

Dekadówka 71

👤 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 % | | | |

📅 07.05.2024 Wtorek

| I Śniadanie | Masa (g) | Waga rynkowa (g) | Energia (kcal) | Białko (g) | Tłuszcze (g) | Węglowodany ogółem (g) |
|--------------------------------------|------------|------------------|----------------|------------|--------------|------------------------|
| Jogurt owocowy, 1,5% tłuszczu | 100 | 100 | 29 | 1,3 | 0,8 | 4,1 |
| Pasta z soczewicy i warzyw | | | | | | |
| Soczewica czerwona, nasiona suche | 50 | 50 | 170 | 12,7 | 1,5 | 28,7 |
| Włoszczyzna krojona w paski, mrożona | 10 | 10 | 3 | 0,1 | 0 | 0,8 |
| Natka pietruszki | 2 | 2 | 1 | 0,1 | 0 | 0,2 |
| Sól biała | 1 | 1 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| Pieprz | 1 | 1 | 3 | 0 | 0 | 0,6 |
| Woda | 5 | 5 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| Suszone pomidory | 22 | 22 | 47 | 1,1 | 3,1 | 5,1 |
| Serek wiejski | 40 | 40 | 97 | 2,4 | 9,2 | 1,2 |
| 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 na mleku | | | | | | |
| 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 | 655 | 655 | 898 | 32 | 40,4 | 108,7 |

| Obiad | Masa (g) | Waga rynkowa (g) | Energia (kcal) | Białko (g) | Tłuszcze (g) | Węglowodany ogółem (g) |
|-------------------------------------|----------|------------------|----------------|------------|--------------|------------------------|
| Zupa ogórkowa | | | | | | |
| 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 | 8 | 12 | 14 | 1,4 | 0,9 | 0 |
| Ziemniaki | 82 | 100 | 64 | 0,8 | 0 | 14,8 |
| Ogórek kiszony | 40 | 40 | 4 | 0,4 | 0 | 0,7 |
| Śmietana 18% | 5 | 5 | 9 | 0,1 | 0,9 | 0,2 |
| 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 |
| Pierogi ruskie | | | | | | |
| Mąka pszenna, typ 500 | 40 | 40 | 138 | 4 | 0,5 | 29,7 |
| Olej rzepakowy | 5 | 5 | 45 | 0 | 5 | 0 |
| Ser twarogowy półtłusty | 60 | 60 | 77 | 10,6 | 2,8 | 2,2 |
| Ziemniaki | 82 | 100 | 64 | 0,8 | 0 | 14,8 |
| Masło ekstra | 5 | 5 | 37 | 0 | 4,1 | 0 |
| Sól biała | 1 | 1 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| Jogurt naturalny, 2% tłuszczu | 100 | 100 | 56 | 3,3 | 2 | 6,2 |
| Surówka z marchewki i jabłka | | | | | | |
| Marchew | 63 | 80 | 20 | 0,6 | 0,1 | 5,4 |
| Jabłko | 47 | 60 | 23 | 0,2 | 0,2 | 5,6 |
| Olej rzepakowy | 2 | 2 | 18 | 0 | 2 | 0 |
| Grejpfrut | 100 | 136 | 29 | 0,4 | 0,1 | 7,1 |
| Woda | 500 | 500 | 0 | 0 | 0 | 0 |

Dekadówka 71

| Suma | 1406 | 1502 | 628 | 24,1 | 18,9 | 94 |
|---|------------|--------------|------------|-----------|-------------|-------------|
| 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 |
| Rolada z kurczaka z natką pietruszki | | | | | | |
| Mięso z piersi kurczaka, bez skóry | 80 | 80 | 76 | 17,2 | 0,8 | 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 | 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 |
| Salata masłowa z jogurtem greckim | | | | | | |
| Salata | 37 | 46 | 6 | 0,5 | 0,1 | 1 |
| Jogurt grecki | 17 | 17 | 21 | 0,7 | 1,7 | 0,9 |
| 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 | 551 | 561 | 583 | 38 | 24,7 | 54,8 |

