

👤 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>			

📅 17.05.2024 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
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
<b>Kawa zbożowa na mleku</b>						
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>642</b>	<b>806</b>	<b>43</b>	<b>37,6</b>	<b>77,1</b>
<b>Obiad</b>						
	(g)	(g)	(kcal)	(g)	(g)	ogółem (g)
<b>Zupa szczawiowa z koperkiem i ziemniakami</b>						
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
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	50	50	13	0,6	0,4	1,2
Śmietana 12%	15	15	20	0,3	1,8	0,6
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
Koperek	1	1	0	0	0	0,1
<b>Dorsz na parze w sosie ziołowo- cytrynowym</b>						
Dorsz świeży, filety bez skóry	100	100	66	16	0,3	0
Olej rzepakowy	3	3	27	0	3	0
Woda	40	40	0	0	0	0
Marchew	4	5	1	0	0	0,3
Pietruszka, korzeń	3	4	1	0,1	0	0,3
Seler korzeniowy	2	3	1	0	0	0,2
Por	1	2	0	0	0	0,1
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
<b>Ziemniaki z koperkiem</b>						
Ziemniaki	164	200	128	1,6	0	29,5
Koperek	1	1	0	0	0	0,1
<b>Surówka z kapusty czerwonej</b>						
Kapusta czerwona	66	80	20	1,2	0,1	4,3
Cebula	9	10	3	0,1	0	0,6
Papryka czerwona	17	20	5	0,2	0,1	1,1
Cytryna	0	0	0	0	0	0
Jabłko	170	216	66	0,5	0,5	15,9

Woda	500	500	0	0	0	0
<b>Suma</b>	<b>1524</b>	<b>1609</b>	<b>738</b>	<b>30,5</b>	<b>7,8</b>	<b>141</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	Masa (g)	Waga rynkowa (g)	Energia (kcal)	Białko (g)	Tłuszcze (g)	Węglowodany ogółem (g)
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>2705</b>	<b>2790</b>	<b>2115</b>	<b>91,7</b>	<b>78,9</b>	<b>270,7</b>
------------------	-------------	-------------	-------------	-------------	-------------	--------------

## 📅 18.05.2024 Sobota

I Śniadanie	Masa (g)	Waga rynkowa (g)	Energia (kcal)	Białko (g)	Tłuszcze (g)	Węglowodany 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
<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 (g)	Waga rynkowa (g)	Energia (kcal)	Białko (g)	Tłuszcze (g)	Węglowodany ogółem (g)
-------	-------------	---------------------	-------------------	---------------	-----------------	---------------------------

## Zupa grochowa z ziemniakami

Woda	180	180	0	0	0	0
Groch, nasiona suche	20	20	64	4,8	0,3	12
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	5	5	13	0,8	1,1	0
Olej rzepakowy	10	10	90	0	9,9	0
Kiełbasa śląska	14	15	24	2,9	1,4	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

## Gulasz węgierski z mięsem drobiowym

Pomidory w puszcze całe	30	30	7	0,3	0	0,9
Cebula	6	7	2	0,1	0	0,4
Papryka czerwona	17	20	5	0,2	0,1	1,1
Marchew	16	20	5	0,2	0	1,3
Pietruszka, korzeń	4	5	2	0,1	0	0,4



	(g)	(g)	(kcal)	(g)	(g)	ogółem (g)
<b>Rosół drobiowy z makaronem</b>						
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
<b>Udko z kurczaka pieczone</b>						
Mięso z ud kurczaka, bez skóry	100	100	122	17,8	5,7	0
Olej rzepakowy	0	0	0	0	0	0
<b>Ziemniaki z koperkiem</b>						
Ziemniaki	164	200	128	1,6	0	29,5
Koperek	1	1	0	0	0	0,1
<b>Szpinak na ciepło</b>						
Szpinak, mrożony	100	100	19	2,3	0,4	2,5
Gałka muszkatołowa	2	2	10	0,1	0,7	1
Olej rzepakowy	2	2	18	0	2	0
Mandarynki	100	125	35	0,5	0,2	8,8
<b>Kompot wieloowocowy</b>						
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>1168</b>	<b>1233</b>	<b>811</b>	<b>40,7</b>	<b>13,4</b>	<b>137,6</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
<b>Parówka z kurczaka 100% z keczupem</b>						
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
<b>Herbata czarna z cukrem</b>						
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>

