

Plan żywieniowy: dekadówka 4

Ile dni:	10
Termin rozpoczęcia:	2021-10-11
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: 8) 3. Dziewczęta (wiek: 10 - 12; liczba: 9)
Norma na energię dla podanej grupy:	1976.92 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, 2021-10-11	
obiad	
<ol style="list-style-type: none"> Chilli con carne 250.00g składniki: Wieprzowina łopatka 27%, Papryka czerwona 27%, Koncentrat pomidorowy Pudliszki 21%, Fasola czerwona konserwowa DAWTONA 11%, Kukurydza Gold Dawtona 11%, Cebula 3%, Czosnek 1%, Oregano suszone 0% Primavera woda mineralna niegazowana 200.00g Ryż biały risana 50.00g Zupa ziemniaczana tradycyjna 2021 350.00g (Mleko, łącznie z laktozą, Zboża zawierające gluten, Seler i produkty pochodne) składniki: Ziemniaki średnio 50%, Woda wodociągowa 33%, Marchew 6%, Seler korzeniowy 3%, Pietruszka korzeń 2%, Por 2%, Masło ekstra 1%, Pietruszka liście 1%, Mąka pszenna typ 500 0% 	
Dzień: 2 - Wtorek, 2021-10-12	
obiad	
<ol style="list-style-type: none"> Primavera woda mineralna niegazowana 200.00g Zupa ogórkowa z ogórków kwaszonych z ziemniakami 2021 350.00g (Mleko, łącznie z laktozą, Zboża zawierające gluten, Seler i produkty pochodne) składniki: Woda wodociągowa 25%, Ogórek kwaszony 17%, Ziemniaki średnio 17%, Marchew 8%, Pietruszka korzeń 8%, Seler korzeniowy 8%, Śmietana 18% tłuszczu 5%, Masło ekstra 4%, Mąka pszenna typ 500 4%, Cebula 4% Sakiewki z ciasta naleśnikowego z mięsem 2020 rw. 200.00g (Mleko, łącznie z laktozą, Jaja i produkty pochodne, Zboża zawierające gluten) składniki: Mięso z piersi indyka. bez skóry 31%, Mąka pszenna typ 500 23%, Mleko spożywcze 2% tłuszczu 16%, Cebula 9%, Jaja kurze całe 9%, Woda wodociągowa 8%, Olej rzepakowy uniwersalny 3%, Pieprz czarny MIELONY 0% Surówka z kapusty pekińskiej, pomidora i ogórka 2016 120.00g składniki: Kapusta pekińska 41%, Ogórek 29%, Pomidor 29%, Olej rzepakowy uniwersalny 2%, Pieprz czarny MIELONY 0% Sos jogurtowo-czosnkowy rw. 100.00g (Mleko, łącznie z laktozą) składniki: Jogurt naturalny typ grecki Bakoma 90%, Czosnek 10% 	
Dzień: 3 - Środa, 2021-10-13	
obiad	
<ol style="list-style-type: none"> Kasza manna na rosole 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% Wątróbka drobiowa duszona 2016 rw. 100.00g (Zboża zawierające gluten) składniki: Wątróbka kurczaka 83%, Cebula 15%, Mąka pszenna typ 500 2% Primavera woda mineralna niegazowana 200.00g Ziemniaki puree rw 160.00g (Mleko, łącznie z laktozą) składniki: Ziemniaki średnio 93%, Mleko łowickie UHT 2% Łowicz 3%, Masło ekstra 3% Surówka colesław 100.00g (Mleko, łącznie z laktozą, Jaja i produkty pochodne, Gorczyca i produkty pochodne) składniki: Kapusta biała 67%, Marchew 13%, Cebula 7%, Majonez Kielecki 4%, Śmietana 18% tłuszczu 4%, Cukier 2%, Ocet jabłkowym 6% 2%, Sól biała 0% 	

