

Plan żywieniowy: dekadówka 2

Ile dni:	10
Termin rozpoczęcia:	2021-09-13
Posiłki:	1. obiad
Przypisana grupa żywieniowa:	Nazwa grupy: Szkoła Podstawowa 2021/2022 (grupa) 1. Dzieci (wiek: 7 - 9; liczba: 23) 2. Chłopcy (wiek: 10 - 12; liczba: 6) 3. Dziewczęta (wiek: 10 - 12; liczba: 9)
Norma na energię dla podanej grupy:	1965.79 Kcal
Wybrane posiłki mają zapewnić % dziennego zapotrzebowania według powyższej normy na energię:	35%
Wybrane posiłki mają zapewnić energię na poziomie z:	węglowodanów: 60%, białka: 15%, tłuszczów: 25%

Jadłospis

Dzień: 1 - Poniedziałek, 2021-09-13	
obiad	
<ol style="list-style-type: none"> Kapuśniak z kiełbasą 2021 350.00g (Seler i produkty pochodne) składniki: Woda wodociągowa 35%, Ziemniaki średnio 20%, Kapusta kwaszona 15%, Kiełbasa śląska 10%, Marchew 5%, Wieprzowiana żeberka 5%, Porcja rosółowa z kurczaka 5%, Pietruszka korzeń 3%, Seler korzeniowy 3% Chleb pszenno-żytni na zakwasie 70.00g (Mleko, łącznie z laktozą, Jaja i produkty pochodne, Soja i produkty pochodne, Zboża zawierające gluten, Nasiona sezamu i produkty pochodne) Jogobella owoce leśne zott 150.00g (Mleko, łącznie z laktozą) Primavera woda mineralna niegazowana 200.00g 	
Dzień: 2 - Wtorek, 2021-09-14	
obiad	
<ol style="list-style-type: none"> Rosół z mięsa mieszanego 2021 305.00g (Seler i produkty pochodne) składniki: Woda wodociągowa 48%, Wołowina szponder 10%, Porcja rosółowa z kurczaka 10%, Marchew 10%, Seler korzeniowy 7%, Pietruszka korzeń 7%, Por 3%, Cebula 3%, Sól spożywcza dietetyczna niskosodowa O'Sole Vita 0%, Pieprz czarny MIELONY 0% Makaron babuni z jaj przepiórczych 15.00g (Jaja i produkty pochodne, Zboża zawierające gluten) Filet po parysku w cieście 2016 120.00g (Mleko, łącznie z laktozą, Jaja i produkty pochodne, Zboża zawierające gluten) składniki: Mięso z piersi kurczaka bez skóry 74%, Jaja kurze całe 8%, Olej rzepakowy uniwersalny 8%, Mąka pszenna typ 500 5%, Mleko spożywcze 2% tłuszczu 4%, Pieprz czarny MIELONY 0% Ziemniaki średnio 180.00g Mini marchewki z sezamem 2016 120.00g (Nasiona sezamu i produkty pochodne) składniki: Marchew mrożona 95%, Sezam KRESTO 5% Primavera woda mineralna niegazowana 200.00g 	
Dzień: 3 - Środa, 2021-09-15	
obiad	
<ol style="list-style-type: none"> Barszcz czerwony zabieleny z wkładką mięsną i ziemniakami 2021 350.00g (Mleko, łącznie z laktozą, Zboża zawierające gluten) składniki: Ziemniaki średnio 29%, Burak 20%, Woda wodociągowa 20%, Marchew 9%, Śmietana 18% tłuszczu 6%, Porcja rosółowa z kurczaka 4%, Wieprzowina łopatka 4%, Por 3%, Mąka pszenna typ 500 2%, Cytryna 1%, Koper ogrodowy 0%, Pieprz czarny MIELONY 0% Salatka makaronowa rw 300.00g (Mleko, łącznie z laktozą, Jaja i produkty pochodne, Soja i produkty pochodne, Zboża zawierające gluten, Seler i produkty pochodne, Gorczyca i produkty pochodne) składniki: makaron świderki Lubella nr.19 25%, Szynka konserwowa Sokołów 17%, Pomidor 17%, Ogórek 17%, Papryka czerwona 17%, Majonez Kielecki 8% Primavera woda mineralna niegazowana 200.00g 	

