



cti

centrum technologii  
informatycznej

---

# Kalkulator kalorii i wartości odżywczych by CTI

Instrukcja

## Spis treści

1. Opis programu.....	3
2. Logowanie .....	4
3. Okno główne programu.....	4
4. Tworzenie receptury, generowanie etykiety wartości odżywczych.....	5
5. Zarządzanie surowcami .....	12
6. Zarządzanie swoimi recepturami .....	14
7. Etykieta generowana przez program .....	17
8. Szczegóły na temat konta.....	18

## 1. Opis programu

Kalkulator Kalorii by CTI to aplikacja webowa obliczająca wartości kaloryczną i odżywczą dowolnego wyrobu, która jest liczona na podstawie receptury. W aplikacji znajduje się baza surowców, z których można tworzyć dowolne wyroby. Efektem działania programu jest wygenerowana karta produktu, na której automatycznie obliczana jest wartość odżywcza z podziałem na cukry, tłuszcze itp.

Wartość odżywcza w 100g produktu  
(może ulec zmianie ze względu na naturalne wahania właściwości surowców)

Wartość energetyczna (energia)	1361 kJ /325 kcal
Tłuszcz	32 g
w tym	
- kwasy tłuszczone nasycone (kwasy nasycone)	5 g
Węglowodany	< 0,5 g
w tym	
- cukry	< 0,5 g
Białko	9.4 g
Sól	0.3 g

## 2. Logowanie

Logowanie do programu odbywa się przy pomocy adresu e-mail użytkownika i hasła:

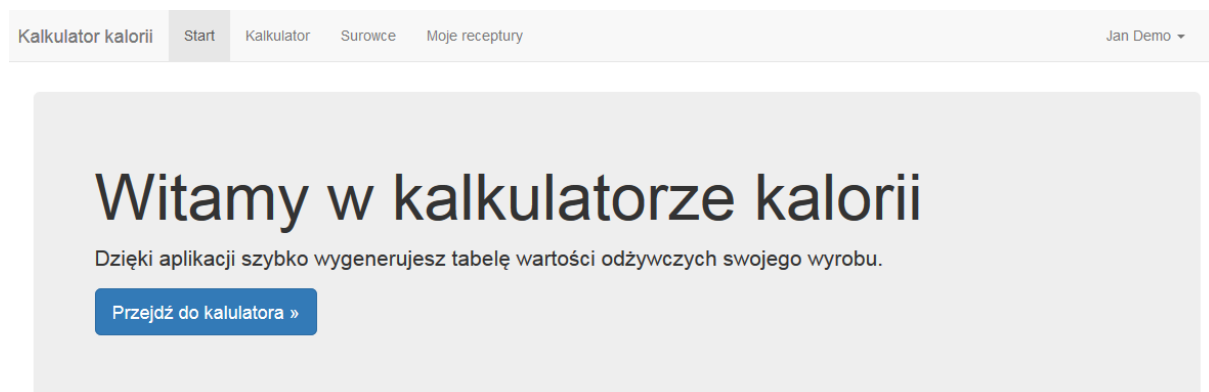
### KALKULATOR KALORII

Po uzupełnieniu danych i kliknięciu **Zaloguj** użytkownik zostanie zalogowany.

## 3. Okno główne programu

Po zalogowaniu wyświetli się ekran powitalny:



The screenshot shows the application's main window. At the top, there is a navigation bar with four tabs: 'Kalkulator kalorii', 'Start', 'Kalkulator', 'Surowce', and 'Moje receptury'. The 'Start' tab is currently selected. On the right side of the navigation bar, the user's name 'Jan Demo' is displayed with a dropdown arrow. The main content area has a light gray background and features a large heading 'Witamy w kalkulatorze kalorii'. Below the heading, there is a sub-heading 'Dzięki aplikacji szybko wygenerujesz tabelę wartości odżywczych swojego wyrobu.' and a blue button labeled 'Przejdź do kalkulatora »'.

