

## Plan żywieniowy: dekadówka 18

<b>Ile dni:</b>	10
<b>Termin rozpoczęcia:</b>	2022-05-09
<b>Posiłki:</b>	1. obiad
<b>Przypisana grupa żywieniowa:</b>	Nazwa grupy: <b>Szkoła Podstawowa 2021/2022 (grupa)</b> <b>1.</b> Dzieci (wiek: 7 - 9; liczba: 22) <b>2.</b> Chłopcy (wiek: 10 - 12; liczba: 7) <b>3.</b> Dziewczęta (wiek: 10 - 12; liczba: 8)
<b>Norma na energię dla podanej grupy:</b>	1978.38 Kcal
<b>Wybrane posiłki mają zapewnić % dziennego zapotrzebowania według powyższej normy na energię:</b>	35%
<b>Wybrane posiłki mają zapewnić energię na poziomie z:</b>	<b>węglowodanów: 60%, białka: 15%, tłuszczów: 25%</b>

## Jadłospis

<b>Dzień: 1 - Poniedziałek, 2022-05-09</b>	
<b>obiad</b>	
<ol style="list-style-type: none"> <li><b>Kapuśniak z kiełbasą 2021 350.00g (Seler i produkty pochodne)</b> 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%, <b>Seler korzeniowy 3%</b></li> <li><b>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)</b></li> <li><b>Jogobella owoce leśne zott 150.00g (Mleko, łącznie z laktozą)</b></li> <li>Primavera woda mineralna niegazowana 200.00g</li> </ol>	
<b>Dzień: 2 - Wtorek, 2022-05-10</b>	
<b>obiad</b>	
<ol style="list-style-type: none"> <li><b>Rosół z mięsa mieszanego 2021 305.00g (Seler i produkty pochodne)</b> składniki: Woda wodociągowa 48%, Wołowina szponder 10%, Porcja rosółowa z kurczaka 10%, Marchew 10%, <b>Seler korzeniowy 7%</b>, Pietruszka korzeń 7%, Por 3%, Cebula 3%, Sól spożywcza dietetyczna niskosodowa O'Sole Vita 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%</li> <li><b>Makaron babuni z jaj przepiórczych 15.00g (Jaja i produkty pochodne, Zboża zawierające gluten)</b></li> <li><b>Filet po parysku w cieście 2016 120.00g (Mleko, łącznie z laktozą, Jaja i produkty pochodne, Zboża zawierające gluten)</b> składniki: Mięso z piersi kurczaka bez skóry 74%, <b>Jaja kurze całe 8%</b>, Olej rzepakowy uniwersalny 8%, <b>Mąka pszenna typ 500 5%</b>, <b>Mleko spożywcze 2% tłuszczu 4%</b>, Pieprz czarny MIELONY 0%</li> <li>Ziemniaki średnio 160.00g</li> <li><b>Mini marchewki z sezamem 2016 120.00g (Nasiona sezamu i produkty pochodne)</b> składniki: Marchew mrożona 95%, <b>Sezam KRESTO 5%</b></li> <li>Primavera woda mineralna niegazowana 200.00g</li> </ol>	
<b>Dzień: 3 - Środa, 2022-05-11</b>	
<b>obiad</b>	
<ol style="list-style-type: none"> <li><b>Barszcz czerwony zabieleny z wkładką mięsną i ziemniakami 2021 350.00g (Mleko, łącznie z laktozą, Zboża zawierające gluten)</b> składniki: Ziemniaki średnio 27%, Woda wodociągowa 27%, Burak 19%, Marchew 8%, Porcja rosółowa z kurczaka 4%, Wieprzowina łopatka 4%, <b>Śmietana 18% tłuszczu 3%</b>, Por 3%, <b>Mleko 2% Łaciate 3%</b>, <b>Mąka pszenna typ 500 2%</b>, Cytryna 1%, Koper ogrodowy 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%</li> <li><b>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)</b> składniki: <b>makaron świderki Lubella nr.19 25%</b>, <b>Szynka konserwowa Sokołów 17%</b>, Pomidor 17%, Ogórek 17%, Papryka czerwona 17%, <b>Majonez Kielecki 8%</b></li> <li>Primavera woda mineralna niegazowana 200.00g</li> </ol>	