Dzień: 4 - Czwartek, 2021-09-16

obiad

1. **Rosół z mięsa drobiowego 2021 305.00g (Seler i produkty pochodne)** składniki: Woda wodociągowa 59%, Kura tuszka 13%, Marchew 8%, Pietruszka korzeń 8%, **Seler korzeniowy 8%**, Cebula 1%, Pietruszka liście 1%, Por 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%
2. **Makaron kokardki lubella farfale 15.00g (Jaja i produkty pochodne, Zboża zawierające gluten)**
3. **Pulpety wieprzowe gotowane 2016 120.00g (Jaja i produkty pochodne, Zboża zawierające gluten)** składniki: Wieprzowina szynka surowa 69%, **Bułki wrocławskie 12%**, Cebula 8%, **Jaja kurze całe 8%**, **Mąka pszenna typ 500 4%**
4. Ziemniaki średnio 180.00g
5. Buraczki czerwone wiórki dawtona 100.00g
6. **Sos koperkowy 2016 60.00g (Mleko, łącznie z laktozą, Zboża zawierające gluten)** składniki: **Śmietana 18% tłuszczu 38%**, Koper ogrodowy 25%, **Mąka pszenna typ 500 25%**, **Masło ekstra 11%**, Pieprz czarny MIELONY 2%
7. Primavera woda mineralna niegazowana 200.00g

Dzień: 5 - Piątek, 2021-09-17

obiad

1. **Zupa pomidorowa tradycyjna 2021 305.00g (Mleko, łącznie z laktozą, Seler i produkty pochodne)** składniki: Kura tuszka 18%, Woda wodociągowa 18%, Marchew 9%, Koncentrat pomidorowy 30% 9%, Pietruszka korzeń 9%, **Seler korzeniowy 9%**, Por 9%, Cebula 9%, Pietruszka liście 9%, **Natur Śmietana 18% Zott 2%**, Pieprz czarny MIELONY 1%
2. **Ziemniaki puree rw 180.00g (Mleko, łącznie z laktozą)** składniki: Ziemniaki średnio 93%, **Mleko łowickie UHT 2% Łowicz 3%**, **Masło ekstra 3%**
3. Surówka z kapusty kwaszonej 2016 100.00g składniki: Kapusta kwaszona 64%, Jabłko 21%, Cebula 8%, Olej rzepakowy uniwersalny 4%, Cukier 3%
4. **Ryba z pieca 2016 120.00g (Ryba)** składniki: **Miruna 95%**, Cytryna 5%, Pieprz czarny MIELONY 0%
5. Primavera woda mineralna niegazowana 200.00g
6. Ryż biały risana 15.00g

Dzień: 6 - Poniedziałek, 2021-09-20

obiad

1. **Leczo z ryżem rw 300.00g (Seler i produkty pochodne)** składniki: Kiełbasa śląska 29%, Ryż biały 25%, Włoszczyzna krojona w paski mrożona 15%, **Ketchup łagodny Pudliszki 15%**, Papryka czerwona 5%, Cebula 5%, Olej rzepakowy uniwersalny 5%, Sól spożywcza dietetyczna niskosodowa O'Sole Vita 0%, Papryka czerwona mielona SŁODKA 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%, Majeranek suszony 0%
2. Banan 120.00g
3. Primavera woda mineralna niegazowana 200.00g