Dzień: 4 - Czwartek, 2021-10-14

obiad

1. **Zupa rosółowa z lanym ciastem rw 2021 350.00g (Jaja i produkty pochodne, Zboża zawierające gluten, Seler i produkty pochodne)** składniki: Woda wodociągowa 32%, Mięso z ud kurczaka ze skórą 11%, Marchew 11%, Pietruszka korzeń 11%, **Seler korzeniowy 11%**, Por 11%, **Mąka pszenna typ 550 8%**, **Jaja kurze całe 5%**, Lubczyk świeży 1%
2. Schab duszony 2016 120.00g składniki: Schab wieprzowy bez kości 90%, Cebula 9%, Czosnek 1%, Pieprz czarny MIELONY 0%, Majeranek suszony 0%
3. **Salata lodowa w sosie vinegrette 2016 120.00g (Gorczyca i produkty pochodne)** składniki: Sałata 76%, **Musztarda 10%**, Oliwa z oliwek 8%, Ocet jabłkowym 6% 3%, Cukier 2%
4. Ziemniaki średnio 160.00g
5. Primavera woda mineralna niegazowana 200.00g

Dzień: 5 - Piątek, 2021-10-15

obiad

1. **Zupa pieczarkowa z makaronem na mięsie drobiowym niezabielana 2021 350.00g (Jaja i produkty pochodne, Zboża zawierające gluten, Seler i produkty pochodne)** składniki: Woda wodociągowa 27%, Marchew 21%, Pieczarka uprawna świeża 16%, Mięso z piersi indyka. bez skóry 11%, Pietruszka korzeń 11%, **Makaron dwujęczny 5%**, **Seler korzeniowy 4%**, Cebula 3%, Por 2%, Pietruszka liście 1%
2. Primavera woda mineralna niegazowana 200.00g
3. **Kluski leniwe z serem białym i cynamonem 2016 rw. 250.00g (Mleko, łącznie z laktozą, Jaja i produkty pochodne)** składniki: Ziemniaki średnio 65%, Skrobia ziemniaczana 14%, **Ser twarogowy półtłusty 11%**, **Jaja kurze całe 7%**, **Masło ekstra 1%**, Cynamon mielony 1%
4. Arbuz 150.00g

Dzień: 6 - Poniedziałek, 2021-10-18

obiad

1. **Żurek z białą kielbasą 2021 350.00g (Mleko, łącznie z laktozą, Zboża zawierające gluten, Gorczyca i produkty pochodne)** składniki: Ziemniaki średnio 44%, Woda wodociągowa 35%, **kielbasa biała parzona 9%**, **Żurek ZAKWAS 4%**, **Śmietana 18% tłuszczu 4%**, Majeranek suszony 2%, Czosnek 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%
2. Primavera woda mineralna niegazowana 200.00g
3. **Zott jogobella truskawka i poziomka jogurt 150.00g (Mleko, łącznie z laktozą)**
4. **Chleb pszenno-żytni 70.00g (Zboża zawierające gluten)**

Dzień: 7 - Wtorek, 2021-10-19

obiad

1. Primavera woda mineralna niegazowana 200.00g
2. **Zupa jarzynowa tradycyjna 2021 350.00g (Mleko, łącznie z laktozą, Zboża zawierające gluten)** składniki: Woda wodociągowa 36%, Włoszczyzna krojona w paski mrożona 24%, Ziemniaki średnio 24%, **Śmietana 18% tłuszczu 7%**, **Mąka pszenna typ 500 4%**, **Masło ekstra 3%**, Koper ogrodowy 1%, Sól spożywcza dietetyczna niskosodowa O'Sole Vita 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%
3. **Gulasz z indyka 2016 130.00g (Zboża zawierające gluten)** składniki: Mięso z piersi indyka. bez skóry 77%, Cebula 15%, **Mąka pszenna typ 500 8%**, Papryka czerwona mielona SŁODKA 0%
4. **Makaron świderki lubella nr.19 50.00g (Zboża zawierające gluten)**
5. Ogórek kwaszony 80.00g

