

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 %			

18.03.2024 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
Polędwica luksusowa	80	80	111	17	3,6	2,6
Ser camembert pełnotłusty	40	40	116	8,2	9,2	0,1
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, 3,2% tłuszczu	250	250	143	5,8	8	12
Cukier	5	5	20	0	0	5
Suma	644	644	831	42,8	40,6	76,9

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	4	5	1	0,1	0	0,2
Fasola biała, nasiona suche	35	35	110	7,5	0,6	21,5
Ziemniaki	82	100	64	0,8	0	14,8
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
Marchew	16	20	5	0,2	0	1,3
Cebula	4	5	1	0,1	0	0,3
Olej rzepakowy	5	5	45	0	5	0
Mąka pszenna, typ 450	5	5	17	0,5	0,1	3,6
Pieczarki świeże	27	30	5	0,7	0,1	0,6
Wołowina polędwica	100	100	109	20,1	3,2	0
Przecier pomidorowy	20	20	5	0,3	0	0,7
Ogórek kiszony	15	15	2	0,2	0	0,3
Kasza jęczmienna, perłowa, gotowana	200	200	216	4,4	1,4	48,6
Kapusta czerwona	66	80	20	1,2	0,1	4,3
Papryka czerwona	17	20	5	0,2	0,1	1,1
Jabłko	170	216	66	0,5	0,5	15,9
Woda	500	500	0	0	0	0
Suma	1562	1632	738	40,8	14,3	120,3

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	80	80	126	9,4	8,8	2,4
Szynka konserwowa	40	40	37	5,4	1,2	1,2
Rzodkiewka	60	82	7	0,4	0,1	1,8

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	503	22,8	23,9	52,6

Suma dnia 2745 2815 2072 106,4 78,8 249,8

📅 19.03.2024 Wtorek

I Śniadanie	Masa (g)	Waga rynkowa (g)	Energia (kcal)	Białko (g)	Tłuszcze (g)	Węglowodany 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
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	1	1	0	0	0	0
Woda	200	200	0	0	0	0
Cukier	3	3	12	0	0	3
Suma	747	749	821	35,4	38,1	92,5

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
Śmietana 18%	12	12	22	0,2	2,2	0,4
Kurczak, tuszka	6	8	9	1,1	0,5	0
Koperek	7	8	2	0,2	0	0,4
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
Ziemniaki	164	200	128	1,6	0	29,5
Wieprzowina łopatka	85	100	133	17,5	7	0
Skrobia ziemniaczana	25	25	84	0,2	0	20,9
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
Banan	150	206	105	1,1	0,3	25,5
Woda	500	500	0	0	0	0
Suma	1478	1592	948	33,2	13,6	177,7

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
Marchew	16	20	5	0,2	0	1,3
Pietruszka, korzeń	8	10	4	0,2	0	0,8
Jaja kurze całe	13	15	18	1,6	1,3	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	5	5	3	0,2	0,1	0,3
Majonez	5	5	32	0,1	3,4	0,1

Kiełbasa żywiecka	30	32	84	6	6,7	0
Roszpodka	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	511	525	509	17,1	25,4	56,5

Suma dnia 2736 2866 2278 85,7 77,1 326,7

📅 20.03.2024 Środa

I Śniadanie	Masa (g)	Waga rynkowa (g)	Energia (kcal)	Białko (g)	Tłuszcze (g)	Węglowodany ogółem (g)
Jogurt truskawkowy, 1,5% tłuszczu	100	100	57	2,7	1,5	8,2
Ser mozzarella	40	40	112	11,2	6,8	1,2
Mięso z piersi kurczaka, bez skóry	75	75	71	16,1	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	1	1	1	0,1	0,1	0
Natka pietruszki	2	2	1	0,1	0	0,2
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, 0,5 % tłuszczu	250	250	88	6,3	1,3	12,8
Suma	641	641	727	45,4	28,5	75,7

