

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>			

07.04.2024 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
Poledwica luksusowa	80	80	111	17	3,6	2,6
Ser camembert pełnotłusty	40	40	116	8,2	9,2	0,1
Pomidor	58	60	10	0,5	0,1	2,2
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
<b>Suma</b>	<b>642</b>	<b>642</b>	<b>831</b>	<b>42,8</b>	<b>40,6</b>	<b>76,8</b>
Obiad	Masa (g)	Waga rynkowa (g)	Energia (kcal)	Białko (g)	Tłuszcze (g)	Węglowodany ogółem (g)
Marchew	36	45	11	0,4	0,1	3
Pietruszka, korzeń	23	30	11	0,6	0,1	2,4
Seler korzeniowy	11	15	3	0,2	0	0,8
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	82	100	64	0,8	0	14,8
Natka pietruszki	1	1	0	0	0	0,1
Kasza manna	50	50	175	4,4	0,7	38,5
Wieprzowina schab surowy bez kości	100	100	126	22,9	3,9	0
Jaja kurze całe	5	6	7	0,6	0,5	0
Bułka tarta	8	8	28	0,8	0,2	6,2
Olej rzepakowy	2	2	18	0	2	0
Ziemniaki	164	200	128	1,6	0	29,5
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
Jabłko	170	216	66	0,5	0,5	15,9
Woda	500	500	0	0	0	0
<b>Suma</b>	<b>1316</b>	<b>1430</b>	<b>689</b>	<b>35,7</b>	<b>10,2</b>	<b>117,4</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
Serek wiejski	80	80	194	4,8	18,4	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
<b>Suma</b>	<b>539</b>	<b>539</b>	<b>571</b>	<b>18,2</b>	<b>33,5</b>	<b>52,6</b>
<b>Suma dnia</b>	<b>2497</b>	<b>2611</b>	<b>2091</b>	<b>96,7</b>	<b>84,3</b>	<b>246,8</b>

📅 08.04.2024 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
Kasza kukurydziana	30	30	101	2,5	0,5	21,6
Polędwica sopocka	80	80	98	17,3	2,9	0,7
Serek śmietankowy	40	40	63	4,7	4,4	1,2
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
<b>Suma</b>	<b>795</b>	<b>795</b>	<b>746</b>	<b>36,8</b>	<b>26</b>	<b>93,8</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
Por	6	8	2	0,1	0	0,3
Seler korzeniowy	18	25	5	0,3	0,1	1,4
Ziemniaki	82	100	64	0,8	0	14,8
Kalafior	36	50	9	0,9	0,1	1,7
Koperek	2	2	1	0,1	0	0,1
Śmietana 18%	10	10	18	0,2	1,8	0,4
Mięso z ud kurczaka, bez skóry	15	15	18	2,7	0,9	0
Woda	100	100	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	100	100	95	21,5	1	0
Marchew	40	50	13	0,4	0,1	3,4
Śmietana 18%	10	10	18	0,2	1,8	0,4
Olej rzepakowy	5	5	45	0	5	0
Cebula	4	5	1	0,1	0	0,3
Pietruszka, korzeń	16	20	7	0,4	0,1	1,6
Mąka pszenna, typ 450	10	10	34	0,9	0,1	7,2
Seler korzeniowy	7	10	2	0,1	0	0,5
Por	1	2	0	0	0	0,1
Papryka słodka	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
Sól biała	0	0	0	0	0	0
Woda	30	30	0	0	0	0
Ziemniaki	139	170	109	1,4	0	25,1
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
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
Banan	130	178	91	0,9	0,3	22,1
Woda	500	500	0	0	0	0
<b>Suma</b>	<b>1470</b>	<b>1581</b>	<b>711</b>	<b>36,4</b>	<b>13,7</b>	<b>114,2</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

## MSWiA dekadówka 66

Masło ekstra	15	15	112	0,1	12,3	0,1
Marchew	20	25	6	0,2	0	1,7
Pietruszka, korzeń	8	10	4	0,2	0	0,8
Jaja kurze całe	11	12	15	1,3	1	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	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
Roszpinka	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
<b>Suma</b>	<b>510</b>	<b>524</b>	<b>505</b>	<b>16,7</b>	<b>25</b>	<b>56,7</b>
<b>Suma dnia</b>	<b>2775</b>	<b>2900</b>	<b>1962</b>	<b>89,9</b>	<b>64,7</b>	<b>264,7</b>