Górne menu podzielone jest na 4 zakładki:

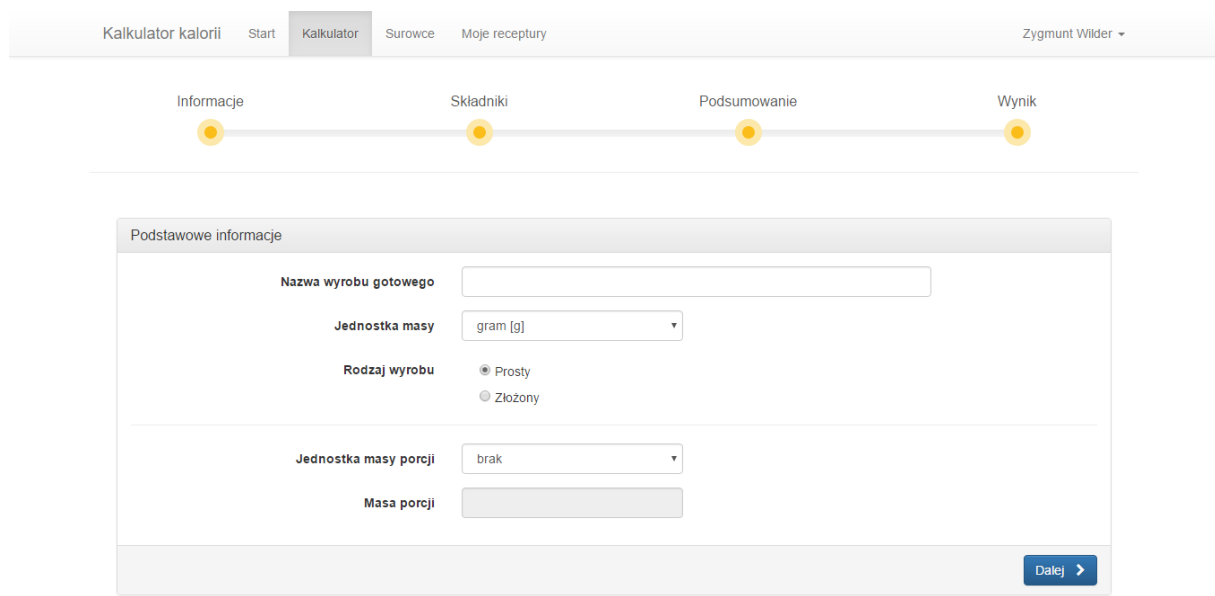
- **Start** – ekran powitalny z możliwością szybkiego przejścia do tworzenia receptury (przycisk **Przejdź do kalkulatora**).
- **Kalkulator** – tworzenie receptury.
- **Surowce** – lista surowców z podziałem na wszystkie oraz własne.
- **Moje receptury** – lista wygenerowanych wcześniej receptur.

## 4. Tworzenie receptury, generowanie etykiety wartości odżywczych

Po wyborze z górnego menu **Kalkulator** można przejść do tworzenia receptury i wygenerowania etykiety wartości odżywczych.

Proces ten przebiega w czterech etapach – w pierwszym należy podać m.in. nazwę produktu, w drugim wybrać surowce, które wejdą w skład produktu. Dwa ostatnie etapy to podsumowanie receptury i możliwość wygenerowania etykiety wartości odżywczych.

W pierwszym etapie – **Informacje** – należy podać następujące dane:



The screenshot shows the 'Informacje' (Information) step of a recipe calculator. At the top, there is a navigation bar with tabs: 'Kalkulator kalorii', 'Start', 'Kalkulator' (selected), 'Surowce', and 'Moje receptury'. A user name 'Zygmunt Wilder' is visible in the top right. Below the navigation bar is a progress indicator with four steps: 'Informacje', 'Składniki', 'Podsumowanie', and 'Wynik'. The 'Informacje' step is currently active. The main form area is titled 'Podstawowe informacje' and contains the following fields:

- Nazwa wyrobu gotowego**: A text input field.
- Jednostka masy**: A dropdown menu with 'gram [g]' selected.
- Rodzaj wyrobu**: Radio buttons for 'Prosty' (selected) and 'Złożony'.
- Jednostka masy porcji**: A dropdown menu with 'brak' selected.
- Masa porcji**: A text input field.

A 'Dalej >' button is located at the bottom right of the form.

- **Nazwa wyrobu gotowego** – nazwa tworzonego produktu.
- **Jednostka masy** – jednostka masy tworzonego produktu, do wyboru z listy rozwijanej (gram, kilogram, tona).
- **Rodzaj wyrobu** – prosty (wyrób składający się z surowców), złożony (wyrób składający się z półproduktów, a półprodukty z surowców).
- **Jednostka masy porcji** – w przypadku chęci określenia masy porcji, należy w pierwszej kolejności wybrać jej jednostkę (z listy rozwijanej).
- **Masa porcji** – po wyborze jednostki należy wpisać masę porcji wyrobu gotowego.

