

# Dekadówka 67

👤 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 %
<b>Suma</b>	<b>2170 kcal</b>	<b>100 %</b>			

📅 28.03.2024 Czwartek

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
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
Pomidor	60	62	10	0,5	0,1	2,3
Maśło 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
<b>Suma</b>	<b>651</b>	<b>652</b>	<b>855</b>	<b>44,7</b>	<b>41,8</b>	<b>77,9</b>

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
Por	7	10	2	0,2	0	0,4
Seler korzeniowy	18	25	5	0,3	0,1	1,4
Skrzydło indyka	1	1	1	0,1	0,1	0
Ziemniaki	82	100	64	0,8	0	14,8
Ogórek kiszony	40	40	4	0,4	0	0,7
Śmietana 18%	1	1	2	0	0,2	0
Koperek	2	2	1	0,1	0	0,1
Woda	180	180	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
Mięso z piersi kurczaka, bez skóry	95	95	90	20,4	1	0
Olej rzepakowy	1	1	9	0	1	0
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
Przyprawa ziołowa	1	1	0	0	0	0
Olej rzepakowy	1	1	9	0	1	0
Cebula	1	1	0	0	0	0,1
Bazyliia suszona	1	1	2	0,2	0	0,5
Woda	20	20	0	0	0	0
Mąka pszenna, typ 450	10	10	34	0,9	0,1	7,2
Kasza gryczana, gotowana	200	200	244	8,8	2,2	49,2
Burak	64	80	26	1,2	0,1	6
Cebula	3	3	1	0	0	0,2
Jabłko	22	28	11	0,1	0,1	2,6
Olej rzepakowy	4	4	36	0	4	0
Grejpfrut	150	204	43	0,7	0,2	10,6
Woda	500	500	0	0	0	0

Suma	1466	1532	612	35,2	10,4	100,3
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
Soczewica czerwona, nasiona suche	25	25	85	6,4	0,8	14,3
Pomidory suszone w oleju	29	30	61	1,4	4	6,6
Czosnek	1	1	1	0,1	0	0,3
Oregano suszone	0	0	0	0	0	0
Papryka słodka	0	0	0	0	0	0
Sól biała	0	0	0	0	0	0
Pieprz	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
<b>Suma</b>	<b>490</b>	<b>491</b>	<b>608</b>	<b>27,5</b>	<b>25,4</b>	<b>72,7</b>
<b>Suma dnia</b>	<b>2607</b>	<b>2675</b>	<b>2075</b>	<b>107,4</b>	<b>77,6</b>	<b>250,9</b>

## 📅 29.03.2024 Piątek

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
Serek śmietankowy	80	80	126	9,4	8,8	2,4
Dżem wiśniowy, niskosłodzony	25	25	38	0,1	0,1	9,3
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
<b>Suma</b>	<b>780</b>	<b>780</b>	<b>771</b>	<b>24,1</b>	<b>30,2</b>	<b>103,4</b>
Obiad	Masa	Waga rynkowa	Energia	Białko	Tłuszcze	Węglowodany
	(g)	(g)	(kcal)	(g)	(g)	ogółem (g)
Woda	200	200	0	0	0	0
Kurczak, tuшка	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
Morszczuk świeży	70	100	61	12,1	1,3	0
Jaja kurze całe	5	6	7	0,6	0,5	0
Bułka tarta	10	10	36	1	0,2	7,8
Sól biała	2	2	0	0	0	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 kiszona	80	80	12	0,8	0	0,8

## Dekadówka 67

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
Gruszka	170	211	78	0,8	0,3	19,5
Woda	500	500	0	0	0	0
<b>Suma</b>	<b>1452</b>	<b>1549</b>	<b>862</b>	<b>31,9</b>	<b>17,2</b>	<b>147,8</b>

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
<b>Suma</b>	<b>542</b>	<b>550</b>	<b>518</b>	<b>22,7</b>	<b>25,1</b>	<b>53,2</b>

<b>Suma dnia</b>	<b>2774</b>	<b>2879</b>	<b>2151</b>	<b>78,7</b>	<b>72,5</b>	<b>304,4</b>
------------------	-------------	-------------	-------------	-------------	-------------	--------------

