

Dekadówka 65

👤 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 %			

📅 08.03.2024 Piątek

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
Soczewica czerwona, nasiona suche	40	40	136	10,2	1,2	22,9
Pomidory suszone w oleju	19	20	41	1	2,7	4,4
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	628	629	860	34	36,4	105,8

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	49	60	38	0,5	0	8,9
Natka pietruszki	1	1	0	0	0	0,1
Kasza manna	30	30	105	2,6	0,4	23,1
Woda	200	200	0	0	0	0
Dorsz świeży, filety bez skóry	100	100	66	16	0,3	0
Mąka pszenna, typ 450	10	10	34	0,9	0,1	7,2
Olej rzepakowy	12	12	108	0	11,9	0
Marchew	36	45	11	0,4	0,1	3
Pietruszka, korzeń	16	20	7	0,4	0,1	1,6
Seler korzeniowy	14	20	4	0,2	0	1,1
Por	11	15	3	0,2	0	0,6
Cebula	9	10	3	0,1	0	0,6
Przecier pomidorowy	20	20	5	0,3	0	0,7
Koncentrat pomidorowy, 30%	5	5	5	0,3	0,1	0,8
Cukier	1	1	4	0	0	1
Sól biała	0	0	0	0	0	0
Pieprz	0	0	0	0	0	0
Papryka słodka	0	0	0	0	0	0
Ziemniaki	164	200	128	1,6	0	29,5
Koperek	1	1	0	0	0	0,1
Kapusta kiszona	80	80	12	0,8	0	0,8
Marchew	8	10	3	0,1	0	0,7
Olej rzepakowy	5	5	45	0	5	0
Cebula	9	10	3	0,1	0	0,6

Dekadówka 65

Jabłko	4	5	2	0	0	0,5
Grejpfrut	100	136	29	0,4	0,1	7,1
Woda	500	500	0	0	0	0
Suma	1544	1665	662	27,8	18,5	98,5

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
Mięso z piersi kurczaka, bez skóry	80	80	76	17,2	0,8	0
Cebula	2	2	1	0	0	0,1
Bułki pszenne zwykłe	2	2	5	0,2	0	1,2
Jaja kurze całe	2	2	2	0,2	0,2	0
Olej rzepakowy	1	1	9	0	1	0
Natka pietruszki	0	0	0	0	0	0
Ser mozzarella	40	40	112	11,2	6,8	1,2
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	522	522	554	37,2	22,6	52,8

Suma dnia	2694	2816	2076	99	77,5	257,1
------------------	-------------	-------------	-------------	-----------	-------------	--------------

09.03.2024 Sobota

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
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
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	803	805	851	35,2	40,7	94,3

Obiad	Masa	Waga rynkowa	Energia	Białko	Tłuszcze	Węglowodany
	(g)	(g)	(kcal)	(g)	(g)	ogółem (g)
Woda	180	180	0	0	0	0
Groch, nasiona suche	50	50	159	11,9	0,7	30
Marchew	40	50	13	0,4	0,1	3,4
Pietruszka, korzeń	19	25	9	0,5	0,1	2
Ziemniaki	82	100	64	0,8	0	14,8
Cebula	13	15	4	0,2	0,1	0,9
Czosnek	1	1	1	0,1	0	0,3
Kiełbasa śląska	14	15	24	2,9	1,4	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 łopatka	85	100	133	17,5	7	0
Bułki pszenne zwykłe	5	5	14	0,4	0,1	2,9
Jaja kurze całe	7	8	10	0,8	0,7	0
Cebula	9	10	3	0,1	0	0,6
Śmietana 18%	20	20	36	0,3	3,6	0,7
Woda	20	20	0	0	0	0

Dekadówka 65

Ziemniaki, późne	137	170	118	2,6	0,1	27,8
Mąka pszenna, typ 450	15	15	51	1,4	0,2	10,8
Skrobia ziemniaczana	5	5	17	0	0	4,2
Jaja kurze całe	13	15	18	1,6	1,3	0,1
Cytryna	1	2	1	0	0	0,1
Buraki, gotowane w wodzie	100	100	36	1,6	0,1	8,3
Gruszka	170	211	78	0,8	0,3	19,5
Woda	500	500	0	0	0	0
Suma	1486	1576	789	43,9	15,8	126,4