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	80	80	292	8,8	1,3	62,2
Pietruszka, korzeń	19	25	9	0,5	0,1	2
Por	3	4	1	0,1	0	0,2
Kurczak, tuszka	1	1	1	0,1	0,1	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
Wieprzowina żeberka	130	164	280	19,1	22,6	0
Cebula	9	10	3	0,1	0	0,6
Mąka pszenna typ 500, z witaminami	10	10	34	1	0,1	7,4
Woda	30	30	0	0	0	0
Ziemniaki	164	200	128	1,6	0	29,5
Koperek	1	1	0	0	0	0,1
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
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	1209	1292	871	34,6	25,9	129,2

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
Serek śmietankowy	80	80	126	9,4	8,8	2,4

Polędwica sopocka	40	40	49	8,6	1,4	0,4
Ogórki konserwowe	60	60	14	0,2	0,1	3,2
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	522	25,8	24,1	53,2

Suma dnia 2389 2472 2120 105,8 78,5 258,1

📅 21.03.2024 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 owsiane	30	30	113	3,6	2,2	20,9
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
Dżem truskawkowy, niskosłodzony	25	25	38	0,1	0,1	9,4
Pomidor	60	62	10	0,5	0,1	2,3
Bułka weka	90	90	248	7,7	2,2	48,6
Masło ekstra	15	15	112	0,1	12,3	0,1
Herbata czarna	1	1	0	0	0	0
Woda	250	250	0	0	0	0
Cukier	3	3	12	0	0	3
Suma	774	774	704	31,4	22	96,7

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	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
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
Brokuły, mrożone	50	50	14	1,4	0,2	2,3
Udo z kurczaka	11	15	17	1,8	1	0
Mąka pszenna, typ 500	40	40	138	4	0,5	29,7
Olej rzepakowy	20	20	180	0	19,9	0
Ser twarogowy półtłusty	60	60	77	10,6	2,8	2,2
Cebula	45	50	14	0,6	0,2	3
Ziemniaki	123	150	96	1,2	0	22,1
Masło ekstra	5	5	37	0	4,1	0
Sól biała	1	1	0	0	0	0
Seler korzeniowy	51	70	15	0,8	0,2	3,8
Jogurt naturalny, 2% tłuszczu	20	20	11	0,7	0,4	1,2
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	1381	1481	780	24,3	29,9	107,9

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	10	10	63	0,2	6,8	0,2
Szynka wiejska	28	29	33	5,5	1,1	0,2
Herbata czarna	5	5	0	0	0	0
Cukier	5	5	20	0	0	5
Woda	250	250	0	0	0	0
Suma	479	488	486	19,3	22,5	53,6

Suma dnia 2634 2743 1970 75 74,4 258,2

📅 22.03.2024 Piątek

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
Wieprzowina schab surowy bez kości	75	75	95	17,2	2,9	0
Olej rzepakowy	5	5	45	0	5	0
Ser salami pełnotłusty	40	40	140	9,7	11,2	0
Papryka czerwona, konserwowa	60	60	19	0,5	0,9	2,9
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	911	44	49,5	77,4

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	1	2	0	0	0	0,1
Burak	40	50	16	0,7	0	3,7
Fasola biała, nasiona suche	30	30	94	6,4	0,5	18,4
Kapusta biała	13	15	4	0,2	0	0,9
Ziemniaki	82	100	64	0,8	0	14,8
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
Jaja kurze całe	4	5	6	0,5	0,4	0
Bulka tarta	8	8	28	0,8	0,2	6,2
Olej rzepakowy	10	10	90	0	9,9	0
Morszczuk świeży	70	100	61	12,1	1,3	0
Ryż biały, gotowany	200	200	242	4,6	0,4	55,8
Kapusta kiszona	70	70	11	0,7	0	0,7
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
Jabłko	4	5	2	0	0	0,5
Kiwi	100	115	51	0,8	0,4	11,9
Woda	250	250	0	0	0	0
Mieszanka owocowa, mrożona	45	45	21	0,4	0,1	5,4
Cukier	4	4	16	0	0	4
Suma	1247	1336	812	29,7	21,2	131,2

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
Jaja kurze całe	53	60	73	6,4	5,2	0,3
Szynka parzona	50	50	48	8	1,5	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	528	535	468	22,3	20,5	51,5