Po uzupełnieniu danych należy kliknąć **Dalej**. System przejdzie do drugiego etapu – **Składniki** – w którym należy uzupełnić skład wyrobu gotowego, a także określić procent ubytku wypiekowego:

Kalkulator kalorii   Start   Kalkulator   Surowce   Moje receptury   Zygmunt Wilder ▾

Informacje   Składniki   Podsumowanie   Wynik

Określ skład wyrobu

Surowiec	Ilość [g]		
JAJA KURZE CAŁE	200,00	<a href="#">zmień</a>	<a href="#">usuń</a>
MASŁO EXTRA	10,00	<a href="#">zmień</a>	<a href="#">usuń</a>
DYNIA PESTKI	5,00	<a href="#">zmień</a>	<a href="#">usuń</a>
SUPER SOS POMIDOROWY PIKANTNY w proszku	15,00	<a href="#">zmień</a>	<a href="#">usuń</a>

Strata wypiekowa wyrobu  
 %

Wybierz surowiec   Ilość [g]

     [Wybierz](#)

[Wstecz](#)   [Dalej](#)

W celu dodania surowca należy wybrać go z listy rozwijanej w sekcji **Wybierz surowiec**. Można również wyszukać surowca zawierającego daną frazę, w tym celu należy wpisać tę frazę w polu **Wybierz surowiec**. Następnie należy podać masę surowca (w jednostce masy podanej we wcześniejszym kroku). Po kliknięciu **Dodaj** surowiec zostanie dodany do składu.

W celu zmiany masy należy kliknąć **zmień** przy danym surowcu. Otworzy się okienko, w którym można zmienić masę wybranego surowca:

## JAJA KURZE CAŁE

Określ ilość:

Anuluj

OK

Po wprowadzeniu nowej ilości należy kliknąć **OK**.

W celu usunięcia surowca ze składu należy kliknąć przy nim ikonkę **Usuń**.

W następnym kroku można podać wartość procentową straty wypiekowej wyrobu. Należy pamiętać, że w przypadku wystąpienia straty wypiekowej, ilość wartości odżywczych na porcję rośnie proporcjonalnie zgodnie z określoną stratą. Np. jeżeli zostanie ustalona strata wypiekowa 50%, to przy 200g wyrobu gotowego wartość kaloryczna będzie taka, jaką miałby wyrób 400g bez straty wypiekowej.

Po kliknięciu **Dalej** system przejdzie do podsumowania receptury:

Kalkulator kalorii Start Kalkulator Surowce **Moje receptury** Zygmunt Wilder ▾

Informacje Składniki **Podsumowanie** Wynik

---

**Podsumowanie**

Informacje podstawowe

**Nazwa wyrobu gotowego:** Jajecznica świeża  
**Jednostka masy:** g  
**Rodzaj:** prosty  
**Masa porcji:** brak

Skład wyrobu

Surowiec	Ilość [g]
JAJA KURZE CAŁE	200,00
MASLO EXTRA	10,00
DYNIA PESTKI	5,00
SUPER SOS POMIDOROWY PIKANTNY w proszku	15,00

Dodatkowe informacje

**Wyrób zawiera:** np. seler, gluten, orzechy

**Wyrób może zawierać:** np. seler, gluten, orzechy

**Warunki przechowywania:** np. przechowywać w suchym i chłodnym miejscu

[← Wstecz](#) [Zapisz recepturę](#)

Podsumowanie zawiera wszystkie podane wcześniej informacje – nazwę, jednostkę masy, masę porcji, a także cały skład surowcowy.

W części **Dodatkowe informacje** można aktywować dodatkowe informacje, które zostaną przeniesione na etykietę:

- **Wyrób zawiera** – po zaznaczeniu opcji można wpisać dodatkowe składniki (nie wchodzące w skład receptury), które zawiera wyrób.
- **Wyrób może zawierać** – po zaznaczeniu opcji, można wpisać składniki, które może wyrób zawierać (np. alergeny).
- **Warunki przechowywania** – po zaznaczeniu opcji można wpisać miejsca, gdzie należy przechowywać wyrób.