**Dzień: 4 - Czwartek, 2022-05-12**

**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 160.00g
5. **Buraczki z chrzanem 2016 100.00g (Mleko, łącznie z laktozą)** składniki: Burak 95%, **Chrzan tarty Motyl 3%**, Cukier 2%, Ocet jabłkowym 6% 0%
6. **Sos koperkowy 2022 70.00g (Mleko, łącznie z laktozą, Zboża zawierające gluten)** składniki: Koper ogrodowy 28%, **Mąka pszenna typ 500 28%**, **Śmietana 18% tłuszczu 18%**, **Mleko 2% Łaciaste 18%**, **Masło ekstra 6%**, Pieprz czarny MIELONY 2%
7. Primavera woda mineralna niegazowana 200.00g

**Dzień: 5 - Piątek, 2022-05-13**

**obiad**

1. **Zupa pomidorowa tradycyjna 2021 305.00g (Mleko, łącznie z laktozą, Seler i produkty pochodne)** składniki: Woda wodociągowa 30%, Kura tuszka 15%, Marchew 8%, Koncentrat pomidorowy 30% 8%, Pietruszka korzeń 8%, **Seler korzeniowy 8%**, Por 8%, Cebula 8%, Pietruszka liście 8%, **Natur Śmietana 18% Zott 2%**, Pieprz czarny MIELONY 1%
2. **Ziemniaki puree rw 160.00g (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. **Miruna filety panierowane smażone 2016 100.00g (Mleko, łącznie z laktozą, Jaja i produkty pochodne, Ryba, Zboża zawierające gluten)** składniki: **Miruna 67%**, **Bułka tarta 10%**, Olej rzepakowy uniwersalny 9%, **Mleko spożywcze 2% tłuszczu 6%**, **Mąka pszenna typ 500 6%**, **Jaja kurze całe 2%**, Pieprz czarny MIELONY 0%
5. Primavera woda mineralna niegazowana 200.00g
6. Ryż biały risana 15.00g

**Dzień: 6 - Poniedziałek, 2022-05-16**

**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 130.00g
3. Primavera woda mineralna niegazowana 200.00g

**Dzień: 7 - Wtorek, 2022-05-17**

**obiad**

1. **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%
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, 2022-05-18**

**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 gotowany w plastrach 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. Primavera woda mineralna niegazowana 200.00g
3. **Bułki wrocławskie 90.00g (Zboża zawierające gluten)**
4. Jabłko 100.00g

**Dzień: 9 - Czwartek, 2022-05-19**

**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 rosołowa 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, 2022-05-20**

**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. 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%
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), 2022-05-09

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	Obiad	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji		
Wartość energetyczna [kcal]	10%	692.4	534.1	534.1	77
Wartość energetyczna [kJ]	10%	2810	2248.4	2248.4	77
Białko [g]	10%	9.2505	23.9	23.9	259
Tłuszcz [g]	10%	22.029	16	16	73
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 2.2	6.5	6.5	298
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%	111.27	75.07	75.07	67
Cukry [g]	10%	Maks: 22.25	21.13	21.13	95
Błonnik pokarmowy [g]	10%	6.027	3.22	3.22	53
% energii z białka	10%	15	-	-	17.92
% energii z tłuszczu	10%	25	-	-	27.06
% energii z węglowodanów	10%	60	-	-	55.02
Sód [mg]	10%	434.189	1024.89	1024.89	236
Potas [mg]	10%	1351.756	621.34	621.34	46
Wapń [mg]	10%	322.567	40.75	40.75	13
Fosfor [mg]	10%	253.0395	145.45	145.45	57
Magnez [mg]	10%	51.2715	34.76	34.76	68
Żelazo [mg]	10%	1.827	1.55	1.55	85
Witamina A [µg]	25%	135.177	12.46	12.46	9
Witamina D [µg]	10%	3.5	0.3	0.3	9
witamina E [mg]	30%	2.723	0.31	0.31	11
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%	647.0275	0	0	0
Sól [g]	10%	1.0854725	2.84	2.56	262