Suma dnia 2612 2718 2109 94,1 84 257,5

📅 08.05.2024 Środa

| I Śniadanie | Masa | Waga rynkowa | Energia | Białko | Tłuszcze | Węglowodany |
|--|------------|--------------|------------|-------------|-------------|-------------|
| | (g) | (g) | (kcal) | (g) | (g) | ogółem (g) |
| Kasza kukurydziana na mleku | | | | | | |
| 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% z musztardą | | | | | | |
| Parówka z kurczaka 100% | 118 | 120 | 227 | 20 | 18,8 | 0,4 |
| Musztarda | 10 | 10 | 17 | 0,6 | 0,6 | 2,2 |
| 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 | 803 | 805 | 851 | 35,2 | 40,7 | 94,3 |

| Obiad | Masa | Waga rynkowa | Energia | Białko | Tłuszcze | Węglowodany |
|--|------|--------------|---------|--------|----------|-------------|
| | (g) | (g) | (kcal) | (g) | (g) | ogółem (g) |
| Zupa dyniowa z groszkiem ptysiowym 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 | 14 | 20 | 4 | 0,2 | 0 | 1,1 |
| Por | 4 | 5 | 1 | 0,1 | 0 | 0,2 |
| Groszek ptysiowy | 50 | 50 | 241 | 7,5 | 15,1 | 19,1 |
| Dynia | 71 | 100 | 23 | 0,9 | 0,2 | 5,4 |
| Natka pietruszki | 1 | 1 | 0 | 0 | 0 | 0,1 |
| Szynka pieczona | | | | | | |
| 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 |
| Sos pieczeniowy | | | | | | |
| Olej rzepakowy | 1 | 1 | 9 | 0 | 1 | 0 |
| Cebula | 11 | 12 | 3 | 0,2 | 0 | 0,7 |

Dekadówka 71

| | | | | | | |
|--|-------------|-------------|------------|-------------|-------------|-------------|
| Mąka pszenna typ 500, z witaminami | 8 | 8 | 28 | 0,8 | 0,1 | 5,9 |
| Kości, wywar | 5 | 5 | 3 | 0,2 | 0,2 | 0,1 |
| Woda | 10 | 10 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| Ziemiaki z koperkiem | | | | | | |
| Ziemiaki | 164 | 200 | 128 | 1,6 | 0 | 29,5 |
| Koperek | 1 | 1 | 0 | 0 | 0 | 0,1 |
| Surówka z czerwonej kapusty i papryki | | | | | | |
| Kapusta czerwona | 66 | 80 | 20 | 1,2 | 0,1 | 4,3 |
| Papryka czerwona | 17 | 20 | 5 | 0,2 | 0,1 | 1,1 |
| Gruszka | 170 | 211 | 78 | 0,8 | 0,3 | 19,5 |
| Woda | 500 | 500 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| Suma | 1191 | 1300 | 624 | 22,7 | 19,9 | 92,6 |

| 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 |
| Pasta jajeczna | | | | | | |
| 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 |
| Dżem truskawkowy, niskosłodzony | 25 | 25 | 38 | 0,1 | 0,1 | 9,4 |
| Przyprawa ziołowa | 1 | 1 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| 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 | 523 | 531 | 504 | 15,6 | 23,3 | 60,8 |

Suma dnia 2517 2636 1979 73,5 83,9 247,7

09.05.2024 Czwartek

| 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 |
| Pieczone jabłko | | | | | | |
| 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 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 | 692 | 724 | 922 | 33,7 | 49,5 | 89,5 |

| Obiad | Masa | Waga rynkowa | Energia | Białko | Tłuszcze | Węglowodany |
|------------------------------------|-------------|---------------------|----------------|---------------|-----------------|--------------------|
| | (g) | (g) | (kcal) | (g) | (g) | ogółem (g) |
| Zupa fasolowa 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 | 4 | 5 | 1 | 0,1 | 0 | 0,2 |
| Fasola biała, nasiona suche | 20 | 20 | 63 | 4,3 | 0,3 | 12,3 |
| Ziemiaki | 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 |