Wszystkie informacje z trzech powyższych punktów mogą znaleźć się na etykiecie wartości odżywczych.

W celu zapisania receptury należy kliknąć **Zapisz recepturę**.

Program poprosi o potwierdzenie operacji, która spowoduje pobranie 1 kredytu, o czym poinformuje w następującym komunikacie:



**Kontynuowanie spowoduje  
pobranie 1 kredytu**

Anuluj

Kontynuuj

W ostatnim kroku aplikacja wyświetli wartość odżywczą produktu i pozwoli wygenerować etykietę:



Informacje

Składniki

Podsumowanie

Wynik

Wynik

#### Informacje podstawowe

**Nazwa wyrobu gotowego:** Jajecznica świeża  
**Jednostka masy:** g  
**Rodzaj:** prosty  
**Masa porcji:** brak

#### Tabela wartości odżywczych na 100g wyrobu

	Ilość
Wartość energetyczna	770 kJ / 184 kcal
Tłuszcz	13 g
w tym kwasy tłuszczowe	5,2 g
Węglowodany	4,37 g
w tym cukry	1,22 g
Błonnik	< 0,5 g
Białko	12 g
Sól	0,94 g

#### Dodatkowe informacje

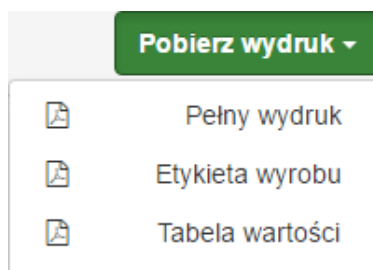
- Wyrób zawiera:**
- Wyrób może zawierać:**
- Najlepiej spożyć przed:**
- Warunki przechowywania:**

Koniec

Pobierz wydruk ▾

Ponadto po zaznaczeniu opcji **Najlepiej spożyć przed** można wpisać rzeczywistą datę przydatności do spożycia, która pokaże się na etykiecie.

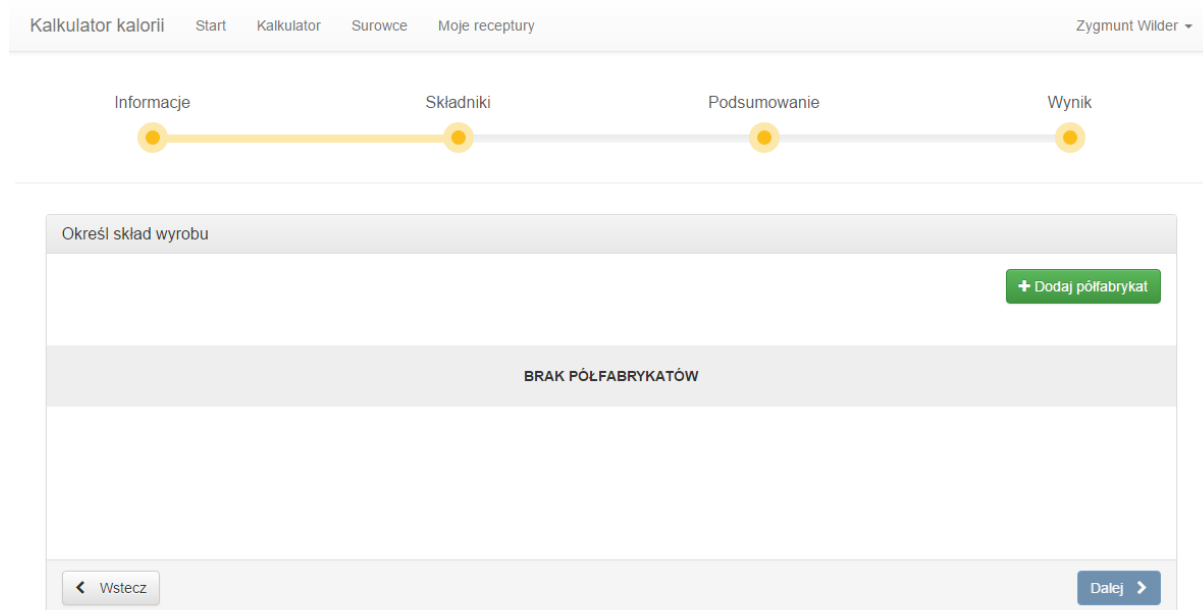
W celu wygenerowania etykiety wyrobu gotowego należy kliknąć **Pobierz wydruk**. Otworzy się lista z dostępnymi wydrukami (należy wybrać, który ma się wygenerować):



Program utworzy plik PDF z etykietą wartości odżywczych danego produktu.