## Wartość odżywcza na dzień: 2 (Wtorek), 2022-05-10

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	Obiad	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji		
Wartość energetyczna [kcal]	10%	692.4	556	556	80
Wartość energetyczna [kJ]	10%	2810	2330.8	2330.8	80
Białko [g]	10%	9.2505	37.7	37.7	408
Tłuszcz [g]	10%	22.029	22.3	22.3	101
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 2.2	4.8	4.8	222
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%	111.27	55.4	55.4	50
Cukry [g]	10%	Maks: 22.25	7.15	7.15	32
Błonnik pokarmowy [g]	10%	6.027	8.71	8.71	145
% energii z białka	10%	15	-	-	27.18
% energii z tłuszczu	10%	25	-	-	36.1
% energii z węglowodanów	10%	60	-	-	36.72
Sód [mg]	10%	434.189	319.81	319.81	74
Potas [mg]	10%	1351.756	1529.9	1529.9	113
Wapń [mg]	10%	322.567	93.19	93.19	29
Fosfor [mg]	10%	253.0395	417.86	417.86	165
Magnez [mg]	10%	51.2715	96.46	96.46	188
Żelazo [mg]	10%	1.827	3	3	165
Witamina A [µg]	25%	135.177	1323.03	1323.03	979
Witamina D [µg]	10%	3.5	0.35	0.35	10
witamina E [mg]	30%	2.723	3.11	3.11	114
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.266	0.29	0.29	111
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.287	0.37	0.37	130
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	3.15	13.46	13.46	427
Witamina C [mg]	55%	14	17.9	17.9	128
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	647.0275	0	0	0
Sól [g]	10%	1.0854725	0.88	0.79	82

## Wartość odżywcza na dzień: 3 (Środa), 2022-05-11

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	Obiad	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji		
Wartość energetyczna [kcal]	10%	692.4	646.1	646.1	93
Wartość energetyczna [kJ]	10%	2810	2713.3	2713.3	93
Białko [g]	10%	9.2505	27.2	27.2	294
Tłuszcz [g]	10%	22.029	23.8	23.8	108
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 2.2	4.3	4.3	200
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	Brak normy	1.9	1.9	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	Brak normy	0.5	0.5	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 105	13.8	13.8	13
Węglowodany ogółem [g]	10%	111.27	83.52	83.52	75
Cukry [g]	10%	Maks: 22.25	15.41	15.41	69
Błonnik pokarmowy [g]	10%	6.027	5.6	5.6	93
% energii z białka	10%	15	-	-	16.85
% energii z tłuszczu	10%	25	-	-	33.18
% energii z węglowodanów	10%	60	-	-	49.97
Sód [mg]	10%	434.189	607.33	607.33	140
Potas [mg]	10%	1351.756	1030.49	1030.49	76
Wapń [mg]	10%	322.567	71.52	71.52	22
Fosfor [mg]	10%	253.0395	134.69	134.69	53
Magnez [mg]	10%	51.2715	51.63	51.63	101
Żelazo [mg]	10%	1.827	2.55	2.55	140
Witamina A [µg]	25%	135.177	84.55	84.55	63
Witamina D [µg]	10%	3.5	0.1	0.1	3
witamina E [mg]	30%	2.723	1.76	1.76	65
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.266	0.22	0.22	86
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.287	0.21	0.21	75
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	3.15	3.15	3.15	100
Witamina C [mg]	55%	14	50.73	50.73	362
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	647.0275	0	0	0
Sól [g]	10%	1.0854725	1.68	1.51	155