Dekadówka 71

| | | | | | | |
|------------------------------------|-------------|-------------|------------|-------------|-------------|------------|
| 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 |
| Potrawka z kurczaka | | | | | | |
| Mięso z piersi kurczaka, bez skóry | 100 | 100 | 95 | 21,5 | 1 | 0 |
| Marchew | 24 | 30 | 8 | 0,2 | 0 | 2 |
| Pietruszka, korzeń | 16 | 20 | 7 | 0,4 | 0,1 | 1,6 |
| Seler korzeniowy | 7 | 10 | 2 | 0,1 | 0 | 0,5 |
| Cebula | 3 | 3 | 1 | 0 | 0 | 0,2 |
| Woda | 30 | 30 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| Mąka pszenna, typ 450 | 3 | 3 | 10 | 0,3 | 0 | 2,2 |
| Masło ekstra | 5 | 5 | 37 | 0 | 4,1 | 0 |
| Ryż biały, gotowany | 200 | 200 | 242 | 4,6 | 0,4 | 55,8 |
| Buraczki duszone | | | | | | |
| Burak | 80 | 100 | 33 | 1,4 | 0,1 | 7,4 |
| Cebula | 3 | 3 | 1 | 0 | 0 | 0,2 |
| Olej rzepakowy | 2 | 2 | 18 | 0 | 2 | 0 |
| Mąka pszenna, typ 450 | 2 | 2 | 7 | 0,2 | 0 | 1,4 |
| Cytryna | 1 | 1 | 0 | 0 | 0 | 0,1 |
| Sól biała | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| Pieprz | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| 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 | 1278 | 1356 | 732 | 38,8 | 11,5 | 125 |

| 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 |
| 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 | 1 | 1 | 6 | 0 | 0,7 | 0 |
| Baleron gotowany | 30 | 30 | 56 | 5,3 | 3,8 | 0,3 |
| 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 | 472 | 481 | 452 | 18,9 | 19,1 | 53,5 |
| Suma dnia | 2442 | 2561 | 2106 | 91,4 | 80,1 | 268 |

10.05.2024 Piątek

| I Śniadanie | Masa | Waga rynkowa | Energia | Białko | Tłuszcze | Węglowodany |
|--------------------------------|-------------|---------------------|----------------|---------------|-----------------|--------------------|
| | (g) | (g) | (kcal) | (g) | (g) | ogółem (g) |
| Płatki owsiane na mleku | | | | | | |
| Mleko krowie, 2% tłuszczu | 220 | 220 | 103 | 5,3 | 4,4 | 10,8 |
| Płatki owsiane | 30 | 30 | 113 | 3,6 | 2,2 | 20,9 |
| Salceson włoski | 79 | 95 | 210 | 9,6 | 19,1 | 0 |
| Ser twarogowy chudy | 40 | 40 | 38 | 7,5 | 0,2 | 1,4 |
| 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 |

Dekadówka 71

Herbata czarna z cukrem

| | | | | | | |
|----------------|------------|------------|------------|-------------|-------------|-------------|
| Herbata czarna | 5 | 5 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| Cukier | 10 | 10 | 40 | 0 | 0 | 10 |
| Woda | 250 | 250 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| Suma | 800 | 800 | 890 | 33,7 | 42,3 | 96,3 |

Obiad

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

Zupa grysikowa z warzywami

| | | | | | | |
|--------------------|----|----|-----|-----|-----|------|
| 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 | 41 | 50 | 32 | 0,4 | 0 | 7,4 |
| Natka pietruszki | 1 | 1 | 0 | 0 | 0 | 0,1 |
| Kasza manna | 30 | 30 | 105 | 2,6 | 0,4 | 23,1 |

Ryba panierowana

| | | | | | | |
|------------------|----|-----|----|------|-----|-----|
| 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 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 |
| Gruszka | 170 | 211 | 78 | 0,8 | 0,3 | 19,5 |
| Woda | 500 | 500 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| Suma | 1232 | 1367 | 569 | 23,2 | 10,1 | 99,8 |

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 |
| 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 | 60 | 69 | 16 | 0,7 | 0,3 | 3,3 |

Herbata czarna z cukrem

| | | | | | | |
|----------------|------------|------------|------------|-------------|-------------|-------------|
| Herbata czarna | 5 | 5 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| Cukier | 10 | 10 | 40 | 0 | 0 | 10 |
| Woda | 250 | 250 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| Suma | 550 | 550 | 618 | 36,3 | 28,4 | 57,5 |

Suma dnia 2582 2717 2077 93,2 80,8 253,6

📅 11.05.2024 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 |
| Twarożek z jogurtem | | | | | | |
| Ser twarogowy półtłusty | 25 | 25 | 32 | 4,4 | 1,2 | 0,9 |
| Jogurt naturalny, 2% tłuszczu | 5 | 5 | 3 | 0,2 | 0,1 | 0,3 |
| Suszone pomidory | 10 | 10 | 21 | 0,5 | 1,4 | 2,3 |