Suma dnia 2419 2515 2191 96 91,2 260,1

📅 23.03.2024 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
Kasza manna	30	30	105	2,6	0,4	23,1
Ser twarogowy półtłusty	75	75	96	13,3	3,5	2,8
Jogurt naturalny, 2% tłuszczu	5	5	3	0,2	0,1	0,3
Koperek	1	1	0	0	0	0,1
Dżem jagodowy, niskosłodzony	25	25	38	0,1	0,1	9,5
Jabłko	118	150	58	0,5	0,5	14,1
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	839	871	799	29,8	24,5	116,6

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
Natka pietruszki	4	4	2	0,2	0	0,3
Kurczak, tuszka	4	6	7	0,8	0,4	0
Wieprzowina żeberka	1	1	2	0,1	0,2	0
Kasza jaglana	100	100	349	10,5	2,9	71,9
Woda	100	100	0	0	0	0
Kapusta kiszona	40	40	6	0,4	0	0,4
Wieprzowina schab surowy bez kości	70	70	88	16	2,7	0
Kiełbasa podwawelska	28	30	54	5,4	3,5	0,3
Cebula	18	20	6	0,3	0,1	1,2
Koncentrat pomidorowy, 30%	10	10	10	0,6	0,2	1,7
Olej rzepakowy	10	10	90	0	9,9	0
Ziemniaki	164	200	128	1,6	0	29,5
Koperek	1	1	0	0	0	0,1
Pomarańcza	100	128	36	0,7	0,2	8,7
Woda	500	500	0	0	0	0
Suma	1227	1292	805	37,8	20,3	120,8

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
Parówka z kurczaka 100%	118	120	227	20	18,8	0,4
Kecetchup	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	2619	2718	2201	96	77,6	294
------------------	-------------	-------------	-------------	-----------	-------------	------------

📅 24.03.2024 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
Indyk w galarecie	80	80	56	8	0,9	6
Serek fromage	39	39	117	3,3	11,1	1
Rzodkiewka	59	81	7	0,4	0,1	1,8
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	642	642	774	28,8	39,8	80,7

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	14	20	4	0,2	0	1,1
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
Ziele angielskie	0	0	0	0	0	0
Mięso z ud kurczaka, bez skóry	100	100	122	17,8	5,7	0
Olej rzepakowy	1	1	9	0	1	0
Ziemniaki	164	200	128	1,6	0	29,5
Koperek	1	1	0	0	0	0,1
Kapusta biała	69	80	22	1,2	0,1	5
Marchew	10	13	3	0,1	0	0,9
Koperek	2	2	1	0,1	0	0,1
Majonez	5	5	32	0,1	3,4	0,1
Grejpfrut	100	136	29	0,4	0,1	7,1
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	1147	1225	824	39,6	14,6	138,2

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
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
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	540	549	534	18,3	29,5	51,9

Suma dnia 2329 2416 2132 86,7 83,9 270,8

📅 25.03.2024 **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
Ryż biały, gotowany	30	30	36	0,7	0,1	8,4
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
Baleron gotowany	40	40	74	7	5	0,4
Ogórek kiszony	60	60	7	0,6	0,1	1
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	769	775	695	26,9	31,8	75,1

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	7	10	2	0,2	0	0,4
Ziemniaki	82	100	64	0,8	0	14,8
Kapusta kiszona	4	4	1	0	0	0
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
Liść laurowy	0	0	0	0	0	0
Ziele angielskie	0	0	0	0	0	0
Wieprzowina szynka surowa	93	100	117	20	4,1	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
Śmietana 18%	6	6	11	0,1	1,1	0,2
Masło ekstra	2	2	15	0	1,6	0
Mąka pszenna, typ 450	4	4	14	0,4	0	2,9
Chrzan	1	1	1	0	0	0,1
Ziemniaki, późne	81	100	69	1,5	0,1	16,4
Mąka pszenna, typ 450	50	50	170	4,5	0,5	36
Skrobia ziemniaczana	25	25	84	0,2	0	20,9
Jaja kurze całe	22	25	31	2,7	2,1	0,1
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
Gruszka	170	211	78	0,8	0,3	19,5
Woda	500	500	0	0	0	0
Suma	1361	1438	779	37,9	11,5	132,8