**Suma dnia** 2342 2410 2176 108,2 80,2 274,7

## 📅 20.05.2024 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)
<b>Płatki jęczmienne na mleku</b>						
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
<b>Pasta z tuńczyka i warzyw</b>						
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
<b>Herbata czarna z cukrem</b>						
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>660</b>	<b>33,1</b>	<b>24,2</b>	<b>78</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)
<b>Krupnik z kaszą jęczmienną</b>						
Woda	200	200	0	0	0	0
Kurczak, tuszka	7	10	11	1,4	0,7	0
Wieprzowina żeberka	4	5	11	0,7	0,9	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	41	50	32	0,4	0	7,4
Kasza jęczmienna, perłowa	50	50	168	3,5	1,1	37,7
Natka pietruszki	4	4	2	0,2	0	0,3
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

<b>Bigos z kiełbasą</b>						
Kapusta kiszona	100	100	15	1	0	1
Wieprzowina schab surowy bez kości	80	80	101	18,3	3,1	0
Kiełbasa 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
<b>Ziemniaki z koperkiem</b>						
Ziemniaki	164	200	128	1,6	0	29,5
Koperek	1	1	0	0	0	0,1

<b>Pieczone jabłko</b>						
Jabłko	118	150	58	0,5	0,5	14,1
Gruszka	170	211	78	0,8	0,3	19,5
Woda	500	500	0	0	0	0
<b>Suma</b>	<b>1609</b>	<b>1719</b>	<b>874</b>	<b>39,6</b>	<b>27,9</b>	<b>120</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
<b>Sałatka z kapusty pekińskiej a'la gyros z wieprzowiną, papryką i kukurydzą</b>						
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
<b>Herbata czarna z cukrem</b>						
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>2880</b>	<b>2999</b>	<b>1998</b>	<b>92,8</b>	<b>71,5</b>	<b>252,3</b>
------------------	-------------	-------------	-------------	-------------	-------------	--------------

📅 21.05.2024 Wtorek

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
<b>Schab pieczony</b>						
Wieprzowina schab surowy bez kości	80	80	101	18,3	3,1	0
Olej rzepakowy	1	1	9	0	1	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
<b>Kawa zbożowa na mleku</b>						
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>645</b>	<b>645</b>	<b>881</b>	<b>45,1</b>	<b>45,7</b>	<b>77,4</b>
<b>Obiad</b>						
<b>Barszcz ukraiński na wywarze warzywnym</b>						
Woda	200	200	0	0	0	0
Marchew	40	50	13	0,4	0,1	3,4
Pietruszka, korzeń	19	25	9	0,5	0,1	2
Seler korzeniowy	18	25	5	0,3	0,1	1,4
Por	1	2	0	0	0	0,1
Burak	40	50	16	0,7	0	3,7
Fasola biała, nasiona suche	14	14	44	3	0,2	8,6
Kapusta biała	13	15	4	0,2	0	0,9
Ziemniaki	82	100	64	0,8	0	14,8
Natka pietruszki	2	2	1	0,1	0	0,2
Śmietana 18%	15	15	27	0,2	2,7	0,5
Sól biała	0	0	0	0	0	0
Pieprz	0	0	0	0	0	0
Ziele angielskie	0	0	0	0	0	0
Liść laurowy	0	0	0	0	0	0
<b>Siekany kotlet z kurczaka</b>						
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
<b>Kopytka</b>						
Ziemniaki, późne	105	130	90	2	0,1	21,3
Skrobia ziemniaczana	20	20	67	0,1	0	16,7
Jaja kurze całe	22	25	31	2,7	2,1	0,1
Mąka pszenna, typ 450	23	23	78	2,1	0,2	16,6
<b>Surówka z buraczków z jabłkiem</b>						
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
Kiwi	100	115	51	0,8	0,4	11,9
<b>Kompot owocowy</b>						
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>1221</b>	<b>1325</b>	<b>763</b>	<b>37,7</b>	<b>16,5</b>	<b>122,5</b>







