

Plan żywieniowy: dekadówka 20

Ile dni:	8
Termin rozpoczęcia:	2022-06-06
Posiłki:	1. obiad
Przypisana grupa żywieniowa:	Nazwa grupy: Szkoła Podstawowa 2021/2022 (grupa) 1. Dzieci (wiek: 7 - 9; liczba: 24) 2. Chłopcy (wiek: 10 - 12; liczba: 8) 3. Dziewczęta (wiek: 10 - 12; liczba: 10)
Norma na energię dla podanej grupy:	1985.71 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, 2022-06-06	
obiad	
1.	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%
2.	Primavera woda mineralna niegazowana 200.00g
3.	Naleśniki z dżemem rw. 110.00g (Mleko, łącznie z laktozą, Jaja i produkty pochodne, Zboża zawierające gluten) składniki: Mąka pszenna typ 550 33%, Mleko 2% Łaciata 33% , Dżem 100% TRUSKAWKA i CZERWONA PORZECZKA owoców EKSTRA GŁADKI ŁOWICZ 22%, Jaja kurze całe 11%
4.	Naleśniki z serem twarogowym 2016 110.00g (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, 2022-06-07	
obiad	
1.	Primavera woda mineralna niegazowana 200.00g
2.	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%
3.	Ziemniaki puree rw 180.00g (Mleko, łącznie z laktozą) składniki: Ziemniaki średnio 93%, Mleko łowickie UHT 2% łowicz 3%, Masło ekstra 3%
4.	Eskalopki 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%
5.	Buraczki z chrzanem 2016 150.00g (Mleko, łącznie z laktozą) składniki: Burak 95%, Chrzan tarty Motyl 3% , Cukier 2%, Ocet jabłkowym 6% 0%
Dzień: 3 - Środa, 2022-06-08	
obiad	
1.	Zupa krem z jarmużu 2021 350.00g (Mleko, łącznie z laktozą, Seler i produkty pochodne) składniki: Ziemniaki średnio 22%, Woda wodociągowa 22%, Marchew 12%, Jarmuż 12%, Pietruszka korzeń 6%, Seler korzeniowy 6% , Kurczak tuszka 6%, Cebula 3%, Por 3%, Śmietana 12% tłuszczu 3%, Mleko 2% Łaciata 3% , Pieprz czarny MIELONY 0%
2.	Hot-dog 150.00g (Soja i produkty pochodne, Zboża zawierające gluten, Seler i produkty pochodne, Gorczyca i produkty pochodne) składniki: Bułka hot-dog 40%, Parówki „Suchanek” 33% , Ogórek kwaszony 13%, Ketchup łagodny Pudliszki 7%, Musztarda 7%
3.	Primavera woda mineralna niegazowana 200.00g
4.	Jabłko 100.00g

Dzień: 4 - Czwartek, 2022-06-09

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 160.00g (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. **Surówka z kapusty pekińskiej rw 100.00g (Jaja i produkty pochodne, Gorczyca i produkty pochodne)** składniki: Kapusta pekińska 50%, Marchew 25%, Kukurydza konserwowa 13%, **Majonez Kielecki 13%**

Dzień: 5 - Piątek, 2022-06-10

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 75%, Ryż biały 25%, Cynamon mielony 0%

Dzień: 6 - Poniedziałek, 2022-06-13

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 17%, Olej rzepakowy uniwersalny 3%
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, 2022-06-14

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 180.00g

Dzień: 8 - Środa, 2022-06-15

obiad

1. **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%
2. **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 włoszczowski 43%**, **Masło ekstra 2%**, Cukier 1%
3. Kompot z owoców mieszanych 2016 200.00g składniki: Woda wodociągowa 89%, MIESZANKA KOMPOTOWA HORTEX TRADYCYJNA 11%
4. **Bułki wrocławskie 25.00g (Zboża zawierające gluten)**

