

MSWiA dekadówka 70

👤 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 %			

📅 27.04.2024 Sobota

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 na mleku						
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	642	642	806	43	37,6	77,1

Obiad	Masa (g)	Waga rynkowa (g)	Energia (kcal)	Białko (g)	Tłuszcze (g)	Węglowodany ogółem (g)
Zupa koperkowa z ryżem na wywarze warzywnym						
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
Ryż biały	100	100	345	6,7	0,7	79,2
Koperek	4	4	1	0,1	0	0,2
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
Masło ekstra	0	0	0	0	0	0
Gulasz wieprzowy						
Wieprzowina łopata	85	100	133	17,5	7	0
Marchew	40	50	13	0,4	0,1	3,4
Cebula	9	10	3	0,1	0	0,6
Olej rzepakowy	0	0	0	0	0	0
Przecier pomidorowy	20	20	5	0,3	0	0,7
Kasza gryczana, gotowana	200	200	244	8,8	2,2	49,2
Buraczki duszone						
Burak	80	100	33	1,4	0,1	7,4
Cebula	5	6	2	0,1	0	0,4
Olej rzepakowy	0	0	0	0	0	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
Jabłko	170	216	66	0,5	0,5	15,9
Woda	500	500	0	0	0	0
Suma	1498	1569	887	37,6	10,9	167

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

MSWiA dekadówka 70

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						
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	571	18,2	33,5	52,6

Suma dnia 2679 2750 2264 98,8 82 296,7

 28.04.2024 Niedziela

I Śniadanie	Masa	Waga rynkowa	Energia	Białko	Tłuszcze	Węglowodany
	(g)	(g)	(kcal)	(g)	(g)	ogółem (g)
Kasza manna na mleku						
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
Marchewka mini na parze						
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 z cukrem						
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	746	36,8	26	93,8

Obiad	Masa	Waga rynkowa	Energia	Białko	Tłuszcze	Węglowodany
	(g)	(g)	(kcal)	(g)	(g)	ogółem (g)
Zupa zacierkowa						
Woda	180	180	0	0	0	0
Marchew	40	50	13	0,4	0,1	3,4
Mięso z ud kurczaka, bez skóry	20	20	24	3,6	1,1	0
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
Jaja kurze całe	44	50	61	5,3	4,3	0,3
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
Mąka pszenna, typ 450	50	50	170	4,5	0,5	36
Udko z kurczaka pieczone w sosie						
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 z koperkiem						
Ziemniaki	164	200	128	1,6	0	29,5
Koperek	1	1	0	0	0	0,1
Surówka z pora, kukurydzy i jogurtem						
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
Banan	130	178	91	0,9	0,3	22,1
Woda	500	500	0	0	0	0
Suma	1417	1503	735	37,8	18	108,1

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
Salatka jarzynowa						
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 z cukrem						
Herbata czarna	5	5	0	0	0	0
Cukier	5	5	20	0	0	5
Woda	250	250	0	0	0	0
Suma	510	524	505	16,7	25	56,7
Suma dnia	2722	2822	1986	91,3	69	258,6

📅 29.04.2024 **Poniedziałek**

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
Rolada z kurczaka z natką pietruszki						
Mięso z piersi kurczaka, bez skóry	50	50	48	10,8	0,5	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 na mleku						
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	622	623	782	39,5	35	82,1
Obiad						
Zupa grochowa z ziemniakami						
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
Groch, nasiona suche	20	20	64	4,8	0,3	12
Natka pietruszki	4	4	2	0,2	0	0,3
Ziemniaki	82	100	64	0,8	0	14,8
Boczek wędzony bez kości	1	1	3	0,2	0,2	0
Kurczak, tuszka	0	0	0	0	0	0
Sól biała	0	0	0	0	0	0

MSWiA dekadówka 70

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

Makaron z sosem bolognese

Makaron pszenny bezjajeczny	80	80	292	8,8	1,3	62,2
Wieprzowina łopatką	85	100	133	17,5	7	0
Cebula	5	6	2	0,1	0	0,4
Koncentrat pomidorowy, 30%	100	100	96	5,6	1,5	16,5
Olej rzepakowy	1	1	9	0	1	0
Przyprawa ziołowa	1	1	0	0	0	0