### 09.04.2024 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
Mięso z piersi kurczaka, bez skóry	70	70	67	15,1	0,7	0
Cebula	1	1	0	0	0	0,1
Bułki pszenne zwykłe	1	1	3	0,1	0	0,6
Jaja kurze całe	4	5	6	0,5	0,4	0
Olej rzepakowy	1	1	9	0	1	0
Natka pietruszki	1	1	0	0	0	0,1
Ser mozzarella	40	40	112	11,2	6,8	1,2
Papryka czerwona	60	69	16	0,7	0,3	3,3
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, 2% tłuszczu	250	250	118	6	5	12,3
Cukier	5	5	20	0	0	5
<b>Suma</b>	<b>642</b>	<b>643</b>	<b>801</b>	<b>43,8</b>	<b>35,2</b>	<b>82,1</b>
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
Boczek wędzony bez kości	1	1	3	0,2	0,2	0
Kurczak, tuszka	1	1	1	0,1	0,1	0
Żeberka wieprzowe wędzone	1	1	2	0,1	0,2	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
Ryż biały, gotowany	200	200	242	4,6	0,4	55,8
Wieprzowina szynka surowa	75	80	93	16	3,3	0
Woda	30	30	0	0	0	0
Koncentrat pomidorowy, 30%	50	50	48	2,8	0,8	8,3

# MSWiA dekadówka 66

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
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
<b>Suma</b>	<b>1329</b>	<b>1418</b>	<b>759</b>	<b>33,8</b>	<b>10,2</b>	<b>141,5</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
Parówka z kurczaka 100%	118	120	227	20	18,8	0,4
Keczup	10	10	10	0,2	0,1	2,2
Ogórki konserwowe	60	60	14	0,2	0,1	3,2
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>553</b>	<b>555</b>	<b>592</b>	<b>28</b>	<b>32,8</b>	<b>55</b>

<b>Suma dnia</b>	<b>2524</b>	<b>2616</b>	<b>2152</b>	<b>105,6</b>	<b>78,2</b>	<b>278,6</b>
------------------	-------------	-------------	-------------	--------------	-------------	--------------

## 📅 10.04.2024 Środa

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 brzoskwiniowy, niskosłodzony	25	25	38	0,1	0	9,5
Pomidor	60	62	10	0,5	0,1	2,3
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
<b>Suma</b>	<b>780</b>	<b>780</b>	<b>712</b>	<b>31,4</b>	<b>21,9</b>	<b>98,8</b>

Obiad	Masa	Waga rynkowa	Energia	Białko	Tłuszcze	Węglowodany
	(g)	(g)	(kcal)	(g)	(g)	ogółem (g)
Woda	180	180	0	0	0	0
Mięso z ud kurczaka, bez skóry	20	20	24	3,6	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	18	25	5	0,3	0,1	1,4
Por	7	10	2	0,2	0	0,4
Passata pomidorowa	50	50	21	1	0	3
Koncentrat pomidorowy, 30%	3	3	3	0,2	0	0,5
Śmietana 18%	10	10	18	0,2	1,8	0,4
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
Mięso z piersi kurczaka, bez skóry	100	100	95	21,5	1	0
Ser gouda tłusty	5	5	16	1,3	1,1	0
Pieczarki świeże	5	5	1	0,1	0	0,1
Jaja kurze całe	4	5	6	0,5	0,4	0
Bułka tarta	5	5	18	0,5	0,1	3,9
Olej rzepakowy	5	5	45	0	5	0
Cebula	4	5	1	0,1	0	0,3
Marchew	8	10	3	0,1	0	0,7
Oliwa z oliwek	5	5	45	0	4,9	0
Śmietana 18%	30	30	55	0,5	5,4	1,1
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	12	15	4	0,1	0	1
Koperek	2	2	1	0,1	0	0,1
Majonez	7	7	44	0,1	4,8	0,1
Gruszka	170	211	78	0,8	0,3	19,5
Woda	500	500	0	0	0	0
<b>Suma</b>	<b>1545</b>	<b>1625</b>	<b>1003</b>	<b>41,7</b>	<b>27</b>	<b>151,9</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
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	5	5	32	0,1	3,4	0,1
Polędwica luksusowa	30	30	42	6,4	1,4	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>476</b>	<b>485</b>	<b>464</b>	<b>20,1</b>	<b>19,4</b>	<b>54,3</b>