## MSWiA dekadówka 72

Pieprz	0	0	0	0	0	0
Liść laurowy	0	0	0	0	0	0
Ziele angielskie	0	0	0	0	0	0
<b>Polędwiczka wieprzowa w sosie z suszoną śliwką z kaszą gryczaną</b>						
Wieprzowina polędwica	100	100	143	26	3	0
Cebula	4	5	1	0,1	0	0,3
Olej rzepakowy	1	1	9	0	1	0
<b>Sos chrzanowy</b>						
Śmietana 18%	1	1	2	0	0,2	0
Masło ekstra	1	1	7	0	0,8	0
Mąka pszenna, typ 450	30	30	102	2,7	0,3	21,6
Chrzan	1	1	1	0	0	0,1
Woda	0	0	0	0	0	0
<b>Ziemniaki z koperkiem</b>						
Ziemniaki	164	200	128	1,6	0	29,5
Koperek	1	1	0	0	0	0,1
<b>Surówka z białej kapusty Coleslaw</b>						
Kapusta biała	65	75	21	1,1	0,1	4,7
Marchew	20	25	6	0,2	0	1,7
Koperek	2	2	1	0,1	0	0,1
Majonez	4	4	25	0,1	2,7	0,1
Grejpfrut	150	204	43	0,7	0,2	10,6
<b>Kompot owocowy</b>						
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
<b>Suma</b>	<b>1285</b>	<b>1361</b>	<b>951</b>	<b>46</b>	<b>10,8</b>	<b>168,5</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
<b>Sałatka grecka</b>						
Ser typu "Feta"	30	30	64	4,8	4,8	0,3
Pomidor	19	20	3	0,2	0	0,8
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 parzona	30	30	29	4,8	0,9	0,4
Pomidor	60	62	10	0,5	0,1	2,3
<b>Herbata czarna z cukrem</b>						
Herbata czarna	5	5	0	0	0	0
Cukier	6	6	24	0	0	6
Woda	250	250	0	0	0	0
<b>Suma</b>	<b>546</b>	<b>555</b>	<b>502</b>	<b>18,4</b>	<b>24,6</b>	<b>55,1</b>
<b>Suma dnia</b>	<b>2484</b>	<b>2571</b>	<b>2270</b>	<b>102,3</b>	<b>79,1</b>	<b>301,2</b>

### 24.05.2024 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)
Kasza manna	20	20	70	1,7	0,3	15,4
Mleko krowie, 2% tłuszczu	220	220	103	5,3	4,4	10,8
<b>Pasta jajeczna</b>						
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

## MSWiA dekadówka 72

Masło ekstra	15	15	112	0,1	12,3	0,1
Bułka weka	90	90	248	7,7	2,2	48,6
<b>Herbata czarna z cukrem</b>						
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>768</b>	<b>775</b>	<b>744</b>	<b>29,4</b>	<b>32,9</b>	<b>82,8</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)
<b>Kapuśniak ze słodkiej kapusty z ziemniakami</b>						
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

<b>Makaron z serem</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)
Makaron pszenny bezjajeczny	150	150	548	16,5	2,4	116,7
Cukier	14	14	56	0	0	14
Ser twarogowy półtłusty	80	80	102	14,2	3,8	3
Jogurt truskawkowy, 1,5% tłuszczu	100	100	57	2,7	1,5	8,2
Gruszka	170	211	78	0,8	0,3	19,5

<b>Pieczone jabłko</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)
Jabłko	118	150	58	0,5	0,5	14,1
Woda	500	500	0	0	0	0
<b>Suma</b>	<b>1537</b>	<b>1623</b>	<b>1033</b>	<b>39,6</b>	<b>10,6</b>	<b>201,6</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

<b>Herbata czarna z cukrem</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)
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>

<b>Suma dnia</b>	<b>2851</b>	<b>2944</b>	<b>2352</b>	<b>100</b>	<b>71,2</b>	<b>338</b>
------------------	-------------	-------------	-------------	------------	-------------	------------

## 25.05.2024 Sobota

<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)
<b>Płatki owsiane na mleku</b>						
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
<b>Kawa zbożowa na mleku</b>						
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>780</b>	<b>780</b>	<b>1015</b>	<b>38,8</b>	<b>49,3</b>	<b>110</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)
<b>Krem z cukinii</b>						
Woda	0	0	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	6	8	2	0,1	0	0,3
Groszek ptysiowy	5	5	24	0,7	1,5	1,9
Cukinia	35	40	6	0,4	0	1,1
Sól biała	1	1	0	0	0	0
Pieprz	1	1	3	0	0	0,6
Liść laurowy	1	1	3	0,1	0	0,8
Ziele angielskie	1	1	3	0,1	0,1	0,7
Natka pietruszki	1	1	0	0	0	0,1
Pomidor	19	20	3	0,2	0	0,8
<b>Pulpety gotowane z szynki wieprzowej w sosie koperkowym</b>						
Mięso z piersi kurczaka, bez skóry	100	100	95	21,5	1	0
Jaja kurze całe	7	8	10	0,8	0,7	0
Cebula	6	7	2	0,1	0	0,4
Bułki pszenne zwykłe	6	6	16	0,5	0,1	3,5
Mąka pszenna, typ 450	7	7	24	0,6	0,1	5
Śmietana 12%	9	9	12	0,2	1,1	0,4
Koperek	13	14	4	0,4	0,1	0,8
Olej rzepakowy	0	0	0	0	0	0
Kluski śląskie	200	200	288	2,6	2,6	62
<b>Buraczki duszone</b>						
Burak	80	100	33	1,4	0,1	7,4
Cebula	3	3	1	0	0	0,2
Olej rzepakowy	0	0	0	0	0	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
Kiwi	100	115	51	0,8	0,4	11,9
<b>Kompot owocowy</b>						
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>1000</b>	<b>1054</b>	<b>675</b>	<b>35,9</b>	<b>9,3</b>	<b>115,6</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
<b>Pasta z tuńczyka i warzyw</b>						
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
<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** 2326 2380 2205 99,2 82,5 278,9

