

👤 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 %			

📅 17.02.2024 Sobota

I Śniadanie	Masa (g)	Waga rynkowa (g)	Energia (kcal)	Białko (g)	Tłuszcze (g)	Węglowodany ogółem (g)
Soczewica czerwona, nasiona suche	40	40	136	10,2	1,2	22,9
Pomidory suszone w oleju	38	40	82	1,9	5,4	8,8
Czosnek	1	1	1	0,1	0	0,3
Oregano suszone	1	1	3	0,1	0	0,7
Papryka słodka	1	1	3	0,1	0,1	0,5
Sól biała	1	1	0	0	0	0
Pieprz	1	1	3	0	0	0,6
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
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	547	549	845	31,6	37,1	104

Obiad	Masa (g)	Waga rynkowa (g)	Energia (kcal)	Białko (g)	Tłuszcze (g)	Węglowodany ogółem (g)
Woda	150	150	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
Jaja kurze całe	13	15	18	1,6	1,3	0,1
Seler korzeniowy	14	20	4	0,2	0	1,1
Por	6	8	2	0,1	0	0,3
Natka pietruszki	5	5	2	0,2	0	0,4
Czosnek	4	5	7	0,3	0	1,5
Zakwas na żurek	4	4	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
Ryż biały, gotowany	200	200	242	4,6	0,4	55,8
Wieprzowina szynka surowa	93	100	117	20	4,1	0
Woda	30	30	0	0	0	0
Koncentrat pomidorowy, 30%	20	20	19	1,1	0,3	3,3
Marchew	3	4	1	0	0	0,3
Bułka tarta	4	4	14	0,4	0,1	3,1
Jaja kurze całe	4	4	5	0,4	0,3	0
Masło ekstra	4	4	30	0	3,3	0
Mąka pszenna, typ 450	4	4	14	0,4	0	2,9
Pietruszka, korzeń	2	3	1	0,1	0	0,2
Seler korzeniowy	1	2	0	0	0	0,1
Por	1	1	0	0	0	0
Kapusta biała	43	50	14	0,7	0,1	3,1
Jabłko	118	150	58	0,5	0,5	14,1
Pomarańcza	150	192	54	1,1	0,2	13
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	1314	1408	731	33,8	10,9	130,3
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	70	70	67	15,1	0,7	0
Cebula	3	3	1	0	0	0,2
Bułki pszenne zwykłe	4	4	11	0,3	0,1	2,3
Jaja kurze całe	4	5	6	0,5	0,4	0
Olej rzepakowy	6	6	54	0	6	0
Natka pietruszki	0	0	0	0	0	0
Ser mozzarella	40	40	112	11,2	6,8	1,2
Pieczarki marynowane, konserwowe	58	58	14	1,3	0,2	2,4
Herbata czarna	5	5	0	0	0	0
Cukier	5	5	20	0	0	5
Woda	250	250	0	0	0	0
Suma	550	551	606	36	28	55,3
Suma dnia	2411	2508	2182	101,4	76	289,6

📅 18.02.2024 Niedziela

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 tyłżycki pełnotłusty	80	80	282	20,1	22,3	0,1
Poledwica luksusowa	40	40	56	8,5	1,8	1,3
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
Suma	795	795	926	44,4	44,5	90,1
Obiad	Masa	Waga rynkowa	Energia	Białko	Tłuszcze	Węglowodany
	(g)	(g)	(kcal)	(g)	(g)	ogółem (g)
Woda	180	180	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	5	5	6	0,9	0,2	0
Mięso z ud kurczaka, bez skóry	5	5	6	0,9	0,3	0
Wołowina szponder	1	1	2	0,2	0,1	0
Makaron pszenny bezjajeczny	50	50	183	5,5	0,8	38,9
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 schab surowy bez kości	100	100	126	22,9	3,9	0
Olej rzepakowy	4	4	36	0	4	0
Jaja kurze całe	4	4	5	0,4	0,3	0
Bułka tarta	5	5	18	0,5	0,1	3,9
Ziemniaki	164	200	128	1,6	0	29,5
Koperek	1	1	0	0	0	0,1
Kapusta biała	65	75	21	1,1	0,1	4,7
Marchew	20	25	6	0,2	0	1,7
Koperek	2	2	1	0,1	0	0,1

Majonez	1	1	6	0	0,7	0
Gruszka	150	186	69	0,7	0,2	17,2
Woda	500	500	0	0	0	0
Suma	1346	1424	643	36,4	11	103,6