<b>Suma dnia</b>	<b>2801</b>	<b>2890</b>	<b>2179</b>	<b>93,2</b>	<b>68,3</b>	<b>305</b>
------------------	-------------	-------------	-------------	-------------	-------------	------------

📅 11.04.2024 Czwartek

<b>I Śniadanie</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)
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	0	0	0	0	0	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
<b>Suma</b>	<b>639</b>	<b>639</b>	<b>866</b>	<b>44</b>	<b>44,5</b>	<b>77,4</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)
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
Śmietana 18%	1	1	2	0	0,2	0
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
Kapusta kiszona	100	100	15	1	0	1
Makaron pszenny bezjajeczny	180	180	657	19,8	2,9	140
Cebula	4	5	1	0,1	0	0,3
Olej rzepakowy	1	1	9	0	1	0
Pieprz	0	0	0	0	0	0
Liść laurowy	0	0	0	0	0	0
Ziele angielskie	0	0	0	0	0	0
Sól biała	0	0	0	0	0	0
Mięso mielone wieprzowe z szynki	75	75	125	15,4	7,1	0
Jabłko	118	150	58	0,5	0,5	14,1
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
<b>Suma</b>	<b>1245</b>	<b>1320</b>	<b>1048</b>	<b>40,2</b>	<b>12,5</b>	<b>198,8</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	53	60	73	6,4	5,2	0,3
Szynka kanapkowa	50	52	47	7,9	1,4	0,7
Ogórek	60	77	6	0,3	0	1,3
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>522</b>	<b>529</b>	<b>459</b>	<b>22,2</b>	<b>20,4</b>	<b>49,5</b>

**Suma dnia** 2406 2488 2373 106,4 77,4 325,7

## 12.04.2024 Piątek

<b>I Śniadanie</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)
Mleko krowie, 3,2% tłuszczu	220	220	125	5,1	7	10,6
Kasza manna	30	30	105	2,6	0,4	23,1
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 morelowy, niskosłodzony	25	25	39	0,1	0	9,7
Jabłko	118	150	58	0,5	0,5	14,1
Masło ekstra	15	15	112	0,1	12,3	0,1
Herbata czarna	5	5	0	0	0	0
Cukier	5	5	20	0	0	5
Woda	250	250	0	0	0	0
Bułka weka	60	60	165	5,1	1,4	32,4
Bułki i rogalce pszenne maślane	30	30	99	2,6	1,8	18,4
<b>Suma</b>	<b>819</b>	<b>851</b>	<b>796</b>	<b>26</b>	<b>26,1</b>	<b>115,8</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)
Marchew	40	50	13	0,4	0,1	3,4
Pieczarki świeże	18	20	4	0,5	0,1	0,4
Makaron pszenny bezjajeczny	100	100	365	11	1,6	77,8

Śmietana 18%	20	20	36	0,3	3,6	0,7
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
Morszczuk świeży	60	85	51	10,3	1,1	0
Sól biała	2	2	0	0	0	0
Olej rzepakowy	10	10	90	0	9,9	0
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
Cytryna	4	5	1	0	0	0,3
Szpinak	100	120	18	2,2	0,3	2,3
Pomarańcza	100	128	36	0,7	0,2	8,7
Woda	500	500	0	0	0	0
<b>Suma</b>	<b>1240</b>	<b>1294</b>	<b>681</b>	<b>28,6</b>	<b>19,5</b>	<b>103,1</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
Indyk w galarecie	80	80	56	8	0,9	6
Serek fromage	40	40	120	3,4	11,4	1
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
<b>Suma</b>	<b>545</b>	<b>545</b>	<b>536</b>	<b>19,6</b>	<b>26,2</b>	<b>61</b>

