikatesowa z kurczaka	31	32	36	5,4	1,6	0
Herbata czarna	5	5	0	0	0	0
Cukier	5	5	20	0	0	5
Woda	250	250	0	0	0	0
Suma	487	497	497	18,4	25,2	51,6

Suma dnia	2266	2360	2094	87,5	83,1	266,5
------------------	-------------	-------------	-------------	-------------	-------------	--------------

📅 31.01.2024 Środa

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	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
Rzodkiewka	60	82	7	0,4	0,1	1,8
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	688	27,8	30	78,5

Obiad	Masa (g)	Waga rynkowa (g)	Energia (kcal)	Białko (g)	Tłuszcze (g)	Węglowodany ogółem (g)
Woda	200	200	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
Kiełbasa biała parzona	52	55	140	7,5	12,5	0,2
Seler korzeniowy	18	25	5	0,3	0,1	1,4
Por	7	10	2	0,2	0	0,4
Natka pietruszki	5	5	2	0,2	0	0,4
Czosnek	4	5	7	0,3	0	1,5
Zakwas na żurek	5	5	2	0	0	0,4
Pieprz	0	0	0	0	0	0
Liść laurowy	0	0	0	0	0	0
Ziele angielskie	0	0	0	0	0	0
Ziemniaki	143	175	112	1,4	0	25,8
Wieprzowina łopatka	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
Jabłko	118	150	58	0,5	0,5	14,1
Grejpfrut	100	136	29	0,4	0,1	7,1
Woda	500	500	0	0	0	0
Suma	1459	1590	779	33,1	22,6	114,1

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
Papryka czerwona, konserwowa	60	60	19	0,5	0,9	2,9
Herbata czarna	5	5	0	0	0	0

Dekadówka 61

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	2773	2910	1958	87,8	72,4	247,5
------------------	-------------	-------------	-------------	-------------	-------------	--------------

📅 01.02.2024 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
Salceson włoski	80	96	213	9,7	19,3	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	644	644	904	31,7	53,5	79

Obiad	Masa (g)	Waga rynkowa (g)	Energia (kcal)	Białko (g)	Tłuszcze (g)	Węglowodany ogółem (g)
Woda	200	200	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
Cukinia	35	40	6	0,4	0	1,1
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
Natka pietruszki	1	1	0	0	0	0,1
Chleb pszenno-żytni	50	50	128	3,5	0,8	27,6
Oliwa z oliwek	0	0	0	0	0	0
Mięso z piersi indyka, bez skóry	100	100	80	19,2	0,4	0
Olej rzepakowy	0	0	0	0	0	0
Cebula	6	7	2	0,1	0	0,4
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	10	10	5	0,4	0,3	0,2
Woda	10	10	0	0	0	0
Ziemniaki	164	200	128	1,6	0	29,5
Koperek	1	1	0	0	0	0,1
Marchew z groszkiem, mrożona	100	100	46	2,6	0,3	10,2
Gruszka	170	211	78	0,8	0,3	19,5
Woda	130	130	0	0	0	0
Mieszanka owocowa, mrożona	35	35	16	0,3	0,1	4,2
Cukier	3	3	12	0	0	3
Suma	1136	1204	588	34,1	3,6	111,7

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
Czosnek	1	1	1	0,1	0	0,3
Oliwa z oliwek	0	0	0	0	0	0
Sól biała	0	0	0	0	0	0
Pieprz	0	0	0	0	0	0

Dekadówka 61

Soczewica czerwona, nasiona suche	30	30	102	7,6	0,9	17,2
Cebula	1	1	0	0	0	0,1
Ziolo prowansalskie	0	0	0	0	0	0
Kiełbasa krakowska, sucha	20	20	60	5,7	4,2	0
Suszone pomidory	40	40	85	2	5,6	9,2
Pieczarki marynowane, konserwowe	60	60	14	1,4	0,2	2,5
Herbata czarna	5	5	0	0	0	0
Cukier	5	5	20	0	0	5
Woda	250	250	0	0	0	0
Suma	517	517	603	24,4	24,7	78,5

Suma dnia	2297	2365	2095	90,2	81,8	269,2
------------------	-------------	-------------	-------------	-------------	-------------	--------------