Wartość odżywcza na dzień: 1 (Poniedziałek), 2022-06-06

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	Obiad	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji		
Wartość energetyczna [kcal]	10%	695	691	691	99
Wartość energetyczna [kJ]	10%	2820	2914	2914	99
Białko [g]	10%	9.317	35.5	35.5	382
Tłuszcz [g]	10%	22.1025	13.3	13.3	61
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 2.21	3	3	139
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	Brak normy	5.9	5.9	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	Brak normy	2.9	2.9	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 105	99.9	99.9	95
Węglowodany ogółem [g]	10%	111.68	113.18	113.18	101
Cukry [g]	10%	Maks: 22.34	26.41	26.41	118
Błonnik pokarmowy [g]	10%	6.0515	12.18	12.18	201
% energii z białka	10%	15	-	-	20.58
% energii z tłuszczu	10%	25	-	-	17.43
% energii z węglowodanów	10%	60	-	-	61.99
Sód [mg]	10%	435.001	386.05	386.05	89
Potas [mg]	10%	1355.0005	1245.35	1245.35	92
Wapń [mg]	10%	324.9995	129.05	129.05	40
Fosfor [mg]	10%	257.4985	507.85	507.85	197
Magnez [mg]	10%	51.9995	115.78	115.78	223
Żelazo [mg]	10%	1.8515	4.88	4.88	264
Witamina A [µg]	25%	135.835	77.1	77.1	57
Witamina D [µg]	10%	3.5	0.54	0.54	15
witamina E [mg]	30%	2.7335	1.87	1.87	69
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.266	0.64	0.64	242
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.287	0.59	0.59	207
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	3.15	4.63	4.63	147
Witamina C [mg]	55%	14	10.46	10.46	75
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	648.333	0	0	0
Sól [g]	10%	1.0875025	1.07	0.96	99

Wartość odżywcza na dzień: 2 (Wtorek), 2022-06-07

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	Obiad	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji		
Wartość energetyczna [kcal]	10%	695	670.4	670.4	96
Wartość energetyczna [kJ]	10%	2820	2816.7	2816.7	96
Białko [g]	10%	9.317	27.3	27.3	294
Tłuszcz [g]	10%	22.1025	21.5	21.5	98
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 2.21	4.7	4.7	213
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%	111.68	97.29	97.29	87
Cukry [g]	10%	Maks: 22.34	17.53	17.53	78
Błonnik pokarmowy [g]	10%	6.0515	11.26	11.26	186
% energii z białka	10%	15	-	-	16.33
% energii z tłuszczu	10%	25	-	-	28.98
% energii z węglowodanów	10%	60	-	-	54.69
Sód [mg]	10%	435.001	232.46	232.46	53
Potas [mg]	10%	1355.0005	1852.72	1852.72	137
Wapń [mg]	10%	324.9995	132.97	132.97	41
Fosfor [mg]	10%	257.4985	432.16	432.16	168
Magnez [mg]	10%	51.9995	113.02	113.02	217
Żelazo [mg]	10%	1.8515	4.68	4.68	253
Witamina A [µg]	25%	135.835	72.24	72.24	53
Witamina D [µg]	10%	3.5	0.11	0.11	3
witamina E [mg]	30%	2.7335	4.28	4.28	157
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.266	0.3	0.3	113
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.287	0.36	0.36	129
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	3.15	12.41	12.41	394
Witamina C [mg]	55%	14	27.14	27.14	194
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	648.333	0	0	0
Sól [g]	10%	1.0875025	0.64	0.58	59

