

Plan żywieniowy: dekadówka 7

Ile dni:	10
Termin rozpoczęcia:	2021-11-22
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. Dziewczeta (wiek: 10 - 12; liczba: 8)
Norma na energię dla podanej grupy:	1987.5 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, 2021-11-22	
obiad	
<ol style="list-style-type: none"> Zupa grochowa rw 350.00g (Seler i produkty pochodne) składniki: Ziemniaki średnio 28%, Woda wodociągowa 28%, Groch nasiona suche 17%, Marchew 6%, mostki wołowe 6%, Kielbasa śląska 6%, Seler korzeniowy 3%, Pietruszka korzeń 3%, Por 3%, Majeranek suszony 0%, Sól spożywcza dietetyczna niskosodowa O'Sole Vita 0% Primavera woda mineralna niegazowana 200.00g Naleśniki z dżemem rw. 100.00g (Mleko, łącznie z laktozą, Jaja i produkty pochodne, Zboża zawierające gluten) składniki: Mąka pszenna typ 550 33%, Mleko 2% łaciate 33%, Dżem 100% TRUSKAWKA i CZERWONA PORZECZKA owoców EKSTRA GŁADKI ŁOWICZ 22%, Jaja kurze całe 11% Naleśniki z serem twarogowym 2016 100.00g (Mleko, łącznie z laktozą, Jaja i produkty pochodne, Zboża zawierające gluten) składniki: Ser twarogowy chudy 37%, Mąka pszenna typ 500 16%, Mleko spożywcze 2% tłuszczu 15%, Jaja kurze całe 13%, Cukier 13%, Olej rzepakowy uniwersalny 5% 	
Dzień: 2 - Wtorek, 2021-11-23	
obiad	
<ol style="list-style-type: none"> Primavera woda mineralna niegazowana 200.00g 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% Ziemniaki puree rw 180.00g (Mleko, łącznie z laktozą) składniki: Ziemniaki średnio 93%, Mleko łowickie UHT 2% łowicz 3%, Masło ekstra 3% Eskałopki drobiowe 2016 120.00g (Mleko, łącznie z laktozą, Jaja i produkty pochodne, Zboża zawierające gluten) składniki: Mięso z piersi kurczaka bez skóry 65%, Olej rzepakowy uniwersalny 13%, Mleko spożywcze 2% tłuszczu 10%, Mąka pszenna typ 500 8%, Jaja kurze całe 4% Buraczki czerwone wiórki dawtona 120.00g 	
Dzień: 3 - Środa, 2021-11-24	
obiad	
<ol style="list-style-type: none"> Zupa krem z jarmużu 2021 350.00g (Seler i produkty pochodne) składniki: Ziemniaki średnio 23%, Woda wodociągowa 23%, Marchew 13%, Jarmuż 13%, Pietruszka korzeń 7%, Seler korzeniowy 7%, Kurczak tuszka 7%, Cebula 3%, Por 3%, Pieprz czarny MIELONY 0% Hot-dog 150.00g (Soja i produkty pochodne, Zboża zawierające gluten, Seler i produkty pochodne, Gorczyca i produkty pochodne) składniki: Bułki wrocławskie 36%, Parówki „Suchanek” 32%, Sałatka szwedzka słodka „Urbanek”, 16%, Ketchup łagodny Pudliszki 8%, Musztarda 8% Primavera woda mineralna niegazowana 200.00g 	

Dzień: 4 - Czwartek, 2021-11-25

obiad

1. Primavera woda mineralna niegazowana 200.00g
2. **Zupa zacierkowa 2021 350.00g (Jaja i produkty pochodne, Zboża zawierające gluten, Seler i produkty pochodne)** składniki: Woda wodociągowa 33%, Kurczak tuszka 24%, Marchew 9%, Pietruszka korzeń 9%, **Seler korzeniowy 9%, Zacierka jajeczna 7%**, Por 5%, Cebula 2%, Koper ogrodowy 0%
3. **Ziemniaki puree rw 180.00g (Mleko, łącznie z laktozą)** składniki: Ziemniaki średnio 93%, **Mleko łowickie UHT 2% Łowicz 3%, Masło ekstra 3%**
4. **Medaliony z warzywami rw. 120.00g (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: Wieprzowina szynka surowa 63%, Włoszczyzna krojona w paski mrożona 21%, **Mąka pszenna typ 500 11%, Smak natury ,, Prymat'' dla szkół i przedszkoli 3%**, Pieprz czarny MIELONY 2%
5. Sałatka wielowarzywna pacia 100.00g