📅 02.02.2024 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
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
Mięso z piersi kurczaka, bez skóry	30	30	29	6,5	0,3	0
Cebula	1	1	0	0	0	0,1
Bułki pszenne zwykłe	1	1	3	0,1	0	0,6
Jaja kurze całe	4	5	6	0,5	0,4	0
Olej rzepakowy	5	5	45	0	5	0
Natka pietruszki	1	1	0	0	0	0,1
Papryka czerwona	60	69	16	0,7	0,3	3,3
Masło ekstra	15	15	112	0,1	12,3	0,1
Bułki i rogałe pszenne maślane	30	30	99	2,6	1,8	18,4
Chleb pszenno-żytni	60	60	153	4,2	0,9	33,1
Herbata czarna	5	5	0	0	0	0
Cukier	5	5	20	0	0	5
Woda	250	250	0	0	0	0
Suma	778	779	772	33,5	30,3	94,8

Obiad	Masa (g)	Waga rynkowa (g)	Energia (kcal)	Białko (g)	Tłuszcze (g)	Węglowodany ogółem (g)
Woda	170	170	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
Groch, nasiona suche	25	25	80	6	0,4	15
Natka pietruszki	4	4	2	0,2	0	0,3
Ziemniaki	82	100	64	0,8	0	14,8
Boczek wędzony bez kości	4	4	10	0,6	0,8	0
Kurczak, tuszka	5	7	8	1	0,5	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
Jaja kurze całe	4	5	6	0,5	0,4	0
Bułka tarta	8	8	28	0,8	0,2	6,2
Olej rzepakowy	10	10	90	0	9,9	0
Morszczuk świeży	63	90	55	10,9	1,2	0
Morszczuk świeży	70	100	61	12,1	1,3	0
Jaja kurze całe	3	3	4	0,3	0,3	0

Dekadówka 61

Mąka pszenna, typ 450	3	3	10	0,3	0	2,2
Mleko krowie, 3,2% tłuszczu	3	3	2	0,1	0,1	0,1
Sól biała	2	2	0	0	0	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
Kalarepa	46	60	15	1	0,1	2,9
Marchew	16	20	5	0,2	0	1,3
Jabłko	8	10	4	0	0	0,9
Jogurt naturalny, 2% tłuszczu	10	10	6	0,3	0,2	0,6
Sól biała	0	0	0	0	0	0
Pieprz	0	0	0	0	0	0
Gruszka	170	211	78	0,8	0,3	19,5
Woda	500	500	0	0	0	0
Suma	1456	1614	729	38,8	21	100,4

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
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	10	10	11	0,3	0,1	2,3
Majonez	5	5	32	0,1	3,4	0,1
Szynka wiejska	30	31	35	5,9	1,2	0,3
Herbata czarna	5	5	0	0	0	0
Cukier	5	5	20	0	0	5
Woda	250	250	0	0	0	0
Suma	484	495	459	19,7	19,3	54,1

Suma dnia	2718	2888	1960	92	70,6	249,3
------------------	-------------	-------------	-------------	-----------	-------------	--------------

📅 03.02.2024 Sobota

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 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
Dżem jagodowy, niskosłodzony	25	25	38	0,1	0,1	9,5
Pomidor	60	62	10	0,5	0,1	2,3
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	629	629	706	29,4	28,7	86,9

Obiad	Masa	Waga rynkowa	Energia	Białko	Tłuszcze	Węglowodany
	(g)	(g)	(kcal)	(g)	(g)	ogółem (g)
Woda	180	180	0	0	0	0
Burak	36	45	15	0,6	0	3,3
Fasola biała, nasiona suche	12	12	38	2,6	0,2	7,4
Kapusta biała	16	18	5	0,3	0	1,1
Marchew	16	20	5	0,2	0	1,3
Pietruszka, korzeń	8	10	4	0,2	0	0,8
Seler korzeniowy	7	10	2	0,1	0	0,5
Por	7	10	2	0,2	0	0,4
Natka pietruszki	1	1	0	0	0	0,1
Ziemniaki	30	36	23	0,3	0	5,3