Dekadówka 71

| | | | | | | |
|------------------------------|------------|------------|------------|-------------|-------------|-------------|
| Kiełbasa krakowska, sucha | 39 | 40 | 117 | 11,2 | 8,1 | 0 |
| Papryka czerwona | 60 | 69 | 16 | 0,7 | 0,3 | 3,3 |
| Maśło 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, 3,2% tłuszczu | 250 | 250 | 143 | 5,8 | 8 | 12 |
| Cukier | 5 | 5 | 20 | 0 | 0 | 5 |
| Suma | 603 | 603 | 801 | 33,6 | 40,6 | 81,3 |

| Obiad | Masa | Waga rynkowa | Energia | Białko | Tłuszcze | Węglowodany |
|---|-------------|---------------------|----------------|---------------|-----------------|--------------------|
| | (g) | (g) | (kcal) | (g) | (g) | ogółem (g) |
| Barszcz czerwony z ziemniakami i majerankiem | | | | | | |
| Woda | 200 | 200 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| Kurczak, tuszka | 6 | 8 | 9 | 1,1 | 0,5 | 0 |
| Burak | 34 | 42 | 14 | 0,6 | 0 | 3,1 |
| 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 | 68 | 84 | 58 | 1,3 | 0,1 | 13,8 |
| Natka pietruszki | 2 | 2 | 1 | 0,1 | 0 | 0,2 |
| Śmietana 18% | 12 | 12 | 22 | 0,2 | 2,2 | 0,4 |
| 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 |
| Łazanki z kapustą kiszoną i wieprzowym mięsem mielonym | | | | | | |
| Makaron pszenny bezjajeczny | 100 | 100 | 365 | 11 | 1,6 | 77,8 |
| Wieprzowina łopatka | 85 | 100 | 133 | 17,5 | 7 | 0 |
| Cebula | 11 | 12 | 3 | 0,2 | 0 | 0,7 |
| Kapusta kiszona | 100 | 100 | 15 | 1 | 0 | 1 |
| Olej rzepakowy | 5 | 5 | 45 | 0 | 5 | 0 |
| Pieczone jabłko | | | | | | |
| Jabłko | 134 | 170 | 66 | 0,5 | 0,5 | 15,9 |
| Kiwi | 100 | 115 | 51 | 0,8 | 0,4 | 11,9 |
| 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 | 1252 | 1356 | 876 | 36,8 | 17,9 | 147,6 |

| 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 |
| Maśło 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 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 | 561 | 33,4 | 25,9 | 51,3 |

Suma dnia 2400 2504 2238 103,8 84,4 280,2

12.05.2024 Niedziela

I Śniadanie Masa Waga rynkowa Energia Białko Tłuszcze Węglowodany

| | (g) | (g) | (kcal) | (g) | (g) | ogółem (g) |
|--------------------------------------|------------|------------|------------|-----------|-------------|-------------|
| Kasza manna | 30 | 30 | 105 | 2,6 | 0,4 | 23,1 |
| Mleko krowie, 2% tłuszczu | 220 | 220 | 103 | 5,3 | 4,4 | 10,8 |
| 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 | 729 | 35 | 24,5 | 92,7 |

| 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 |
| 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 |
| Karkówka duszona w sosie ziołowym | | | | | | |
| Włoszczyzna krojona w paski, mrożona | 10 | 10 | 3 | 0,1 | 0 | 0,8 |
| Cebula | 4 | 5 | 1 | 0,1 | 0 | 0,3 |
| Olej rzepakowy | 5 | 5 | 45 | 0 | 5 | 0 |
| Wieprzowina karkówka | 79 | 100 | 160 | 14,9 | 11,2 | 0 |
| Przyprawa ziołowa | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| Woda | 30 | 30 | 0 | 0 | 0 | 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 |
| Surówka z buraczków z jabłkiem | | | | | | |
| Burak | 56 | 70 | 23 | 1 | 0,1 | 5,2 |
| 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 | 100 | 136 | 29 | 0,4 | 0,1 | 7,1 |
| Woda | 500 | 500 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| Suma | 1381 | 1483 | 976 | 39,2 | 26,6 | 151,3 |

| 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 |
| 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 |
| Marchewka mini na parze | | | | | | |