## Wartość odżywcza na dzień: 4 (Czwartek), 2022-05-12

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	Obiad	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji		
Wartość energetyczna [kcal]	10%	692.4	688.6	688.6	99
Wartość energetyczna [kJ]	10%	2810	2885.9	2885.9	99
Białko [g]	10%	9.2505	32.8	32.8	356
Tłuszcz [g]	10%	22.029	29	29	132
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 2.2	10.8	10.8	492
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	Brak normy	12.4	12.4	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	Brak normy	2.9	2.9	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 105	119.1	119.1	113
Węglowodany ogółem [g]	10%	111.27	78.36	78.36	70
Cukry [g]	10%	Maks: 22.25	14.09	14.09	63
Błonnik pokarmowy [g]	10%	6.027	9	9	149
% energii z białka	10%	15	-	-	19.11
% energii z tłuszczu	10%	25	-	-	37.99
% energii z węglowodanów	10%	60	-	-	42.9
Sód [mg]	10%	434.189	260.47	260.47	60
Potas [mg]	10%	1351.756	1655.68	1655.68	122
Wapń [mg]	10%	322.567	120.25	120.25	37
Fosfor [mg]	10%	253.0395	391.76	391.76	155
Magnez [mg]	10%	51.2715	97.37	97.37	190
Żelazo [mg]	10%	1.827	5.26	5.26	288
Witamina A [µg]	25%	135.177	58.51	58.51	43
Witamina D [µg]	10%	3.5	1.22	1.22	35
witamina E [mg]	30%	2.723	1.36	1.36	50
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.266	0.75	0.75	284
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.287	0.48	0.48	168
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	3.15	8.91	8.91	283
Witamina C [mg]	55%	14	26.14	26.14	187
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	647.0275	0	0	0
Sól [g]	10%	1.0854725	0.72	0.65	67

## Wartość odżywcza na dzień: 5 (Piątek), 2022-05-13

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	Obiad	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji		
Wartość energetyczna [kcal]	10%	692.4	583	583	84
Wartość energetyczna [kJ]	10%	2810	2442	2442	84
Białko [g]	10%	9.2505	27	27	293
Tłuszcz [g]	10%	22.029	24.9	24.9	113
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 2.2	5.8	5.8	268
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	Brak normy	10.8	10.8	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	Brak normy	5.5	5.5	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 105	53	53	50
Węglowodany ogółem [g]	10%	111.27	67.16	67.16	60
Cukry [g]	10%	Maks: 22.25	11.34	11.34	51
Błonnik pokarmowy [g]	10%	6.027	9.46	9.46	157
% energii z białka	10%	15	-	-	18.58
% energii z tłuszczu	10%	25	-	-	38.59
% energii z węglowodanów	10%	60	-	-	42.83
Sód [mg]	10%	434.189	332.22	332.22	77
Potas [mg]	10%	1351.756	1560.54	1560.54	115
Wapń [mg]	10%	322.567	137.48	137.48	43
Fosfor [mg]	10%	253.0395	268.12	268.12	106
Magnez [mg]	10%	51.2715	91.34	91.34	178
Żelazo [mg]	10%	1.827	4.34	4.34	238
Witamina A [µg]	25%	135.177	91.82	91.82	68
Witamina D [µg]	10%	3.5	0.64	0.64	19
witamina E [mg]	30%	2.723	4.39	4.39	161
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.266	0.29	0.29	112
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.287	0.34	0.34	120
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	3.15	5.98	5.98	190
Witamina C [mg]	55%	14	45.93	45.93	328
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	647.0275	0	0	0
Sól [g]	10%	1.0854725	0.92	0.83	85



## Wartość odżywcza na dzień: 6 (Poniedziałek), 2022-05-16

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	Obiad	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji		
Wartość energetyczna [kcal]	10%	692.4	716.6	716.6	103
Wartość energetyczna [kJ]	10%	2810	3008.4	3008.4	103
Białko [g]	10%	9.2505	21.6	21.6	234
Tłuszcz [g]	10%	22.029	27.5	27.5	125
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 2.2	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%	111.27	98.21	98.21	88
Cukry [g]	10%	Maks: 22.25	35.88	35.88	161
Błonnik pokarmowy [g]	10%	6.027	5.45	5.45	91
% energii z białka	10%	15	-	-	12.1
% energii z tłuszczu	10%	25	-	-	34.6
% energii z węglowodanów	10%	60	-	-	53.3
Sód [mg]	10%	434.189	1383.33	1383.33	319
Potas [mg]	10%	1351.756	945.98	945.98	70
Wapń [mg]	10%	322.567	36.93	36.93	11
Fosfor [mg]	10%	253.0395	287.04	287.04	113
Magnez [mg]	10%	51.2715	74.34	74.34	145
Żelazo [mg]	10%	1.827	2.65	2.65	145
Witamina A [μg]	25%	135.177	292.23	292.23	216
Witamina D [μg]	10%	3.5	0.48	0.48	14
witamina E [mg]	30%	2.723	3.85	3.85	142
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.266	0.49	0.49	185
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.287	0.33	0.33	118
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	3.15	5.67	5.67	180
Witamina C [mg]	55%	14	17.23	17.23	123
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	647.0275	0	0	0
Sól [g]	10%	1.0854725	3.84	3.45	354

