

👤 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 %			

📅 27.02.2024 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
Poledwica luksusowa	80	80	111	17	3,6	2,6
Ser camembert pełnotłusty	40	40	116	8,2	9,2	0,1
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	644	644	828	42,7	40,6	76,4

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
Por	4	5	1	0,1	0	0,2
Seler korzeniowy	22	30	6	0,3	0,1	1,6
Kalafior	36	50	9	0,9	0,1	1,7
Ziemniaki	82	100	64	0,8	0	14,8
Groszek ptysiowy	20	20	96	3	6	7,6
Natka pietruszki	2	2	1	0,1	0	0,2
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
Gałka muszkatołowa	0	0	0	0	0	0
Tymianek	0	0	0	0	0	0
Kurczak, tuszka	74	100	115	13,8	6,7	0
Jaja kurze całe	4	5	6	0,5	0,4	0
Bułka tarta	5	5	18	0,5	0,1	3,9
Olej rzepakowy	0	0	0	0	0	0
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
Burak	56	70	23	1	0,1	5,2
Cebula	3	3	1	0	0	0,2
Jabłko	22	28	11	0,1	0,1	2,6
Olej rzepakowy	1	1	9	0	1	0
Banan	150	206	105	1,1	0,3	25,5
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	1244	1385	692	26,5	15,6	115,7

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
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
Ser tyłzycy pełnotłusty	40	40	141	10	11,2	0
Papryka czerwona, konserwowa	60	60	19	0,5	0,9	2,9
Herbata czarna	1	1	0	0	0	0
Woda	250	250	0	0	0	0
Cukier	3	3	12	0	0	3
Suma	539	539	557	29,8	26,7	53,3

Suma dnia 2427 2568 2077 99 82,9 245,4

 **28.02.2024 Środa**

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
Parówka z kurczaka 100%	118	120	227	20	18,8	0,4
Musztarda	10	10	17	0,6	0,6	2,2
Mini marchewki	100	100	32	1	0,2	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	1	1	0	0	0	0
Woda	200	200	0	0	0	0
Cukier	3	3	12	0	0	3
Suma	777	779	757	33,8	37,7	79,7

Obiad	Masa (g)	Waga rynkowa (g)	Energia (kcal)	Białko (g)	Tłuszcze (g)	Węglowodany ogółem (g)
Woda	200	200	0	0	0	0
Kurczak, tuszka	11	15	17	2,1	1	0
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	7	10	2	0,2	0	0,4
Burak	40	50	16	0,7	0	3,7
Fasola biała, nasiona suche	20	20	63	4,3	0,3	12,3
Kapusta biała	13	15	4	0,2	0	0,9
Ziemniaki, późne	81	100	69	1,5	0,1	16,4
Natka pietruszki	2	2	1	0,1	0	0,2
Śmietana 18%	15	15	27	0,2	2,7	0,5
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
Mąka pszenna, typ 500	50	50	172	5,1	0,6	37,2
Olej rzepakowy	10	10	90	0	9,9	0
Ser twarogowy półtłusty	80	80	102	14,2	3,8	3
Cebula	45	50	14	0,6	0,2	3
Ziemniaki	164	200	128	1,6	0	29,5
Masło ekstra	5	5	37	0	4,1	0
Sól biała	1	1	0	0	0	0
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
Gruszka	170	211	78	0,8	0,3	19,5
Woda	500	500	0	0	0	0

Suma	1573	1698	878	34,1	23,6	140,1
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
Turńczyk 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
Ser mozzarella	40	40	112	11,2	6,8	1,2
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	527	33,2	21,3	53,3
Suma dnia	2895	3022	2162	101,1	82,6	273,1

📅 29.02.2024 Czwartek

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
Serek śmietankowy	80	80	126	9,4	8,8	2,4
Szynka konserwowa	40	40	37	5,4	1,2	1,2
Pomidor	60	62	10	0,5	0,1	2,3
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	639	639	723	32	34,3	75,1
Obiad	Masa	Waga rynkowa	Energia	Białko	Tłuszcze	Węglowodany
	(g)	(g)	(kcal)	(g)	(g)	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
Pietruszka, korzeń	16	20	7	0,4	0,1	1,6
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	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
Brokuły, mrożone	60	60	17	1,6	0,2	2,7
Karczek wieprzowy bez kości	100	100	217	17	16	0,9
Olej rzepakowy	5	5	45	0	5	0
Cebula	11	12	3	0,2	0	0,7
Mąka pszenna typ 500, z witaminami	10	10	34	1	0,1	7,4
Kości, wywar	10	10	5	0,4	0,3	0,2
Woda	10	10	0	0	0	0
Kasza gryczana, gotowana	200	200	244	8,8	2,2	49,2
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
Mandarynki	100	125	35	0,5	0,2	8,8
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	1156	1216	789	34,3	25,2	113,1

