

Plan żywieniowy: dekadówka 12

Ile dni:	10
Termin rozpoczęcia:	2023-01-30
Posiłki:	1. obiad
Przypisana grupa żywieniowa:	Nazwa grupy: Szkoła Podstawowa 2022/2023 (grupa) [właściciel: pponiszowice1] 1. Dzieci (wiek: 7 - 9; liczba: 32) 2. Chłopcy (wiek: 10 - 12; liczba: 9) 3. Dziewczęta (wiek: 10 - 12; liczba: 9)
Norma na energię dla podanej grupy:	1962 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, 2023-01-30	
obiad	
1. Zupa z kalarepek z ziemniakami 2021 rw 350.00g składniki: Ziemniaki średnio 35%, Woda wodociągowa 28%, Kalarepa 14%, Marchew 7%, Pietruszka korzeń 4%, Seler korzeniowy 4% , Por 4%, Śmietana łaćciata 18% 1% , Mąka tortowa ekstra pszenna typ 405 Basia 1% , Masło ekstra 1% , Pietruszka liście 1%, Pieprz czarny MIELONY 0%	
2. Racuchy drożdżowe 2022 200.00g składniki: Mąka pszenna typ 500 51% , Mleko spożywcze 2% tłuszczu 32% , Jaja kurze całe 13% , Masło ekstra 1% , Cukier z prawdziwą wanilią KOTANYI 1%, Drożdże świeże 1%, Sól biała 0%	
3. Primavera woda mineralna niegazowana 200.00g	
4. Jabłko 100.00g	
5. Banan 100.00g	
Dzień: 2 - Wtorek, 2023-01-31	
obiad	
1. Rosół z mięsa mieszanego 2021 305.00g 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	
3. Primavera woda mineralna niegazowana 200.00g	
4. Nugetsy z piersi kurczaka 2016 120.00g składniki: Mięso z piersi kurczaka bez skóry 68%, Olej rzepakowy uniwersalny 12%, Bułka tarta 9% , Jaja kurze całe 6% , Mąka pszenna typ 500 5%	
5. Ziemniaki średnio 160.00g	
6. Surówka colesław 150.00g 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: 3 - Środa, 2023-02-01	
obiad	
1. Zupa krupnik 2021 350.00g składniki: Woda wodociągowa 36%, Ziemniaki średnio 22%, Mięso z ud kurczaka bez skóry 11%, Kasza jęczmienna perłowa 7% , Marchew 7%, Pietruszka korzeń 7%, Seler korzeniowy 7% , Por 2%, Pietruszka liście 1%	
2. Kopytka 2016 rw. 250.00g składniki: Ziemniaki średnio 69%, Skrobia ziemniaczana 28%, Jaja kurze całe 3%	
3. Sos pieczarkowy 2018 rw. 100.00g składniki: pieczarki 59%, Cebula 15%, Śmietana łaćciata 18% 12% , Mąka pszenna typ 550 9% , Masło ekstra 3% , Sól spożywcza dietetyczna niskosodowa O'Sole Vita 1%, Pieprz czarny MIELONY 1%	
4. Primavera woda mineralna niegazowana 200.00g	
5. Banan marchew jabłko sok z warzyw i owoców kubuś 250.00g	

Dzień: 4 - Czwartek, 2023-02-02**obiad**

1. **Zupa ryżowa 2022 350.00g** składniki: Woda wodociągowa 40%, Marchew 12%, **Seler korzeniowy 12%**, Pietruszka korzeń 12%, Ryż biały 8%, mięso wieprzowe rw 8%, Mięso z ud kurczaka ze skórą 8%, Pietruszka liście 1%
2. **Pieczeń wieprzowa. duszona 2022 120.00g** składniki: Wieprzowina szynka surowa 89%, Cebula 7%, **Smak natury ,, Prymat'' dla szkół i przedszkoli 2%**, **Mąka pszenna typ 500 1%**, Liść laurowy 1%, Ziele angielskie CAŁE 1%, Sól spożywcza dietetyczna niskosodowa O'Sole Vita 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%
3. Ziemniaki średnio 160.00g
4. **Kapusta czerwona zasmażana rw. 150.00g** składniki: Kapusta czerwona 75%, Jabłko 15%, Cebula 4%, **Masło ekstra 2%**, **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%
5. Primavera woda mineralna niegazowana 200.00g
6. **Salatka owocowa 2016 150.00g** składniki: **Jogurt naturalny 2%** **tłuszczu 24%**, Jabłko 19%, Gruszka 19%, Mandarynki 19%, Kiwi 19%