Dzień: 5 - Piątek, 2021-11-26

obiad

1. **Zupa solferino 2021 350.00g (Mleko, łącznie z laktozą, Zboża zawierające gluten, Seler i produkty pochodne)** składniki: Woda wodociągowa 30%, Ziemniaki średnio 25%, Marchew 10%, **Mąka pszenna typ 500 6%**, Koncentrat pomidorowy 30% 6%, Pietruszka korzeń 5%, **Seler korzeniowy 5%**, Por 5%, Cebula 5%, **Masło ekstra 2%**, Pietruszka liście 1%
2. Primavera woda mineralna niegazowana 200.00g
3. Ryż z jabłkiem rw 2019 300.00g składniki: Jabłko prażone z cukrem i cynamonem 75%, Ryż biały 25%

Dzień: 6 - Poniedziałek, 2021-11-29

obiad

1. **Zupa grysikowa 2021 350.00g (Zboża zawierające gluten, Seler i produkty pochodne)** składniki: Woda wodociągowa 30%, Skrzydło indyka 15%, Marchew 15%, **Kasza manna 15%**, Pietruszka korzeń 8%, **Seler korzeniowy 8%**, Por 8%, Pietruszka liście 2%, Pieprz czarny MIELONY 0%
2. **Mortadela z cebulą rw. 110.00g (Gorczyca i produkty pochodne)** składniki: **Mortadela 80%**, Cebula 16%, Olej rzepakowy uniwersalny 4%
3. Ziemniaki średnio 160.00g
4. **Marchew z groszkiem 2016 100.00g (Mleko, łącznie z laktozą, Zboża zawierające gluten)** składniki: Marchew mrożona 48%, Groszek zielony mrożony 48%, **Mąka pszenna typ 500 2%**, **Masło ekstra 2%**

Dzień: 7 - Wtorek, 2021-11-30

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. Primavera woda mineralna niegazowana 200.00g
3. **Makaron gwiazdki lubella 15.00g (Jaja i produkty pochodne, Zboża zawierające gluten)**
4. **Gołąbki w sosie pomidorowym rw. 250.00g (Mleko, łącznie z laktozą, Zboża zawierające gluten)** składniki: Kapusta biała 45%, Wieprzowina łopatka 15%, Ryż biały Risana 15%, Koncentrat pomidorowy 30% 11%, Cebula 4%, **Mąka poznańska pszenna typ 500 Basia 4%**, **Natur Śmietana 18% Zott 4%**, Sól spożywcza dietetyczna niskosodowa O'Sole Vita 2%
5. Ziemniaki średnio 160.00g

Dzień: 8 - Środa, 2021-12-01

obiad

1. Primavera woda mineralna niegazowana 200.00g
2. **Potrawka z kurczaka 2021 300.00g (Mleko, łącznie z laktozą, Zboża zawierające gluten, Seler i produkty pochodne)** składniki: Kurczak tuszka 51%, Woda wodociągowa 26%, Marchew 10%, Pietruszka korzeń 4%, **Natur Śmietana 18% Zott 3%**, **Mąka pszenna typ 500 2%**, **Seler korzeniowy 2%**, Por 2%, Sól spożywcza dietetyczna niskosodowa O'Sole Vita 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%, Ziele angielskie CAŁE 0%, Liść laurowy 0%
3. **Makaron z serem, masłem i cukrem rw. 150.00g (Mleko, łącznie z laktozą, Zboża zawierające gluten)** składniki: **makaron świderki Lubella nr.19 54%**, **Twaróg półtłusty włoszcowski 43%**, **Masło ekstra 2%**, Cukier 1%
4. **Bułki wrocławskie 25.00g (Zboża zawierające gluten)**

Dzień: 9 - Czwartek, 2021-12-02

obiad

1. **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%
2. **Makaron jajeczny krajanka leon kucharz 15.00g (Jaja i produkty pochodne, Zboża zawierające gluten)**
3. Primavera woda mineralna niegazowana 200.00g
4. **Kluski śląskie 2016 rw 160.00g (Jaja i produkty pochodne)** składniki: Ziemniaki średnio 85%, Skrobia ziemniaczana 12%, **Jaja kurze całe 2%**
5. **Rolada wieprzowa „suchanek,, 100.00g (Gorczyca i produkty pochodne)**
6. **Kapusta czerwona zasmażana rw. 120.00g (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: Kapusta czerwona 74%, Jabłko 15%, Cebula 4%, **Masło ekstra 4%**, **Mąka poznańska pszenna typ 500 Basia 1%**, **Smak natury ,, Prymat'dla szkół i przedszkoli 1%**, Liść laurowy 1%, Ziele angielskie CAŁE 1%, Pieprz czarny MIELONY 1%