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
Szynka wiejska	80	83	95	15,7	3,2	0,7
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	545	545	592	33,7	28,5	53,2

Suma dnia 2675 2758 2066 98,5 71,8 261,1

📅 26.03.2024 Wtorek

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
Ser twarogowy półtłusty	70	70	90	12,4	3,3	2,6
Jogurt naturalny, 2% tłuszczu	10	10	6	0,3	0,2	0,6
Koperek	1	1	0	0	0	0,1
Kiełbasa żywiecka	40	43	113	8	8,9	0
Pomidor	60	62	10	0,5	0,1	2,3
Masło ekstra	15	15	112	0,1	12,3	0,1
Bułki pszenne wrocławskie	60	60	177	4,8	2,6	34,1
Bułki i rogalce pszenne maślane	30	30	99	2,6	1,8	18,4
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	645	645	817	37,6	38,9	83,7

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	5	5	6	0,9	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	6	8	2	0,1	0	0,3
Ryż biały	50	50	173	3,4	0,4	39,6
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
Wieprzowina schab surowy bez kości	85	85	107	19,5	3,3	0
Ser mozzarella	20	20	56	5,6	3,4	0,6
Jaja kurze całe	9	10	12	1,1	0,9	0,1
Bułka tarta	10	10	36	1	0,2	7,8
Olej rzepakowy	1	1	9	0	1	0
Olej rzepakowy	10	10	90	0	9,9	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
Woda	10	10	0	0	0	0
Pieczarki świeże	14	15	3	0,4	0,1	0,3
Ziemniaki	164	200	128	1,6	0	29,5
Koperek	1	1	0	0	0	0,1
Salata	64	80	10	0,9	0,1	1,7
Jogurt grecki	20	20	25	0,8	2	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	1050	1135	949	42,7	23,4	147,3

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
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
Serek śmietankowy	40	40	63	4,7	4,4	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	478	26,7	18,9	53,3

Suma dnia	2240	2325	2244	107	81,2	284,3
------------------	-------------	-------------	-------------	------------	-------------	--------------

📅 27.03.2024 Środa

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
Serek wiejski	80	80	194	4,8	18,4	2,4
Wieprzowina szynka surowa	37	40	47	8	1,6	0
Olej rzepakowy	1	1	9	0	1	0
Zioła prowansalskie	1	1	3	0,1	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
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	794	797	863	29,6	41,3	94,2

Obiad	Masa (g)	Waga rynkowa (g)	Energia (kcal)	Białko (g)	Tłuszcze (g)	Węglowodany ogółem (g)
Woda	180	180	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
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
Kiełbasa biała parzona	24	25	64	3,4	5,7	0,1
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	1	1	9	0	1	0
Mąka pszenna, typ 450	4	4	14	0,4	0	2,9

MSWiA dekadówka 66

Kapusta pekińska	70	85	11	0,8	0,1	2,1
Kukurydza, mrożona	15	15	17	0,5	0,2	3,3
Cebula	7	8	2	0,1	0	0,5
Olej rzepakowy	4	4	36	0	4	0
Ryż biały, gotowany	200	200	242	4,6	0,4	55,8
Mandarynki	100	125	35	0,5	0,2	8,8
Woda	500	500	0	0	0	0
Suma	1462	1529	664	33,1	12,5	109,2

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
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
Polędwica luksusowa	40	40	56	8,5	1,8	1,3
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	552	565	519	20,6	24,7	57,1

Suma dnia	2808	2891	2046	83,3	78,5	260,5
------------------	-------------	-------------	-------------	-------------	-------------	--------------

Średnia z całego jadłospisu (18-03-2024 - 27-03-2024)

Energia (kcal)	Białko (g)	Tłuszcze (g)	Węglowodany ogółem (g)
2132	94	79,3	272,4

% Realizacji makroskładników z całego jadłospisu (18-03-2024 - 27-03-2024)

	Energia z białka (%)	Energia z tłuszczów (%)	Energia z węglowodanów (%)
Norma	10 - 20	20 - 35	45 - 65
Realizacja zapotrzebowania	17,3	32,9	50,2