

👤 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 %	Tłuszcz	48,2 - 84,4 g	20 - 35 %
Kolacja	434 kcal	20 %	Węglowodany	244,1 - 352,6 g	45 - 65 %
Suma	2170 kcal	100 %			

📅 27.05.2024 **Poniedziałek**

I Śniadanie	Masa (g)	Waga rynkowa (g)	Energia (kcal)	Białko (g)	Tłuszcz (g)	Węglowodany ogółem (g)
Jogurt owocowy, 1,5% tłuszczu	100	100	29	1,3	0,8	4,1
Szynka konserwowa	80	80	74	10,8	2,4	2,4
Ser tyłżycki pełnotłusty	40	40	141	10	11,2	0
Roszonka	30	30	6	0,6	0,1	1,1
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, 3,2% tłuszczu	250	250	143	5,8	8	12
Cukier	5	5	20	0	0	5
Suma	614	614	788	36,5	40,2	73,3

Obiad	Masa (g)	Waga rynkowa (g)	Energia (kcal)	Białko (g)	Tłuszcz (g)	Węglowodany ogółem (g)
Botwinka z jajkiem z ziemniakami i świeżym koperkiem						
Woda	100	100	0	0	0	0
Botwinka	12	20	3	0,2	0,1	0,1
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	81	100	69	1,5	0,1	16,4
Jaja kurze całe	1	1	1	0,1	0,1	0
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
Koperek	1	1	0	0	0	0,1
Sos boloński						
Wieprzowina łopatką	68	80	106	14	5,6	0
Olej rzepakowy	0	0	0	0	0	0
Marchew	20	25	6	0,2	0	1,7
Pietruszka, korzeń	12	15	6	0,3	0,1	1,2
Seler korzeniowy	7	10	2	0,1	0	0,5
Cebula	9	10	3	0,1	0	0,6
Koncentrat pomidorowy, 30%	15	15	14	0,8	0,2	2,5
Makaron bezjajeczny z semoliny	150	150	552	16,1	2,1	119,4
Surówka z selera i brzoskwini						
Seler korzeniowy	47	65	14	0,8	0,1	3,5
Jogurt naturalny, 2% tłuszczu	10	10	6	0,3	0,2	0,6
Brzoskwinia	31	35	15	0,3	0,1	3,7
Truskawki	100	104	31	0,7	0,4	7,1
Woda	500	500	0	0	0	0
Suma	1252	1351	866	37,1	9,5	166,7

Kolacja	Masa (g)	Waga rynkowa (g)	Energia (kcal)	Białko (g)	Tłuszcz (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 musztardą						

MSWiA dekadówka 73

Parówka z kurczaka 100%	118	120	227	20	18,8	0,4
Musztarda	10	10	17	0,6	0,6	2,2
Ogórek kiszony	60	60	7	0,6	0,1	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	553	555	592	28,8	33,3	52,8

Suma dnia 2419 2520 2246 102,4 83 292,8

📅 28.05.2024 Wtorek

I Śniadanie	Masa (g)	Waga rynkowa (g)	Energia (kcal)	Białko (g)	Tłuszcze (g)	Węglowodany 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
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
Polędwica sopocka	40	40	49	8,6	1,4	0,4
Ogórek	60	77	6	0,3	0	1,3
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	787	795	762	30,5	32	89,5
Obiad						
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 lauowy	0	0	0	0	0	0
Ziele angielskie	0	0	0	0	0	0
Stek wieprzowy z cebulką						
Cebula	9	10	3	0,1	0	0,6
Olej rzepakowy	10	10	90	0	9,9	0
Jaja kurze całe	8	9	11	1	0,8	0
Bułka tarta	8	8	28	0,8	0,2	6,2
Bułki pszenne zwykłe	6	6	16	0,5	0,1	3,5
Wieprzowina schab surowy bez kości	100	100	126	22,9	3,9	0
Ziemniaki z koperkiem						
Ziemniaki	164	200	128	1,6	0	29,5
Koperek	3	3	1	0,1	0	0,2
Kapusta młoda zasmażana z koperkiem						
Kapusta młoda	86	100	28	1,5	0,2	6,2