Dzień: 10 - Piątek, 2021-12-03

obiad

1. **Zupa pomidorowa na indyku 2021 300.00g (Mleko, łącznie z laktozą, Jaja i produkty pochodne, Zboża zawierające gluten, Seler i produkty pochodne)** składniki: Woda wodociągowa 23%, Koncentrat pomidorowy 30% 15%, Marchew 15%, **Makaron czterojajeczny 10%**, Skrzydło indyka 9%, Pietruszka korzeń 8%, **Śmietanka kremowa 30% tłuszczu 8%**, **Seler korzeniowy 6%**, Por 4%, Kapusta włoska 2%, Pietruszka liście 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%
2. **Ziemniaki puree rw 160.00g (Mleko, łącznie z laktozą)** składniki: Ziemniaki średnio 93%, **Mleko łowickie UHT 2%** **Łowicz 3%**, **Masło ekstra 3%**
3. Primavera woda mineralna niegazowana 200.00g
4. Surówka z białej kapusty w zalewie 100.00g składniki: Kapusta biała 76%, Olej rzepakowy uniwersalny 7%, Cukier 7%, Ocet jabłkowym 6% 7%, Koper ogrodowy 3%
5. **Kotlecik rybny w panierce owsianej 2016 100.00g (Jaja i produkty pochodne, Ryba, Zboża zawierające gluten)** składniki: **Miruna 75%**, Olej rzepakowy uniwersalny 10%, **Płatki owsiane 6%**, **Bułka tarta 6%**, **Jaja kurze całe 2%**, Pieprz czarny MIELONY 0%

Wartość odżywcza na dzień: 1 (Poniedziałek), 2021-11-22

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	Obiad	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji		
Wartość energetyczna [kcal]	10%	694.6	655	655	94
Wartość energetyczna [kJ]	10%	2819	2762.1	2762.1	94
Białko [g]	10%	9.2715	34	34	367
Tłuszcz [g]	10%	22.0955	12.5	12.5	57
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 2.21	2.8	2.8	131
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	Brak normy	5.5	5.5	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	Brak normy	2.7	2.7	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 105	91.8	91.8	87
Węglowodany ogółem [g]	10%	111.65	107.65	107.65	96
Cukry [g]	10%	Maks: 22.33	24.29	24.29	109
Błonnik pokarmowy [g]	10%	6.0305	12.08	12.08	200
% energii z białka	10%	15	-	-	20.77
% energii z tłuszczu	10%	25	-	-	17.18
% energii z węglowodanów	10%	60	-	-	62.05
Sód [mg]	10%	434.3605	379.66	379.66	87
Potas [mg]	10%	1352.435	1231.66	1231.66	91
Wapń [mg]	10%	323.078	122.36	122.36	38
Fosfor [mg]	10%	253.974	490.47	490.47	193
Magnez [mg]	10%	51.422	114.34	114.34	222
Żelazo [mg]	10%	1.8305	4.77	4.77	261
Witamina A [µg]	25%	135.422	71.67	71.67	53
Witamina D [µg]	10%	3.5	0.5	0.5	14
witamina E [mg]	30%	2.737	1.74	1.74	64
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.266	0.63	0.63	239
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.287	0.56	0.56	196
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	3.15	4.58	4.58	146
Witamina C [mg]	55%	14	10.45	10.45	75
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	648.396	0	0	0
Sól [g]	10%	1.08590125	1.05	0.94	97

