

Dekadówka 52

👤 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 %			

📅 07.02.2024 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
Parówka z kurczaka 100%	39	40	76	6,7	6,3	0,1
Kecup	10	10	10	0,2	0,1	2,2
Ser twarogowy półtłusty	40	40	51	7,1	1,9	1,5
Ogórek	60	77	6	0,3	0	1,3
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, 2% tłuszczu	250	250	118	6	5	12,3
Suma	608	609	692	31,6	33	72,3

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	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
Wieprzowina łopatką	85	100	133	17,5	7	0
Olej rzepakowy	5	5	45	0	5	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
Makaron bezjajeczny z semoliny, gotowany	200	200	226	6,8	0,8	48,8
Marchew	63	80	20	0,6	0,1	5,4
Jabłko	16	20	8	0,1	0,1	1,9
Olej rzepakowy	2	2	18	0	2	0
Gruszka	170	211	78	0,8	0,3	19,5
Mieszanka owocowa, mrożona	45	45	21	0,4	0,1	5,4
Cukier	5	5	20	0	0	5
Woda	250	250	0	0	0	0
Suma	1304	1396	792	37,6	17,7	129,6

Kolacja	Masa (g)	Waga rynkowa (g)	Energia (kcal)	Białko (g)	Tłuszcze (g)	Węglowodany ogółem (g)
Masło ekstra	15	15	112	0,1	12,3	0,1
Turńczyk w sosie własnym	65	65	60	13,7	0,6	0

Dekadówka 52

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
Chleb pszenny graham	90	90	209	7,5	1,5	44,1
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
Suma	545	545	479	26,8	19	53,8

Suma dnia 2457 2550 1963 96 69,7 255,7

📅 08.02.2024 Czwartek

I Śniadanie	Masa	Waga rynkowa	Energia	Białko	Tłuszcze	Węglowodany
	(g)	(g)	(kcal)	(g)	(g)	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
Wieprzowina schab surowy bez kości	80	80	101	18,3	3,1	0
Olej rzepakowy	0	0	0	0	0	0
Dżem brzoskwinowy, niskosłodzony	25	25	38	0,1	0	9,5
Pomidor	60	62	10	0,5	0,1	2,3
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
Pączki tradycyjne	70	70	292	5,3	10,9	43,8
Suma	850	850	942	36,6	32,3	129,5

Obiad	Masa	Waga rynkowa	Energia	Białko	Tłuszcze	Węglowodany
	(g)	(g)	(kcal)	(g)	(g)	ogółem (g)
Woda	200	200	0	0	0	0
Brokuły	36	50	11	1,1	0,1	1,8
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
Koperek	5	5	1	0,1	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
Kasza kuskus	50	50	181	6,5	0,5	37,5
Olej rzepakowy	0	0	0	0	0	0
Wieprzowina karkówka	79	100	160	14,9	11,2	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	10	10	5	0,4	0,3	0,2
Woda	10	10	0	0	0	0
Ziemniaki, późne	121	150	104	2,3	0,1	24,6
Skrobia ziemniaczana	30	30	101	0,2	0	25,1
Jaja kurze całe	18	20	24	2,1	1,7	0,1
Kapusta biała	86	100	28	1,5	0,2	6,2
Olej rzepakowy	2	2	18	0	2	0
Koperek	1	1	0	0	0	0,1
Kiwi	100	115	51	0,8	0,4	11,9
Woda	500	500	0	0	0	0
Suma	1356	1461	833	32,1	26,7	121,2

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
Ser mozzarella	40	40	112	11,2	6,8	1,2
Szynka konserwowa	80	80	74	10,8	2,4	2,4
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
Woda	250	250	0	0	0	0
Suma	545	545	543	30,3	23,3	56,1

Suma dnia	2751	2856	2318	99	82,3	306,8
------------------	-------------	-------------	-------------	-----------	-------------	--------------