MSWiA dekadówka 73

Olej rzepakowy	5	5	45	0	5	0
Koperek	2	2	1	0,1	0	0,1
Gruszka	170	211	78	0,8	0,3	19,5
Woda	500	500	0	0	0	0
Suma	1491	1571	985	43,7	25,1	151,7

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
Dżem truskawkowy, niskosłodzony	25	25	38	0,1	0,1	9,4
Papryka czerwona, konserwowa	60	60	19	0,5	0,9	2,9
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	530	530	466	22,3	15,5	63,1

Suma dnia	2808	2896	2213	96,5	72,6	304,3
------------------	-------------	-------------	-------------	-------------	-------------	--------------

29.05.2024 Środa

I Śniadanie	Masa	Waga rynkowa	Energia	Białko	Tłuszcze	Węglowodany
	(g)	(g)	(kcal)	(g)	(g)	ogółem (g)
Jogurt bananowy, 1,5% tłuszczu	100	100	66	2,7	1,5	10,4
Pasta z soczewicy i warzyw						
Soczewica czerwona, nasiona suche	20	20	68	5,1	0,6	11,5
Włoszczyzna krojona w paski, mrożona	15	15	5	0,2	0	1,2
Natka pietruszki	1	1	0	0	0	0,1
Sól biała	1	1	0	0	0	0
Pieprz	1	1	3	0	0	0,6
Woda	5	5	0	0	0	0
Pomidory suszone w oleju	10	10	20	0,5	1,3	2,2
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	617	617	807	25,2	38,4	95,2

Obiad	Masa	Waga rynkowa	Energia	Białko	Tłuszcze	Węglowodany
	(g)	(g)	(kcal)	(g)	(g)	ogółem (g)
Zupa ogórkowa						
Marchew	16	20	5	0,2	0	1,3
Pietruszka, korzeń	8	10	4	0,2	0	0,8
Por	7	10	2	0,2	0	0,4
Seler korzeniowy	7	10	2	0,1	0	0,5
Skrzydło indyka	8	12	14	1,4	0,9	0
Ziemiaki	61	75	48	0,6	0	11,1
Ogórek kiszony	40	40	4	0,4	0	0,7
Śmietana 18%	10	10	18	0,2	1,8	0,4
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 bez zawijania z indyka w sosie pomidorowym						
Mięso z udźca indyka, bez skóry	100	100	100	19,4	2,5	0
Kapusta włoska	6	8	3	0,2	0	0,5
Ryż biały	100	100	345	6,7	0,7	79,2
Woda	30	30	0	0	0	0
Koncentrat pomidorowy, 30%	50	50	48	2,8	0,8	8,3

Pieczone jabłko

Jabłko	118	150	58	0,5	0,5	14,1
Arbuz	100	148	24	0,4	0,1	5,5

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 **1142** **1206** **713** **33,8** **7,4** **132,3**

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
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	476	485	478	19	21,8	53,6

Suma dnia **2235** **2308** **1998** **78** **67,6** **281,1**

📅 **30.05.2024 Czwartek****I Śniadanie**

	Masa (g)	Waga rynkowa (g)	Energia (kcal)	Białko (g)	Tłuszcze (g)	Węglowodany 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	80	96	213	9,7	19,3	0
Serek twarogowy, homogenizowany, pełnotłusty	40	40	65	5,7	1,6	7,1
Rzodkiewka	60	82	7	0,4	0,1	1,8
Bułki pszenne wrocławskie	90	90	266	7,2	4	51,2

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
Masło ekstra	15	15	112	0,1	12,3	0,1
Suma	795	795	899	32	43,9	96,9