Dekadówka 71

| | | | | | | |
|--------------------------------|------------|------------|------------|-------------|-------------|-------------|
| 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 | 553 | 555 | 597 | 28,4 | 32,8 | 56,6 |

| | | | | | | |
|------------------|-------------|-------------|-------------|--------------|-------------|--------------|
| Suma dnia | 2729 | 2833 | 2302 | 102,6 | 83,9 | 300,6 |
|------------------|-------------|-------------|-------------|--------------|-------------|--------------|

📅 13.05.2024 **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 |
| Pasta mięsna z warzywami | | | | | | |
| 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 na mleku | | | | | | |
| 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) |
| Zupa kalafiorowa z ziemniakami i koperkiem | | | | | | |
| 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 | 18 | 25 | 5 | 0,3 | 0,1 | 1,4 |
| Ziemniaki | 82 | 100 | 64 | 0,8 | 0 | 14,8 |
| Kalafior | 43 | 60 | 11 | 1 | 0,1 | 2,1 |
| 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 |
| Gołąbki zawijane z ryżem, mięsem wieprzowym w sosie pomidorowym | | | | | | |
| Ryż biały, gotowany | 200 | 200 | 242 | 4,6 | 0,4 | 55,8 |
| Wieprzowina szynka surowa | 93 | 100 | 117 | 20 | 4,1 | 0 |
| Woda | 30 | 30 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| Koncentrat pomidorowy, 30% | 20 | 20 | 19 | 1,1 | 0,3 | 3,3 |
| 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 |
| Pieczone jabłko | | | | | | |
| Jabłko | 118 | 150 | 58 | 0,5 | 0,5 | 14,1 |
| Kiwi | 100 | 115 | 51 | 0,8 | 0,4 | 11,9 |
| Kompot wieloowocowy | | | | | | |

Dekadówka 71

| | | | | | | |
|----------------------------|-------------|-------------|------------|-------------|-----------|--------------|
| 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 | 1315 | 1423 | 711 | 32,6 | 10 | 129,2 |

| 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 |
| Salatka grecka | | | | | | |
| Ser typu "Feta" | 30 | 30 | 64 | 4,8 | 4,8 | 0,3 |
| Pomidor | 15 | 16 | 3 | 0,1 | 0 | 0,6 |
| Sałata | 32 | 40 | 5 | 0,4 | 0,1 | 0,9 |
| Cebula | 4 | 4 | 1 | 0,1 | 0 | 0,2 |
| Oliwa z oliwek | 5 | 5 | 45 | 0 | 4,9 | 0 |
| Szynka wiejska | 30 | 31 | 35 | 5,9 | 1,2 | 0,3 |
| Pomidor | 60 | 62 | 10 | 0,5 | 0,1 | 2,3 |
| Herbata czarna 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 | 541 | 550 | 504 | 19,4 | 24,9 | 53,8 |

Suma dnia 2440 2557 1961 83 63,4 277,7

14.05.2024 Wtorek

| I Śniadanie | Masa | Waga rynkowa | Energia | Białko | Tłuszcze | Węglowodany |
|---------------------------------|------------|--------------|------------|-------------|-------------|-------------|
| | (g) | (g) | (kcal) | (g) | (g) | ogółem (g) |
| Kasza manna na mleku | | | | | | |
| Mleko krowie, 3,2% tłuszczu | 220 | 220 | 125 | 5,1 | 7 | 10,6 |
| Ryż biały, gotowany | 30 | 30 | 36 | 0,7 | 0,1 | 8,4 |
| Jajko gotowane | | | | | | |
| 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 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 | 669 | 26,1 | 28,6 | 78,8 |

| Obiad | Masa | Waga rynkowa | Energia | Białko | Tłuszcze | Węglowodany |
|-------------------------------------|------|--------------|---------|--------|----------|-------------|
| | (g) | (g) | (kcal) | (g) | (g) | ogółem (g) |
| Zupa pieczarkowa z makaronem | | | | | | |
| 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% | 12 | 12 | 22 | 0,2 | 2,2 | 0,4 |
| 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 |