📅 09.02.2024 Piątek

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
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	42	42	51	9,1	1,5	0,4
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, 2% tłuszczu	200	200	94	4,8	4	9,8
Suma	565	571	700	30,7	32,5	74,9

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	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
Por	4	5	1	0,1	0	0,2
Ziemniaki	20	25	16	0,2	0	3,7
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
Jaja kurze całe	2	2	2	0,2	0,2	0
Bułka tarta	2	2	7	0,2	0	1,6
Mąka pszenna, typ 450	2	2	7	0,2	0	1,4
Olej rzepakowy	2	2	18	0	2	0
Mintaj świeży	63	100	43	10,4	0,2	0
Śmietana 18%	25	25	46	0,4	4,5	0,9
Cytryna	10	14	3	0,1	0	0,7
Mąka pszenna, typ 450	5	5	17	0,5	0,1	3,6
Woda	10	10	0	0	0	0
Ryż biały, gotowany	200	200	242	4,6	0,4	55,8
Pomidor	72	75	13	0,6	0,1	2,8
Cebula	4	5	1	0,1	0	0,3
Jogurt grecki	20	20	25	0,8	2	1
Mandarynki	400	500	141	1,9	0,6	35,2

Dekadówka 52

Mieszanka owocowa, mrożona	45	45	21	0,4	0,1	5,4
Cukier	5	5	20	0	0	5
Woda	250	250	0	0	0	0
Suma	1343	1405	664	24,5	10,9	123,1

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
Serek śmietankowy	80	80	126	9,4	8,8	2,4
Kiełbasa krakowska, sucha	40	41	120	11,5	8,3	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	545	545	593	28,8	30,9	52,9

Suma dnia	2453	2521	1957	84	74,3	250,9
------------------	-------------	-------------	-------------	-----------	-------------	--------------

📅 10.02.2024 Sobota

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
Ser twarogowy chudy	55	55	52	10,3	0,3	1,9
Jogurt naturalny, 2% tłuszczu	5	5	3	0,2	0,1	0,3
Koperek	1	1	0	0	0	0,1
Szynka parzona	40	40	38	6,4	1,2	0,6
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	776	776	714	33,5	24,6	92,7

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	50	50	183	5,5	0,8	38,9
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	0	0	0	0	0	0
Natka pietruszki	4	4	2	0,2	0	0,3
Seler korzeniowy	18	25	5	0,3	0,1	1,4
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
Kaszanka z kurczaka	150	161	286	13,7	16	23
Ogórek kiszony	100	100	11	1	0,1	1,7
Cebula	5	6	2	0,1	0	0,4
Olej rzepakowy	0	0	0	0	0	0
Grejfrut	102	139	29	0,5	0,2	7,2
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
Ziemniaki	164	200	128	1,6	0	29,5

Koperek	1	1	0	0	0	0,1
Suma	1162	1225	701	24,7	17,6	115,7

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
Kiełbasa żywiecka	80	86	225	16,1	17,9	0
Ser gouda tłusty	40	40	126	10,8	9,2	0
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
Woda	250	250	0	0	0	0
Suma	545	545	708	35,2	41,2	52,5

Suma dnia	2483	2546	2123	93,4	83,4	260,9
------------------	-------------	-------------	-------------	-------------	-------------	--------------

📅 11.02.2024 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
Przyprawa ziołowa	5	5	0	0	0	0
Mięso z piersi indyka, bez skóry	80	80	64	15,4	0,3	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, 2% tłuszczu	250	250	118	6	5	12,3
Cukier	5	5	20	0	0	5
Suma	649	649	724	37,4	31,3	78,3