Pieczone jabłko

Jabłko	118	150	58	0,5	0,5	14,1
Mandarynki	100	125	35	0,5	0,2	8,8

Kompot wieloowocowy

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 **1177** **1267** **827** **40,7** **12,4** **146,5**

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
Parówka z kurczaka 100% z keczupem						
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 z cukrem						
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	592	28	32,8	55

Suma dnia **2352** **2445** **2201** **108,2** **80,2** **283,6**

30.04.2024 Wtorek

I Śniadanie	Masa (g)	Waga rynkowa (g)	Energia (kcal)	Białko (g)	Tłuszcze (g)	Węglowodany ogółem (g)
Płatki jęczmienne na mleku						
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
Pasta z tuńczyka i warzyw						
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 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
Bułka weka	90	90	248	7,7	2,2	48,6
Herbata czarna z cukrem						
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	660	33,1	24,2	78

Obiad	Masa (g)	Waga rynkowa (g)	Energia (kcal)	Białko (g)	Tłuszcze (g)	Węglowodany ogółem (g)
Zupa krem z cukinii z groszkiem ptyśowym i natką pietruszki						
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
Natka pietruszki	4	4	2	0,2	0	0,3
Ziemniaki	82	100	64	0,8	0	14,8
Cukinia	27	30	4	0,3	0	0,8
Chleb pszenno-żytni	50	50	128	3,5	0,8	27,6
Woda	200	200	0	0	0	0

Bigos z kielbasą

Kapusta kiszona	100	100	15	1	0	1
Wieprzowina schab surowy bez kości	80	80	101	18,3	3,1	0
Kielbasa podwawelska	47	50	91	9	5,8	0,5
Cebula	18	20	6	0,3	0,1	1,2
Koncentrat pomidorowy, 30%	10	10	10	0,6	0,2	1,7
Olej rzepakowy	15	15	135	0	14,9	0

Ziemniaki z koperkiem

Ziemniaki	164	200	128	1,6	0	29,5
Koperek	1	1	0	0	0	0,1

Surówka z marchewki i jabłka

Marchew	63	80	20	0,6	0,1	5,4
Jabłko	31	40	15	0,1	0,1	3,7
Olej rzepakowy	2	2	18	0	2	0
Gruszka	170	211	78	0,8	0,3	19,5
Woda	500	500	0	0	0	0

Suma	1644	1756	843	38,4	27,7	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

Salatka z kapusty pekińskiej a'la gyros z wieprzowiną, papryką i kukurydzą

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 z cukrem

Herbata czarna	5	5	0	0	0	0
Cukier	5	5	20	0	0	5
Woda	250	250	0	0	0	0
Suma	476	485	464	20,1	19,4	54,3

Suma dnia	2915	3036	1967	91,6	71,3	245,4
------------------	-------------	-------------	-------------	-------------	-------------	--------------

📅 **01.05.2024 Środa****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
Twarożek z koperkiem						
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 truskawkowy, niskosłodzony	25	25	38	0,1	0,1	9,4
Pieczone jabłko						
Jabłko	118	150	58	0,5	0,5	14,1
Masło ekstra	15	15	112	0,1	12,3	0,1
Bułki pszenne wrocławskie	90	90	266	7,2	4	51,2
Kawa zbożowa na mleku						
Kawa zbożowa	4	4	15	0,2	3,2	0

MSWiA dekadówka 70

Mleko krowie, 3,2% tłuszczu	250	250	143	5,8	8	12
Cukier	5	5	20	0	0	5
Suma	688	720	807	30,7	33,7	101,2

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

Zupa grysikowa z warzywami

Marchew	40	50	13	0,4	0,1	3,4
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	66	80	51	0,7	0	11,8
Natka pietruszki	1	1	0	0	0	0,1
Kasza manna	30	30	105	2,6	0,4	23,1
Woda	80	80	0	0	0	0

Zrazy wieprzowe w sosie pieczeniowym

Wieprzowina szynka surowa	93	100	117	20	4,1	0
Cebula	7	8	2	0,1	0	0,5
Olej rzepakowy	5	5	45	0	5	0
Woda	30	30	0	0	0	0
Mąka pszenna, typ 450	5	5	17	0,5	0,1	3,6
Sól biała	1	1	0	0	0	0
Pieprz	1	1	3	0	0	0,6
Czosnek	0	0	0	0	0	0
Chrzan	34	50	28	1,6	0,2	6,2