Dekadówka 71

Kotlet pożarski

| | | | | | | |
|------------------------------------|----|-----|-----|------|-----|-----|
| Mięso z piersi kurczaka, bez skóry | 18 | 18 | 17 | 3,9 | 0,2 | 0 |
| Kurczak, tuszka | 76 | 103 | 118 | 14,2 | 6,9 | 0 |
| Bułki pszenne zwykłe | 3 | 3 | 8 | 0,2 | 0 | 1,7 |
| Jaja kurze całe | 7 | 8 | 10 | 0,8 | 0,7 | 0 |
| Bułka tarta | 5 | 5 | 18 | 0,5 | 0,1 | 3,9 |
| Olej rzepakowy | 8 | 8 | 72 | 0 | 7,9 | 0 |

Ziemniaki z koperkiem

| | | | | | | |
|-----------|-----|-----|-----|-----|---|------|
| Ziemniaki | 164 | 200 | 128 | 1,6 | 0 | 29,5 |
| Koperek | 3 | 3 | 1 | 0,1 | 0 | 0,2 |

Marchewka na ciepło

| | | | | | | |
|--------------|-------------|-------------|------------|-------------|-------------|--------------|
| Marchew | 79 | 100 | 25 | 0,8 | 0,2 | 6,7 |
| Masło ekstra | 5 | 5 | 37 | 0 | 4,1 | 0 |
| Gruszka | 170 | 211 | 78 | 0,8 | 0,3 | 19,5 |
| Woda | 500 | 500 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| Suma | 1458 | 1571 | 942 | 37,2 | 25,1 | 147,4 |

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 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 | 556 | 27,4 | 26,7 | 54,8 |

| | | | | | | |
|------------------|-------------|-------------|-------------|-------------|-------------|------------|
| Suma dnia | 2771 | 2891 | 2167 | 90,7 | 80,4 | 281 |
|------------------|-------------|-------------|-------------|-------------|-------------|------------|

📅 15.05.2024 Środa

I Śniadanie

| | Masa (g) | Waga rynkowa (g) | Energia (kcal) | Białko (g) | Tłuszcze (g) | Węglowodany ogółem (g) |
|-------------------------------|-------------|---------------------|-------------------|---------------|-----------------|---------------------------|
| Jogurt owocowy, 1,5% tłuszczu | 100 | 100 | 29 | 1,3 | 0,8 | 4,1 |
| Serek śmietankowy | 80 | 80 | 126 | 9,4 | 8,8 | 2,4 |
| Szynka kanapkowa | 40 | 42 | 37 | 6,3 | 1,1 | 0,5 |
| Brokuł na parze | | | | | | |
| 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 na mleku | | | | | | |
| 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 | 765 | 31,9 | 38,4 | 78 |

Obiad

| | Masa (g) | Waga rynkowa (g) | Energia (kcal) | Białko (g) | Tłuszcze (g) | Węglowodany ogółem (g) |
|--------------------------------|-------------|---------------------|-------------------|---------------|-----------------|---------------------------|
| Zupa pomidorowa z ryżem | | | | | | |
| 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 |
| Koncentrat pomidorowy, 30% | 17 | 17 | 16 | 1 | 0,3 | 2,8 |
| Śmietana 18% | 12 | 12 | 22 | 0,2 | 2,2 | 0,4 |
| Ryż biały | 100 | 100 | 345 | 6,7 | 0,7 | 79,2 |
| Kurczak, tuszka | 6 | 8 | 9 | 1,1 | 0,5 | 0 |
| Woda | 200 | 200 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| Sól biała | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |

Dekadówka 71

| | | | | | | |
|--|-------------|-------------|------------|-------------|-------------|--------------|
| Pieprz | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| Liść laurowy | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| Ziele angielskie | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| Wątróbka drobiowa z cebulką w sosie własnym | | | | | | |
| Olej rzepakowy | 5 | 5 | 45 | 0 | 5 | 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 z koperkiem | | | | | | |
| 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 |
| 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 | 1235 | 1299 | 897 | 39,9 | 17,6 | 149,6 |

| 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 |
| Pasta mięsna z warzywami | | | | | | |
| Mięso z piersi kurczaka, bez skóry | 50 | 50 | 48 | 10,8 | 0,5 | 0 |
| Włoszczyzna krojona w paski, mrożona | 20 | 20 | 6 | 0,3 | 0,1 | 1,5 |
| Koncentrat pomidorowy, 30% | 10 | 10 | 10 | 0,6 | 0,2 | 1,7 |
| Ser tyłżycki pełnotłusty | 40 | 40 | 141 | 10 | 11,2 | 0 |
| Pomidor | 60 | 62 | 10 | 0,5 | 0,1 | 2,3 |
| 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 | 545 | 545 | 556 | 29,8 | 25,9 | 54,7 |