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
Jaja kurze całe	62	70	85	7,4	6	0,4
Włoszczyzna krojona w paski, mrożona	5	5	2	0,1	0	0,4
Majonez	5	5	32	0,1	3,4	0,1
Ser twarogowy półtłusty	40	40	51	7,1	1,9	1,5
Koperek	5	5	1	0,1	0	0,3
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	542	550	518	22,7	25,1	53,2

Suma dnia	2831	2931	2158	101,8	81,6	273,9
------------------	-------------	-------------	-------------	--------------	-------------	--------------

📅 10.03.2024 Niedziela

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
Serek wiejski	40	40	97	2,4	9,2	1,2
Jabłko	118	150	58	0,5	0,5	14,1
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
Suma	692	724	922	33,7	49,5	89,5

Obiad	Masa	Waga rynkowa	Energia	Białko	Tłuszcze	Węglowodany
	(g)	(g)	(kcal)	(g)	(g)	ogółem (g)
Woda	100	100	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
Koncentrat pomidorowy, 30%	10	10	10	0,6	0,2	1,7
Natka pietruszki	2	2	1	0,1	0	0,2
Ryż biały	100	100	345	6,7	0,7	79,2
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
Włoszczyzna krojona w paski, mrożona	20	20	6	0,3	0,1	1,5
Cebula	9	10	3	0,1	0	0,6
Wieprzowina karkówka	79	100	160	14,9	11,2	0
Woda	20	20	0	0	0	0
Ziemniaki	164	200	128	1,6	0	29,5

Dekadówka 65

Koperek	1	1	0	0	0	0,1
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
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	1088	1188	810	30,5	15,8	141,9

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	9	10	3	0,1	0	0,6
Kukurydza, konserwowa	10	10	11	0,3	0,1	2,3
Majonez	1	1	6	0	0,7	0
Baleron gotowany	30	30	56	5,3	3,8	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	472	481	452	18,9	19,1	53,5

Suma dnia	2252	2393	2184	83,1	84,4	284,9
------------------	-------------	-------------	-------------	-------------	-------------	--------------

📅 11.03.2024 Poniedziałek

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
Turńczyk w sosie własnym	40	40	37	8,4	0,4	0
Włoszczyzna krojona w paski, mrożona	30	30	10	0,4	0,1	2,3
Koncentrat pomidorowy, 30%	10	10	10	0,6	0,2	1,7
Ser twarogowy półtłusty	40	40	51	7,1	1,9	1,5
Rzodkiewka	61	84	8	0,4	0,1	1,9
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	796	796	730	33,1	25,6	95,4

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
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
Wieprzowina żeberka	2	3	6	0,4	0,5	0
Ziemniaki	82	100	64	0,8	0	14,8
Śmietana 18%	12	12	22	0,2	2,2	0,4
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	180	180	0	0	0	0
Pomidory w puszcze całe	30	30	7	0,3	0	0,9

Dekadówka 65

Cebula	9	10	3	0,1	0	0,6
Papryka czerwona	9	10	3	0,1	0	0,6
Marchew	8	10	3	0,1	0	0,7
Pietruszka, korzeń	8	10	4	0,2	0	0,8
Por	7	10	2	0,2	0	0,4
Seler korzeniowy	4	5	1	0,1	0	0,3
Boczek wędzony bez kości	5	5	13	0,8	1,1	0
Olej rzepakowy	2	2	18	0	2	0
Mięso z piersi kurczaka, bez skóry	100	100	95	21,5	1	0
Kasza gryczana, gotowana	200	200	244	8,8	2,2	49,2
Brokuły, mrożone	100	100	28	2,7	0,4	4,5
Bułka tarta	5	5	18	0,5	0,1	3,9
Masło ekstra	5	5	37	0	4,1	0
Jabłko	150	191	58	0,5	0,5	14,1
Woda	500	500	0	0	0	0
Suma	1527	1580	659	39,1	14,4	98,9

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
Wieprzowina schab surowy bez kości	80	80	101	18,3	3,1	0
Olej rzepakowy	5	5	45	0	5	0
Ser salami pełnotłusty	40	40	140	9,7	11,2	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	550	550	643	36,3	33,4	52,5

Suma dnia 2873 2926 2032 108,5 73,4 246,8

📅 12.03.2024 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
Salceson włoski	80	96	213	9,7	19,3	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, 3,2% tłuszczu	250	250	143	5,8	8	12
Cukier	5	5	20	0	0	5
Suma	644	644	898	31,5	53,3	78