**Suma dnia** 2604 2690 2013 74,2 71,8 279,9

### 📅 13.04.2024 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
Parówka z kurczaka 100%	118	120	227	20	18,8	0,4
Keczup	10	10	10	0,2	0,1	2,2
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, 2% tłuszczu	250	250	118	6	5	12,3
Cukier	5	5	20	0	0	5
<b>Suma</b>	<b>652</b>	<b>654</b>	<b>813</b>	<b>37,9</b>	<b>43,7</b>	<b>76,6</b>

Obiad	Masa	Waga rynkowa	Energia	Białko	Tłuszcze	Węglowodany
	(g)	(g)	(kcal)	(g)	(g)	ogółem (g)
Woda	100	100	0	0	0	0
Burak	24	30	10	0,4	0	2,2
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, późne	81	100	69	1,5	0,1	16,4
Natka pietruszki	2	2	1	0,1	0	0,2
Koncentrat barszczu czerwonego	6	6	12	0,4	0	2,5
Sól biała	1	1	0	0	0	0
Pieprz	1	1	3	0	0	0,6
Ziele angielskie	1	1	3	0,1	0,1	0,7
Liść laurowy	1	1	3	0,1	0	0,8
Majeranek	1	1	3	0,1	0,1	0,6
Olej rzepakowy	0	0	0	0	0	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	1	1	1	0,1	0,1	0
Bułki pszenne zwykłe	5	5	14	0,4	0,1	2,9
Wieprzowina łopatka	85	100	133	17,5	7	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	1	1	1	0	0	0
Woda	20	20	0	0	0	0
Kasza gryczana, gotowana	200	200	244	8,8	2,2	49,2
Kalafior, mrożony	100	100	23	2,2	0,2	4,3
Bulka tarta	10	10	36	1	0,2	7,8
Grejpfrut	100	136	29	0,4	0,1	7,1
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
<b>Suma</b>	<b>1151</b>	<b>1219</b>	<b>700</b>	<b>36,5</b>	<b>10,8</b>	<b>122,5</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
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 parzona	30	30	29	4,8	0,9	0,4
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>543</b>	<b>18,3</b>	<b>29,6</b>	<b>53,9</b>

**Suma dnia 2349 2428 2056 92,7 84,1 253**

## 📅 14.04.2024 Niedziela

<b>I Śniadanie</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)
Ryz biały	20	20	69	1,3	0,1	15,8
Mleko krowie, 2% tłuszczu	30	30	14	0,7	0,6	1,5
Jaja kurze całe	53	60	73	6,4	5,2	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	30	30	3	0,3	0	0,5
Pieczarki marynowane, konserwowe	30	30	7	0,7	0,1	1,2
Masło ekstra	15	15	112	0,1	12,3	0,1
Bulka 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
<b>Suma</b>	<b>578</b>	<b>585</b>	<b>654</b>	<b>24,4</b>	<b>28,9</b>	<b>73,9</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
Wołowina rostbef	8	10	13	1,8	0,6	0
Udo z kurczaka	4	5	6	0,6	0,3	0
Marchew	20	25	6	0,2	0	1,7
Pietruszka, korzeń	12	15	6	0,3	0,1	1,2
Seler korzeniowy	11	15	3	0,2	0	0,8
Por	7	10	2	0,2	0	0,4
Natka pietruszki	2	2	1	0,1	0	0,2
Makaron pszenny bezjajeczny	80	80	292	8,8	1,3	62,2
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
Mięso z ud kurczaka, bez skóry	100	100	122	17,8	5,7	0
Olej rzepakowy	5	5	45	0	5	0
Woda	50	50	0	0	0	0
Mąka pszenna, typ 450	5	5	17	0,5	0,1	3,6
Ziemniaki	164	200	128	1,6	0	29,5
Koperek	3	3	1	0,1	0	0,2
Burak	64	80	26	1,2	0,1	6
Jabłko	16	20	8	0,1	0,1	1,9
Cebula	9	10	3	0,1	0	0,6
Olej rzepakowy	6	6	54	0	6	0
Gruszka	170	211	78	0,8	0,3	19,5
Woda	500	500	0	0	0	0
<b>Suma</b>	<b>1416</b>	<b>1491</b>	<b>811</b>	<b>34,4</b>	<b>19,6</b>	<b>127,8</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
Szynka parzona	81	81	78	13	2,4	1,1
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
<b>Suma</b>	<b>546</b>	<b>546</b>	<b>575</b>	<b>31</b>	<b>27,7</b>	<b>53,6</b>