Wartość odżywcza na dzień: 3 (Środa), 2022-06-08

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	Obiad	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji		
Wartość energetyczna [kcal]	10%	695	534.4	534.4	77
Wartość energetyczna [kJ]	10%	2820	2241.5	2241.5	77
Białko [g]	10%	9.317	18.9	18.9	203
Tłuszcz [g]	10%	22.1025	20.7	20.7	94
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 2.21	6.5	6.5	298
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	Brak normy	1.5	1.5	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	Brak normy	0.9	0.9	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 105	18.5	18.5	18
Węglowodany ogółem [g]	10%	111.68	72.07	72.07	65
Cukry [g]	10%	Maks: 22.34	21.64	21.64	97
Błonnik pokarmowy [g]	10%	6.0515	8.19	8.19	135
% energii z białka	10%	15	-	-	14.15
% energii z tłuszczu	10%	25	-	-	34.98
% energii z węglowodanów	10%	60	-	-	50.87
Sód [mg]	10%	435.001	1016.98	1016.98	234
Potas [mg]	10%	1355.0005	1025.8	1025.8	76
Wapń [mg]	10%	324.9995	131.21	131.21	40
Fosfor [mg]	10%	257.4985	182.72	182.72	71
Magnez [mg]	10%	51.9995	71.28	71.28	137
Żelazo [mg]	10%	1.8515	2.48	2.48	134
Witamina A [μg]	25%	135.835	68.67	68.67	51
Witamina D [μg]	10%	3.5	0.3	0.3	9
witamina E [mg]	30%	2.7335	1.55	1.55	57
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.266	0.2	0.2	77
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.287	0.25	0.25	89
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	3.15	3.76	3.76	120
Witamina C [mg]	55%	14	40.03	40.03	286
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	648.333	0	0	0
Sól [g]	10%	1.0875025	2.82	2.54	260

Wartość odżywcza na dzień: 4 (Czwartek), 2022-06-09

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	Obiad	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji		
Wartość energetyczna [kcal]	10%	695	716.6	716.6	103
Wartość energetyczna [kJ]	10%	2820	2996.5	2996.5	103
Białko [g]	10%	9.317	36.5	36.5	392
Tłuszcz [g]	10%	22.1025	35.1	35.1	159
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 2.21	10.6	10.6	482
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	Brak normy	11.4	11.4	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	Brak normy	3	3	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 105	108.8	108.8	104
Węglowodany ogółem [g]	10%	111.68	68.93	68.93	62
Cukry [g]	10%	Maks: 22.34	9.82	9.82	44
Błonnik pokarmowy [g]	10%	6.0515	10.57	10.57	175
% energii z białka	10%	15	-	-	20.38
% energii z tłuszczu	10%	25	-	-	44.1
% energii z węglowodanów	10%	60	-	-	35.52
Sód [mg]	10%	435.001	919.04	919.04	211
Potas [mg]	10%	1355.0005	1599.86	1599.86	118
Wapń [mg]	10%	324.9995	102.93	102.93	32
Fosfor [mg]	10%	257.4985	454.34	454.34	176
Magnez [mg]	10%	51.9995	99.73	99.73	192
Żelazo [mg]	10%	1.8515	3.7	3.7	200
Witamina A [µg]	25%	135.835	419.26	419.26	309
Witamina D [µg]	10%	3.5	1.63	1.63	47
witamina E [mg]	30%	2.7335	1.67	1.67	61
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.266	0.72	0.72	273
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.287	0.48	0.48	168
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	3.15	11.85	11.85	377
Witamina C [mg]	55%	14	27.5	27.5	196
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	648.333	0	0	0
Sól [g]	10%	1.0875025	2.55	2.29	235