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
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	4	4	1	0,1	0	0,2
Oliwa z oliwek	5	5	45	0	4,9	0
Szynka parzona	30	30	29	4,8	0,9	0,4
Herbata czarna	5	5	0	0	0	0
Cukier	5	5	20	0	0	5
Woda	250	250	0	0	0	0
Suma	481	490	488	17,8	24,5	51,6

Suma dnia	2622	2709	2057	98,6	80	245,3
------------------	-------------	-------------	-------------	-------------	-----------	--------------

📅 19.02.2024 Poniedziałek

I Śniadanie	Masa	Waga rynkowa	Energia	Białko	Tłuszcze	Węglowodany
	(g)	(g)	(kcal)	(g)	(g)	ogółem (g)
Jogurt truskawkowy, 1,5% tłuszczu	0	0	0	0	0	0
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
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	552	554	801	35	45,2	73,1

Obiad	Masa	Waga rynkowa	Energia	Białko	Tłuszcze	Węglowodany
	(g)	(g)	(kcal)	(g)	(g)	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	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
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
Pomidory w puszcze całe	20	20	5	0,2	0	0,6
Cebula	6	7	2	0,1	0	0,4
Papryka czerwona	17	20	5	0,2	0,1	1,1
Marchew	16	20	5	0,2	0	1,3
Pietruszka, korzeń	4	5	2	0,1	0	0,4
Por	4	5	1	0,1	0	0,2
Seler korzeniowy	4	5	1	0,1	0	0,3

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	0	0	0	0	0	0
Groszek ptysiowy	70	70	337	10,4	21,1	26,7
Dyńa	50	70	16	0,7	0,2	3,8
Ziemniaki	164	200	128	1,6	0	29,5
Koperek	3	3	1	0,1	0	0,2
Ogórek	70	90	9	0,5	0,1	1,9
Koperek	2	2	1	0,1	0	0,1
Jogurt grecki	10	10	13	0,4	1	0,5
Kiwi	100	115	51	0,8	0,4	11,9
Cebula	4	5	1	0,1	0	0,3
Olej rzepakowy	0	0	0	0	0	0
Bułka tarta	20	20	71	1,9	0,4	15,6
Bułki pszenne zwykłe	5	5	14	0,4	0,1	2,9
Wieprzowina schab surowy bez kości	100	100	126	22,9	3,9	0
Jaja kurze całe	1	1	1	0,1	0,1	0
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	976	1076	837	41,6	27,6	110,5

Kolacja	Masa	Waga rynkowa	Energia	Białko	Tłuszcze	Węglowodany
	(g)	(g)	(kcal)	(g)	(g)	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
Serek śmietankowy	80	80	126	9,4	8,8	2,4
Poledwica sopocka	40	40	49	8,6	1,4	0,4
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	535	26,1	24,9	54,9

Suma dnia 2170 2270 2098 106,4 83 245

📅 22.02.2024 Czwartek

I Śniadanie	Masa	Waga rynkowa	Energia	Białko	Tłuszcze	Węglowodany
	(g)	(g)	(kcal)	(g)	(g)	ogółem (g)
Mleko krowie, 3,2% tłuszczu	220	220	125	5,1	7	10,6
Kasza kukurydziana	30	30	101	2,5	0,5	21,6
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
Dżem truskawkowy, niskosłodzony	25	25	38	0,1	0,1	9,4
Ogórek	60	77	6	0,3	0	1,3
Masło ekstra	15	15	112	0,1	12,3	0,1
Bułki i rogalce 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	761	761	727	24,8	25,3	101,9

Obiad	Masa	Waga rynkowa	Energia	Białko	Tłuszcze	Węglowodany
	(g)	(g)	(kcal)	(g)	(g)	ogółem (g)
Woda	200	200	0	0	0	0
Kurczak, tuszka	6	8	9	1,1	0,5	0
Burak	34	42	14	0,6	0	3,1
Marchew	40	50	13	0,4	0,1	3,4