Dzień: 8 - Środa, 2021-10-20

obiad

1. Primavera woda mineralna niegazowana 200.00g
2. **Knedle ze śliwkami 2020 200.00g (Mleko, łącznie z laktozą, Jaja i produkty pochodne, Zboża zawierające gluten)** składniki: Ziemniaki średnio 47%, Śliwki 29%, Skrobia ziemniaczana 13%, **Masło ekstra 4%**, Cukier 3%, **Jaja kurze całe 3%**, **Bułka tarta 1%**
3. **Bułki wrocławskie 30.00g (Zboża zawierające gluten)**
4. **Bogracz mięsno-warzywny 2021 300.00g (Zboża zawierające gluten)** składniki: Wieprzowina szynka surowa 40%, Woda wodociągowa 27%, Marchew 7%, Pieczarka uprawna świeża 7%, Ziemniaki średnio 7%, Cebula 3%, Papryka czerwona 3%, Koncentrat pomidorowy Pudliszki 3%, **Mąka poznańska pszenna typ 500 Basia 3%**

Dzień: 9 - Czwartek, 2021-10-21

obiad

1. **Rosół z makaronem 2021 350.00g (Jaja i produkty pochodne, Zboża zawierające gluten, Seler i produkty pochodne)** składniki: Kurczak tuszka 25%, Woda wodociągowa 25%, Marchew 20%, **Makaron dwujajeczny 15%**, Pietruszka korzeń 10%, **Seler korzeniowy 2%**, Cebula 2%, Por 1%, Pieprz czarny MIELONY 0%
2. **Karczek duszony 2016 110.00g (Zboża zawierające gluten)** składniki: Wieprzowina karkówka 75%, Cebula 19%, **Mąka pszenna typ 500 5%**, Pieprz czarny MIELONY 0%, Ziele angielskie MIELONE 0%, Liść laurowy 0%, Majeranek suszony 0%
3. Ziemniaki z koperkiem 100.00g składniki: Ziemniaki średnio 97%, Koper ogrodowy 3%
4. Primavera woda mineralna niegazowana 200.00g
5. **Kapusta biała. gotowana. zasmażana 2016 rw 100.00g (Mleko, łącznie z laktozą, Zboża zawierające gluten)** składniki: Kapusta biała 89%, **Masło ekstra 5%**, Cebula 4%, **Mąka pszenna typ 500 2%**

Dzień: 10 - Piątek, 2021-10-22

obiad

1. **Zupa ryżowa 2121 350.00g (Seler i produkty pochodne)** składniki: Woda wodociągowa 37%, Ryż biały 15%, Marchew 15%, mięso wieprzowe rw 11%, **Seler korzeniowy 11%**, Pietruszka korzeń 11%
2. **Ryba po grecku 2020rw. 200.00g (Mleko, łącznie z laktozą, Jaja i produkty pochodne, Ryba, Zboża zawierające gluten, Seler i produkty pochodne)** składniki: **Miruna 43%**, **Włoszczyzna mrożona paski HORTEX 16%**, Koncentrat pomidorowy Pudliszki 11%, **Jaja kurze całe 5%**, **Mąka poznańska pszenna typ 500 Basia 5%**, **Mleko 2%** **Łaciate 5%**, Olej rzepakowy uniwersalny 5%, Cebula 5%, Cytryna 3%, Pieprz czarny MIELONY 0%
3. Primavera woda mineralna niegazowana 200.00g
4. Ziemniaki średnio 160.00g