Wartość odżywcza na dzień: 2 (Wtorek), 2021-11-23

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	Obiad	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji		
Wartość energetyczna [kcal]	10%	694.6	640.5	640.5	92
Wartość energetyczna [kJ]	10%	2819	2690.7	2690.7	92
Białko [g]	10%	9.2715	26.6	26.6	288
Tłuszcz [g]	10%	22.0955	21	21	95
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 2.21	4.6	4.6	210
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	Brak normy	9.9	9.9	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	Brak normy	5	5	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 105	70.1	70.1	67
Węglowodany ogółem [g]	10%	111.65	91.3	91.3	82
Cukry [g]	10%	Maks: 22.33	12.82	12.82	57
Błonnik pokarmowy [g]	10%	6.0305	10.6	10.6	176
% energii z białka	10%	15	-	-	16.67
% energii z tłuszczu	10%	25	-	-	29.63
% energii z węglowodanów	10%	60	-	-	53.7
Sód [mg]	10%	434.3605	670.08	670.08	154
Potas [mg]	10%	1352.435	1406.98	1406.98	104
Wapń [mg]	10%	323.078	80.43	80.43	25
Fosfor [mg]	10%	253.974	410.39	410.39	162
Magnez [mg]	10%	51.422	91.25	91.25	177
Żelazo [mg]	10%	1.8305	2.5	2.5	137
Witamina A [µg]	25%	135.422	70.11	70.11	52
Witamina D [µg]	10%	3.5	0.11	0.11	3
witamina E [mg]	30%	2.737	4.25	4.25	155
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.266	0.27	0.27	105
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.287	0.3	0.3	108
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	3.15	11.93	11.93	379
Witamina C [mg]	55%	14	20.74	20.74	148
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	648.396	0	0	0
Sól [g]	10%	1.08590125	1.86	1.67	171

Wartość odżywcza na dzień: 3 (Środa), 2021-11-24

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	Obiad	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji		
Wartość energetyczna [kcal]	10%	694.6	476.3	476.3	69
Wartość energetyczna [kJ]	10%	2819	1996.5	1996.5	69
Białko [g]	10%	9.2715	17.8	17.8	193
Tłuszcz [g]	10%	22.0955	19.3	19.3	88
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 2.21	5.9	5.9	270
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	Brak normy	2.1	2.1	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	Brak normy	1.5	1.5	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 105	15.6	15.6	15
Węglowodany ogółem [g]	10%	111.65	61.44	61.44	55
Cukry [g]	10%	Maks: 22.33	14	14	63
Błonnik pokarmowy [g]	10%	6.0305	7.62	7.62	126
% energii z białka	10%	15	-	-	15.01
% energii z tłuszczu	10%	25	-	-	36.59
% energii z węglowodanów	10%	60	-	-	48.4
Sód [mg]	10%	434.3605	921.74	921.74	212
Potas [mg]	10%	1352.435	989.19	989.19	73
Wapń [mg]	10%	323.078	129.97	129.97	40
Fosfor [mg]	10%	253.974	210.61	210.61	83
Magnez [mg]	10%	51.422	73.88	73.88	144
Żelazo [mg]	10%	1.8305	2.83	2.83	155
Witamina A [µg]	25%	135.422	71.25	71.25	53
Witamina D [µg]	10%	3.5	0.39	0.39	11
witamina E [mg]	30%	2.737	1.64	1.64	60
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.266	0.22	0.22	86
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.287	0.26	0.26	91
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	3.15	4.2	4.2	134
Witamina C [mg]	55%	14	37.89	37.89	271
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	648.396	0	0	0
Sól [g]	10%	1.08590125	2.56	2.3	236

Wartość odżywcza na dzień: 4 (Czwartek), 2021-11-25

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	Obiad	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji		
Wartość energetyczna [kcal]	10%	694.6	664.8	664.8	96
Wartość energetyczna [kJ]	10%	2819	2786.7	2786.7	96
Białko [g]	10%	9.2715	36.2	36.2	391
Tłuszcz [g]	10%	22.0955	27.7	27.7	125
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 2.21	10.3	10.3	468
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	Brak normy	11.5	11.5	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	Brak normy	2.9	2.9	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 105	110.3	110.3	105
Węglowodany ogółem [g]	10%	111.65	71.94	71.94	64
Cukry [g]	10%	Maks: 22.33	9.97	9.97	45
Błonnik pokarmowy [g]	10%	6.0305	8.72	8.72	145
% energii z białka	10%	15	-	-	21.82
% energii z tłuszczu	10%	25	-	-	37.52
% energii z węglowodanów	10%	60	-	-	40.66
Sód [mg]	10%	434.3605	1326.64	1326.64	305
Potas [mg]	10%	1352.435	1518.73	1518.73	112
Wapń [mg]	10%	323.078	74.9	74.9	23
Fosfor [mg]	10%	253.974	431.08	431.08	170
Magnez [mg]	10%	51.422	90.67	90.67	176
Żelazo [mg]	10%	1.8305	3.48	3.48	191
Witamina A [µg]	25%	135.422	57.19	57.19	42
Witamina D [µg]	10%	3.5	1.63	1.63	47
witamina E [mg]	30%	2.737	1.52	1.52	56
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.266	0.7	0.7	267
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.287	0.44	0.44	157
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	3.15	11.66	11.66	370
Witamina C [mg]	55%	14	22.16	22.16	158
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	648.396	0	0	0
Sól [g]	10%	1.08590125	3.68	3.31	339