Dzień: 7 - Wtorek, 2021-09-21

obiad

1. **Kasza manna na rosolu 2021 350.00g (Zboża zawierające gluten, Seler i produkty pochodne)** składniki: Woda wodociągowa 39%, Skrzydło indyka 13%, Marchew 13%, **Kasza manna 13%**, Pietruszka korzeń 7%, **Seler korzeniowy 7%**, Por 7%, Pietruszka liście 1%, Pieprz czarny MIELONY 0%
2. **Salata jarzynowa rw 250.00g (Jaja i produkty pochodne, Seler i produkty pochodne, Gorczyca i produkty pochodne)** składniki: Ziemniaki średnio 51%, Marchew 7%, Pietruszka korzeń 7%, **Seler korzeniowy 7%**, Jabłko 3%, Groszek zielony konserwowy bez zalewy 3%, Kukurydza konserwowa 3%, **Majonez Kielecki 3%**, **Musztarda 3%**, Por 3%, **Jaja kurze całe 3%**, Ogórek kwaszony 3%, Sól spożywcza dietetyczna niskosodowa O'Sole Vita 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%
3. Primavera woda mineralna niegazowana 200.00g
4. **Kotlet schabowy 2016 100.00g (Jaja i produkty pochodne, Zboża zawierające gluten)** składniki: Schab wieprzowy bez kości 63%, **Bułka tarta 13%**, Olej rzepakowy uniwersalny 13%, **Jaja kurze całe 11%**

Dzień: 8 - Środa, 2021-09-22

obiad

1. **Fasolka po bretońsku 2021 350.00g (Mleko, łącznie z laktozą, Jaja i produkty pochodne, Soja i produkty pochodne, Zboża zawierające gluten, Seler i produkty pochodne, Orzeszki ziemne (arachidowe) i produkty pochodne, Nasiona sezamu i produkty pochodne, Gorczyca i produkty pochodne)** składniki: Woda wodociągowa 31%, Fasola biała nasiona suche 15%, mostki wołowe 8%, Koncentrat pomidorowy Dawtona 8%, Kiełbasa śląska 8%, Marchew 8%, boczek wędzony 6%, **Seler korzeniowy 4%**, Cebula 4%, Por 4%, Pietruszka korzeń 4%, **Mąka poznańska pszenna typ 500 Basia 2%**, Sól spożywcza dietetyczna niskosodowa O'Sole Vita 0%, **Smak natury „ Prymat" dla szkół i przedszkoli 0%**, Ziele angielskie CAŁE 0%, Liść laurowy 0%, Majeranek suszony 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%
2. Jabłko 100.00g
3. Primavera woda mineralna niegazowana 200.00g
4. **Bułki wrocławskie 90.00g (Zboża zawierające gluten)**

Dzień: 9 - Czwartek, 2021-09-23

obiad

1. **Krupnik tradycyjny z wkładką mięsną 2021 350.00g (Zboża zawierające gluten, Seler i produkty pochodne)** składniki: Woda wodociągowa 36%, Ziemniaki średnio 26%, Wieprzowina łopatka 9%, Porcja rosółowa z kurczaka 9%, Marchew 6%, **Kasza jęczmienna perłowa 6%**, Pietruszka korzeń 3%, Por 3%, **Seler korzeniowy 1%**
2. **Pyzy z mięsem rw. 250.00g (Mleko, łącznie z laktozą, Jaja i produkty pochodne)** składniki: Ziemniaki średnio 66%, Wieprzowina łopatka 18%, Skrobia ziemniaczana 11%, Cebula 2%, **Jaja kurze całe 2%, Masło ekstra 1%**
3. Primavera woda mineralna niegazowana 200.00g

Dzień: 10 - Piątek, 2021-09-24

obiad

1. **Zupa z porów z makaronem 2021 350.00g (Mleko, łącznie z laktozą, Jaja i produkty pochodne, Zboża zawierające gluten, Seler i produkty pochodne)** składniki: Woda wodociągowa 36%, Por 31%, Marchew 13%, **Makaron dwujeczny 10%**, Pietruszka korzeń 4%, **Seler korzeniowy 3%, Masło ekstra 1%**, Pietruszka liście 1%
2. **Jaja gotowane 2016 60.00g (Jaja i produkty pochodne)** składniki: **Jaja kurze całe 100%**
3. Ziemniaki średnio 160.00g
4. **Salatka szwedzka słodka „urbanek”, 100.00g (Gorczyca i produkty pochodne)**
5. **Sos musztardowy 70.00g (Mleko, łącznie z laktozą, Zboża zawierające gluten, Gorczyca i produkty pochodne)** składniki: **Musztarda 36%, Mąka pszenna typ 550 36%, Masło ekstra 29%**
6. Primavera woda mineralna niegazowana 200.00g

