

Suma osób 291

Norma średnioważona na energię dla placówki 580 kcal

Rozkład energii na posiłki

Zestaw II	580,2 kcal	30 %
Suma	580 kcal	30 %

Makroskładniki

Białko	14,5 - 29,0 g	10-20%
Tłuszcze	19,3 - 25,8 g	30-40%
Węglowodany	65,3 - 94,3 g	45-65%

07.09.2026

poniedziałek

Zestaw II	Masa (g)	Waga ryn. (g)	Energia (kcal)	Białko (g)	Tłuszcze (g)	Węglowod. ogółem (g)
Spaghetti z mięsem wieprzowym w sosie warzywno- pomidorowym						
Makaron pszenny bezjajeczny	80 g	80 g	291	8,8	1,3	60,1
Wieprzowina łopatką	48 g	57 g	77	10	4,2	0
Olej rzepakowy	6 g	6 g	54	0	6	0
Marchew	23 g	29 g	8	0,2	0	1,2
Pietruszka, korzeń	13 g	17 g	6	0,3	0,1	0,8
Seler korzeniowy	8 g	11 g	2	0,1	0	0,2
Cebula	10 g	11 g	3	0,1	0	0,5
Koncentrat pomidorowy, 30%	11 g	11 g	11	0,6	0,2	1,5
Ser gouda tłusty	11 g	11 g	35	3,1	2,5	0
Kompot wieloowocowy z porzeczką						
Śliwki bez pestek, mrożone	11 g	11 g	5	0,1	0	1,1
Truskawki, mrożone	8 g	8 g	3	0,1	0	0,5
Wiśnie bez pestek, mrożone	8 g	8 g	4	0,1	0	0,8
Cukier	3 g	3 g	12	0	0	3
Porzeczki czarne, mrożone	3 g	3 g	2	0	0	0,2
Suma	243	266	513	23,5	14,3	69,9
Suma dnia	243	266	513	23,5	14,3	69,9
Norma			522-638	14,5-29,0	19,3-25,8	65,3-94,3

08.09.2026

wtorek

Zestaw II	Masa (g)	Waga ryn. (g)	Energia (kcal)	Białko (g)	Tłuszcze (g)	Węglowod. ogółem (g)
Racuchy z jabłkami						
Jabłko	79 g	100 g	39	0,3	0,3	8
Mleko krowie, 2% tłuszczu	63 ml	63 ml	32	2,1	1,3	3,1
Mąka pszenna, typ 450	63 g	63 g	222	6,3	0,7	46,6
Jaja kurze całe	27 g	30 g	37	3,3	2,6	0,2
Olej rzepakowy	15 g	15 g	135	0	15	0
Soda oczyszczona	2 g	2 g	0	0	0	0
Cukier puder	8 g	8 g	32	0	0	8
Jogurt truskawkowy, 1,5% tłuszczu	100 g	100 g	61	3,7	1,5	7,9
Kompot owocowy						
Woda	180 ml	180 ml	0	0	0	0
Mieszanka owocowa, mrożona	45 g	45 g	21	0,4	0,1	3,7
Cukier	4 g	4 g	16	0	0	4
Suma	586	610	595	16,1	21,5	81,5
Suma dnia	586	610	595	16,1	21,5	81,5
Norma			522-638	14,5-29,0	19,3-25,8	65,3-94,3

09.09.2026

środa

Zestaw II	Masa (g)	Waga ryn. (g)	Energia (kcal)	Białko (g)	Tłuszcze (g)	Węglowod. ogółem (g)
Nuggetsy z kurczaka w płatkach kukurydzianych						
Mięso z piersi kurczaka, bez skóry	107 g	107 g	105	23	1,4	0
Mleko krowie, 2% tłuszczu	53 ml	53 ml	27	1,8	1,1	2,6
Jaja kurze całe	5 g	6 g	7	0,7	0,5	0
Mąka pszenna, typ 450	3 g	3 g	11	0,3	0	2,2
Płatki kukurydziane	11 g	11 g	41	0,8	0,3	8,5
Olej rzepakowy	11 g	11 g	99	0	11	0
Sól biała	0 g	0 g	0	0	0	0
Pieprz	0 g	0 g	0	0	0	0
Ziemniaki z masłem i koperkiem						
Ziemniaki	200 g	244 g	158	3,8	0,2	33,6
Masło ekstra	1 g	1 g	7	0	0,8	0
Koperek	5 g	5 g	2	0,1	0	0,1
Surówka z białej kapusty, marchewki i jabłka z jogurtem naturalnym						
Kapusta biała	47 g	54 g	15	0,8	0,1	2,3
Marchew	26 g	33 g	9	0,3	0,1	1,3