Dzień: 5 - Piątek, 2023-02-03**obiad**

1. **Zupa koperkowa z makaronem 2016 rw. 350.00g** składniki: Woda wodociągowa 31%, Porcja rosółowa z kurczaka 10%, Marchew 10%, Pietruszka korzeń 10%, **Seler korzeniowy 10%**, Por 10%, **makaron świderki Lubella nr.19 10%**, Koper ogrodowy 5%, Pieprz czarny MIELONY 0%
2. **Ziemniaki puree z masłem 2016 160.00g** składniki: Ziemniaki średnio 94%, **Mleko spożywcze 2%** **tłuszczu 5%**, **Masło ekstra 1%**
3. **Jaja sadzone 2016 60.00g** składniki: **Jaja kurze całe 91%**, Olej rzepakowy uniwersalny 9%
4. **Mizeria z jogurtem 2016 150.00g** składniki: Ogórek 85%, **Jogurt naturalny 2%** **tłuszczu 15%**
5. Primavera woda mineralna niegazowana 200.00g
6. **Mufinki marchewkowe 2021 90.00g** składniki: Marchew 32%, **Mąka pszenna typ 500 26%**, Cukier 16%, **Jaja kurze całe 16%**, Olej rzepakowy uniwersalny 8%, Cynamon mielony 1%, Soda oczyszczona 0%

Dzień: 6 - Poniedziałek, 2023-02-06**obiad**

1. **Zupa brokułowa z ziemniakami 2021 rw 350.00g** składniki: Woda wodociągowa 32%, Ziemniaki średnio 23%, Brokuły 16%, Porcja rosółowa z kurczaka 8%, Marchew 8%, Pietruszka korzeń 4%, **Seler korzeniowy 4%**, Por 4%, Pieprz czarny MIELONY 0%
2. **Łazanki z boczkiem i kiebasą rw 300.00g** składniki: Kapusta kwaszona 41%, **makaron świderki Lubella nr.19 33%**, Kiełbasa śląska 16%, **Boczek gotowany w plastrach 8%**, Sól spożywcza dietetyczna niskosodowa O'Sole Vita 1%, Majeranek suszony 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%, Rozmaryn 0%
3. Kompot ze świeżych jabłek 2022 250.00g składniki: Woda wodociągowa 86%, Jabłko 13%, Cukier 1%

Dzień: 7 - Wtorek, 2023-02-07**obiad**

1. **Rosół z mięsa mieszanego 2021 305.00g** 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. **Kluski lane 2016 15.00g** składniki: **Jaja kurze całe 68%**, **Mąka pszenna typ 500 32%**
3. Udko z kurczaka duszone 2016 150.00g składniki: Mięso z ud kurczaka ze skórą 98%, Czosnek 1%, Sól spożywcza dietetyczna niskosodowa O'Sole Vita 0%, Papryka czerwona mielona SŁODKA 0%, Papryka czerwona mielona OSTRĄ 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%
4. Primavera woda mineralna niegazowana 200.00g
5. **Ziemniaki puree z masłem 2016 160.00g** składniki: Ziemniaki średnio 94%, **Mleko spożywcze 2%** **tłuszczu 5%**, **Masło ekstra 1%**
6. **Surówka z kapusty pekińskiej rw 150.00g** składniki: Kapusta pekińska 50%, Marchew 25%, Kukurydza konserwowa 13%, **Majonez Kielecki 13%**
7. Pomarańcza 120.00g

Dzień: 8 - Środa, 2023-02-08**obiad**

1. **Zupa kalafiorowa z ziemniakami 2021rw 350.00g** składniki: Woda wodociągowa 43%, Kalafior mrożony 21%, Ziemniaki średnio 21%, **Włoszczyzna mrożona paski HORTEX 11%**, **Śmietana 18%** **tłuszczu 3%**, **Masło ekstra 1%**
2. **Spaghetti rw. 130.00g** składniki: Wieprzowina topatka 79%, Koncentrat pomidorowy 30% 8%, **Mąka pszenna typ 500 4%**, **Śmietana 18%** **tłuszczu 4%**, Olej rzepakowy uniwersalny 4%, Pieprz czarny MIELONY 1%
3. **Makaron spaghetti lubella 50.00g**
4. Primavera woda mineralna niegazowana 200.00g
5. **Koktajl owocowy rw 200.00g** składniki: **Kefir Zott 65%**, Truskawki mrożone 32%, Cukier 3%