Wartość odżywcza na dzień: 1 (Poniedziałek), 2021-09-13

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	Obiad	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji		
Wartość energetyczna [kcal]	10%	688	534.1	534.1	78
Wartość energetyczna [kJ]	10%	2792	2248.4	2248.4	78
Białko [g]	10%	9.212	23.9	23.9	260
Tłuszcz [g]	10%	21.896	16	16	73
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 2.19	6.5	6.5	299
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	Brak normy	4.7	4.7	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	Brak normy	0.7	0.7	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 105	28.6	28.6	27
Węglowodany ogółem [g]	10%	110.52	75.07	75.07	68
Cukry [g]	10%	Maks: 22.1	21.13	21.13	96
Błonnik pokarmowy [g]	10%	6.013	3.22	3.22	54
% energii z białka	10%	15	-	-	17.92
% energii z tłuszczu	10%	25	-	-	27.06
% energii z węglowodanów	10%	60	-	-	55.02
Sód [mg]	10%	433.8145	1024.89	1024.89	236
Potas [mg]	10%	1350.2615	621.34	621.34	46
Wapń [mg]	10%	321.447	40.75	40.75	13
Fosfor [mg]	10%	250.9885	145.45	145.45	58
Magnez [mg]	10%	50.9355	34.76	34.76	68
Żelazo [mg]	10%	1.813	1.55	1.55	86
Witamina A [µg]	25%	134.659	12.46	12.46	9
Witamina D [µg]	10%	3.5	0.3	0.3	9
witamina E [mg]	30%	2.6985	0.31	0.31	12
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.266	0.32	0.32	123
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.287	0.17	0.17	62
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	3.15	3.47	3.47	110
Witamina C [mg]	55%	14	10.55	10.55	75
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	644.2765	0	0	0
Sól [g]	10%	1.08453625	2.84	2.56	263

Wartość odżywcza na dzień: 2 (Wtorek), 2021-09-14

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	Obiad	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji		
Wartość energetyczna [kcal]	10%	688	570.1	570.1	83
Wartość energetyczna [kJ]	10%	2792	2390.8	2390.8	83
Białko [g]	10%	9.212	38.1	38.1	414
Tłuszcz [g]	10%	21.896	22.3	22.3	102
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 2.19	4.8	4.8	223
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	Brak normy	7.7	7.7	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	Brak normy	3.5	3.5	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 105	100.1	100.1	95
Węglowodany ogółem [g]	10%	110.52	58.69	58.69	53
Cukry [g]	10%	Maks: 22.1	7.31	7.31	33
Błonnik pokarmowy [g]	10%	6.013	8.98	8.98	149
% energii z białka	10%	15	-	-	26.74
% energii z tłuszczu	10%	25	-	-	35.23
% energii z węglowodanów	10%	60	-	-	38.03
Sód [mg]	10%	433.8145	321.07	321.07	74
Potas [mg]	10%	1350.2615	1609.64	1609.64	119
Wapń [mg]	10%	321.447	93.91	93.91	29
Fosfor [mg]	10%	250.9885	427.94	427.94	171
Magnez [mg]	10%	50.9355	100.6	100.6	198
Żelazo [mg]	10%	1.813	3.09	3.09	171
Witamina A [µg]	25%	134.659	1325.13	1325.13	984
Witamina D [µg]	10%	3.5	0.35	0.35	10
witamina E [mg]	30%	2.6985	3.12	3.12	116
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.266	0.3	0.3	116
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.287	0.38	0.38	132
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	3.15	13.71	13.71	435
Witamina C [mg]	55%	14	19.16	19.16	137
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	644.2765	0	0	0
Sól [g]	10%	1.08453625	0.89	0.8	82