Wartość odżywcza na dzień: 5 (Piątek), 2021-11-26

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	Obiad	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji		
Wartość energetyczna [kcal]	10%	694.6	622.7	622.7	90
Wartość energetyczna [kJ]	10%	2819	2632.1	2632.1	90
Białko [g]	10%	9.2715	11.7	11.7	127
Tłuszcz [g]	10%	22.0955	8.8	8.8	40
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 2.21	4.5	4.5	206
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	Brak normy	1.9	1.9	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	Brak normy	0.7	0.7	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 105	19.4	19.4	19
Węglowodany ogółem [g]	10%	111.65	127.59	127.59	114
Cukry [g]	10%	Maks: 22.33	41.85	41.85	187
Błonnik pokarmowy [g]	10%	6.0305	7.15	7.15	119
% energii z białka	10%	15	-	-	7.56
% energii z tłuszczu	10%	25	-	-	12.79
% energii z węglowodanów	10%	60	-	-	79.65
Sód [mg]	10%	434.3605	66.61	66.61	15
Potas [mg]	10%	1352.435	928.16	928.16	69
Wapń [mg]	10%	323.078	68.79	68.79	21
Fosfor [mg]	10%	253.974	211.43	211.43	83
Magnez [mg]	10%	51.422	56.6	56.6	110
Żelazo [mg]	10%	1.8305	2.41	2.41	132
Witamina A [µg]	25%	135.422	31.01	31.01	23
Witamina D [µg]	10%	3.5	0.05	0.05	2
witamina E [mg]	30%	2.737	1.32	1.32	48
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.266	0.2	0.2	76
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.287	0.16	0.16	57
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	3.15	3.22	3.22	102
Witamina C [mg]	55%	14	18.6	18.6	133
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	648.396	0	0	0
Sól [g]	10%	1.08590125	0.18	0.16	17

Wartość odżywcza na dzień: 6 (Poniedziałek), 2021-11-29

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	Obiad	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji		
Wartość energetyczna [kcal]	10%	694.6	710.4	710.4	102
Wartość energetyczna [kJ]	10%	2819	2975.5	2975.5	102
Białko [g]	10%	9.2715	28.1	28.1	304
Tłuszcz [g]	10%	22.0955	30	30	136
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 2.21	9.7	9.7	441
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	Brak normy	5.4	5.4	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	Brak normy	3	3	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 105	37.6	37.6	36
Węglowodany ogółem [g]	10%	111.65	87.91	87.91	79
Cukry [g]	10%	Maks: 22.33	9.37	9.37	42
Błonnik pokarmowy [g]	10%	6.0305	12.24	12.24	203
% energii z białka	10%	15	-	-	15.87
% energii z tłuszczu	10%	25	-	-	38.08
% energii z węglowodanów	10%	60	-	-	46.05
Sód [mg]	10%	434.3605	811.77	811.77	187
Potas [mg]	10%	1352.435	1487.1	1487.1	110
Wapń [mg]	10%	323.078	101.46	101.46	31
Fosfor [mg]	10%	253.974	340.35	340.35	134
Magnez [mg]	10%	51.422	95.61	95.61	186
Żelazo [mg]	10%	1.8305	3.84	3.84	210
Witamina A [µg]	25%	135.422	626.62	626.62	463
Witamina D [µg]	10%	3.5	0.25	0.25	7
witamina E [mg]	30%	2.737	2.15	2.15	79
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.266	0.38	0.38	145
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.287	0.31	0.31	108
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	3.15	5.46	5.46	174
Witamina C [mg]	55%	14	29.69	29.69	212
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	648.396	0	0	0
Sól [g]	10%	1.08590125	2.25	2.02	208