## Wartość odżywcza na dzień: 7 (Wtorek), 2022-05-17

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	Obiad	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji		
Wartość energetyczna [kcal]	10%	692.4	692	692	100
Wartość energetyczna [kJ]	10%	2810	2899.2	2899.2	100
Białko [g]	10%	9.2505	30.9	30.9	335
Tłuszcz [g]	10%	22.029	29.1	29.1	132
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 2.2	5	5	229
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%	111.27	81.9	81.9	74
Cukry [g]	10%	Maks: 22.25	9.88	9.88	44
Błonnik pokarmowy [g]	10%	6.027	10.79	10.79	179
% energii z białka	10%	15	-	-	17.91
% energii z tłuszczu	10%	25	-	-	37.87
% energii z węglowodanów	10%	60	-	-	44.22
Sód [mg]	10%	434.189	512	512	118
Potas [mg]	10%	1351.756	1310.22	1310.22	97
Wapń [mg]	10%	322.567	112.65	112.65	35
Fosfor [mg]	10%	253.0395	354.13	354.13	140
Magnez [mg]	10%	51.2715	99.67	99.67	194
Żelazo [mg]	10%	1.827	3.9	3.9	214
Witamina A [µg]	25%	135.177	97.95	97.95	72
Witamina D [µg]	10%	3.5	0.5	0.5	15
witamina E [mg]	30%	2.723	3.81	3.81	140
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%	647.0275	0	0	0
Sól [g]	10%	1.0854725	1.42	1.28	131

## Wartość odżywcza na dzień: 8 (Środa), 2022-05-18

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	Obiad	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji		
Wartość energetyczna [kcal]	10%	692.4	582.3	582.3	84
Wartość energetyczna [kJ]	10%	2810	2453.6	2453.6	84
Białko [g]	10%	9.2505	27.1	27.1	294
Tłuszcz [g]	10%	22.029	11.1	11.1	51
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 2.2	3.2	3.2	150
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%	111.27	100.43	100.43	90
Cukry [g]	10%	Maks: 22.25	18.8	18.8	85
Błonnik pokarmowy [g]	10%	6.027	14.37	14.37	239
% energii z białka	10%	15	-	-	18.68
% energii z tłuszczu	10%	25	-	-	17.27
% energii z węglowodanów	10%	60	-	-	64.05
Sód [mg]	10%	434.189	893.77	893.77	206
Potas [mg]	10%	1351.756	1059.02	1059.02	78
Wapń [mg]	10%	322.567	125.41	125.41	39
Fosfor [mg]	10%	253.0395	357.57	357.57	141
Magnez [mg]	10%	51.2715	116.6	116.6	227
Żelazo [mg]	10%	1.827	5.45	5.45	298
Witamina A [µg]	25%	135.177	29.84	29.84	22
Witamina D [µg]	10%	3.5	0.28	0.28	8
witamina E [mg]	30%	2.723	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%	647.0275	0	0	0
Sól [g]	10%	1.0854725	2.48	2.23	229