Wartość odżywcza na dzień: 3 (Środa), 2021-09-15

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	Obiad	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji		
Wartość energetyczna [kcal]	10%	688	676	676	98
Wartość energetyczna [kJ]	10%	2792	2837.8	2837.8	98
Białko [g]	10%	9.212	27.9	27.9	303
Tłuszcz [g]	10%	21.896	25.8	25.8	118
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 2.19	5.4	5.4	251
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	Brak normy	2.6	2.6	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	Brak normy	0.6	0.6	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 105	20.2	20.2	19
Węglowodany ogółem [g]	10%	110.52	85.94	85.94	78
Cukry [g]	10%	Maks: 22.1	15.94	15.94	72
Błonnik pokarmowy [g]	10%	6.013	5.95	5.95	99
% energii z białka	10%	15	-	-	16.51
% energii z tłuszczu	10%	25	-	-	34.4
% energii z węglowodanów	10%	60	-	-	49.09
Sód [mg]	10%	433.8145	613.26	613.26	141
Potas [mg]	10%	1350.2615	1105.36	1105.36	82
Wapń [mg]	10%	321.447	84.84	84.84	26
Fosfor [mg]	10%	250.9885	150.07	150.07	60
Magnez [mg]	10%	50.9355	55.78	55.78	110
Żelazo [mg]	10%	1.813	2.71	2.71	150
Witamina A [µg]	25%	134.659	86.21	86.21	64
Witamina D [µg]	10%	3.5	0.12	0.12	3
witamina E [mg]	30%	2.6985	1.8	1.8	67
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.266	0.24	0.24	92
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.287	0.23	0.23	83
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	3.15	3.33	3.33	106
Witamina C [mg]	55%	14	51.73	51.73	370
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	644.2765	0	0	0
Sól [g]	10%	1.08453625	1.7	1.53	157

Wartość odżywcza na dzień: 4 (Czwartek), 2021-09-16

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	Obiad	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji		
Wartość energetyczna [kcal]	10%	688	700.4	700.4	102
Wartość energetyczna [kJ]	10%	2792	2932.7	2932.7	102
Białko [g]	10%	9.212	32.4	32.4	352
Tłuszcz [g]	10%	21.896	31.7	31.7	145
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 2.19	12.7	12.7	581
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	Brak normy	13.4	13.4	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	Brak normy	2.9	2.9	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 105	129.2	129.2	123
Węglowodany ogółem [g]	10%	110.52	75.71	75.71	69
Cukry [g]	10%	Maks: 22.1	11.11	11.11	50
Błonnik pokarmowy [g]	10%	6.013	8.96	8.96	149
% energii z białka	10%	15	-	-	18.51
% energii z tłuszczu	10%	25	-	-	40.82
% energii z węglowodanów	10%	60	-	-	40.67
Sód [mg]	10%	433.8145	638.4	638.4	147
Potas [mg]	10%	1350.2615	1428.46	1428.46	106
Wapń [mg]	10%	321.447	91.87	91.87	29
Fosfor [mg]	10%	250.9885	389.15	389.15	155
Magnez [mg]	10%	50.9355	86.93	86.93	171
Żelazo [mg]	10%	1.813	3.75	3.75	207
Witamina A [µg]	25%	134.659	159.28	159.28	118
Witamina D [µg]	10%	3.5	1.24	1.24	36
witamina E [mg]	30%	2.6985	1.39	1.39	52
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.266	0.74	0.74	280
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.287	0.45	0.45	158
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	3.15	8.8	8.8	280
Witamina C [mg]	55%	14	22.49	22.49	161
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	644.2765	0	0	0
Sól [g]	10%	1.08453625	1.77	1.59	164