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	60	60	219	6,6	1	46,7
Śmietana 18%	5	5	9	0,1	0,9	0,2
Pietruszka, korzeń	19	25	9	0,5	0,1	2
Por	3	4	1	0,1	0	0,2
Kurczak, tuszka	6	8	9	1,1	0,5	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
Dorsz świeży, filety bez skóry	100	100	66	16	0,3	0
Olej rzepakowy	4	4	36	0	4	0
Sól biała	0	0	0	0	0	0
Pieprz	0	0	0	0	0	0
Włoszczyzna krojona w paski, mrożona	20	20	6	0,3	0,1	1,5
Koncentrat pomidorowy, 30%	20	20	19	1,1	0,3	3,3
Mąka pszenna, typ 500	10	10	34	1	0,1	7,4
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
Oliwa z oliwek	6	6	54	0	5,9	0
Cukier	1	1	4	0	0	1
Jabłko	150	191	58	0,5	0,5	14,1
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	1258	1328	741	31,7	14,2	125,8

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
Parówka z kurczaka 100%	118	120	227	20	18,8	0,4
Keczup	10	10	10	0,2	0,1	2,2
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	553	555	597	28,4	32,8	56,6

Suma dnia 2429 2507 2074 88,6 83,7 258,6

📅 24.02.2024 Sobota

I Śniadanie	Masa (g)	Waga rynkowa (g)	Energia (kcal)	Białko (g)	Tłuszcze (g)	Węglowodany ogółem (g)
Ryż biały, gotowany	20	20	24	0,5	0	5,6
Mleko krowie, 2% tłuszczu	220	220	103	5,3	4,4	10,8
Szynka konserwowa	80	80	74	10,8	2,4	2,4
Serek śmietankowy	40	40	63	4,7	4,4	1,2
Papryka czerwona	10	12	3	0,1	0	0,6
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	735	735	629	27,8	24,9	75,3

Obiad	Masa	Waga rynkowa	Energia	Białko	Tłuszcze	Węglowodany
	(g)	(g)	(kcal)	(g)	(g)	ogółem (g)
Woda	180	180	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
Ziemniaki	57	70	45	0,6	0	10,3
Kasza jęczmienna, perłowa	50	50	168	3,5	1,1	37,7
Mięso z ud kurczaka, bez skóry	10	10	12	1,8	0,6	0
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
Olej rzepakowy	20	20	180	0	19,9	0
Cebula	13	15	4	0,2	0,1	0,9
Mąka pszenna typ 500, z witaminami	8	8	28	0,8	0,1	5,9
Wątróbka kurczaka	130	130	173	24,8	7,8	0,8
Ziemniaki	164	200	128	1,6	0	29,5
Koperek	1	1	0	0	0	0,1
Ogórek kiszony	100	100	11	1	0,1	1,7
Gruszka	170	211	78	0,8	0,3	19,5
Woda	50	50	0	0	0	0
Suma	1039	1116	857	36,6	30,3	113,7

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
Marchew	32	40	10	0,3	0,1	2,7
Pietruszka, korzeń	8	10	4	0,2	0	0,8
Jaja kurze całe	11	12	15	1,3	1	0,1
Cebula	9	10	3	0,1	0	0,6
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	20	20	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
Kiełbasa żywiecka	30	32	84	6	6,7	0
Herbata czarna	5	5	0	0	0	0
Cukier	5	5	20	0	0	5
Woda	250	250	0	0	0	0
Suma	502	519	505	16,2	25	56,9

Suma dnia 2276 2370 1991 80,6 80,2 245,9

📅 25.02.2024 Niedziela

I Śniadanie	Masa	Waga rynkowa	Energia	Białko	Tłuszcze	Węglowodany
	(g)	(g)	(kcal)	(g)	(g)	ogółem (g)
Jogurt bananowy, 1,5% tłuszczu	100	100	66	2,7	1,5	10,4
Turńczyk w sosie własnym	40	40	37	8,4	0,4	0
Majonez	5	5	32	0,1	3,4	0,1
Szczypiorek	5	5	2	0,2	0	0,2

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
Sok ze świeżej cytryny	0	0	0	0	0	0
Kiełbasa szynkowa	40	42	32	6,5	0,4	0
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	594	594	737	32,1	33,5	80,7