**Suma dnia** 2540 2622 2040 89,8 76,2 255,3

## 📅 15.04.2024 Poniedziałek

<b>I Śniadanie</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)
Mleko krowie, 2% tłuszczu	225	225	106	5,4	4,5	11
Płatki owsiane	25	25	94	3	1,8	17,4
Dżem truskawkowy, niskosłodzony	25	25	38	0,1	0,1	9,4
Kiełbasa żywiecka	80	86	225	16,1	17,9	0
Pomidor	61	63	11	0,5	0,1	2,3
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
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	780	780	1015	38,8	49,3	110
Obiad	Masa (g)	Waga rynkowa (g)	Energia (kcal)	Białko (g)	Tłuszcze (g)	Węglowodany ogółem (g)
Woda	180	180	0	0	0	0
Groch, nasiona suche	15	15	48	3,6	0,2	9
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
Boczek wędzony bez kości	0	0	0	0	0	0
Olej rzepakowy	0	0	0	0	0	0
Kiełbasa śląska	0	0	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
Majeranek	0	0	0	0	0	0
Cząber suszony	0	0	0	0	0	0
Ser twarogowy półtłusty	60	60	77	10,6	2,8	2,2
Mąka pszenna, typ 450	100	100	340	9	1	72
Jaja kurze całe	27	30	37	3,2	2,6	0,2
Cukier z prawdziwą wanilią	1	1	4	0	0	0,9
Jogurt owocowy, 1,5% tłuszczu	50	100	29	1,3	0,8	4,1
Cukier	3	3	12	0	0	3
Mleko krowie, 2% tłuszczu	100	100	47	2,4	2	4,9
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
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
<b>Suma</b>	<b>1176</b>	<b>1289</b>	<b>805</b>	<b>34,7</b>	<b>10,6</b>	<b>146</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
Tuńczyk 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 wiejski	41	41	100	2,5	9,4	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
<b>Suma</b>	<b>546</b>	<b>546</b>	<b>515</b>	<b>24,5</b>	<b>23,9</b>	<b>53,3</b>

**Suma dnia** 2502 2615 2335 98 83,8 309,3

📅 16.04.2024 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
Płatki jęczmienne	30	30	111	2,9	1,1	23,9
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
Wieprzowina szynka surowa	37	40	47	8	1,6	0

Olej rzepakowy	5	5	45	0	5	0
Ziolo 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
<b>Suma</b>	<b>799</b>	<b>802</b>	<b>804</b>	<b>38,3</b>	<b>30,5</b>	<b>95</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
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
Ziemniaki	82	100	64	0,8	0	14,8
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	10	10	90	0	9,9	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
Mandarynki	100	125	35	0,5	0,2	8,8
Woda	500	500	0	0	0	0
<b>Suma</b>	<b>1430</b>	<b>1511</b>	<b>742</b>	<b>36,4</b>	<b>20,1</b>	<b>107,2</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
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
<b>Suma</b>	<b>552</b>	<b>565</b>	<b>519</b>	<b>20,6</b>	<b>24,7</b>	<b>57,1</b>

**Suma dnia** 2781 2878 2065 95,3 75,3 259,3

### Średnia z całego jadłospisu (07-04-2024 - 16-04-2024)

<b>Energia</b>	<b>Białko</b>	<b>Tłuszcze</b>	<b>Węglowodany</b>
(kcal)	(g)	(g)	ogółem (g)
<b>2127</b>	<b>94,2</b>	<b>76,4</b>	<b>277,8</b>

### % Realizacji makroskładników z całego jadłospisu (07-04-2024 - 16-04-2024)

	<b>Energia z białka (%)</b>	<b>Energia z tłuszczów (%)</b>	<b>Energia z węglowodanów (%)</b>
<b>Norma</b>	10 - 20	20 - 35	45 - 65
<b>Realizacja zapotrzebowania</b>	17,4	31,7	51,2

---