Można również kliknąć **Koniec** i wygenerować etykietę w późniejszym czasie.

W przypadku tworzenia złożonego wyrobu należy wpierw dodać półfabrykat, a następnie do niego surowce:



Po kliknięciu **Dodaj półfabrykat** otworzy się okienko, w którym należy podać nazwę półfabrykatu i zatwierdzić:

## Nowy półfabrykat

Dodane półfabrykaty będą widoczne, jako zakładki. Po wejściu w daną zakładkę z półfabrykatem można dodawać do niego surowce, tak jak ma to miejsce w przypadku surowca prostego.

Kalkulator kalorii   Start   Kalkulator   Surowce   Moje receptury   Zygmunt Wilder ▾

Informacje   Składniki   Podsumowanie   Wynik

Określ skład wyrobu

krem   ciasto

Surowiec	Ilość [g]
brak	

Strata wypiekowa   Operacje

%  

Wybierz surowiec   Ilość [g]

## 5. Zarządzanie surowcami

Wybierając z górnego menu **Surowce** można podejrzeć wszystkie surowce:

Kalkulator kalorii   Start   Kalkulator   **Surowce**   Moje receptury   Zygmunt Wilder ▾

<input type="button" value="Dodaj nowy"/> <input type="checkbox"/> Własne <input checked="" type="checkbox"/> Systemowe											
Surowiec	Grupa	kJ	kcal	Tłuszcze	Kwasy nasyc...	Węglowodany	Cukry	Białko	Sól	Błonnik	
	Galaretki	***	***	***	***	***	***	***	***	***	
	Stabilizatory	***	***	***	***	***	***	***	***	***	
	Galaretki	***	***	***	***	***	***	***	***	***	
	Owoce	***	***	***	***	***	***	***	***	***	
	Ciasta	***	***	***	***	***	***	***	***	***	
	Mieszanki mączne	***	***	***	***	***	***	***	***	***	
	Owoce	***	***	***	***	***	***	***	***	***	
	Owoce	***	***	***	***	***	***	***	***	***	
	Ciasta	***	***	***	***	***	***	***	***	***	
	Babki	***	***	***	***	***	***	***	***	***	

10 na stronę   Wyświetlanie elementów 1 - 10 z 316

Surowce są podzielone na dwie grupy:

- **Własne** – surowce dodane przez zalogowanego użytkownika z możliwością podglądu wartości odżywczych. Ponadto własne surowce są na liście oznaczone gwiazdką.
- **Systemowe** – surowce ogólnodostępne dla wszystkich użytkowników, jednak ich skład wartości odżywczych jest ukryty.

Po zaznaczeniu **Własne** i/lub **Systemowe** w tabeli zostaną wyświetlone odpowiednie surowce.

W celu dodania nowego surowca należy kliknąć **Dodaj nowy**. Otworzy się formularz, za pomocą którego można utworzyć nowy surowiec:

### Nowy surowiec

<b>Nazwa surowca</b> <input type="text"/> np. cukier, mąka, woda	<b>Tłuszcz</b> <input type="text"/> ilość (g) na 100g surowca
<b>Grupa</b> Wybierz grupę ▾ np. dodatki, mąki <a href="#">Nowa grupa</a>	<b>Kwasy nasycone</b> <input type="text"/> ilość (g) na 100g surowca
<b>Wartość energetyczna kJ</b> <input type="text"/> wartość na 100g surowca	<b>Węglowodany</b> <input type="text"/> ilość (g) na 100g surowca
<b>Wartość energetyczna kcal</b> <input type="text"/> wartość na 100g surowca	<b>Cukry</b> <input type="text"/> ilość (g) na 100g surowca
<b>Białko</b> <input type="text"/> ilość (g) na 100g surowca	<b>Błonnik</b> <input type="text"/> ilość (g) na 100g surowca
<b>Sól</b> <input type="text"/> ilość (g) na 100g surowca	<b>Surowiec zawiera</b> <input type="text"/> np. cukier, pszenica, orzechy itp

[← Powrót](#) [Zapisz](#)

W formularzu należy uzupełnić wszystkie pola. Grupę należy wybrać z listy rozwijanej (można również odszukać grupę wpisując część jej frazy). W celu dodania nowej grupy należy kliknąć **Nowa grupa**. Otworzy się okienko, w którym należy podać jej nazwę i kliknąć **Zapisz**:

## Nowa grupa

Podaj nazwę nowej grupy.