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	11	15	3	0,2	0	0,8
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	30	30	105	2,6	0,4	23,1
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 pekińska	58	70	9	0,7	0,1	1,7
Papryka czerwona	17	20	5	0,2	0,1	1,1
Kukurydza, mrożona	10	10	11	0,4	0,1	2,2
Cebula	2	2	1	0	0	0,1
Musztarda	2	2	3	0,1	0,1	0,4
Sok ze świeżej cytryny	1	1	0	0	0	0,1
Oliwa z oliwek	2	2	18	0	2	0
Mąka pszenna, typ 450	25	25	85	2,3	0,3	18
Jaja kurze całe	22	25	31	2,7	2,1	0,1
Jogurt naturalny, 2% tłuszczu	20	20	11	0,7	0,4	1,2
Olej rzepakowy	5	5	45	0	5	0
Cukier z prawdziwą wanilią	1	1	4	0	0	0,9
Cukier	10	10	40	0	0	10

Dekadówka 52

Proszek do pieczenia	1	1	0	0	0	0,1
Truskawki	19	20	6	0,1	0,1	1,4
Jabłko	170	216	66	0,5	0,5	15,9
Mieszanka owocowa, mrożona	45	45	21	0,4	0,1	5,4
Cukier	5	5	20	0	0	5
Woda	250	250	0	0	0	0
Suma	1159	1266	853	33,3	22,3	133,7

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
Por	25	35	7	0,5	0,1	1,4
Jaja kurze całe	22	25	31	2,7	2,1	0,1
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
Baleron gotowany	31	31	58	5,4	3,9	0,3
Rukola	30	30	8	0,8	0	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	526	522	17,9	26,7	55,4

Suma dnia	2321	2441	2099	88,6	80,3	267,4
------------------	-------------	-------------	-------------	-------------	-------------	--------------

📅 12.02.2024 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 wiejski	60	60	146	3,6	13,8	1,8
Szynka wiejska	40	42	47	7,8	1,6	0,3
Rzodkiewka	60	82	7	0,4	0,1	1,8
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	775	775	766	26	34,1	91

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
Ogórek kiszony	25	25	3	0,3	0	0,4
Natka pietruszki	4	4	2	0,2	0	0,3
Kurczak, tuszka	5	7	8	1	0,5	0
Wieprzowina żeberka	2	3	6	0,4	0,5	0
Ziemniaki	82	100	64	0,8	0	14,8
Śmietana 18%	20	20	36	0,3	3,6	0,7
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
Woda	150	150	0	0	0	0
Mięso z piersi indyka, bez skóry	100	100	80	19,2	0,4	0
Kasza jęczmienna, perłowa, gotowana	200	200	216	4,4	1,4	48,6
Bułki pszenne zwykłe	10	10	27	0,8	0,2	5,8

Dekadówka 52

Mąka pszenna, typ 450	3	3	10	0,3	0	2,2
Czosnek	1	1	1	0,1	0	0,3
Pomidory w puszcze krojone	20	20	5	0,2	0	0,6
Sól biała	0	0	0	0	0	0
Pieprz	0	0	0	0	0	0
Papryka słodka	0	0	0	0	0	0
Oregano suszone	0	0	0	0	0	0
Jaja kurze całe	5	6	7	0,6	0,5	0
Woda	30	30	0	0	0	0
Burak	64	80	26	1,2	0,1	6
Jabłko	16	20	8	0,1	0,1	1,9
Cebula	2	2	1	0	0	0,1
Olej rzepakowy	5	5	45	0	5	0
Pomarańcza	100	128	36	0,7	0,2	8,7
Woda	500	500	0	0	0	0
Suma	1424	1490	609	31,9	12,8	97,4

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
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	5	5	45	0	5	0
Mięso z udźca indyka, bez skóry	40	40	40	7,8	1	0
Ser camembert pełnotłusty	40	40	116	8,2	9,2	0,1
Papryka czerwona	62	71	17	0,7	0,3	3,5
Herbata czarna	5	5	0	0	0	0
Cukier	5	5	20	0	0	5
Woda	250	250	0	0	0	0
Suma	548	557	585	25,6	29,8	56,9