Dekadówka 61

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	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	5	5	45	0	5	0
Ziemniaki	164	200	128	1,6	0	29,5
Koperek	1	1	0	0	0	0,1
Kapusta czerwona	66	80	20	1,2	0,1	4,3
Jabłko	16	20	8	0,1	0,1	1,9
Kiwi	100	115	51	0,8	0,4	11,9
Woda	500	500	0	0	0	0
Suma	1421	1504	812	39,5	15,6	133

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 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 2741 2824 2090 102,4 67,7 277,6

📅 05.02.2024 Poniedziałek

I Śniadanie	Masa (g)	Waga rynkowa (g)	Energia (kcal)	Białko (g)	Tłuszcze (g)	Węglowodany 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 (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	4	5	1	0,1	0	0,2
Ziemniaki	82	100	64	0,8	0	14,8
Cebula	45	50	14	0,6	0,2	3
Olej rzepakowy	1	1	9	0	1	0
Olej rzepakowy	1	1	9	0	1	0
Cebula	4	5	1	0,1	0	0,3
Mąka pszenna typ 500, z witaminami	5	5	17	0,5	0,1	3,7
Jaja kurze całe	4	5	6	0,5	0,4	0
Bułki pszenne zwykłe	5	5	14	0,4	0,1	2,9

Dekadówka 61

Wieprzowina łopatką	76	90	120	15,7	6,3	0
Olej rzepakowy	1	1	9	0	1	0
Cebula	1	1	0	0	0	0,1
Mąka pszenna typ 500, z witaminami	5	5	17	0,5	0,1	3,7
Woda	10	10	0	0	0	0
Pieczarki świeże	27	30	5	0,7	0,1	0,6
Kasza gryczana, gotowana	200	200	244	8,8	2,2	49,2
Brukselka	100	124	37	3,8	0,4	6,9
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	3	3	12	0	0	3
Suma	1036	1102	657	34,5	13,5	108,2

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
Marchew	16	20	5	0,2	0	1,3
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	15	15	2	0,2	0	0,3
Jogurt naturalny, 2% tłuszczu	2	2	1	0,1	0	0,1
Majonez	5	5	32	0,1	3,4	0,1
Baleron gotowany	30	30	56	5,3	3,8	0,3
Roszonka	30	30	6	0,6	0,1	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	527	485	16,8	22,8	56,6

Suma dnia 2173 2253 1980 79,1 83,6 244,7

📅 06.02.2024 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	35	35	130	3,4	1,3	27,9
Jaja kurze całe	53	60	73	6,4	5,2	0,3
Kiełbasa żywiecka	40	43	113	8	8,9	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	773	780	797	30,2	33,8	97

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
Ziemniaki	82	100	64	0,8	0	14,8
Koperek	5	5	1	0,1	0	0,3
Śmietana 18%	20	20	36	0,3	3,6	0,7

Dekadówka 61

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
Kapusta kiszona	60	60	9	0,6	0	0,6
Wieprzowina schab surowy bez kości	80	80	101	18,3	3,1	0
Kiełbasa podwawelska	14	15	27	2,7	1,8	0,2
Cebula	9	10	3	0,1	0	0,6
Koncentrat pomidorowy, 30%	10	10	10	0,6	0,2	1,7
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
Jabłko	118	150	58	0,5	0,5	14,1
Banan	150	206	105	1,1	0,3	25,5
Woda	500	500	0	0	0	0
Suma	1498	1610	615	28	14,8	95,1

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
Baleron gotowany	80	80	149	14	10	0,7
Serek wiejski	40	40	97	2,4	9,2	1,2
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	597	24,5	33,1	53,4

Suma dnia 2816 2935 2009 82,7 81,7 245,5

Średnia z całego jadłospisu (28-01-2024 - 06-02-2024)

Energia (kcal)	Białko (g)	Tłuszcze (g)	Węglowodany ogółem (g)
2038	89,8	78,7	255,9

% Realizacji makroskładników z całego jadłospisu (28-01-2024 - 06-02-2024)

	Energia z białka (%)	Energia z tłuszczów (%)	Energia z węglowodanów (%)
Norma	10 - 20	20 - 35	45 - 65
Realizacja zapotrzebowania	16,6	32,7	47,2