Wartość odżywcza na dzień: 5 (Piątek), 2022-06-10

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	Obiad	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji		
Wartość energetyczna [kcal]	10%	695	572	572	82
Wartość energetyczna [kJ]	10%	2820	2415	2415	82
Białko [g]	10%	9.317	11.5	11.5	124
Tłuszcz [g]	10%	22.1025	8.6	8.6	39
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 2.21	4.6	4.6	210
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	Brak normy	1.9	1.9	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	Brak normy	0.9	0.9	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 105	19.4	19.4	19
Węglowodany ogółem [g]	10%	111.68	117.6	117.6	105
Cukry [g]	10%	Maks: 22.34	27.11	27.11	121
Błonnik pokarmowy [g]	10%	6.0515	11.17	11.17	185
% energii z białka	10%	15	-	-	8.08
% energii z tłuszczu	10%	25	-	-	13.6
% energii z węglowodanów	10%	60	-	-	78.32
Sód [mg]	10%	435.001	70.63	70.63	16
Potas [mg]	10%	1355.0005	1197.65	1197.65	88
Wapń [mg]	10%	324.9995	76.83	76.83	24
Fosfor [mg]	10%	257.4985	229.4	229.4	89
Magnez [mg]	10%	51.9995	62.63	62.63	120
Żelazo [mg]	10%	1.8515	3.01	3.01	163
Witamina A [µg]	25%	135.835	46.43	46.43	34
Witamina D [µg]	10%	3.5	0.05	0.05	2
witamina E [mg]	30%	2.7335	2.08	2.08	76
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.266	0.26	0.26	99
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.287	0.21	0.21	74
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	3.15	3.54	3.54	112
Witamina C [mg]	55%	14	27.86	27.86	199
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	648.333	0	0	0
Sól [g]	10%	1.0875025	0.19	0.17	18

Wartość odżywcza na dzień: 6 (Poniedziałek), 2022-06-13

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	Obiad	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji		
Wartość energetyczna [kcal]	10%	695	698.9	698.9	101
Wartość energetyczna [kJ]	10%	2820	2928.6	2928.6	101
Białko [g]	10%	9.317	28.2	28.2	303
Tłuszcz [g]	10%	22.1025	28.7	28.7	130
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 2.21	9.6	9.6	437
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	Brak normy	4.6	4.6	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	Brak normy	2.6	2.6	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 105	37.6	37.6	36
Węglowodany ogółem [g]	10%	111.68	88	88	79
Cukry [g]	10%	Maks: 22.34	9.44	9.44	42
Błonnik pokarmowy [g]	10%	6.0515	12.26	12.26	203
% energii z białka	10%	15	-	-	16.14
% energii z tłuszczu	10%	25	-	-	37.01
% energii z węglowodanów	10%	60	-	-	46.85
Sód [mg]	10%	435.001	811.84	811.84	187
Potas [mg]	10%	1355.0005	1488.69	1488.69	110
Wapń [mg]	10%	324.9995	101.79	101.79	31
Fosfor [mg]	10%	257.4985	340.53	340.53	132
Magnez [mg]	10%	51.9995	95.72	95.72	184
Żelazo [mg]	10%	1.8515	3.85	3.85	208
Witamina A [µg]	25%	135.835	626.68	626.68	461
Witamina D [µg]	10%	3.5	0.25	0.25	7
witamina E [mg]	30%	2.7335	1.87	1.87	69
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.266	0.38	0.38	146
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.287	0.31	0.31	108
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	3.15	5.47	5.47	174
Witamina C [mg]	55%	14	29.73	29.73	212
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	648.333	0	0	0
Sól [g]	10%	1.0875025	2.25	2.02	207