Wartość odżywcza na dzień: 1 (Poniedziałek), 2021-10-11

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	Obiad	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji		
Wartość energetyczna [kcal]	10%	695.6	591.6	591.6	85
Wartość energetyczna [kJ]	10%	2823	2487.5	2487.5	85
Białko [g]	10%	9.31	23.1	23.1	249
Tłuszcz [g]	10%	22.1235	18.1	18.1	82
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 2.21	6.9	6.9	313
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	Brak normy	7.4	7.4	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	Brak normy	1.2	1.2	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 105	52.5	52.5	50
Węglowodany ogółem [g]	10%	111.79	88.18	88.18	79
Cukry [g]	10%	Maks: 22.36	12.02	12.02	54
Błonnik pokarmowy [g]	10%	6.048	8.48	8.48	140
% energii z białka	10%	15	-	-	15.67
% energii z tłuszczu	10%	25	-	-	27.58
% energii z węglowodanów	10%	60	-	-	56.75
Sód [mg]	10%	434.875	234.86	234.86	54
Potas [mg]	10%	1354.5	1194.73	1194.73	88
Wapń [mg]	10%	324.625	47.42	47.42	15
Fosfor [mg]	10%	256.8125	234.72	234.72	91
Magnez [mg]	10%	51.8875	66.63	66.63	128
Żelazo [mg]	10%	1.848	2.48	2.48	134
Witamina A [μg]	25%	135.8	102.3	102.3	75
Witamina D [μg]	10%	3.5	0.44	0.44	13
witamina E [mg]	30%	2.7405	2.03	2.03	74
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.266	0.5	0.5	189
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.287	0.33	0.33	118
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	3.15	5.25	5.25	167
Witamina C [mg]	55%	14	61.38	61.38	438
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	648.8125	0	0	0
Sól [g]	10%	1.0871875	0.65	0.58	60

Wartość odżywcza na dzień: 2 (Wtorek), 2021-10-12

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	Obiad	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji		
Wartość energetyczna [kcal]	10%	695.6	665.1	665.1	96
Wartość energetyczna [kJ]	10%	2823	2784.4	2784.4	96
Białko [g]	10%	9.31	27.7	27.7	298
Tłuszcz [g]	10%	22.1235	30.9	30.9	140
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 2.21	14.2	14.2	645
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	Brak normy	9.2	9.2	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	Brak normy	3.4	3.4	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 105	131.3	131.3	125
Węglowodany ogółem [g]	10%	111.79	72.93	72.93	65
Cukry [g]	10%	Maks: 22.36	11.76	11.76	53
Błonnik pokarmowy [g]	10%	6.048	7.85	7.85	130
% energii z białka	10%	15	-	-	16.68
% energii z tłuszczu	10%	25	-	-	41.82
% energii z węglowodanów	10%	60	-	-	41.5
Sód [mg]	10%	434.875	539.69	539.69	124
Potas [mg]	10%	1354.5	1208.55	1208.55	89
Wapń [mg]	10%	324.625	152.97	152.97	47
Fosfor [mg]	10%	256.8125	381.7	381.7	149
Magnez [mg]	10%	51.8875	99.65	99.65	192
Żelazo [mg]	10%	1.848	3.05	3.05	165
Witamina A [µg]	25%	135.8	158.29	158.29	117
Witamina D [µg]	10%	3.5	0.41	0.41	12
witamina E [mg]	30%	2.7405	3.11	3.11	114
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.266	0.25	0.25	95
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.287	0.41	0.41	144
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	3.15	5.4	5.4	172
Witamina C [mg]	55%	14	25.22	25.22	180
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	648.8125	0	0	0
Sól [g]	10%	1.0871875	1.49	1.34	138