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
Dynia	50	70	16	0,7	0,2	3,8
Bułki pszenne wrocławskie	30	30	89	2,4	1,3	17,1
Przyprawa ziołowa	3	3	0	0	0	0
Woda	50	50	0	0	0	0
Przyprawa ziołowa	5	5	0	0	0	0
Mięso z piersi indyka, bez skóry	100	100	80	19,2	0,4	0
Olej rzepakowy	1	1	9	0	1	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

Dekadówka 65

Woda	10	10	0	0	0	0
Pieczarki świeże	14	15	3	0,4	0,1	0,3
Ryż biały, gotowany	200	200	242	4,6	0,4	55,8
Cytryna	1	2	1	0	0	0,1
Buraki, gotowane w wodzie	100	100	36	1,6	0,1	8,3
Ksylitol	2	2	5	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	1057	1103	630	32,2	4,3	120,7

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
Ser camembert pełnotłusty	40	40	116	8,2	9,2	0,1
Polędwica sopocka	80	80	98	17,3	2,9	0,7
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	561	33,4	25,9	51,3

Suma dnia 2246 2292 2089 97,1 83,5 250

13.03.2024 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
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
Kiełbasa krakowska, sucha	40	41	120	11,5	8,3	0
Papryka czerwona	60	69	16	0,7	0,3	3,3
Masło ekstra	15	15	112	0,1	12,3	0,1
Bułka weka	90	90	248	7,7	2,2	48,6
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	728	35,9	30,3	78,6

Obiad	Masa (g)	Waga rynkowa (g)	Energia (kcal)	Białko (g)	Tłuszcze (g)	Węglowodany 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	41	50	32	0,4	0	7,4
Kasza jęczmienna, perłowa	80	80	269	5,5	1,8	60,2
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	5	5	45	0	5	0
Cebula	27	30	9	0,4	0,1	1,8
Mąka pszenna typ 500, z witaminami	15	15	52	1,5	0,2	11,1

Dekadówka 65

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	65	65	7	0,7	0,1	1,1
Papryka czerwona	18	21	6	0,2	0,1	1,2
Cebula	12	13	4	0,2	0	0,8
Olej rzepakowy	3	3	27	0	3	0
Grejpfrut	100	136	29	0,4	0,1	7,1
Woda	500	500	0	0	0	0
Suma	1437	1515	823	39	19,1	128,4

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
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	2766	2846	2148	103,3	82,2	263,6
------------------	-------------	-------------	-------------	--------------	-------------	--------------

📅 14.03.2024 Czwartek

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	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
Miód pszczeli	25	25	80	0,1	0	20
Salata	15	19	2	0,2	0	0,3
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	584	584	746	31	28,5	94,7

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
Pietruszka, korzeń	19	25	9	0,5	0,1	2
Por	4	5	1	0,1	0	0,2
Seler korzeniowy	14	20	4	0,2	0	1,1
Ziemniaki	82	100	64	0,8	0	14,8
Śmietana 18%	15	15	27	0,2	2,7	0,5
Zakwas na żurek	20	20	9	0,2	0	1,8
Jaja kurze całe	0	0	0	0	0	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
Wieprzowina łopatka	72	85	113	14,8	6	0
Olej rzepakowy	5	5	45	0	5	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

Dekadówka 65

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
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
Pomarańcza	100	128	36	0,7	0,2	8,7
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	1012	1100	726	28,6	21,4	110

Kolacja	Masa (g)	Waga rynkowa (g)	Energia (kcal)	Białko (g)	Tłuszcze (g)	Węglowodany 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
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 wiejska	30	31	35	5,9	1,2	0,3
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	546	555	549	19,4	29,9	53,8

Suma dnia 2142 2239 2021 79 79,8 258,5

15.03.2024 Piątek

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 manna	30	30	105	2,6	0,4	23,1
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 rogalce 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	738	28	28,9	93,5

Obiad	Masa (g)	Waga rynkowa (g)	Energia (kcal)	Białko (g)	Tłuszcze (g)	Węglowodany ogółem (g)
Woda	180	180	0	0	0	0
Wieprzowina łopatka	13	15	20	2,6	1,1	0
Cebula	4	5	1	0,1	0	0,3
Olej rzepakowy	1	1	9	0	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
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
Ziemniaki	82	100	64	0,8	0	14,8