Obiad	Masa	Waga rynkowa	Energia	Białko	Tłuszcze	Węglowodany
	(g)	(g)	(kcal)	(g)	(g)	ogółem (g)
Woda	200	200	0	0	0	0
Kurczak, tuszka	6	8	9	1,1	0,5	0
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
Śmietana 18%	12	12	22	0,2	2,2	0,4
Koncentrat pomidorowy, 30%	17	17	16	1	0,3	2,8
Natka pietruszki	4	4	2	0,2	0	0,3
Makaron pszenny bezjajeczny	100	100	365	11	1,6	77,8
Sól biała	0	0	0	0	0	0
Liść laurowy	0	0	0	0	0	0
Ziele angielskie	0	0	0	0	0	0
Pieprz	0	0	0	0	0	0
Mięso z ud kurczaka, bez skóry	100	100	122	17,8	5,7	0
Cebula	9	10	3	0,1	0	0,6
Natka pietruszki	3	3	1	0,1	0	0,2
Olej rzepakowy	5	5	45	0	5	0
Woda	20	20	0	0	0	0
Mąka pszenna, typ 450	5	5	17	0,5	0,1	3,6
Brukselka	100	124	37	3,8	0,4	6,9
Masło ekstra	5	5	37	0	4,1	0
Kiwi	100	115	51	0,8	0,4	11,9
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
Ziemniaki	164	200	128	1,6	0	29,5
Koperek	1	1	0	0	0	0,1
Suma	1231	1294	924	39,9	20,7	151,5

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
Marchew	16	20	5	0,2	0	1,3
Pietruszka, korzeń	8	10	4	0,2	0	0,8
Seler korzeniowy	4	5	1	0,1	0	0,3
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
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	548	557	573	26,9	28,6	55,5
Suma dnia	2373	2445	2234	98,9	82,8	287,7

📅 26.02.2024 Poniedziałek

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 jęczmienne	30	30	111	2,9	1,1	23,9
Jaja kurze całe	53	60	73	6,4	5,2	0,3
Szynka wiejska	40	42	47	7,8	1,6	0,3
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	768	775	712	29,5	26,3	93,3

Obiad	Masa (g)	Waga rynkowa (g)	Energia (kcal)	Białko (g)	Tłuszcze (g)	Węglowodany ogółem (g)
Woda	100	100	0	0	0	0
Ziemniaki	82	100	64	0,8	0	14,8
Marchew	40	50	13	0,4	0,1	3,4
Seler korzeniowy	18	25	5	0,3	0,1	1,4
Pietruszka, korzeń	19	25	9	0,5	0,1	2
Por	6	8	2	0,1	0	0,3
Sól biała	0	0	0	0	0	0
Pieprz	0	0	0	0	0	0
Pomidory w puszcze całe	20	20	5	0,2	0	0,6
Papryka czerwona	17	20	5	0,2	0,1	1,1
Kapusta biała	9	10	3	0,1	0	0,6
Masło ekstra	2	2	15	0	1,6	0
Natka pietruszki	1	1	0	0	0	0,1
Zioła prowansalskie	0	0	0	0	0	0
Mięso z piersi kurczaka, bez skóry	100	100	95	21,5	1	0
Jaja kurze całe	7	8	10	0,8	0,7	0
Cebula	6	7	2	0,1	0	0,4
Bułki pszenne zwykłe	6	6	16	0,5	0,1	3,5
Mąka pszenna, typ 450	10	10	34	0,9	0,1	7,2
Woda	30	30	0	0	0	0
Olej rzepakowy	15	15	135	0	14,9	0
Ziemniaki	143	175	112	1,4	0	25,8
Skrobia ziemniaczana	25	25	84	0,2	0	20,9
Jaja kurze całe	22	25	31	2,7	2,1	0,1
Sól biała	0	0	0	0	0	0
Kapusta czerwona	66	80	20	1,2	0,1	4,3
Marchew	16	20	5	0,2	0	1,3
Por	0	0	0	0	0	0
Miód pszczeli	1	1	3	0	0	0,8
Olej rzepakowy	3	3	27	0	3	0
Pomarańcza	100	128	36	0,7	0,2	8,7
Woda	500	500	0	0	0	0
Suma	1364	1466	731	32,8	24,2	97,3

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
Serek śmietankowy	60	60	95	7	6,6	1,8
Pomidory suszone w oleju	20	21	41	1	2,7	4,4

Szynka parzona	40	40	38	6,4	1,2	0,6
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	521	22,3	24,3	57,3

Suma dnia	2677	2786	1964	84,6	74,8	247,9
-----------	------	------	------	------	------	-------

Średnia z całego jadłospisu (17-02-2024 - 26-02-2024)

Energia (kcal)	Białko (g)	Tłuszcze (g)	Węglowodany ogółem (g)
2101	94,9	79,3	265,5

% Realizacji makroskładników z całego jadłospisu (17-02-2024 - 26-02-2024)

	Energia z białka (%)	Energia z tłuszczów (%)	Energia z węglowodanów (%)
Norma	10 - 20	20 - 35	45 - 65
Realizacja zapotrzebowania	17,5	32,9	48,9