Wartość odżywcza na dzień: 3 (Środa), 2021-10-13

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	Obiad	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji		
Wartość energetyczna [kcal]	10%	695.6	569.6	569.6	82
Wartość energetyczna [kJ]	10%	2823	2394.1	2394.1	82
Białko [g]	10%	9.31	31.1	31.1	334
Tłuszcz [g]	10%	22.1235	17.8	17.8	81
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 2.21	6.3	6.3	288
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	Brak normy	4.6	4.6	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	Brak normy	2.4	2.4	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 105	327	327	311
Węglowodany ogółem [g]	10%	111.79	75.85	75.85	68
Cukry [g]	10%	Maks: 22.36	8.49	8.49	38
Błonnik pokarmowy [g]	10%	6.048	9.46	9.46	157
% energii z białka	10%	15	-	-	21.85
% energii z tłuszczu	10%	25	-	-	28.22
% energii z węglowodanów	10%	60	-	-	49.93
Sód [mg]	10%	434.875	265.42	265.42	61
Potas [mg]	10%	1354.5	1544.06	1544.06	114
Wapń [mg]	10%	324.625	128.13	128.13	39
Fosfor [mg]	10%	256.8125	519.5	519.5	202
Magnez [mg]	10%	51.8875	98.24	98.24	189
Żelazo [mg]	10%	1.848	10.07	10.07	545
Witamina A [µg]	25%	135.8	6059.81	6059.81	4462
Witamina D [µg]	10%	3.5	0.39	0.39	11
witamina E [mg]	30%	2.7405	1.97	1.97	72
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.266	0.51	0.51	195
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.287	2.16	2.16	756
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	3.15	11.42	11.42	363
Witamina C [mg]	55%	14	45.35	45.35	324
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	648.8125	0	0	0
Sól [g]	10%	1.0871875	0.73	0.66	68

Wartość odżywcza na dzień: 4 (Czwartek), 2021-10-14

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	Obiad	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji		
Wartość energetyczna [kcal]	10%	695.6	594.1	594.1	85
Wartość energetyczna [kJ]	10%	2823	2491.6	2491.6	85
Białko [g]	10%	9.31	36.7	36.7	395
Tłuszcz [g]	10%	22.1235	23	23	104
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 2.21	5.9	5.9	270
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	Brak normy	9	9	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	Brak normy	2.6	2.6	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 105	89.4	89.4	85
Węglowodany ogółem [g]	10%	111.79	64.61	64.61	58
Cukry [g]	10%	Maks: 22.36	10.08	10.08	45
Błonnik pokarmowy [g]	10%	6.048	9.44	9.44	156
% energii z białka	10%	15	-	-	24.75
% energii z tłuszczu	10%	25	-	-	34.93
% energii z węglowodanów	10%	60	-	-	40.32
Sód [mg]	10%	434.875	267.41	267.41	61
Potas [mg]	10%	1354.5	1361.56	1361.56	101
Wapń [mg]	10%	324.625	113.09	113.09	35
Fosfor [mg]	10%	256.8125	323.92	323.92	126
Magnez [mg]	10%	51.8875	94.28	94.28	182
Żelazo [mg]	10%	1.848	3.68	3.68	199
Witamina A [µg]	25%	135.8	208.82	208.82	154
Witamina D [µg]	10%	3.5	0.45	0.45	13
witamina E [mg]	30%	2.7405	2.37	2.37	87
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.266	0.32	0.32	120
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.287	0.42	0.42	148
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	3.15	4.55	4.55	145
Witamina C [mg]	55%	14	28.88	28.88	206
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	648.8125	0	0	0
Sól [g]	10%	1.0871875	0.74	0.66	68