Dekadówka 65

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
Ryż biały	100	100	345	6,7	0,7	79,2
Olej rzepakowy	2	2	18	0	2	0
Jabłko	110	140	54	0,4	0,4	13,1
Cukier	10	10	40	0	0	10
Cynamon	1	1	2	0	0	0,3
Jogurt wiśniowy, 1,5% tłuszczu	100	100	57	2,7	1,5	8,2
Seler korzeniowy	43	60	13	0,7	0,1	3,3
Jogurt naturalny, 2% tłuszczu	10	10	6	0,3	0,2	0,6
Brzoskwinia	27	30	13	0,3	0,1	3,1
Gruszka	170	211	78	0,8	0,3	19,5
Woda	500	500	0	0	0	0
Suma	1455	1552	757	17,1	7,7	161

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
Poledwica luksusowa	80	80	111	17	3,6	2,6
Serek wiejski	40	40	97	2,4	9,2	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	556	27,4	26,7	54,8

Suma dnia 2768 2872 2051 72,5 63,3 309,3

📅 16.03.2024 Sobota

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
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, 3,2% tłuszczu	250	250	143	5,8	8	12
Cukier	5	5	20	0	0	5
Suma	644	644	871	28,8	48,8	84,4

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
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
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
Makaron pszenny bezjajeczny	100	100	365	11	1,6	77,8

Dekadówka 65

Wieprzowina łopatką	85	100	133	17,5	7	0
Cebula	11	12	3	0,2	0	0,7
Kapusta kiszona	130	130	20	1,3	0	1,3
Olej rzepakowy	1	1	9	0	1	0
Jabłko	118	150	58	0,5	0,5	14,1
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	1212	1302	773	33,9	10,9	138,3

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
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 tyłżycki tłusty	40	40	133	10,7	10	0
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	554	32,4	24,7	54

Suma dnia	2401	2491	2198	95,1	84,4	276,7
------------------	-------------	-------------	-------------	-------------	-------------	--------------

📅 17.03.2024 Niedziela

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
Ser twarogowy półtłusty	50	50	64	8,9	2,4	1,9
Mleko krowie, 3,2% tłuszczu	10	10	6	0,2	0,3	0,5
Szczypierek	2	2	1	0,1	0	0,1
Suszone pomidory	20	20	43	1	2,8	4,6
Wieprzowina szynka surowa	37	40	47	8	1,6	0
Olej rzepakowy	1	1	9	0	1	0
Papryka czerwona	60	69	16	0,7	0,3	3,3
Masło ekstra	15	15	112	0,1	12,3	0,1
Bułka weka	90	90	248	7,7	2,2	48,6
Herbata czarna	5	5	0	0	0	0
Cukier	5	5	20	0	0	5
Woda	250	250	0	0	0	0
Suma	795	798	780	34,9	28,4	98,8

Obiad	Masa (g)	Waga rynkowa (g)	Energia (kcal)	Białko (g)	Tłuszcze (g)	Węglowodany 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	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

Dekadówka 65

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
Burak	64	80	26	1,2	0,1	6
Jabłko	16	20	8	0,1	0,1	1,9
Cebula	4	5	1	0,1	0	0,3
Olej rzepakowy	6	6	54	0	6	0
Pomarańcza	100	128	36	0,7	0,2	8,7
Woda	500	500	0	0	0	0
Suma	1359	1445	858	39,5	21,4	131,8

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	50	50	46	10,5	0,5	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 fromage	40	40	120	3,4	11,4	1
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	530	530	521	22,2	25,8	53,1

Suma dnia	2684	2773	2159	96,6	75,6	283,7
------------------	-------------	-------------	-------------	-------------	-------------	--------------

📅 Średnia z całego jadłospisu (08-03-2024 - 17-03-2024)

Energia	Białko	Tłuszcze	Węglowodany
(kcal)	(g)	(g)	ogółem (g)
2112	93,6	78,6	270,5

📅 % Realizacji makroskładników z całego jadłospisu (08-03-2024 - 17-03-2024)

	Energia z białka (%)	Energia z tłuszczów (%)	Energia z węglowodanów (%)
Norma	10 - 20	20 - 35	45 - 65
Realizacja zapotrzebowania	17,3	32,6	49,9