## 30.03.2024 Sobota

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
Szynka parzona	80	80	77	12,8	2,4	1,1
Serek wiejski	40	40	97	2,4	9,2	1,2
Papryka kolorowa	60	69	16	0,5	0	3,1
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
<b>Suma</b>	<b>644</b>	<b>644</b>	<b>760</b>	<b>32,4</b>	<b>35,8</b>	<b>79,6</b>

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
Skrzydło indyka	3	5	6	0,6	0,4	0
Groszek ptysiowy	40	40	192	6	12,1	15,2
Dynia	50	70	16	0,7	0,2	3,8
Woda	200	200	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	85	100	133	17,5	7	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









## Dekadówka 67

Suma	729	729	921	36,6	34,1	122
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
Mięso z ud kurczaka, bez skóry	10	10	12	1,8	0,6	0
Ryż biały	100	100	345	6,7	0,7	79,2
Szczaw konserwowy	40	40	10	0,4	0,3	0,9
Śmietana 12%	15	15	20	0,3	1,8	0,6
Woda	200	200	0	0	0	0
Sól biała	1	1	0	0	0	0
Pieprz	1	1	3	0	0	0,6
Liść laurowy	0	0	0	0	0	0
Ziele angielskie	0	0	0	0	0	0
Mięso z piersi indyka, bez skóry	40	40	32	7,7	0,2	0
Woda	30	30	0	0	0	0
Bułki pszenne zwykłe	1	1	3	0,1	0	0,6
Jaja kurze całe	5	6	7	0,6	0,5	0
Mąka pszenna, typ 450	1	1	3	0,1	0	0,7
Czosnek	1	1	1	0,1	0	0,3
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
Ziemniaki, późne	121	150	104	2,3	0,1	24,6
Mąka pszenna, typ 450	20	20	68	1,8	0,2	14,4
Skrobia ziemniaczana	20	20	67	0,1	0	16,7
Jaja kurze całe	9	10	12	1,1	0,9	0,1
Marchew z groszkiem, mrożona	100	100	46	2,6	0,3	10,2
Masło ekstra	3	3	22	0	2,5	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
<b>Suma</b>	<b>1198</b>	<b>1253</b>	<b>860</b>	<b>28,1</b>	<b>8,7</b>	<b>175</b>
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 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
<b>Suma</b>	<b>546</b>	<b>555</b>	<b>549</b>	<b>19,4</b>	<b>29,9</b>	<b>53,8</b>
<b>Suma dnia</b>	<b>2473</b>	<b>2537</b>	<b>2330</b>	<b>84,1</b>	<b>72,7</b>	<b>350,8</b>

04.04.2024 Czwartek

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





## Dekadówka 67

Mini marchewki	60	60	19	0,6	0,1	4,8
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
<b>Suma</b>	<b>802</b>	<b>804</b>	<b>995</b>	<b>42,2</b>	<b>48,3</b>	<b>109,9</b>

<b>Obiad</b>	<b>Masa</b>	<b>Waga rynkowa</b>	<b>Energia</b>	<b>Białko</b>	<b>Tłuszcze</b>	<b>Węglowodany</b>
	(g)	(g)	(kcal)	(g)	(g)	ogółem (g)
Woda	180	180	0	0	0	0
Wieprzowina łopatka	1	1	1	0,2	0,1	0
Cebula	4	5	1	0,1	0	0,3
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
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
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
Jaja kurze całe	18	20	24	2,1	1,7	0,1
Mąka pszenna typ 500, z witaminami	100	100	344	10,1	1,2	74,3
Mleko krowie, 3,2% tłuszczu	100	100	57	2,3	3,2	4,8
Ser twarogowy półtłusty	100	100	128	17,7	4,7	3,7
Jogurt naturalny, 2% tłuszczu	30	30	17	1	0,6	1,9
Cukier	3	3	12	0	0	3
Olej rzepakowy	1	1	9	0	1	0
Jogurt truskawkowy, 1,5% tłuszczu	100	100	57	2,7	1,5	8,2
Seler korzeniowy	58	80	17	0,9	0,2	4,3
Jogurt naturalny, 2% tłuszczu	1	1	1	0	0	0,1
Brzoskwinia	18	20	9	0,2	0	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
<b>Suma</b>	<b>1302</b>	<b>1374</b>	<b>871</b>	<b>41,1</b>	<b>15,1</b>	<b>148,8</b>