Wartość odżywcza na dzień: 5 (Piątek), 2021-09-17

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	Obiad	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji		
Wartość energetyczna [kcal]	10%	688	533.7	533.7	78
Wartość energetyczna [kJ]	10%	2792	2240	2240	78
Białko [g]	10%	9.212	34	34	370
Tłuszcz [g]	10%	21.896	18.7	18.7	86
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 2.19	5.9	5.9	272
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	Brak normy	6.6	6.6	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	Brak normy	3.2	3.2	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 105	52.7	52.7	50
Węglowodany ogółem [g]	10%	110.52	62.16	62.16	56
Cukry [g]	10%	Maks: 22.1	12.76	12.76	58
Błonnik pokarmowy [g]	10%	6.013	10.03	10.03	167
% energii z białka	10%	15	-	-	25.51
% energii z tłuszczu	10%	25	-	-	31.67
% energii z węglowodanów	10%	60	-	-	42.82
Sód [mg]	10%	433.8145	319.36	319.36	74
Potas [mg]	10%	1350.2615	1744.32	1744.32	129
Wapń [mg]	10%	321.447	145.53	145.53	45
Fosfor [mg]	10%	250.9885	278.56	278.56	111
Magnez [mg]	10%	50.9355	98.93	98.93	194
Żelazo [mg]	10%	1.813	4.63	4.63	256
Witamina A [µg]	25%	134.659	102.66	102.66	76
Witamina D [µg]	10%	3.5	0.72	0.72	21
witamina E [mg]	30%	2.6985	2.99	2.99	111
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.266	0.31	0.31	120
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.287	0.36	0.36	128
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	3.15	6.76	6.76	215
Witamina C [mg]	55%	14	53.81	53.81	384
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	644.2765	0	0	0
Sól [g]	10%	1.08453625	0.88	0.79	82

Wartość odżywcza na dzień: 6 (Poniedziałek), 2021-09-20

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	Obiad	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji		
Wartość energetyczna [kcal]	10%	688	707.8	707.8	103
Wartość energetyczna [kJ]	10%	2792	2971.3	2971.3	103
Białko [g]	10%	9.212	21.5	21.5	234
Tłuszcz [g]	10%	21.896	27.5	27.5	126
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 2.19	5.5	5.5	251
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	Brak normy	14	14	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	Brak normy	5.2	5.2	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 105	46	46	44
Węglowodany ogółem [g]	10%	110.52	96.09	96.09	87
Cukry [g]	10%	Maks: 22.1	34.15	34.15	155
Błonnik pokarmowy [g]	10%	6.013	5.3	5.3	88
% energii z białka	10%	15	-	-	12.2
% energii z tłuszczu	10%	25	-	-	34.99
% energii z węglowodanów	10%	60	-	-	52.81
Sód [mg]	10%	433.8145	1383.24	1383.24	319
Potas [mg]	10%	1350.2615	910.43	910.43	67
Wapń [mg]	10%	321.447	36.39	36.39	11
Fosfor [mg]	10%	250.9885	285.24	285.24	114
Magnez [mg]	10%	50.9355	71.37	71.37	140
Żelazo [mg]	10%	1.813	2.61	2.61	144
Witamina A [µg]	25%	134.659	291.55	291.55	217
Witamina D [µg]	10%	3.5	0.48	0.48	14
witamina E [mg]	30%	2.6985	3.83	3.83	142
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.266	0.48	0.48	184
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.287	0.32	0.32	115
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	3.15	5.63	5.63	179
Witamina C [mg]	55%	14	16.83	16.83	120
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	644.2765	0	0	0
Sól [g]	10%	1.08453625	3.84	3.45	354