Dzień: 9 - Czwartek, 2023-02-09

obiad

1. **Zupa szpinakowa z ziemniakami 2021 350.00g** składniki: Woda wodociągowa 20%, Ziemniaki średnio 19%, Szpinak mrożony 11%, **Mleko spożywcze 2% tłuszczu 9%**, Marchew 7%, Pietruszka korzeń 7%, Por 7%, **Seler korzeniowy 7%**, Mięso z ud kurczaka ze skórą 7%, **Śmietana 18% tłuszczu 5%**, **Mąka pszenna typ 500 2%**
2. **Gulasz wieprzowy 2021 120.00g** składniki: Wieprzowina szynka surowa 57%, Woda wodociągowa 17%, Cebula 15%, **Mąka pszenna typ 500 6%**, **Smak natury „ Prymat" dla szkół i przedszkoli 2%**, Pieprz czarny MIELONY 2%, Liść laurowy 1%
3. Primavera woda mineralna niegazowana 200.00g
4. **Kasza jęczmienna wiejska risana 50.00g**
5. Ogórek kwaszony 100.00g
6. **Danio serek homogenizowany o smaku waniliowym danone 150.00g**

Dzień: 10 - Piątek, 2023-02-10

obiad

1. **Rosół z kaszą manną rw 2021 350.00g** składniki: Woda wodociągowa 35%, Porcja rosółowa z kurczaka 12%, Marchew 12%, Pietruszka korzeń 12%, **Seler korzeniowy 12%**, mostki wołowe 12%, **Kasza manna 6%**
2. **Klopsiki rybne rw 2020 120.00g** składniki: **Ryba sola 68%**, **Bułka tarta 10%**, Olej rzepakowy uniwersalny 10%, **Jaja kurze całe 7%**, Cebula 5%, Szczypiorek 1%
3. **Ziemniaki puree z masłem 2016 160.00g** składniki: Ziemniaki średnio 94%, **Mleko spożywcze 2% tłuszczu 5%**, **Masło ekstra 1%**
4. Marchew z jabłkiem rw. 150.00g składniki: Marchew 50%, Jabłko 50%
5. Primavera woda mineralna niegazowana 200.00g

Wartość odżywcza na dzień: 1 (Poniedziałek), 2023-01-30

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	Obiad	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji		
Wartość energetyczna [kcal]	10%	686.7	702	702	102
Wartość energetyczna [kJ]	10%	2787	2965.7	2965.7	102
Białko [g]	10%	9.121	20.3	20.3	223
Tłuszcz [g]	10%	21.868	10.1	10.1	47
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 2.19	4.9	4.9	224
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	Brak normy	2.5	2.5	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	Brak normy	1.3	1.3	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 105	99.3	99.3	95
Węglowodany ogółem [g]	10%	110.36	137.41	137.41	125
Cukry [g]	10%	Maks: 22.07	36.44	36.44	165
Błonnik pokarmowy [g]	10%	5.978	10.32	10.32	173
% energii z białka	10%	15	-	-	11.59
% energii z tłuszczu	10%	25	-	-	13.05
% energii z węglowodanów	10%	60	-	-	75.36
Sód [mg]	10%	432.6	382.04	382.04	88
Potas [mg]	10%	1345.4	1507.47	1507.47	112
Wapń [mg]	10%	317.8	159.07	159.07	50
Fosfor [mg]	10%	244.3	301.13	301.13	123
Magnez [mg]	10%	49.84	95.75	95.75	192
Żelazo [mg]	10%	1.778	3.78	3.78	213
Witamina A [µg]	25%	133.84	114.45	114.45	86
Witamina D [µg]	10%	3.5	0.43	0.43	13
witamina E [mg]	30%	2.702	1.51	1.51	56
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.2625	0.33	0.33	127
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.287	0.47	0.47	167
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	3.15	3.6	3.6	115
Witamina C [mg]	55%	14	37.16	37.16	265
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	644	0	0	0
Sól [g]	10%	1.0815	1.06	0.95	98