Suma dnia 2747 2822 1960 83,5 76,7 245,3

13.02.2024 Wtorek

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
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
Roszonka	30	30	6	0,6	0,1	1,1
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, 2% tłuszczu	250	250	118	6	5	12,3
Cukier	5	5	20	0	0	5
Dżem brzoskwinowy, niskosłodzony	25	25	38	0,1	0	9,5
Suma	599	599	681	32,1	25,5	84,4

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
Por	3	4	1	0,1	0	0,2
Seler korzeniowy	18	25	5	0,3	0,1	1,4
Koncentrat pomidorowy, 30%	17	17	16	1	0,3	2,8

Dekadówka 52

Śmietana 18%	0	0	0	0	0	0
Ryż biały	50	50	173	3,4	0,4	39,6
Kurczak, tuszka	6	8	9	1,1	0,5	0
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
Olej rzepakowy	0	0	0	0	0	0
Wieprzowina polędwica	100	100	143	26	3	0
Przyprawa ziołowa	1	1	0	0	0	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
Kośćci, 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
Kapusta kiszona	70	70	11	0,7	0	0,7
Marchew	16	20	5	0,2	0	1,3
Oliwa z oliwek	10	10	90	0	9,9	0
Cukier	1	1	4	0	0	1
Gruszka	170	211	78	0,8	0,3	19,5
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	1223	1290	839	37,8	25,1	115,5

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 tyłżycki pełnotłusty	40	40	141	10	11,2	0
Polędwica sopocka	80	80	98	17,3	2,9	0,7
Jabłko	118	150	58	0,5	0,5	14,1
Herbata czarna	5	5	0	0	0	0
Cukier	5	5	20	0	0	5
Woda	250	250	0	0	0	0
Suma	603	635	638	35,4	28,4	64

Suma dnia 2425 2524 2158 105,3 79 263,9

14.02.2024 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 jęczmienne	30	30	111	2,9	1,1	23,9
Jaja kurze całe	53	60	73	6,4	5,2	0,3
Kiełbasa szynkowa	40	42	32	6,5	0,4	0
Papryka czerwona, konserwowa	60	60	19	0,5	0,9	2,9
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 rogame 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
Suma	768	775	722	28,5	27	94,5

Obiad	Masa	Waga rynkowa	Energia	Białko	Tłuszcze	Węglowodany
	(g)	(g)	(kcal)	(g)	(g)	ogółem (g)
Woda	180	180	0	0	0	0

Kurczak, tuszka	6	8	9	1,1	0,5	0
Burak	34	42	14	0,6	0	3,1
Kapusta biała	15	17	5	0,2	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
Ziemniaki, późne	68	84	58	1,3	0,1	13,8
Fasolka szparagowa, mrożona	17	17	5	0,4	0	1,1
Natka pietruszki	2	2	1	0,1	0	0,2
Śmietana 18%	12	12	22	0,2	2,2	0,4
Koncentrat barszczu czerwonego	6	6	12	0,4	0	2,5
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
Woda	180	180	0	0	0	0
Burak	80	100	33	1,4	0,1	7,4
Marchew	32	40	10	0,3	0,1	2,7
Pietruszka, korzeń	31	40	15	0,8	0,2	3,2
Seler korzeniowy	29	40	8	0,5	0,1	2,2
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
Mleko krowie, 3,2% tłuszczu	100	100	57	2,3	3,2	4,8
Mąka pszenna typ 500, z witaminami	100	100	344	10,1	1,2	74,3
Jaja kurze całe	44	50	61	5,3	4,3	0,3
Ser twarogowy półtłusty	100	100	128	17,7	4,7	3,7
Cukier	3	3	12	0	0	3
Jogurt naturalny, 2% tłuszczu	100	100	56	3,3	2	6,2
Truskawki, mrożone	20	20	6	0,1	0,1	1,5
Miód pszczele	2	2	6	0	0	1,6
Olej rzepakowy	2	2	18	0	2	0
Seler korzeniowy	36	50	11	0,6	0,1	2,7
Jogurt naturalny, 2% tłuszczu	10	10	6	0,3	0,2	0,6
Brzoskwinia	36	40	18	0,4	0,1	4,2
Banan	150	206	105	1,1	0,3	25,5
Woda	500	500	0	0	0	0
Suma	1953	2072	1039	49,5	21,5	170,4