Suma dnia 2424 2488 2218 101,6 81,9 282,3

16.05.2024 Czwartek

| I Śniadanie | Masa | Waga rynkowa | Energia | Białko | Tłuszcze | Węglowodany |
|-----------------------------------|-------------|---------------------|----------------|---------------|-----------------|--------------------|
| | (g) | (g) | (kcal) | (g) | (g) | ogółem (g) |
| Płatki jęczmienne na mleku | | | | | | |
| Mleko krowie, 2% tłuszczu | 220 | 220 | 103 | 5,3 | 4,4 | 10,8 |
| Płatki jęczmienne | 30 | 30 | 111 | 2,9 | 1,1 | 23,9 |
| 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 |
| 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 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 | 799 | 802 | 804 | 38,3 | 30,5 | 95 |

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 | 38 | 52 | 11 | 0,6 | 0,1 | 2,8 |
| Por | 3 | 4 | 1 | 0,1 | 0 | 0,2 |
| Kalafior, mrożony | 20 | 20 | 5 | 0,4 | 0 | 0,9 |
| Fasolka szparagowa, mrożona | 20 | 20 | 6 | 0,4 | 0 | 1,3 |
| Groszek zielony, mrożony | 20 | 20 | 16 | 1,3 | 0,1 | 3,2 |
| Śmietana 18% | 12 | 12 | 22 | 0,2 | 2,2 | 0,4 |
| 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 |
| Roladki ze schabu z serem i pieczarkami | | | | | | |
| Mięso z piersi indyka, bez skóry | 100 | 100 | 80 | 19,2 | 0,4 | 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 |
| Bulka tarta | 10 | 10 | 36 | 1 | 0,2 | 7,8 |
| Olej rzepakowy | 5 | 5 | 45 | 0 | 5 | 0 |
| Sos śmietankowy z ciecierzycą i warzywami | | | | | | |
| Bazyliia świeża | 1 | 1 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| Cebula | 4 | 5 | 1 | 0,1 | 0 | 0,3 |
| Marchew | 4 | 5 | 1 | 0 | 0 | 0,3 |
| Olej rzepakowy | 10 | 10 | 90 | 0 | 9,9 | 0 |
| Śmietana 18% | 5 | 5 | 9 | 0,1 | 0,9 | 0,2 |
| Woda | 10 | 10 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| Kasza gryczana, gotowana | 200 | 200 | 244 | 8,8 | 2,2 | 49,2 |
| Surówka z kiszzonej kapusty | | | | | | |
| Kapusta kiszona | 80 | 80 | 12 | 0,8 | 0 | 0,8 |
| Marchew | 16 | 20 | 5 | 0,2 | 0 | 1,3 |
| 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 |
| Mandarynki | 100 | 125 | 35 | 0,5 | 0,2 | 8,8 |
| Woda | 500 | 500 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| Suma | 1535 | 1593 | 780 | 37,6 | 27,9 | 99,2 |
| 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 fromage | 40 | 40 | 120 | 3,4 | 11,4 | 1 |
| 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 | 545 | 545 | 535 | 25,4 | 25,9 | 53,1 |
| Suma dnia | 2879 | 2940 | 2119 | 101,3 | 84,3 | 247,3 |

 Średnia z całego jadłospisu (07-05-2024 - 16-05-2024)

| Energia (kcal) | Białko (g) | Tłuszcze (g) | Węglowodany ogółem (g) |
|-------------------|---------------|-----------------|---------------------------|
| 2128 | 93,5 | 80,7 | 269,6 |

 % Realizacji makroskładników z całego jadłospisu (07-05-2024 - 16-05-2024)

| | Energia z białka (%) | Energia z tłuszczów (%) | Energia z węglowodanów (%) |
|----------------------------|-------------------------|----------------------------|-------------------------------|
| Norma | 10 - 20 | 20 - 35 | 45 - 65 |
| Realizacja zapotrzebowania | 17,2 | 33,5 | 49,7 |