Wartość odżywcza na dzień: 7 (Wtorek), 2021-09-21

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	Obiad	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji		
Wartość energetyczna [kcal]	10%	688	692	692	101
Wartość energetyczna [kJ]	10%	2792	2899.2	2899.2	101
Białko [g]	10%	9.212	30.9	30.9	336
Tłuszcz [g]	10%	21.896	29.1	29.1	133
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 2.19	5	5	230
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	Brak normy	10	10	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	Brak normy	5.4	5.4	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 105	91.8	91.8	88
Węglowodany ogółem [g]	10%	110.52	81.9	81.9	74
Cukry [g]	10%	Maks: 22.1	9.88	9.88	45
Błonnik pokarmowy [g]	10%	6.013	10.79	10.79	180
% energii z białka	10%	15	-	-	17.91
% energii z tłuszczu	10%	25	-	-	37.87
% energii z węglowodanów	10%	60	-	-	44.22
Sód [mg]	10%	433.8145	512	512	118
Potas [mg]	10%	1350.2615	1310.22	1310.22	97
Wapń [mg]	10%	321.447	112.65	112.65	35
Fosfor [mg]	10%	250.9885	354.13	354.13	141
Magnez [mg]	10%	50.9355	99.67	99.67	196
Żelazo [mg]	10%	1.813	3.9	3.9	215
Witamina A [µg]	25%	134.659	97.95	97.95	73
Witamina D [µg]	10%	3.5	0.5	0.5	15
witamina E [mg]	30%	2.6985	3.81	3.81	141
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.266	0.29	0.29	110
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.287	0.36	0.36	126
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	3.15	4.49	4.49	143
Witamina C [mg]	55%	14	25.9	25.9	185
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	644.2765	0	0	0
Sól [g]	10%	1.08453625	1.42	1.28	131

Wartość odżywcza na dzień: 8 (Środa), 2021-09-22

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	Obiad	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji		
Wartość energetyczna [kcal]	10%	688	599	599	87
Wartość energetyczna [kJ]	10%	2792	2522.5	2522.5	87
Białko [g]	10%	9.212	27	27	293
Tłuszcz [g]	10%	21.896	13	13	60
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 2.19	4.5	4.5	206
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	Brak normy	3.4	3.4	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	Brak normy	1.9	1.9	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 105	13.9	13.9	13
Węglowodany ogółem [g]	10%	110.52	100.41	100.41	91
Cukry [g]	10%	Maks: 22.1	18.8	18.8	85
Błonnik pokarmowy [g]	10%	6.013	14.24	14.24	237
% energii z białka	10%	15	-	-	18.03
% energii z tłuszczu	10%	25	-	-	19.68
% energii z węglowodanów	10%	60	-	-	62.29
Sód [mg]	10%	433.8145	970.77	970.77	224
Potas [mg]	10%	1350.2615	1059.02	1059.02	78
Wapń [mg]	10%	321.447	125.41	125.41	39
Fosfor [mg]	10%	250.9885	357.57	357.57	142
Magnez [mg]	10%	50.9355	116.6	116.6	229
Żelazo [mg]	10%	1.813	5.45	5.45	301
Witamina A [µg]	25%	134.659	29.84	29.84	22
Witamina D [µg]	10%	3.5	0.28	0.28	8
witamina E [mg]	30%	2.6985	1.44	1.44	53
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.266	0.54	0.54	206
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.287	0.26	0.26	93
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	3.15	3.54	3.54	113
Witamina C [mg]	55%	14	9.8	9.8	70
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	644.2765	0	0	0
Sól [g]	10%	1.08453625	2.69	2.42	249

Wartość odżywcza na dzień: 9 (Czwartek), 2021-09-23

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	Obiad	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji		
Wartość energetyczna [kcal]	10%	688	603.2	603.2	88
Wartość energetyczna [kJ]	10%	2792	2533.6	2533.6	88
Białko [g]	10%	9.212	23.6	23.6	256
Tłuszcz [g]	10%	21.896	21.5	21.5	99
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 2.19	7.8	7.8	356
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	Brak normy	8.2	8.2	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	Brak normy	1.5	1.5	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 105	71.3	71.3	68
Węglowodany ogółem [g]	10%	110.52	81.85	81.85	74
Cukry [g]	10%	Maks: 22.1	4.31	4.31	20
Błonnik pokarmowy [g]	10%	6.013	6.38	6.38	106
% energii z białka	10%	15	-	-	15.65
% energii z tłuszczu	10%	25	-	-	32.19
% energii z węglowodanów	10%	60	-	-	52.16
Sód [mg]	10%	433.8145	85.63	85.63	20
Potas [mg]	10%	1350.2615	1402.72	1402.72	104
Wapń [mg]	10%	321.447	49.04	49.04	15
Fosfor [mg]	10%	250.9885	324.27	324.27	129
Magnez [mg]	10%	50.9355	86.1	86.1	169
Żelazo [mg]	10%	1.813	2.9	2.9	160
Witamina A [µg]	25%	134.659	42.9	42.9	32
Witamina D [µg]	10%	3.5	0.57	0.57	16
witamina E [mg]	30%	2.6985	0.67	0.67	25
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.266	0.6	0.6	228
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.287	0.34	0.34	121
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	3.15	6.05	6.05	192
Witamina C [mg]	55%	14	19.67	19.67	141
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	644.2765	0	0	0
Sól [g]	10%	1.08453625	0.23	0.21	22