Anuluj

Zapisz

W polu **Surowiec zawiera** można podać dodatkowe informacje na temat tego co zawiera surowiec, które przeniosą się na wydruk do nawiasu koło nazwy surowca.

Po uzupełnieniu wszystkich pól w formularzu tworzenia surowca można kliknąć **Zapisz** w celu dodania surowca, który będzie widoczny na zakładce **Własne**:

<span>+ Dodaj nowy</span> <span>Własne</span> <span>Systemowe</span>											
Surowiec	Grupa	KJ	kcal	Tłuszcze	Kwasy nasyc...	Węglowodany	Cukry	Białko	Sol	Błonnik	
★ Margaryna roślinna	Tłuszcze	2925	721	80.000 g	21.000 g	0.250 g	0.250 g	0.050 g	0.000 g	0.000 g	<span>Usuń</span>

W celu usunięcia własnego surowca należy kliknąć **Usuń**.

## 6. Zarządzanie swoimi recepturami

Na zakładce **Moje receptury** znajduje się lista wszystkich utworzonych wcześniej receptur:

<span>Kalkulator kalorii</span> <span>Start</span> <span>Kalkulator</span> <span>Surowce</span> <span>Moje receptury</span> <span>Jan Demo</span>					
Nazwa wyrobu gotowego	Rodzaj wyrobu	Jednostka			
Ciasto drożdżowe	prosty	g	<span>Szczegóły</span>	<span>Usuń</span>	
Ciasto WZ	złożony	g	<span>Szczegóły</span>	<span>Usuń</span>	
Jajecznicza	prosty	g	<span>Szczegóły</span>	<span>Usuń</span>	

W celu usunięcia receptury należy kliknąć **Usuń**. Program poprosi o potwierdzenie tej operacji.

W celu podejrzenia wcześniej przygotowanej receptury należy kliknąć **Szczegóły**:

Szczegóły receptury

Informacje podstawowe

**Nazwa wyrobu gotowego:** Drożdżówka  
**Jednostka masy:** g  
**Rodzaj:** prosty  
**Masa porcji:** 200g

Skład

Surowiec	Ilość [g]
Miód	50,00
MAKA PSZENNA TYP 550	100,00
DROZDZE	5,00
JAJA KURZE CALE	50,00
OLEJ SŁONECZNIKOWY	2,00

Dodatkowe informacje

**Wyrób zawiera:** E150 (karmel).

**Wyrób może zawierać:** Nasiona sezamu, soję, orzechy.

**Najlepiej spożyć przed:** np. 05.07.16

**Warunki przechowywania:** Suche miejsce.

[← Powrót](#) [Modyfikuj](#) [Duplikuj](#) [Pobierz wydruk ▾](#)

W celu ponownego wygenerowania etykiety wartości odżywczych należy kliknąć **Pobierz etykiety**. Ponownie pokaże się lista rozwijana z wydrukiem do wyboru.

Recepturę można modyfikować (zmieniając np. skład) bądź zduplikować (utworzy się taka jej kopia).

W celu modyfikacji receptury należy kliknąć **Modyfikuj**. Otworzą się szczegóły receptury, w których będzie można zmienić dowolne dane. Po wykonaniu zmian należy kliknąć **Zapisz recepturę**:

Edycja receptury

Informacje podstawowe

**Nazwa wyrobu gotowego**

**Jednostka masy**

**Rodzaj**

**Jednostka masy porcji**

**Masa porcji**

Skład

Surowiec	Ilość [g]	
Miód	<input type="text" value="50"/>	<input type="button" value="✕ usuń"/>
MAKA PSZENNA TYP 550	<input type="text" value="100"/>	<input type="button" value="✕ usuń"/>
DROZDZE	<input type="text" value="5"/>	<input type="button" value="✕ usuń"/>
JAJA KURZE CAŁE	<input type="text" value="50"/>	<input type="button" value="✕ usuń"/>
OLEJ SŁONECZNIKOWY	<input type="text" value="2"/>	<input type="button" value="✕ usuń"/>