Wartość odżywcza na dzień: 5 (Piątek), 2021-10-15

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	Obiad	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji		
Wartość energetyczna [kcal]	10%	695.6	503.5	503.5	72
Wartość energetyczna [kJ]	10%	2823	2126.9	2126.9	72
Białko [g]	10%	9.31	22.3	22.3	240
Tłuszcz [g]	10%	22.1235	7	7	32
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 2.21	3.2	3.2	147
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	Brak normy	2	2	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	Brak normy	0.8	0.8	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 105	93.8	93.8	89
Węglowodany ogółem [g]	10%	111.79	92.26	92.26	83
Cukry [g]	10%	Maks: 22.36	18.74	18.74	84
Błonnik pokarmowy [g]	10%	6.048	9.03	9.03	149
% energii z białka	10%	15	-	-	17.77
% energii z tłuszczu	10%	25	-	-	12.53
% energii z węglowodanów	10%	60	-	-	69.7
Sód [mg]	10%	434.875	152.88	152.88	35
Potas [mg]	10%	1354.5	1619.01	1619.01	120
Wapń [mg]	10%	324.625	124.91	124.91	38
Fosfor [mg]	10%	256.8125	450.81	450.81	176
Magnez [mg]	10%	51.8875	92.1	92.1	178
Żelazo [mg]	10%	1.848	3.59	3.59	194
Witamina A [μg]	25%	135.8	96.11	96.11	71
Witamina D [μg]	10%	3.5	1.32	1.32	38
witamina E [mg]	30%	2.7405	1.36	1.36	50
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.266	0.34	0.34	131
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.287	0.71	0.71	249
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	3.15	7.42	7.42	236
Witamina C [mg]	55%	14	31.55	31.55	225
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	648.8125	0	0	0
Sól [g]	10%	1.0871875	0.42	0.38	39

Wartość odżywcza na dzień: 6 (Poniedziałek), 2021-10-18

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	Obiad	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji		
Wartość energetyczna [kcal]	10%	695.6	500.4	500.4	72
Wartość energetyczna [kJ]	10%	2823	2108.9	2108.9	72
Białko [g]	10%	9.31	17	17	183
Tłuszcz [g]	10%	22.1235	13.4	13.4	61
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 2.21	6.7	6.7	303
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	Brak normy	0.8	0.8	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	Brak normy	0.1	0.1	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 105	7.8	7.8	7
Węglowodany ogółem [g]	10%	111.79	79.01	79.01	71
Cukry [g]	10%	Maks: 22.36	21.63	21.63	97
Błonnik pokarmowy [g]	10%	6.048	2.33	2.33	39
% energii z białka	10%	15	-	-	13.61
% energii z tłuszczu	10%	25	-	-	24.17
% energii z węglowodanów	10%	60	-	-	62.22
Sód [mg]	10%	434.875	775.53	775.53	178
Potas [mg]	10%	1354.5	639.86	639.86	47
Wapń [mg]	10%	324.625	22.32	22.32	7
Fosfor [mg]	10%	256.8125	89.9	89.9	35
Magnez [mg]	10%	51.8875	34.73	34.73	67
Żelazo [mg]	10%	1.848	0.82	0.82	45
Witamina A [µg]	25%	135.8	16.59	16.59	12
Witamina D [µg]	10%	3.5	0.01	0.01	1
witamina E [mg]	30%	2.7405	0.08	0.08	3
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.266	0.11	0.11	43
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.287	0.07	0.07	27
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	3.15	1.94	1.94	62
Witamina C [mg]	55%	14	9.95	9.95	71
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	648.8125	0	0	0
Sól [g]	10%	1.0871875	2.15	1.93	198

Wartość odżywcza na dzień: 7 (Wtorek), 2021-10-19

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	Obiad	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji		
Wartość energetyczna [kcal]	10%	695.6	530.4	530.4	76
Wartość energetyczna [kJ]	10%	2823	2231.7	2231.7	76
Białko [g]	10%	9.31	29.3	29.3	315
Tłuszcz [g]	10%	22.1235	15.9	15.9	72
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 2.21	8.1	8.1	369
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	Brak normy	3.7	3.7	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	Brak normy	0.7	0.7	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 105	80.2	80.2	76
Węglowodany ogółem [g]	10%	111.79	69.93	69.93	63
Cukry [g]	10%	Maks: 22.36	6.88	6.88	31
Błonnik pokarmowy [g]	10%	6.048	5.05	5.05	84
% energii z białka	10%	15	-	-	22.13
% energii z tłuszczu	10%	25	-	-	27.03
% energii z węglowodanów	10%	60	-	-	50.84
Sód [mg]	10%	434.875	751	751	173
Potas [mg]	10%	1354.5	1106.44	1106.44	82
Wapń [mg]	10%	324.625	79.16	79.16	24
Fosfor [mg]	10%	256.8125	345.74	345.74	135
Magnez [mg]	10%	51.8875	99.24	99.24	191
Żelazo [mg]	10%	1.848	2.11	2.11	114
Witamina A [µg]	25%	135.8	33.56	33.56	25
Witamina D [µg]	10%	3.5	0.1	0.1	3
witamina E [mg]	30%	2.7405	0.82	0.82	30
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.266	0.17	0.17	64
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.287	0.26	0.26	93
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	3.15	6.14	6.14	195
Witamina C [mg]	55%	14	11.78	11.78	84
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	648.8125	0	0	0
Sól [g]	10%	1.0871875	2.08	1.87	192