Wartość odżywcza na dzień: 10 (Piątek), 2021-09-24

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	Obiad	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji		
Wartość energetyczna [kcal]	10%	688	685.5	685.5	100
Wartość energetyczna [kJ]	10%	2792	2875.2	2875.2	100
Białko [g]	10%	9.212	20.9	20.9	227
Tłuszcz [g]	10%	21.896	27.1	27.1	124
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 2.19	14.2	14.2	653
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	Brak normy	8.6	8.6	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	Brak normy	1.8	1.8	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 105	262.4	262.4	250
Węglowodany ogółem [g]	10%	110.52	93.88	93.88	85
Cukry [g]	10%	Maks: 22.1	18.36	18.36	83
Błonnik pokarmowy [g]	10%	6.013	9.09	9.09	151
% energii z białka	10%	15	-	-	12.22
% energii z tłuszczu	10%	25	-	-	35.67
% energii z węglowodanów	10%	60	-	-	52.11
Sód [mg]	10%	433.8145	643.78	643.78	148
Potas [mg]	10%	1350.2615	1301.77	1301.77	96
Wapń [mg]	10%	321.447	148.85	148.85	46
Fosfor [mg]	10%	250.9885	377.45	377.45	150
Magnez [mg]	10%	50.9355	105.49	105.49	207
Żelazo [mg]	10%	1.813	4.85	4.85	268
Witamina A [µg]	25%	134.659	297.97	297.97	221
Witamina D [µg]	10%	3.5	1.14	1.14	33
witamina E [mg]	30%	2.6985	1.86	1.86	69
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.266	0.37	0.37	140
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.287	0.54	0.54	191
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	3.15	3.57	3.57	113
Witamina C [mg]	55%	14	27.35	27.35	195
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	644.2765	0	0	0
Sól [g]	10%	1.08453625	1.78	1.6	165

Podsumowanie planu żywieniowego - średnia na dzień

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	Zawartość w porcji	% realizacji normy
Wartość energetyczna [kcal]	10%	688	630.2	92
Wartość energetyczna [kJ]	10%	2792	2645.2	92
Białko [g]	10%	9.212	28	305
Tłuszcz [g]	10%	21.896	23.3	107
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 2.19	7.2	332
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	Brak normy	7.9	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	Brak normy	2.7	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 105	81.6	78
Węglowodany ogółem [g]	10%	110.52	81.17	74
Cukry [g]	10%	Maks: 22.1	15.38	70
Błonnik pokarmowy [g]	10%	6.013	8.29	138
% energii z białka	10%	15	-	18
% energii z tłuszczu	10%	25	-	33
% energii z węglowodanów	10%	60	-	49
Sód [mg]	10%	433.8145	651.24	150
Potas [mg]	10%	1350.2615	1249.33	92
Wapń [mg]	10%	321.447	92.92	29
Fosfor [mg]	10%	250.9885	308.98	123
Magnez [mg]	10%	50.9355	85.62	168
Żelazo [mg]	10%	1.813	3.54	196
Witamina A [µg]	25%	134.659	244.59	182
Witamina D [µg]	10%	3.5	0.57	17
witamina E [mg]	30%	2.6985	2.12	79
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.266	0.42	160
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.287	0.34	121
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	3.15	5.93	189
Witamina C [mg]	55%	14	25.73	184
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	644.2765	0	0
Sól [g]	10%	1.08453625	1.62	167