Wartość odżywcza na dzień: 7 (Wtorek), 2021-11-30

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	Obiad	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji		
Wartość energetyczna [kcal]	10%	694.6	562.4	562.4	81
Wartość energetyczna [kJ]	10%	2819	2364.7	2364.7	81
Białko [g]	10%	9.2715	23.9	23.9	258
Tłuszcz [g]	10%	22.0955	16.9	16.9	77
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 2.21	5	5	230
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	Brak normy	6	6	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	Brak normy	2	2	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 105	52.8	52.8	50
Węglowodany ogółem [g]	10%	111.65	82.89	82.89	74
Cukry [g]	10%	Maks: 22.33	13.23	13.23	59
Błonnik pokarmowy [g]	10%	6.0305	8.94	8.94	148
% energii z białka	10%	15	-	-	17.04
% energii z tłuszczu	10%	25	-	-	27.18
% energii z węglowodanów	10%	60	-	-	55.78
Sód [mg]	10%	434.3605	545.35	545.35	126
Potas [mg]	10%	1352.435	1613.09	1613.09	119
Wapń [mg]	10%	323.078	132.95	132.95	41
Fosfor [mg]	10%	253.974	292.27	292.27	115
Magnez [mg]	10%	51.422	90.95	90.95	177
Żelazo [mg]	10%	1.8305	3.26	3.26	178
Witamina A [μg]	25%	135.422	81	81	60
Witamina D [μg]	10%	3.5	0.72	0.72	21
witamina E [mg]	30%	2.737	2.72	2.72	99
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.266	0.47	0.47	179
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.287	0.37	0.37	129
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	3.15	6.79	6.79	216
Witamina C [mg]	55%	14	48.6	48.6	347
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	648.396	0	0	0
Sól [g]	10%	1.08590125	1.51	1.36	140

Wartość odżywcza na dzień: 8 (Środa), 2021-12-01

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	Obiad	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji		
Wartość energetyczna [kcal]	10%	694.6	687.4	687.4	99
Wartość energetyczna [kJ]	10%	2819	2892.7	2892.7	99
Białko [g]	10%	9.2715	47.8	47.8	516
Tłuszcz [g]	10%	22.0955	22.1	22.1	100
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 2.21	8.8	8.8	401
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	Brak normy	6.5	6.5	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	Brak normy	3.1	3.1	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 105	111.1	111.1	106
Węglowodany ogółem [g]	10%	111.65	75.44	75.44	68
Cukry [g]	10%	Maks: 22.33	8.86	8.86	40
Błonnik pokarmowy [g]	10%	6.0305	2.36	2.36	39
% energii z białka	10%	15	-	-	27.84
% energii z tłuszczu	10%	25	-	-	28.95
% energii z węglowodanów	10%	60	-	-	43.21
Sód [mg]	10%	434.3605	269.59	269.59	62
Potas [mg]	10%	1352.435	604.72	604.72	45
Wapń [mg]	10%	323.078	39.35	39.35	12
Fosfor [mg]	10%	253.974	303.96	303.96	120
Magnez [mg]	10%	51.422	41.79	41.79	81
Żelazo [mg]	10%	1.8305	2.37	2.37	130
Witamina A [μg]	25%	135.422	9.96	9.96	7
Witamina D [μg]	10%	3.5	2.13	2.13	61
witamina E [mg]	30%	2.737	1.09	1.09	40
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.266	0.16	0.16	62
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.287	0.28	0.28	100
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	3.15	9.58	9.58	304
Witamina C [mg]	55%	14	3.72	3.72	27
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	648.396	0	0	0
Sól [g]	10%	1.08590125	0.74	0.67	69