Kapusta czerwona na ciepło

Kapusta czerwona	82	100	25	1,6	0,2	5,3
Cebula	9	10	3	0,1	0	0,6
Olej rzepakowy	5	5	45	0	5	0

Kluski śląskie

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
Kiwi	100	115	51	0,8	0,4	11,9

Kompot owocowy

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	1169	1300	803	35,8	17,6	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

Jajko gotowane

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

Herbata czarna	1	1	0	0	0	0
Woda	250	250	0	0	0	0
Cukier	3	3	12	0	0	3
Suma	522	529	459	22,2	20,4	49,5

Suma dnia	2379	2549	2069	88,7	71,7	283,5
------------------	-------------	-------------	-------------	-------------	-------------	--------------

02.05.2024 Czwartek

I Śniadanie	Masa	Waga rynkowa	Energia	Białko	Tłuszcze	Węglowodany
--------------------	-------------	---------------------	----------------	---------------	-----------------	--------------------

	(g)	(g)	(kcal)	(g)	(g)	ogółem (g)
Kasza manna na mleku						
Mleko krowie, 1,5 % tłuszczu	220	220	95	5,3	3,3	11
Kasza manna	30	30	105	2,6	0,4	23,1
Schab pieczony						
Wieprzowina schab surowy bez kości	80	80	101	18,3	3,1	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
Bułka weka	90	90	248	7,7	2,2	48,6
Herbata czarna z cukrem						
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	840	44,2	33,4	90,7
Obiad	Masa	Waga rynkowa	Energia	Białko	Tłuszcze	Węglowodany
	(g)	(g)	(kcal)	(g)	(g)	ogółem (g)
Zupa jarzynowa z ziemniakami						
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
Kalafior, mrożony	8	8	2	0,2	0	0,3
Fasolka szparagowa, mrożona	8	8	3	0,2	0	0,5
Groszek zielony, mrożony	8	8	7	0,5	0	1,3
Natka pietruszki	4	4	2	0,2	0	0,3
Ziemniaki	82	100	64	0,8	0	14,8
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
Naleśniki z twarogiem						
Mąka pszenna typ 500, z witaminami	100	100	344	10,1	1,2	74,3
Mleko krowie, 3,2% tłuszczu	150	150	86	3,5	4,8	7,2
Ser twarogowy półtłusty	100	100	128	17,7	4,7	3,7
Cukier	5	5	20	0	0	5
Olej rzepakowy	10	10	90	0	9,9	0
Jogurt owocowy, 1,5% tłuszczu	100	100	29	1,3	0,8	4,1
Surówka z selera i brzoskwini						
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
Pomarańcza	100	128	36	0,7	0,2	8,7
Woda	500	500	0	0	0	0
Suma	1532	1598	866	37,6	22,1	133,7
Kolacja	Masa	Waga rynkowa	Energia	Białko	Tłuszcze	Węglowodany
	(g)	(g)	(kcal)	(g)	(g)	ogółem (g)
Chleb pszenny graham						
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
Marchewka mini na parze						
Mini marchewki	60	60	19	0,6	0,1	4,8
Herbata czarna z cukrem						
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	536	19,6	26,2	61

Suma dnia	2872	2938	2242	101,4	81,7	285,4
-----------	------	------	------	-------	------	-------