## 📅 26.05.2024 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
<b>Szynka pieczona</b>						
Wieprzowina szynka surowa	37	40	47	8	1,6	0
Olej rzepakowy	10	10	90	0	9,9	0
Zioła prowansalskie	1	1	3	0,1	0	0,1
<b>Twarożek z koperkiem</b>						
Ser twarogowy półtłusty	80	80	102	14,2	3,8	3
Jogurt naturalny, 2% tłuszczu	5	5	3	0,2	0,1	0,3
Koperek	1	1	0	0	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
<b>Herbata czarna</b>						
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>653</b>	<b>656</b>	<b>689</b>	<b>34,3</b>	<b>32,2</b>	<b>64,7</b>
<b>Obiad</b>						
	Masa (g)	Waga rynkowa (g)	Energia (kcal)	Białko (g)	Tłuszcze (g)	Węglowodany ogółem (g)
<b>Zupa grysikowa z warzywami</b>						
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	80	80	279	7	1	61,6
Woda	80	80	0	0	0	0
<b>Filet z kurczaka, pieczony w ziołach</b>						
Mięso z piersi kurczaka, bez skóry	100	100	95	21,5	1	0
Przyprawa ziołowa	5	5	0	0	0	0
<b>Sos pieczarkowy</b>						
Olej rzepakowy	10	10	90	0	9,9	0
Cebula	6	7	2	0,1	0	0,4
Mąka pszenna typ 500, z witaminami	8	8	28	0,8	0,1	5,9
Woda	10	10	0	0	0	0
Pieczarki świeże	23	25	5	0,6	0,1	0,5
<b>Ziemniaki z koperkiem</b>						
Ziemniaki	164	200	128	1,6	0	29,5
Koperek	1	1	0	0	0	0,1
<b>Surówka z pomidora z jogurtem naturalnym i ziarnami słonecznika</b>						
Pomidor	82	85	15	0,7	0,2	3,2
Cebula	4	5	1	0,1	0	0,3
Jogurt grecki	15	15	19	0,6	1,5	0,8
Mandarynki	100	125	35	0,5	0,2	8,8

## MSWiA dekadówka 72

Woda	500	500	0	0	0	0
<b>Suma</b>	<b>1419</b>	<b>1522</b>	<b>804</b>	<b>37,1</b>	<b>14,3</b>	<b>135,5</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
Sałatka z pora z jajkiem, kukurydzą, ogórkiem konserwowym i majonezem						
Por	28	40	8	0,6	0,1	1,5
Jaja kurze całe	27	30	37	3,2	2,6	0,2
Kukurydza, konserwowa	10	10	11	0,3	0,1	2,3
Ogórki konserwowe	30	30	7	0,1	0	1,6
Majonez	10	10	63	0,2	6,8	0,2
Polędwica luksusowa	40	40	56	8,5	1,8	1,3
Rzodkiewka	60	82	7	0,4	0,1	1,8
<b>Herbata czarna</b>						
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>564</b>	<b>579</b>	<b>522</b>	<b>20,9</b>	<b>25,3</b>	<b>56,1</b>
<b>Suma dnia</b>	<b>2636</b>	<b>2757</b>	<b>2015</b>	<b>92,3</b>	<b>71,8</b>	<b>256,3</b>

### Średnia z całego jadłospisu (17-05-2024 - 26-05-2024)

Energia	Białko	Tłuszcze	Węglowodany
(kcal)	(g)	(g)	ogółem (g)
2128	96,7	76,2	275,8

### % Realizacji makroskładników z całego jadłospisu (17-05-2024 - 26-05-2024)

	Energia z białka (%)	Energia z tłuszczów (%)	Energia z węglowodanów (%)
<b>Norma</b>	10 - 20	20 - 35	45 - 65
<b>Realizacja zapotrzebowania</b>	17,8	31,6	50,8