Wartość odżywcza na dzień: 9 (Czwartek), 2021-12-02

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	Obiad	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji		
Wartość energetyczna [kcal]	10%	694.6	573.5	573.5	83
Wartość energetyczna [kJ]	10%	2819	2405.9	2405.9	83
Białko [g]	10%	9.2715	32.8	32.8	354
Tłuszcz [g]	10%	22.0955	22.1	22.1	100
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 2.21	9.3	9.3	424
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	Brak normy	2.9	2.9	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	Brak normy	0.5	0.5	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 105	43.9	43.9	42
Węglowodany ogółem [g]	10%	111.65	64.3	64.3	58
Cukry [g]	10%	Maks: 22.33	10.89	10.89	49
Błonnik pokarmowy [g]	10%	6.0305	7.42	7.42	123
% energii z białka	10%	15	-	-	22.92
% energii z tłuszczu	10%	25	-	-	34.82
% energii z węglowodanów	10%	60	-	-	42.26
Sód [mg]	10%	434.3605	823.66	823.66	190
Potas [mg]	10%	1352.435	1117.53	1117.53	83
Wapń [mg]	10%	323.078	95.42	95.42	30
Fosfor [mg]	10%	253.974	206.12	206.12	81
Magnez [mg]	10%	51.422	61.86	61.86	120
Żelazo [mg]	10%	1.8305	2.56	2.56	140
Witamina A [µg]	25%	135.422	70.99	70.99	52
Witamina D [µg]	10%	3.5	0.28	0.28	8
witamina E [mg]	30%	2.737	1.84	1.84	67
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.266	0.23	0.23	90
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.287	0.22	0.22	80
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	3.15	3.9	3.9	124
Witamina C [mg]	55%	14	37.72	37.72	269
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	648.396	0	0	0
Sól [g]	10%	1.08590125	2.28	2.05	211

Wartość odżywcza na dzień: 10 (Piątek), 2021-12-03

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	Obiad	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji		
Wartość energetyczna [kcal]	10%	694.6	701.4	701.4	101
Wartość energetyczna [kJ]	10%	2819	2936.2	2936.2	101
Białko [g]	10%	9.2715	27.5	27.5	297
Tłuszcz [g]	10%	22.0955	32	32	145
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 2.21	9	9	409
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	Brak normy	13.8	13.8	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	Brak normy	6.5	6.5	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 105	76.3	76.3	73
Węglowodany ogółem [g]	10%	111.65	80.67	80.67	72
Cukry [g]	10%	Maks: 22.33	20.66	20.66	93
Błonnik pokarmowy [g]	10%	6.0305	9.97	9.97	165
% energii z białka	10%	15	-	-	15.68
% energii z tłuszczu	10%	25	-	-	41.16
% energii z węglowodanów	10%	60	-	-	43.16
Sód [mg]	10%	434.3605	190.51	190.51	44
Potas [mg]	10%	1352.435	1684.13	1684.13	125
Wapń [mg]	10%	323.078	149.96	149.96	46
Fosfor [mg]	10%	253.974	314.71	314.71	124
Magnez [mg]	10%	51.422	104.21	104.21	203
Żelazo [mg]	10%	1.8305	3.54	3.54	194
Witamina A [µg]	25%	135.422	114.04	114.04	84
Witamina D [µg]	10%	3.5	0.32	0.32	9
witamina E [mg]	30%	2.737	5.94	5.94	217
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.266	0.36	0.36	137
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.287	0.36	0.36	128
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	3.15	5.32	5.32	169
Witamina C [mg]	55%	14	43.02	43.02	307
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	648.396	0	0	0
Sól [g]	10%	1.08590125	0.52	0.47	49

Podsumowanie planu żywieniowego - średnia na dzień

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	Zawartość w porcji	% realizacji normy
Wartość energetyczna [kcal]	10%	694.6	629.4	91
Wartość energetyczna [kJ]	10%	2819	2644.3	91
Białko [g]	10%	9.2715	28.6	310
Tłuszcz [g]	10%	22.0955	21.2	96
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 2.21	7	319
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	Brak normy	6.5	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	Brak normy	2.8	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 105	62.9	60
Węglowodany ogółem [g]	10%	111.65	85.11	76
Cukry [g]	10%	Maks: 22.33	16.59	74
Błonnik pokarmowy [g]	10%	6.0305	8.71	144
% energii z białka	10%	15	-	18
% energii z tłuszczu	10%	25	-	30
% energii z węglowodanów	10%	60	-	51
Sód [mg]	10%	434.3605	600.56	138
Potas [mg]	10%	1352.435	1258.13	93
Wapń [mg]	10%	323.078	99.56	31
Fosfor [mg]	10%	253.974	321.14	127
Magnez [mg]	10%	51.422	82.12	160
Żelazo [mg]	10%	1.8305	3.16	173
Witamina A [µg]	25%	135.422	120.38	89
Witamina D [µg]	10%	3.5	0.64	18
witamina E [mg]	30%	2.737	2.42	89
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.266	0.36	139
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.287	0.33	115
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	3.15	6.66	212
Witamina C [mg]	55%	14	27.26	195
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	648.396	0	0
Sól [g]	10%	1.08590125	1.5	154