**Strata wypiekowa wyrobu**

%

**Wybierz surowiec**

Dodatkowe informacje

**Wyrób zawiera**

**Wyrób może zawierać**

**Warunki przechowywania**

W celu utworzenia duplikatu należy kliknąć **Duplikuj**. Otworzą się szczegóły nowej receptury. Wszystkie dane zostaną przepisane z receptury na podstawie której powstał duplikat. Po wykonaniu zmian należy kliknąć **Zapisz recepturę**, tym samym zostanie utworzona nowa receptura.



## 7. Etykieta generowana przez program

Program generuje różne etykiety, które mogą zostać dostosowane do konkretnego wymiaru bądź drukarki etykiet. Przykładowe etykiety:

1.

### Drożdżówka

SKŁADNIKI: Miód (Witamina B), MĄKA PSZENNA  
TYP 550, DROŻDZE, JAJA KURZE CAŁE, OLEJ  
SŁONECZNIKOWY

Wyrób zawiera: E150 (KARMEL).

Wyrób może zawierać: NASIONA SEZAMU,  
SOJĘ, ORZECHY.

Wartość odżywcza w:	100 g
Wartość energetyczna	1003 kJ / 235 kcal
Tłuszcz	5,3 g
w tym kwasy tłuszczowe nasycone	1,5 g
Węglowodany	55 g
w tym cukry	15 g
Błonnik	1,5 g
Białko	9,6 g
Sól	0,33 g

Najlepiej spożyć przed: data i numer partii  
z boku opakowania

Warunki przechowywania: Suche miejsce.

2.

Nazwa wyrobu gotowego: Drożdżówka

Wartość odżywcza w 100g produktu.  
(może ulec zmianie ze względu na naturalne wahania właściwości surowców)

Wartość energetyczna (energia)	1003 kJ / 235 kcal
Tłuszcz	5,3 g
w tym	
- kwasy tłuszczowe nasycone (kwasy nasycone)	1,5 g
Węglowodany	55 g
w tym	
- cukry	15 g
Białko	9,6 g
Sól	0,33 g

## 8. Szczegóły na temat konta

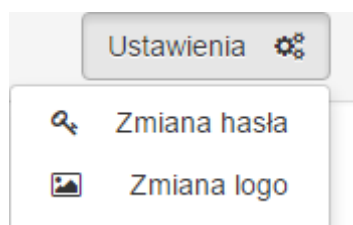
W celu wejścia w informacje na temat swojego konta należy kliknąć na swoje imię i nazwisko, które znajduje się w prawym górnym rogu i wybrać **Informacje**. Otworzy się okienko z danymi firmy, a także ilością dostępnych kredytów i ważnością konta:



The screenshot shows a window titled "Informacje" with the following content:

- Zygmunt Wilder**  
biuro@cti.org.pl
- Centrum Technologii Informatycznej  
Świętojańska 35  
Gliwice 44-100
- 9969** (Dostępnych kredytów)
- 22.12.2017** (Termin ważności konta)
- Buttons: "Powrót" and "Ustawienia"

Po kliknięciu **Ustawienia** można zmienić hasło lub logo, które może znaleźć się na etykiecie wartości odżywczych:



The screenshot shows a dropdown menu for "Ustawienia" with the following options:

- Zmiana hasła
- Zmiana logo

Po kliknięciu **Zmiana hasła** otworzy się formularz, w którym należy podać stare oraz nowe hasło:

Zmiana hasła

**Aktualne hasło**

**Nowe hasło**

**Powtórz nowe hasło**

**Zmień** **Anuluj**

Po uzupełnieniu danych i kliknięciu **Zmień** hasło zostanie zmienione.

W celu zmiany logo należy kliknąć **Zmiana logo**. Otworzy się okienko z aktualnym logo, które można zmienić. Należy w tym celu kliknąć **Kliknij aby wybrać plik** i wskazać lokalizację nowego logo:

Zmiana logo



**Kliknij aby wybrać plik**

dopuszczalny format pliku: \*.jpg  
maksymalny rozmiar grafiki 150 x 150 pikseli  
maksymalny rozmiar pliku 2MB

**< Powrót**