📅 03.05.2024 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
Parówka z kurczaka 100% z keczupem						
Parówka z kurczaka 100%	118	120	227	20	18,8	0,4
Keczap	10	10	10	0,2	0,1	2,2
Rzodkiewka	60	82	7	0,4	0,1	1,8
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 na mleku						
Kawa zbożowa	4	4	15	0,2	3,2	0
Mleko krowie, 2% tłuszczu	250	250	118	6	5	12,3
Cukier	6	6	24	0	0	6
Suma	653	655	817	37,9	43,7	77,6
Obiad						
	Masa (g)	Waga rynkowa (g)	Energia (kcal)	Białko (g)	Tłuszcze (g)	Węglowodany ogółem (g)
Żurek z jajkiem i ziemniakami						
Woda	150	150	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
Jaja kurze całe	13	15	18	1,6	1,3	0,1
Seler korzeniowy	18	25	5	0,3	0,1	1,4
Por	6	8	2	0,1	0	0,3
Natka pietruszki	5	5	2	0,2	0	0,4
Czosnek	4	5	7	0,3	0	1,5
Zakwas na żurek	30	30	13	0,3	0	2,6
Pieprz	0	0	0	0	0	0
Liść laurowy	0	0	0	0	0	0
Ziele angielskie	0	0	0	0	0	0
Dorsz na parze w sosie ziołowo- cytrynowym						
Dorsz świeży, filety bez skóry	100	100	66	16	0,3	0
Olej rzepakowy	2	2	18	0	2	0
Woda	30	30	0	0	0	0
Marchew	16	20	5	0,2	0	1,3
Pietruszka, korzeń	16	20	7	0,4	0,1	1,6
Seler korzeniowy	1	2	0	0	0	0,1
Por	1	1	0	0	0	0
Cytryna	4	5	1	0	0	0,3
Sól biała	0	0	0	0	0	0
Pieprz	0	0	0	0	0	0
Zioła prowansalskie	0	0	0	0	0	0
Bułka tarta	20	20	71	1,9	0,4	15,6
Jaja kurze całe	9	10	12	1,1	0,9	0,1
Mąka pszenna, typ 450	20	20	68	1,8	0,2	14,4
Ziemniaki z koperkiem						
Ziemniaki	164	200	128	1,6	0	29,5
Koperek	1	1	0	0	0	0,1
Surówka z kapusty kiszzonej z marchewką						
Kapusta kiszona	70	70	11	0,7	0	0,7
Marchew	32	40	10	0,3	0,1	2,7
Olej rzepakowy	4	4	36	0	4	0
Cukier	1	1	4	0	0	1
Grejpfrut	150	204	43	0,7	0,2	10,6
Kompot owocowy						
Woda	250	250	0	0	0	0

Mieszanka owocowa, mrożona	50	50	23	0,5	0,2	6
Cukier	4	4	16	0	0	4
Suma	1309	1408	650	29,6	10	114,1

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
Salatka grecka						
Ser typu "Feta"	30	30	64	4,8	4,8	0,3
Pomidor	19	20	3	0,2	0	0,8
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 z cukrem						
Herbata czarna	5	5	0	0	0	0
Cukier	6	6	24	0	0	6
Woda	250	250	0	0	0	0
Suma	551	560	547	18,4	29,6	55,1

Suma dnia 2513 2623 2014 85,9 83,3 246,8

📅 04.05.2024 Sobota

I Śniadanie	Masa (g)	Waga rynkowa (g)	Energia (kcal)	Białko (g)	Tłuszcze (g)	Węglowodany ogółem (g)
Kasza manna	20	20	70	1,7	0,3	15,4
Mleko krowie, 2% tłuszczu	220	220	103	5,3	4,4	10,8
Pasta jajeczna						
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
Bułka weka	90	90	248	7,7	2,2	48,6
Herbata czarna z cukrem						
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	744	29,4	32,9	82,8

Obiad	Masa (g)	Waga rynkowa (g)	Energia (kcal)	Białko (g)	Tłuszcze (g)	Węglowodany ogółem (g)
Kapuśniak ze słodkiej kapusty z ziemniakami						
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
Indyk w sosie słodko- kwaśnym						
Cebula	5	6	2	0,1	0	0,4
Papryka czerwona	17	20	5	0,2	0,1	1,1
Koncentrat pomidorowy, 30%	10	10	10	0,6	0,2	1,7
Ananas, plastry w syropie	50	50	42	0,2	0,1	10,4
Mięso z piersi indyka, bez skóry	100	100	80	19,2	0,4	0
Olej rzepakowy	8	8	72	0	7,9	0
Mąka pszenna, typ 450	4	4	14	0,4	0	2,9
Ryż biały, gotowany	200	200	242	4,6	0,4	55,8

Surówka z pomidora z jogurtem naturalnym i ziarnami słonecznika

Pomidor	72	75	13	0,6	0,1	2,8
Cebula	4	5	1	0,1	0	0,3
Jogurt grecki	15	15	19	0,6	1,5	0,8
Gruszka	170	211	78	0,8	0,3	19,5
Woda	500	500	0	0	0	0
Suma	1560	1622	712	32,3	13,1	121,8