Wartość odżywcza na dzień: 8 (Środa), 2021-10-20

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	Obiad	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji		
Wartość energetyczna [kcal]	10%	695.6	695.4	695.4	100
Wartość energetyczna [kJ]	10%	2823	2914	2914	100
Białko [g]	10%	9.31	27.1	27.1	292
Tłuszcz [g]	10%	22.1235	31.6	31.6	143
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 2.21	12.7	12.7	578
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	Brak normy	14	14	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	Brak normy	2.3	2.3	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 105	103.6	103.6	99
Węglowodany ogółem [g]	10%	111.79	77.64	77.64	69
Cukry [g]	10%	Maks: 22.36	14.93	14.93	67
Błonnik pokarmowy [g]	10%	6.048	4.38	4.38	72
% energii z białka	10%	15	-	-	15.64
% energii z tłuszczu	10%	25	-	-	40.97
% energii z węglowodanów	10%	60	-	-	43.39
Sód [mg]	10%	434.875	221.54	221.54	51
Potas [mg]	10%	1354.5	1055.12	1055.12	78
Wapń [mg]	10%	324.625	48.58	48.58	15
Fosfor [mg]	10%	256.8125	348.27	348.27	136
Magnez [mg]	10%	51.8875	65.7	65.7	127
Żelazo [mg]	10%	1.848	2.75	2.75	149
Witamina A [µg]	25%	135.8	44.09	44.09	32
Witamina D [µg]	10%	3.5	1.3	1.3	37
witamina E [mg]	30%	2.7405	1.32	1.32	48
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.266	0.84	0.84	318
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.287	0.48	0.48	168
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	3.15	8.38	8.38	266
Witamina C [mg]	55%	14	16.14	16.14	115
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	648.8125	0	0	0
Sól [g]	10%	1.0871875	0.61	0.55	57

Wartość odżywcza na dzień: 9 (Czwartek), 2021-10-21

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	Obiad	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji		
Wartość energetyczna [kcal]	10%	695.6	698.9	698.9	100
Wartość energetyczna [kJ]	10%	2823	2928.2	2928.2	100
Białko [g]	10%	9.31	37.7	37.7	406
Tłuszcz [g]	10%	22.1235	30.1	30.1	136
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 2.21	11	11	498
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	Brak normy	13	13	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	Brak normy	3.5	3.5	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 105	137.4	137.4	131
Węglowodany ogółem [g]	10%	111.79	73.77	73.77	66
Cukry [g]	10%	Maks: 22.36	10.3	10.3	46
Błonnik pokarmowy [g]	10%	6.048	9.28	9.28	154
% energii z białka	10%	15	-	-	21.63
% energii z tłuszczu	10%	25	-	-	38.81
% energii z węglowodanów	10%	60	-	-	39.56
Sód [mg]	10%	434.875	199.27	199.27	46
Potas [mg]	10%	1354.5	1485.37	1485.37	110
Wapń [mg]	10%	324.625	143.22	143.22	44
Fosfor [mg]	10%	256.8125	465.49	465.49	181
Magnez [mg]	10%	51.8875	95.9	95.9	185
Żelazo [mg]	10%	1.848	4.32	4.32	234
Witamina A [µg]	25%	135.8	69.82	69.82	51
Witamina D [µg]	10%	3.5	1.8	1.8	52
witamina E [mg]	30%	2.7405	2.65	2.65	97
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.266	0.7	0.7	265
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.287	0.51	0.51	181
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	3.15	10.5	10.5	334
Witamina C [mg]	55%	14	35.51	35.51	254
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	648.8125	0	0	0
Sól [g]	10%	1.0871875	0.55	0.49	51