Wartość odżywcza na dzień: 7 (Wtorek), 2022-06-14

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	Obiad	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji		
Wartość energetyczna [kcal]	10%	695	576.6	576.6	83
Wartość energetyczna [kJ]	10%	2820	2424.8	2424.8	83
Białko [g]	10%	9.317	24.3	24.3	261
Tłuszcz [g]	10%	22.1025	17	17	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%	111.68	86.19	86.19	77
Cukry [g]	10%	Maks: 22.34	13.4	13.4	60
Błonnik pokarmowy [g]	10%	6.0515	9.21	9.21	152
% energii z białka	10%	15	-	-	16.86
% energii z tłuszczu	10%	25	-	-	26.54
% energii z węglowodanów	10%	60	-	-	56.6
Sód [mg]	10%	435.001	546.61	546.61	126
Potas [mg]	10%	1355.0005	1692.83	1692.83	125
Wapń [mg]	10%	324.9995	133.67	133.67	41
Fosfor [mg]	10%	257.4985	302.35	302.35	117
Magnez [mg]	10%	51.9995	95.09	95.09	183
Żelazo [mg]	10%	1.8515	3.35	3.35	181
Witamina A [µg]	25%	135.835	83.1	83.1	61
Witamina D [µg]	10%	3.5	0.72	0.72	21
witamina E [mg]	30%	2.7335	2.72	2.72	100
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.266	0.49	0.49	185
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.287	0.37	0.37	132
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	3.15	7.04	7.04	224
Witamina C [mg]	55%	14	49.86	49.86	356
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	648.333	0	0	0
Sól [g]	10%	1.0875025	1.51	1.36	140

Wartość odżywcza na dzień: 8 (Środa), 2022-06-15

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	Obiad	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji		
Wartość energetyczna [kcal]	10%	695	694.2	694.2	100
Wartość energetyczna [kJ]	10%	2820	2921.6	2921.6	100
Białko [g]	10%	9.317	48	48	516
Tłuszcz [g]	10%	22.1025	22.2	22.2	101
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 2.21	8.8	8.8	402
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%	111.68	76.72	76.72	69
Cukry [g]	10%	Maks: 22.34	10.14	10.14	45
Błonnik pokarmowy [g]	10%	6.0515	2.36	2.36	39
% energii z białka	10%	15	-	-	27.68
% energii z tłuszczu	10%	25	-	-	28.8
% energii z węglowodanów	10%	60	-	-	43.52
Sód [mg]	10%	435.001	270.16	270.16	62
Potas [mg]	10%	1355.0005	604.84	604.84	45
Wapń [mg]	10%	324.9995	42.84	42.84	13
Fosfor [mg]	10%	257.4985	303.97	303.97	118
Magnez [mg]	10%	51.9995	43.09	43.09	83
Żelazo [mg]	10%	1.8515	2.5	2.5	136
Witamina A [µg]	25%	135.835	9.96	9.96	7
Witamina D [µg]	10%	3.5	2.13	2.13	61
witamina E [mg]	30%	2.7335	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%	648.333	0	0	0
Sól [g]	10%	1.0875025	0.75	0.67	69

Podsumowanie planu żywieniowego - średnia na dzień

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	Zawartość w porcji	% realizacji normy
Wartość energetyczna [kcal]	10%	695	644.3	93
Wartość energetyczna [kJ]	10%	2820	2707.3	93
Białko [g]	10%	9.317	28.8	309
Tłuszcz [g]	10%	22.1025	20.9	95
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 2.21	6.6	301
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	Brak normy	6	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	Brak normy	2.5	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 105	64.8	62
Węglowodany ogółem [g]	10%	111.68	90	81
Cukry [g]	10%	Maks: 22.34	16.94	76
Błonnik pokarmowy [g]	10%	6.0515	9.65	160
% energii z białka	10%	15	-	18
% energii z tłuszczu	10%	25	-	29
% energii z węglowodanów	10%	60	-	54
Sód [mg]	10%	435.001	531.72	122
Potas [mg]	10%	1355.0005	1338.47	99
Wapń [mg]	10%	324.9995	106.41	33
Fosfor [mg]	10%	257.4985	344.17	134
Magnez [mg]	10%	51.9995	87.04	167
Żelazo [mg]	10%	1.8515	3.56	192
Witamina A [µg]	25%	135.835	175.43	129
Witamina D [µg]	10%	3.5	0.72	21
witamina E [mg]	30%	2.7335	2.14	79
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.266	0.39	150
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.287	0.36	126
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	3.15	7.29	232
Witamina C [mg]	55%	14	27.04	193
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	648.333	0	0
Sól [g]	10%	1.0875025	1.32	136