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
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	30	30	22	1,5	0,1	4,7
Szynka wiejska	30	31	35	5,9	1,2	0,3
Pieczarki marynowane, konserwowe	60	60	14	1,4	0,2	2,5
Herbata czarna	1	1	0	0	0	0
Woda	250	250	0	0	0	0
Cukier	3	3	12	0	0	3
Suma	551	564	508	19,8	24,3	57,2

Suma dnia	2346	2419	2020	86,1	83,8	245,4
------------------	-------------	-------------	-------------	-------------	-------------	--------------

📅 01.03.2024 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
Salceson włoski	80	96	213	9,7	19,3	0
Serek śmietankowy	40	40	63	4,7	4,4	1,2
Rzodkiewka	50	69	6	0,4	0,1	1,5
Masło ekstra	15	15	112	0,1	12,3	0,1
Bułki pszenne wrocławskie	90	90	266	7,2	4	51,2
Herbata czarna	1	1	0	0	0	0
Woda	250	250	0	0	0	0
Cukier	3	3	12	0	0	3
Suma	779	779	888	31	46,7	88,7

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
Kasza jęczmienna, perłowa	100	100	336	6,9	2,2	75,3
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
Jaja kurze całe	4	5	6	0,5	0,4	0
Bułka tarta	8	8	28	0,8	0,2	6,2
Morszczuk świeży	70	100	61	12,1	1,3	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	40	50	13	0,4	0,1	3,4
Cukier	1	1	4	0	0	1
Jabłko	150	191	58	0,5	0,5	14,1
Woda	500	500	0	0	0	0
Suma	1392	1493	675	25	5	137,6

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
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
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	550	550	600	29	31,4	53,7

Suma dnia 2721 2822 2163 85 83,1 280

📅 02.03.2024 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
Kiełbasa żywiecka	80	86	225	16,1	17,9	0
Miód pszczeleli	25	25	80	0,1	0	20
Brokuły, mrożone	60	60	17	1,6	0,2	2,7
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
Bułki pszenne wrocławskie	60	60	177	4,8	2,6	34,1
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	629	629	919	34,8	45	98,8

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	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
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
Wieprzowina łopatka	85	100	133	17,5	7	0
Cebula	4	5	1	0,1	0	0,3
Jaja kurze całe	4	5	6	0,5	0,4	0
Bułki kajzerki	10	10	30	0,8	0,3	5,8
Włoszczyzna krojona w paski, mrożona	15	15	5	0,2	0	1,2
Śmietana 18%	10	10	18	0,2	1,8	0,4
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
Kluski śląskie	200	200	288	2,6	2,6	62
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

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
Suma	1219	1300	847	33,5	18,6	140,5

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	41	50	6	0,5	0,1	1,2
Wieprzowina polędwica	25	25	36	6,5	0,8	0
Papryka czerwona	17	20	5	0,2	0,1	1,1
Kukurydza, konserwowa	20	20	22	0,6	0,2	4,7
Majonez	5	5	32	0,1	3,4	0,1
Szynka parzona	30	30	29	4,8	0,9	0,4
Herbata czarna	1	1	0	0	0	0
Woda	250	250	0	0	0	0
Cukier	3	3	12	0	0	3
Suma	497	509	463	20,3	19,3	54,7

Suma dnia 2345 2438 2229 88,6 82,9 294

📅 03.03.2024 Niedziela

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
Kasza kukurydziana	30	30	101	2,5	0,5	21,6
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	41	41	50	8,9	1,5	0,4
Roszonka	61	61	13	1,2	0,2	2,2
Masło ekstra	15	15	112	0,1	12,3	0,1
Bułka weka	90	90	248	7,7	2,2	48,6
Herbata czarna	1	1	0	0	0	0
Woda	250	250	0	0	0	0
Cukier	3	3	12	0	0	3
Suma	765	771	756	31	31,4	87,3

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	16	20	7	0,4	0,1	1,6
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	22	30	34	4,1	2	0
Wołowina szponder	12	15	27	2,4	1,9	0
Makaron pszenny bezjajeczny	100	100	365	11	1,6	77,8
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	3	3	1	0,1	0	0,2
Kapusta czerwona	82	100	25	1,6	0,2	5,3
olej rzepakowy	1	1	9	0	1	0