Jabłko	43 g	54 g	21	0,2	0,2	4,3
Jogurt naturalny, 2% tłuszczu	22 g	22 g	13	0,9	0,4	1,4
Kompot wieloowocowy z porzeczką						
Śliwki bez pestek, mrożone	11 g	11 g	5	0,1	0	1,1
Truskawki, mrożone	8 g	8 g	3	0,1	0	0,5
Wiśnie bez pestek, mrożone	8 g	8 g	4	0,1	0	0,8
Cukier	3 g	3 g	12	0	0	3
Porzeczki czarne, mrożone	3 g	3 g	2	0	0	0,2
Suma	567	637	541	33	16,1	61,9

Suma dnia	567	637	541	33	16,1	61,9
Norma			522-638	14,5-29,0	19,3-25,8	65,3-94,3

 10.09.2026 czwartek

Zestaw II	Masa (g)	Waga ryn. (g)	Energia (kcal)	Białko (g)	Tłuszcze (g)	Węglowod. ogółem (g)
Udziec z kurczaka gotowany z sosem pieczarkowo- pietruszkowym						
Cebula	8 g	9 g	3	0,1	0	0,4
Natka pietruszki	4 g	4 g	2	0,2	0	0,2
Pieczarki świeże	40 g	44 g	8	1,1	0,2	0,2
Olej rzepakowy	3 g	3 g	27	0	3	0
Pietruszka, korzeń	17 g	22 g	8	0,4	0,1	1,1
Śmietana 18%	8 g	8 g	15	0,2	1,4	0,3
Mąka pszenna, typ 450	6 g	6 g	21	0,6	0,1	4,4
Mięso z ud kurczaka, ze skórą	105 g	105 g	167	17,6	10,7	0
Sól biała	0 g	0 g	0	0	0	0
Liść laurowy	0 g	0 g	0	0	0	0
Ziele angielskie	0 g	0 g	0	0	0	0
Pieprz	0 g	0 g	0	0	0	0
Ryż biały gotowany						
Ryż biały	48 g	48 g	165	3,2	0,3	36,7
Masło ekstra	1 g	1 g	7	0	0,8	0
Sól biała	0 g	0 g	0	0	0	0
Surówka z marchewki i jabłka z rodzynkami						
Marchew	48 g	60 g	16	0,5	0,1	2,4
Jabłko	79 g	100 g	39	0,3	0,3	8
Rodzyнки, suszone	15 g	15 g	43	0,3	0,1	9,7
Olej rzepakowy	5 g	5 g	45	0	5	0
Cytryna	1 g	1 g	0	0	0	0,1
Kompot owocowy						
Woda	180 ml	180 ml	0	0	0	0
Mieszanka owocowa, mrożona	45 g	45 g	21	0,4	0,1	3,7
Cukier	4 g	4 g	16	0	0	4
Suma	617	660	603	24,9	22,2	71,2
Suma dnia	617	660	603	24,9	22,2	71,2
Norma			522-638	14,5-29,0	19,3-25,8	65,3-94,3

 11.09.2026 piątek

Zestaw II	Masa (g)	Waga ryn. (g)	Energia (kcal)	Białko (g)	Tłuszcze (g)	Węglowod. ogółem (g)
Paluszki rybne pieczone						
Paluszki rybne mrożone	144 g	144 g	266	18,7	12	20,2
Ziemniaki posypane koperkiem						
Ziemniaki	205 g	250 g	162	3,9	0,2	34,4
Koperek	1 g	1 g	0	0	0	0
Sól biała	0 g	0 g	0	0	0	0
Surówka z buraczków z cebulką						
Burak	80 g	100 g	34	1,4	0,1	5,8
Cebula	27 g	30 g	9	0,4	0,1	1,4
Cytryna	7 g	9 g	3	0,1	0	0,5
Olej rzepakowy	8 g	8 g	72	0	8	0
Kompot wieloowocowy						
Woda	150 ml	150 ml	0	0	0	0
Jabłko	35 g	44 g	17	0,1	0,1	3,5
Śliwki bez pestek, mrożone	11 g	11 g	5	0,1	0	1,1
Truskawki, mrożone	8 g	8 g	3	0,1	0	0,5
Wiśnie bez pestek, mrożone	8 g	8 g	4	0,1	0	0,8
Cukier	3 g	3 g	12	0	0	3
Suma	687	766	587	24,9	20,5	71,2

Suma dnia	687	766	587	24,9	20,5	71,2
Norma			522-638	14,5-29,0	19,3-25,8	65,3-94,3

 Średnia z całego jadłospisu (07-09-2026 - 11-09-2026)

	Energia (kcal)	Białko (g)	Tłuszcze (g)	Węglowodany ogółem (g)
Sumy	568	24,5	18,9	71,1
Norma	522-638	14,5-29,0	19,3-25,8	65,3-94,3

 % Realizacji makroskładników z całego jadłospisu (07-09-2026 - 11-09-2026)

	Energia z białka (%)	Energia z tłuszczów (%)	Energia z węglowodanów (%)
Norma	10-20	30-40	45-65
Realizacja zapotrzebowania	16,9	29,4	49,1