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
Serek wiejski	80	80	194	4,8	18,4	2,4
Mięso z piersi kurczaka, bez skóry	30	30	29	6,5	0,3	0
Cebula	4	4	1	0,1	0	0,2
Bułki pszenne zwykłe	4	4	11	0,3	0,1	2,3
Jaja kurze całe	5	6	7	0,6	0,5	0
Olej rzepakowy	0	0	0	0	0	0
Natka pietruszki	0	0	0	0	0	0
Pomidor	61	63	11	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	549	550	594	20,4	33,2	56,4

Suma dnia	3270	3397	2355	98,4	81,7	321,3
-----------	------	------	------	------	------	-------

📅 15.02.2024 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
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
Ser mozzarella	41	41	115	11,5	7	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
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	615	615	813	41,7	36,9	83,6

Obiad	Masa (g)	Waga rynkowa (g)	Energia (kcal)	Białko (g)	Tłuszcze (g)	Węglowodany ogółem (g)
Woda	200	200	0	0	0	0
Marchew	12	15	4	0,1	0	1
Pietruszka, korzeń	4	5	2	0,1	0	0,4
Seler korzeniowy	4	5	1	0,1	0	0,3
Por	4	5	1	0,1	0	0,2
Fasola biała, nasiona suche	20	20	63	4,3	0,3	12,3
Ziemniaki	69	84	54	0,7	0	12,4
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
Cebula	5	6	2	0,1	0	0,4
Papryka czerwona	26	30	8	0,3	0,1	1,7
Koncentrat pomidorowy, 30%	6	6	6	0,3	0,1	1
Ananas, plastry w syropie	40	40	34	0,2	0	8,3
Mięso z piersi indyka, bez skóry	100	100	80	19,2	0,4	0
Olej rzepakowy	8	8	72	0	7,9	0
Mąka pszenna, typ 450	4	4	14	0,4	0	2,9
Ryż biały, gotowany	200	200	242	4,6	0,4	55,8
Kalarepa	53	70	17	1,2	0,2	3,4
Marchew	8	10	3	0,1	0	0,7
Jabłko	16	20	8	0,1	0,1	1,9
Sól biała	0	0	0	0	0	0
Pieprz	0	0	0	0	0	0
Mandarynki	101	126	36	0,5	0,2	8,9
Mieszanka owocowa, mrożona	45	45	21	0,4	0,1	5,4
Cukier	5	5	20	0	0	5
Woda	250	250	0	0	0	0
Suma	1199	1251	728	35,6	12,7	122,3

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
Kapusta pekińska	37	45	6	0,4	0,1	1,1
Wieprzowina polędwica	40	40	57	10,4	1,2	0

Dekadówka 52

Herbata czarna	5	5	0	0	0	0
Cukier	5	5	20	0	0	5
Woda	250	250	0	0	0	0
Suma	552	554	584	28,4	32,8	52,8
Suma dnia	2687	2789	2102	97,9	76,3	272,1

Średnia z całego jadłospisu (07-02-2024 - 16-02-2024)

Energia (kcal)	Białko (g)	Tłuszcze (g)	Węglowodany ogółem (g)
2104	94,3	77,2	270,5

% Realizacji makroskładników z całego jadłospisu (07-02-2024 - 16-02-2024)

	Energia z białka (%)	Energia z tłuszczów (%)	Energia z węglowodanów (%)
Norma	10 - 20	20 - 35	45 - 65
Realizacja zapotrzebowania	17,4	32	49,9