<b>Kolacja</b>	<b>Masa</b>	<b>Waga rynkowa</b>	<b>Energia</b>	<b>Białko</b>	<b>Tłuszcze</b>	<b>Węglowodany</b>
	(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
Mięso z piersi kurczaka, bez skóry	40	40	38	8,6	0,4	0
Cebula	3	3	1	0	0	0,2
Bułki pszenne zwykłe	4	4	11	0,3	0,1	2,3
Jaja kurze całe	1	1	1	0,1	0,1	0
Natka pietruszki	0	0	0	0	0	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
<b>Suma</b>	<b>540</b>	<b>548</b>	<b>489</b>	<b>24,6</b>	<b>20,5</b>	<b>54,8</b>

Suma dnia	2644	2726	2355	107,9	83,9	313,5
-----------	------	------	------	-------	------	-------

## 📅 06.04.2024 Sobota

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
Płatki jęczmienne	30	30	111	2,9	1,1	23,9
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
Suszone pomidory	20	20	43	1	2,8	4,6
Wieprzowina szynka surowa	37	40	47	8	1,6	0
Olej rzepakowy	5	5	45	0	5	0
Ziola prowansalskie	1	1	3	0,1	0	0,1
Papryka kolorowa	60	69	16	0,5	0	3,1
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
<b>Suma</b>	<b>793</b>	<b>796</b>	<b>853</b>	<b>34,8</b>	<b>36,5</b>	<b>99</b>

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
Ziemniaki	66	80	51	0,7	0	11,8
Ryż biały	100	100	345	6,7	0,7	79,2
Koperek	4	4	1	0,1	0	0,2
Kurczak, tuszka	4	6	7	0,8	0,4	0
Wieprzowina żeberka	3	4	9	0,6	0,7	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
Mięso z piersi kurczaka, bez skóry	100	100	95	21,5	1	0
Pieczarki świeże	5	5	1	0,1	0	0,1
Papryka czerwona	4	5	1	0,1	0	0,3
Cebula	4	5	1	0,1	0	0,3
Jaja kurze całe	2	2	2	0,2	0,2	0
Mąka pszenna, typ 450	3	3	10	0,3	0	2,2
Olej rzepakowy	5	5	45	0	5	0
Przyprawa ziołowa	1	1	0	0	0	0
Olej rzepakowy	10	10	90	0	9,9	0
Cebula	1	1	0	0	0	0,1
Tymianek	5	5	5	0,3	0,1	1,5
Mąka pszenna, typ 450	10	10	34	0,9	0,1	7,2
Woda	10	10	0	0	0	0
Ziemniaki	164	200	128	1,6	0	29,5
Koperek	1	1	0	0	0	0,1
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
Kalarepa	31	40	10	0,7	0,1	1,9
Marchew	16	20	5	0,2	0	1,3
Jabłko	16	20	8	0,1	0,1	1,9

## Dekadówka 67

Cukinia	18	20	3	0,2	0	0,5
Sól biała	1	1	0	0	0	0
Pieprz	1	1	3	0	0	0,6
<b>Suma</b>	<b>1265</b>	<b>1363</b>	<b>974</b>	<b>37,7</b>	<b>19,1</b>	<b>168</b>

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	45	45	41	9,5	0,4	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
<b>Suma</b>	<b>525</b>	<b>525</b>	<b>516</b>	<b>21,2</b>	<b>25,7</b>	<b>53,1</b>

Suma dnia	2583	2684	2343	93,7	81,3	320,1
-----------	------	------	------	------	------	-------

### 📅 Średnia z całego jadłospisu (28-03-2024 - 06-04-2024)

Energia	Białko	Tłuszcze	Węglowodany
(kcal)	(g)	(g)	ogółem (g)
<b>2218</b>	<b>95,9</b>	<b>80,9</b>	<b>289,8</b>

### 📅 % Realizacji makroskładników z całego jadłospisu (28-03-2024 - 06-04-2024)

	Energia z białka (%)	Energia z tłuszczów (%)	Energia z węglowodanów (%)
Norma	10 - 20	20 - 35	45 - 65
Realizacja zapotrzebowania	17,7	33,6	53,4