Grejpfrut	100	136	29	0,4	0,1	7,1
Woda	500	500	0	0	0	0
Suma	1374	1461	822	40,6	17,9	128,9

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
Parówka z kurczaka 100%	118	120	227	20	18,8	0,4
Kecetchup	10	10	10	0,2	0,1	2,2
Pomidor	60	62	10	0,5	0,1	2,3
Herbata czarna	1	1	0	0	0	0
Woda	250	250	0	0	0	0
Cukier	3	3	12	0	0	3
Suma	547	549	580	28,3	32,8	52,1

Suma dnia	2686	2781	2158	99,9	82,1	268,3
------------------	-------------	-------------	-------------	-------------	-------------	--------------

📅 04.03.2024 **Poniedziałek**

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
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	35	35	33	7,5	0,4	0
Cebula	3	3	1	0	0	0,2
Bułki pszenne zwykłe	2	2	5	0,2	0	1,2
Jaja kurze całe	2	2	2	0,2	0,2	0
Natka pietruszki	0	0	0	0	0	0
Ogórek	61	78	6	0,3	0	1,3
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	628	628	714	35,2	31	77

Obiad	Masa (g)	Waga rynkowa (g)	Energia (kcal)	Białko (g)	Tłuszcze (g)	Węglowodany ogółem (g)
Woda	100	100	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	6	8	2	0,1	0	0,3
Ziemniaki	82	100	64	0,8	0	14,8
Ogórek kiszony	40	40	4	0,4	0	0,7
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
Kapusta kiszona	50	50	8	0,5	0	0,5
Makaron pszenny bezjajeczny	180	180	657	19,8	2,9	140
Cebula	4	5	1	0,1	0	0,3
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
Sól biała	1	1	0	0	0	0
Wieprzowina szynka surowa	93	100	117	20	4,1	0
Marchew	63	80	20	0,6	0,1	5,4

Jabłko	16	20	8	0,1	0,1	1,9
Olej rzepakowy	1	1	9	0	1	0
Pomarańcza	140	179	50	1	0,2	12,1
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
Koncentrat pomidorowy, 30%	7	7	7	0,4	0,1	1,2
Masło ekstra	3	3	22	0	2,5	0
Mąka pszenna typ 500, z witaminami	4	4	14	0,4	0	3
Suma	1172	1244	1061	46,1	11,5	199,6

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
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	10	10	90	0	9,9	0
Szynka kanapkowa	30	31	28	4,8	0,8	0,4
Herbata czarna	1	1	0	0	0	0
Woda	250	250	0	0	0	0
Cukier	3	3	12	0	0	3
Suma	480	489	524	17,8	29,4	49,6

Suma dnia	2280	2361	2299	99,1	71,9	326,2
------------------	-------------	-------------	-------------	-------------	-------------	--------------

📅 05.03.2024 Wtorek

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
Kasza manna	30	30	105	2,6	0,4	23,1
Ser mozzarella	40	40	112	11,2	6,8	1,2
Baleron gotowany	80	80	149	14	10	0,7
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	795	795	847	40,2	35,6	93,8

Obiad	Masa (g)	Waga rynkowa (g)	Energia (kcal)	Białko (g)	Tłuszcze (g)	Węglowodany ogółem (g)
Papryka czerwona	9	10	3	0,1	0	0,6
Olej rzepakowy	1	1	9	0	1	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	3	3	4	0,3	0,3	0
Cebula	2	2	1	0	0	0,1
Mięso z piersi kurczaka, bez skóry	100	100	95	21,5	1	0
Ziemniaki	164	200	128	1,6	0	29,5
Koperek	1	1	0	0	0	0,1
Kalafior, mrożony	100	100	23	2,2	0,2	4,3
Masło ekstra	8	8	60	0,1	6,5	0,1
Bułka tarta	4	4	14	0,4	0,1	3,1
Gruszka	170	211	78	0,8	0,3	19,5
Woda	500	500	0	0	0	0
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

Jogurt grecki	15	15	19	0,6	1,5	0,8
Woda	265	265	0	0	0	0
Masło ekstra	5	5	37	0	4,1	0
Cebula	10	11	3	0,1	0	0,7
Ryż biały	100	100	345	6,7	0,7	79,2
Suma	1597	1635	888	37,4	16,3	153,1

