

Plan żywieniowy: dekadówka 10

Ile dni:	5
Termin rozpoczęcia:	2022-01-10
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:	1984.62 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, 2022-01-10	
obiad	
1. 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%	
2. Pizza z pieczarkami i szynką rw. 250.00g (Mleko, łącznie z laktozą, Soja i produkty pochodne, Zboża zawierające gluten, Seler i produkty pochodne, Gorczyca i produkty pochodne) składniki: Mąka poznańska pszenna typ 500 Basia 33% , Pieczarka uprawna świeża 10%, Ser żółty Gouda WARMIA 10% , Szynka konserwowa Sokołów 10% , Papryka czerwona 10%, Mleko spożywcze 2% tłuszczu 8% , Kukurydza Gold Dawtona 7%, Cebula 5%, Koncentrat pomidorowy 30% 3%, Olej rzepakowy uniwersalny 2%, Drożdże świeże 1%, Cukier 0%, Majeranek suszony 0%, Sól biała 0%	
3. Kompot z owoców mieszanych 2016 200.00g składniki: Woda wodociągowa 89%, MIESZANKA KOMPOTOWA HORTEX TRADYCYJNA 11%	
Dzień: 2 - Wtorek, 2022-01-11	
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: 3 - Środa, 2022-01-12	
obiad	
1. Primavera woda mineralna niegazowana 200.00g	
2. Potrąwka 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: 4 - Czwartek, 2022-01-13

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. **Pieczeń wieprzowa. duszona 2016 100.00g (Zboża zawierające gluten)** składniki: Wieprzowina łopatka 89%, Cebula 7%, Olej rzepakowy uniwersalny 3%, **Mąka pszenna typ 500 1%**, Sól spożywcza dietetyczna niskosodowa O'Sole Vita 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%
6. **Kapusta czerwona zasmażana rw. 100.00g (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: 5 - Piątek, 2022-01-14

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%, **Smietanka 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), 2022-01-10

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	Obiad	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji		
Wartość energetyczna [kcal]	10%	694.6	595	595	86
Wartość energetyczna [kJ]	10%	2819	2504.6	2504.6	86
Białko [g]	10%	9.2715	29	29	313
Tłuszcz [g]	10%	22.0955	16.2	16.2	74
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 2.21	5.8	5.8	266
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	Brak normy	4	4	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	Brak normy	2.4	2.4	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 105	17.1	17.1	16
Węglowodany ogółem [g]	10%	111.65	87.28	87.28	78
Cukry [g]	10%	Maks: 22.33	14.7	14.7	66
Błonnik pokarmowy [g]	10%	6.0305	8.27	8.27	137
% energii z białka	10%	15	-	-	19.53
% energii z tłuszczu	10%	25	-	-	24.58
% energii z węglowodanów	10%	60	-	-	55.89
Sód [mg]	10%	434.3605	513.05	513.05	118
Potas [mg]	10%	1352.435	1159.45	1159.45	86
Wapń [mg]	10%	323.078	150.66	150.66	47
Fosfor [mg]	10%	253.974	223.87	223.87	88
Magnez [mg]	10%	51.422	66.34	66.34	129
Żelazo [mg]	10%	1.8305	2.79	2.79	152
Witamina A [µg]	25%	135.422	94.07	94.07	69
Witamina D [µg]	10%	3.5	0.75	0.75	21
witamina E [mg]	30%	2.737	3.03	3.03	111
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.266	0.2	0.2	79
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.287	0.41	0.41	144
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	3.15	5.5	5.5	175
Witamina C [mg]	55%	14	56.44	56.44	403
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	648.396	0	0	0
Sól [g]	10%	1.08590125	1.42	1.28	131

Wartość odżywcza na dzień: 2 (Wtorek), 2022-01-11

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: 3 (Środa), 2022-01-12

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: 4 (Czwartek), 2022-01-13

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	Obiad	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji		
Wartość energetyczna [kcal]	10%	694.6	649.5	649.5	94
Wartość energetyczna [kJ]	10%	2819	2716.7	2716.7	94
Białko [g]	10%	9.2715	31	31	335
Tłuszcz [g]	10%	22.0955	32.1	32.1	145
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 2.21	11.5	11.5	521
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	Brak normy	13.3	13.3	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	Brak normy	2.6	2.6	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 105	99.8	99.8	95
Węglowodany ogółem [g]	10%	111.65	62.54	62.54	56
Cukry [g]	10%	Maks: 22.33	9.55	9.55	43
Błonnik pokarmowy [g]	10%	6.0305	7.15	7.15	119
% energii z białka	10%	15	-	-	19.14
% energii z tłuszczu	10%	25	-	-	44.54
% energii z węglowodanów	10%	60	-	-	36.32
Sód [mg]	10%	434.3605	386.02	386.02	89
Potas [mg]	10%	1352.435	1305.34	1305.34	97
Wapń [mg]	10%	323.078	94.6	94.6	29
Fosfor [mg]	10%	253.974	329.94	329.94	130
Magnez [mg]	10%	51.422	75.87	75.87	148
Żelazo [mg]	10%	1.8305	3.4	3.4	186
Witamina A [µg]	25%	135.422	64.9	64.9	48
Witamina D [µg]	10%	3.5	0.84	0.84	24
witamina E [mg]	30%	2.737	2.53	2.53	93
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.266	0.65	0.65	246
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.287	0.42	0.42	149
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	3.15	6.13	6.13	195
Witamina C [mg]	55%	14	34.19	34.19	244
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	648.396	0	0	0
Sól [g]	10%	1.08590125	1.07	0.96	99

Wartość odżywcza na dzień: 5 (Piątek), 2022-01-14

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	639.2	92
Wartość energetyczna [kJ]	10%	2819	2683	92
Białko [g]	10%	9.2715	31.8	344
Tłuszcz [g]	10%	22.0955	23.9	108
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 2.21	8	365
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	Brak normy	8.7	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	Brak normy	3.3	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 105	71.4	68
Węglowodany ogółem [g]	10%	111.65	77.76	70
Cukry [g]	10%	Maks: 22.33	13.4	60
Błonnik pokarmowy [g]	10%	6.0305	7.34	122
% energii z białka	10%	15	-	20
% energii z tłuszczu	10%	25	-	33
% energii z węglowodanów	10%	60	-	47
Sód [mg]	10%	434.3605	380.9	88
Potas [mg]	10%	1352.435	1273.35	94
Wapń [mg]	10%	323.078	113.5	35
Fosfor [mg]	10%	253.974	292.95	115
Magnez [mg]	10%	51.422	75.83	148
Żelazo [mg]	10%	1.8305	3.07	168
Witamina A [μg]	25%	135.422	72.79	54
Witamina D [μg]	10%	3.5	0.95	27
witamina E [mg]	30%	2.737	3.06	112
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.266	0.37	141
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.287	0.37	130
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	3.15	6.66	212
Witamina C [mg]	55%	14	37.19	266
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	648.396	0	0
Sól [g]	10%	1.08590125	0.95	98