## Wartość odżywcza na dzień: 9 (Czwartek), 2022-05-19

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	Obiad	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji		
Wartość energetyczna [kcal]	10%	692.4	603.2	603.2	87
Wartość energetyczna [kJ]	10%	2810	2533.6	2533.6	87
Białko [g]	10%	9.2505	23.6	23.6	255
Tłuszcz [g]	10%	22.029	21.5	21.5	98
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 2.2	7.8	7.8	355
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%	111.27	81.85	81.85	74
Cukry [g]	10%	Maks: 22.25	4.31	4.31	19
Błonnik pokarmowy [g]	10%	6.027	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%	434.189	85.63	85.63	20
Potas [mg]	10%	1351.756	1402.72	1402.72	104
Wapń [mg]	10%	322.567	49.04	49.04	15
Fosfor [mg]	10%	253.0395	324.27	324.27	128
Magnez [mg]	10%	51.2715	86.1	86.1	168
Żelazo [mg]	10%	1.827	2.9	2.9	159
Witamina A [µg]	25%	135.177	42.9	42.9	32
Witamina D [µg]	10%	3.5	0.57	0.57	16
witamina E [mg]	30%	2.723	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%	647.0275	0	0	0
Sól [g]	10%	1.0854725	0.23	0.21	22

## Wartość odżywcza na dzień: 10 (Piątek), 2022-05-20

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	Obiad	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji		
Wartość energetyczna [kcal]	10%	692.4	677	677	98
Wartość energetyczna [kJ]	10%	2810	2836.2	2836.2	98
Białko [g]	10%	9.2505	21.4	21.4	232
Tłuszcz [g]	10%	22.029	28.7	28.7	131
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 2.2	14.3	14.3	653
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	Brak normy	9.6	9.6	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	Brak normy	2.4	2.4	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 105	262.4	262.4	250
Węglowodany ogółem [g]	10%	111.27	88.27	88.27	79
Cukry [g]	10%	Maks: 22.25	9.73	9.73	44
Błonnik pokarmowy [g]	10%	6.027	10.46	10.46	174
% energii z białka	10%	15	-	-	12.66
% energii z tłuszczu	10%	25	-	-	38.28
% energii z węglowodanów	10%	60	-	-	49.06
Sód [mg]	10%	434.189	326.53	326.53	75
Potas [mg]	10%	1351.756	1493.56	1493.56	110
Wapń [mg]	10%	322.567	176.1	176.1	55
Fosfor [mg]	10%	253.0395	407.35	407.35	161
Magnez [mg]	10%	51.2715	117.04	117.04	228
Żelazo [mg]	10%	1.827	5.2	5.2	285
Witamina A [µg]	25%	135.177	384.15	384.15	284
Witamina D [µg]	10%	3.5	1.14	1.14	33
witamina E [mg]	30%	2.723	2.59	2.59	95
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.266	0.41	0.41	156
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.287	0.59	0.59	206
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	3.15	4.08	4.08	130
Witamina C [mg]	55%	14	38.09	38.09	272
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	647.0275	0	0	0
Sól [g]	10%	1.0854725	0.9	0.81	84

## Podsumowanie planu żywieniowego - średnia na dzień

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	Zawartość w porcji	% realizacji normy
Wartość energetyczna [kcal]	10%	692.4	627.9	91
Wartość energetyczna [kJ]	10%	2810	2635.1	91
Białko [g]	10%	9.2505	27.3	296
Tłuszcz [g]	10%	22.029	23.4	106
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 2.2	6.8	312
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	Brak normy	8.3	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	Brak normy	2.9	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 105	80	76
Węglowodany ogółem [g]	10%	111.27	81.02	73
Cukry [g]	10%	Maks: 22.25	14.77	66
Błonnik pokarmowy [g]	10%	6.027	8.34	139
% energii z białka	10%	15	-	18
% energii z tłuszczu	10%	25	-	33
% energii z węglowodanów	10%	60	-	49
Sód [mg]	10%	434.189	574.6	133
Potas [mg]	10%	1351.756	1260.94	93
Wapń [mg]	10%	322.567	96.33	30
Fosfor [mg]	10%	253.0395	308.82	122
Magnez [mg]	10%	51.2715	86.53	169
Żelazo [mg]	10%	1.827	3.68	202
Witamina A [μg]	25%	135.177	241.74	179
Witamina D [μg]	10%	3.5	0.56	16
witamina E [mg]	30%	2.723	2.33	86
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.266	0.42	160
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.287	0.34	122
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	3.15	5.88	187
Witamina C [mg]	55%	14	26.19	187
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	647.0275	0	0
Sól [g]	10%	1.0854725	1.43	147