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 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 z cukrem						
Herbata czarna	5	5	0	0	0	0
Cukier	5	5	20	0	0	5
Woda	250	250	0	0	0	0
Suma	546	546	575	31	27,7	53,6

Suma dnia	2874	2943	2031	92,7	73,7	258,2
------------------	-------------	-------------	-------------	-------------	-------------	--------------

📅 05.05.2024 Niedziela

I Śniadanie	Masa	Waga rynkowa	Energia	Białko	Tłuszcze	Węglowodany
	(g)	(g)	(kcal)	(g)	(g)	ogółem (g)
Płatki owsiane na mleku						
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 na mleku						
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	Waga rynkowa	Energia	Białko	Tłuszcze	Węglowodany
	(g)	(g)	(kcal)	(g)	(g)	ogółem (g)
Rosół drobiowy z makaronem						
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

MSWiA dekadówka 70

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

Kotlet schabowy

Wieprzowina schab surowy bez kości	70	70	88	16	2,7	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	0	0	0	0	0	0

Ziemniaki z koperkiem

Ziemniaki	164	200	128	1,6	0	29,5
Koperek	1	1	0	0	0	0,1

Mizeria z jogurtem greckim

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
Kiwi	100	115	51	0,8	0,4	11,9

Kompot owocowy

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 1131 1214 811 39,5 10,3 145,2

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

Pasta z tuńczyka i warzyw

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 z cukrem

Herbata czarna	5	5	0	0	0	0
Cukier	5	5	20	0	0	5
Woda	250	250	0	0	0	0

Suma 546 546 515 24,5 23,9 53,3

Suma dnia 2457 2540 2341 102,8 83,5 308,5

📅 06.05.2024 Poniedziałek

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
Twarożek z koperkiem						
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
Szynka pieczona						
Wieprzowina szynka surowa	37	40	47	8	1,6	0
Olej rzepakowy	5	5	45	0	5	0
Zioła 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
Bułka weka	90	90	248	7,7	2,2	48,6

Herbata czarna z cukrem

Herbata czarna	5	5	0	0	0	0
Cukier	5	5	20	0	0	5
Woda	250	250	0	0	0	0
Suma	649	652	646	33,2	26,7	66,3

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

Krupnik z kaszą jaglaną

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
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

Klopsy z dorsza w sosie koperkowym

Mięso z piersi indyka, bez skóry	100	100	80	19,2	0,4	0
Bułki pszenne zwykłe	7	7	19	0,6	0,1	4,1
Cebula	5	6	2	0,1	0	0,4
Jaja kurze całe	10	11	13	1,2	0,9	0,1
Woda	60	60	0	0	0	0
Koperek	6	6	2	0,2	0	0,3

Kopytka

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	10	10	34	0,1	0	8,4
Jaja kurze całe	18	20	24	2,1	1,7	0,1

Surówka z ogórka kiszzonego

Ogórek kiszony	80	80	9	0,8	0,1	1,4
Cebula	7	8	2	0,1	0	0,5
Olej rzepakowy	6	6	54	0	6	0
Marchew	16	20	5	0,2	0	1,3
Mandarynki	100	125	35	0,5	0,2	8,8
Woda	500	500	0	0	0	0
Suma	1356	1420	839	42,1	13,5	143,6

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

Sałatka z pora z jajkiem, groszku, ogórkiem konserwowym i majonezem

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 z cukrem

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	2557	2637	2004	95,9	64,9	267
------------------	-------------	-------------	-------------	-------------	-------------	------------

Średnia z całego jadłospisu (27-04-2024 - 06-05-2024)

Energia (kcal)	Białko (g)	Tłuszcze (g)	Węglowodany ogółem (g)
2112	95,7	76,1	273,4

 % Realizacji makroskładników z całego jadłospisu (27-04-2024 - 06-05-2024)

	Energia z białka (%)	Energia z tłuszczów (%)	Energia z węglowodanów (%)
Norma	10 - 20	20 - 35	45 - 65
Realizacja zapotrzebowania	17,6	31,6	50,4