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
Jaja kurze całe	53	60	73	6,4	5,2	0,3
Serek wiejski	40	40	97	2,4	9,2	1,2
Salata	37	46	6	0,5	0,1	1
Jogurt grecki	17	17	21	0,7	1,7	0,9
Herbata czarna	5	5	0	0	0	0
Cukier	5	5	20	0	0	5
Woda	250	250	0	0	0	0
Suma	512	528	538	17,6	30	52,6

Suma dnia	2904	2958	2273	95,2	81,9	299,5
------------------	-------------	-------------	-------------	-------------	-------------	--------------

📅 06.03.2024 Środa

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
Serek wiejski	80	80	194	4,8	18,4	2,4
Szynka parzona	40	40	38	6,4	1,2	0,6
Brokuły, mrożone	60	60	17	1,6	0,2	2,7
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	644	644	837	29	45,8	82,5

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
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	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
Kurczak, tuszka	74	100	115	13,8	6,7	0
Marchew	24	30	8	0,2	0	2
Seler korzeniowy	14	20	4	0,2	0	1,1
Pietruszka, korzeń	16	20	7	0,4	0,1	1,6
Masło ekstra	2	2	15	0	1,6	0
Śmietana 18%	6	6	11	0,1	1,1	0,2
Mąka pszenna typ 500, z witaminami	2	2	7	0,2	0	1,5

Rodzynki, suszone	2	2	6	0	0	1,4
Ryż biały, gotowany	200	200	242	4,6	0,4	55,8
Kapusta biała	69	80	22	1,2	0,1	5
Marchew	11	14	4	0,1	0	0,9
Koperek	5	5	1	0,1	0	0,3
Olej rzepakowy	4	4	36	0	4	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
Suma	1234	1344	704	27	16,6	118,2

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	24	30	8	0,2	0	2
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	20	20	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
Szynka konserwowa	30	30	28	4,1	0,9	0,9
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	559	575	463	15,5	20	58,8

Suma dnia 2437 2563 2004 71,5 82,4 259,5

📅 07.03.2024 Czwartek

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
Kiełbasa żywiecka	80	86	225	16,1	17,9	0
Dżem truskawkowy, niskosłodzony	25	25	38	0,1	0,1	9,4
Roszonka	30	30	6	0,6	0,1	1,1
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
Bułka weka	60	60	165	5,1	1,4	32,4
Herbata czarna	5	5	0	0	0	0
Cukier	5	5	20	0	0	5
Woda	250	250	0	0	0	0
Suma	750	750	879	32,8	39,1	101,1

Obiad	Masa	Waga rynkowa	Energia	Białko	Tłuszcze	Węglowodany
	(g)	(g)	(kcal)	(g)	(g)	ogółem (g)
Woda	0	0	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
Groszek ptysiowy	50	50	241	7,5	15,1	19,1
Fasola biała, nasiona suche	65	65	204	13,9	1	39,9
Kiełbasa toruńska	38	40	80	8,5	5,1	0
Cebula	27	30	9	0,4	0,1	1,8
Czosnek	1	1	1	0,1	0	0,3
Pomidory w puszcze całe	60	60	14	0,6	0	1,8
Koncentrat pomidorowy, 30%	8	8	8	0,4	0,1	1,3
Ziemniaki	200	244	128	1,6	0	29,5
Sałata	64	80	10	0,9	0,1	1,7
Jogurt grecki	20	20	25	0,8	2	1
Pomarańcza	120	154	43	0,8	0,2	10,4
Woda	500	500	0	0	0	0
Suma	1291	1342	825	40,1	25	117,2

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
Turńczyk w sosie własnym	50	50	46	10,5	0,5	0
Włoszczyzna krojona w paski, mrożona	5	5	2	0,1	0	0,4
Koncentrat pomidorowy, 30%	5	5	5	0,3	0,1	0,8
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	525	525	464	23,6	18,9	53,4

Suma dnia 2566 2617 2168 96,5 83 271,7

Średnia z całego jadłospisu (27-02-2024 - 07-03-2024)

Energia (kcal)	Białko (g)	Tłuszcze (g)	Węglowodany ogółem (g)
2155	92,2	81,7	276,3

% Realizacji makroskładników z całego jadłospisu (27-02-2024 - 07-03-2024)

	Energia z białka (%)	Energia z tłuszczów (%)	Energia z węglowodanów (%)
Norma	10 - 20	20 - 35	45 - 65
Realizacja zapotrzebowania	17	33,9	50,9