Wartość odżywcza na dzień: 10 (Piątek), 2021-10-22

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	Obiad	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji		
Wartość energetyczna [kcal]	10%	695.6	542.1	542.1	78
Wartość energetyczna [kJ]	10%	2823	2283.6	2283.6	78
Białko [g]	10%	9.31	23.5	23.5	253
Tłuszcz [g]	10%	22.1235	13	13	59
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 2.21	1.5	1.5	70
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	Brak normy	6.1	6.1	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	Brak normy	3.4	3.4	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 105	34.9	34.9	33
Węglowodany ogółem [g]	10%	111.79	86.8	86.8	78
Cukry [g]	10%	Maks: 22.36	10.59	10.59	47
Błonnik pokarmowy [g]	10%	6.048	8.4	8.4	139
% energii z białka	10%	15	-	-	17.36
% energii z tłuszczu	10%	25	-	-	21.7
% energii z węglowodanów	10%	60	-	-	60.94
Sód [mg]	10%	434.875	178.52	178.52	41
Potas [mg]	10%	1354.5	1103.77	1103.77	81
Wapń [mg]	10%	324.625	67.74	67.74	21
Fosfor [mg]	10%	256.8125	235.75	235.75	92
Magnez [mg]	10%	51.8875	66.08	66.08	127
Żelazo [mg]	10%	1.848	2.27	2.27	123
Witamina A [µg]	25%	135.8	58.14	58.14	43
Witamina D [µg]	10%	3.5	0.16	0.16	5
witamina E [mg]	30%	2.7405	3.09	3.09	113
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.266	0.21	0.21	80
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.287	0.21	0.21	74
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	3.15	3.53	3.53	112
Witamina C [mg]	55%	14	21.68	21.68	155
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	648.8125	0	0	0
Sól [g]	10%	1.0871875	0.49	0.44	46

Podsumowanie planu żywieniowego - średnia na dzień

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	Zawartość w porcji	% realizacji normy
Wartość energetyczna [kcal]	10%	695.6	589.1	85
Wartość energetyczna [kJ]	10%	2823	2475.1	85
Białko [g]	10%	9.31	27.6	297
Tłuszcz [g]	10%	22.1235	20.1	91
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 2.21	7.6	348
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	Brak normy	7	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	Brak normy	2	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 105	105.8	101
Węglowodany ogółem [g]	10%	111.79	78.1	70
Cukry [g]	10%	Maks: 22.36	12.54	56
Błonnik pokarmowy [g]	10%	6.048	7.37	122
% energii z białka	10%	15	-	19
% energii z tłuszczu	10%	25	-	30
% energii z węglowodanów	10%	60	-	52
Sód [mg]	10%	434.875	358.61	82
Potas [mg]	10%	1354.5	1231.85	91
Wapń [mg]	10%	324.625	92.75	29
Fosfor [mg]	10%	256.8125	339.58	132
Magnez [mg]	10%	51.8875	81.25	157
Żelazo [mg]	10%	1.848	3.51	190
Witamina A [µg]	25%	135.8	684.75	504
Witamina D [µg]	10%	3.5	0.64	19
witamina E [mg]	30%	2.7405	1.88	69
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.266	0.39	150
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.287	0.56	196
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	3.15	6.45	205
Witamina C [mg]	55%	14	28.74	205
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	648.8125	0	0
Sól [g]	10%	1.0871875	0.89	92