Obiad

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

Zupa krem z zielonego groszku z grzankami i natką pietruszki

Woda	100	100	0	0	0	0
Udo z kurczaka	1	1	1	0,1	0,1	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
Natka pietruszki	5	5	2	0,2	0	0,4
Ziemniaki	82	100	64	0,8	0	14,8
Groszek zielony, mrożony	60	60	49	3,8	0,2	9,7
Chleb pszenno-żytni	20	20	51	1,4	0,3	11
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
Oliwa z oliwek	0	0	0	0	0	0
Kaczka pieczona z jabłkiem						
Olej rzepakowy	0	0	0	0	0	0
Cebula	4	5	1	0,1	0	0,3
Kaczka, tuszka	74	100	226	9,9	20,8	0
Włoszczyzna krojona w paski, mrożona	50	50	16	0,7	0,2	3,9
Woda	30	30	0	0	0	0
Kopytka						
Ziemniaki, późne	121	150	104	2,3	0,1	24,6
Mąka pszenna, typ 450	25	25	85	2,3	0,3	18
Skrobia ziemniaczana	25	25	84	0,2	0	20,9
Jaja kurze całe	4	5	6	0,5	0,4	0
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	0	0	0	0	0	0
Gruszka	170	211	78	0,8	0,3	19,5
Woda	500	500	0	0	0	0
Suma	1436	1557	831	25,6	23,2	138,3

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
Paszтет mięsny własnego wypieku						
Mięso z udźca indyka, bez skóry	60	60	60	11,6	1,5	0
Marchew	8	10	3	0,1	0	0,7
Pietruszka, korzeń	8	10	4	0,2	0	0,8
Cebula	1	1	0	0	0	0,1
Bułki pszenne zwykłe	1	1	3	0,1	0	0,6
Olej rzepakowy	1	1	9	0	1	0
Miód pszczeli	25	25	80	0,1	0	20
Papryka czerwona	61	70	16	0,7	0,3	3,4
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	530	534	516	20,4	16,6	74,8
Suma dnia	2761	2886	2246	78	83,7	310

📅 31.05.2024 Piątek

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 ze szczypiorkiem						
Ser twarogowy półtłusty	55	55	70	9,7	2,6	2
Jogurt naturalny, 2% tłuszczu	10	10	6	0,3	0,2	0,6
Szczypiorek	1	1	0	0	0	0
Pomidory suszone w oleju	5	5	10	0,2	0,7	1,1

MSWiA dekadówka 73

Kiełbasa krakowska, sucha	40	41	120	11,5	8,3	0
Papryka kolorowa	60	69	16	0,5	0	3,1
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	635	635	834	38,8	41,3	81,3

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	14	20	4	0,2	0	1,1
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	4	5	11	0,7	0,9	0
Kasza jaglana	100	100	349	10,5	2,9	71,9
Woda	100	100	0	0	0	0
Filet z morszczuka w panierce						
Jaja kurze całe	4	5	6	0,5	0,4	0
Bułka tarta	8	8	28	0,8	0,2	6,2
Olej rzepakowy	1	1	9	0	1	0
Morszczuk świeży	70	100	61	12,1	1,3	0
Ziemniaki z koperkiem						
Ziemniaki	164	200	128	1,6	0	29,5
Koperek	1	1	0	0	0	0,1
Surówka z kiszanej 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
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	5	5	20	0	0	5
Suma	1051	1150	787	30,7	12,8	140,2

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
Maśło ekstra	15	15	112	0,1	12,3	0,1
Ser mozzarella	40	40	112	11,2	6,8	1,2
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	557	36,4	23,5	52,4

Suma dnia 2231 2330 2178 105,9 77,6 273,9

Średnia z całego jadłospisu (27-05-2024 - 31-05-2024)

Energia	Białko	Tłuszcze	Węglowodany
(kcal)	(g)	(g)	ogółem (g)
2176	92,2	76,9	292,4

% Realizacji makroskładników z całego jadłospisu (27-05-2024 - 31-05-2024)

	Energia z białka (%)	Energia z tłuszczów (%)	Energia z węglowodanów (%)
Norma	10 - 20	20 - 35	45 - 65
Realizacja zapotrzebowania	17	31,9	53,9