Wartość odżywcza na dzień: 2 (Wtorek), 2023-01-31

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	Obiad	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji		
Wartość energetyczna [kcal]	10%	686.7	649.8	649.8	95
Wartość energetyczna [kJ]	10%	2787	2722	2722	95
Białko [g]	10%	9.121	36.6	36.6	402
Tłuszcz [g]	10%	21.868	28.2	28.2	129
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 2.19	5.5	5.5	254
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	Brak normy	10.3	10.3	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	Brak normy	4.8	4.8	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 105	90.5	90.5	86
Węglowodany ogółem [g]	10%	110.36	66.71	66.71	60
Cukry [g]	10%	Maks: 22.07	9.18	9.18	42
Błonnik pokarmowy [g]	10%	5.978	9.1	9.1	152
% energii z białka	10%	15	-	-	22.56
% energii z tłuszczu	10%	25	-	-	39.17
% energii z węglowodanów	10%	60	-	-	38.27
Sód [mg]	10%	432.6	437.57	437.57	101
Potas [mg]	10%	1345.4	1557.17	1557.17	116
Wapń [mg]	10%	317.8	134.57	134.57	42
Fosfor [mg]	10%	244.3	423.83	423.83	173
Magnez [mg]	10%	49.84	100.92	100.92	202
Żelazo [mg]	10%	1.778	3.14	3.14	177
Witamina A [µg]	25%	133.84	307.98	307.98	230
Witamina D [µg]	10%	3.5	0.31	0.31	9
witamina E [mg]	30%	2.702	4.88	4.88	181
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.2625	0.33	0.33	126
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.287	0.37	0.37	131
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	3.15	12.84	12.84	408
Witamina C [mg]	55%	14	39.24	39.24	280
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	644	0	0	0
Sól [g]	10%	1.0815	1.21	1.09	112

Wartość odżywcza na dzień: 3 (Środa), 2023-02-01

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	Obiad	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji		
Wartość energetyczna [kcal]	10%	686.7	708.7	708.7	103
Wartość energetyczna [kJ]	10%	2787	2997.2	2997.2	103
Białko [g]	10%	9.121	17.4	17.4	192
Tłuszcz [g]	10%	21.868	7.6	7.6	35
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 2.19	3.5	3.5	162
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	Brak normy	1.3	1.3	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	Brak normy	1	1	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 105	63	63	60
Węglowodany ogółem [g]	10%	110.36	148.09	148.09	134
Cukry [g]	10%	Maks: 22.07	30.22	30.22	137
Błonnik pokarmowy [g]	10%	5.978	11.03	11.03	185
% energii z białka	10%	15	-	-	9.86
% energii z tłuszczu	10%	25	-	-	9.67
% energii z węglowodanów	10%	60	-	-	80.47
Sód [mg]	10%	432.6	319.92	319.92	74
Potas [mg]	10%	1345.4	1433.45	1433.45	107
Wapń [mg]	10%	317.8	83.62	83.62	26
Fosfor [mg]	10%	244.3	281.85	281.85	115
Magnez [mg]	10%	49.84	87.3	87.3	175
Żelazo [mg]	10%	1.778	2.95	2.95	166
Witamina A [μg]	25%	133.84	492.55	492.55	368
Witamina D [μg]	10%	3.5	0.15	0.15	4
witamina E [mg]	30%	2.702	0.84	0.84	31
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.2625	0.27	0.27	106
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.287	0.22	0.22	78
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	3.15	4.6	4.6	146
Witamina C [mg]	55%	14	52.53	52.53	375
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	644	0	0	0
Sól [g]	10%	1.0815	0.88	0.79	82

Wartość odżywcza na dzień: 4 (Czwartek), 2023-02-02

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	Obiad	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji		
Wartość energetyczna [kcal]	10%	686.7	689.7	689.7	100
Wartość energetyczna [kJ]	10%	2787	2890.4	2890.4	100
Białko [g]	10%	9.121	32.5	32.5	357
Tłuszcz [g]	10%	21.868	27.5	27.5	126
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 2.19	10.1	10.1	463
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	Brak normy	12.2	12.2	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	Brak normy	2.5	2.5	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 105	88.6	88.6	84
Węglowodany ogółem [g]	10%	110.36	84.33	84.33	76
Cukry [g]	10%	Maks: 22.07	16.4	16.4	74
Błonnik pokarmowy [g]	10%	5.978	12.86	12.86	215
% energii z białka	10%	15	-	-	18.89
% energii z tłuszczu	10%	25	-	-	35.93
% energii z węglowodanów	10%	60	-	-	45.18
Sód [mg]	10%	432.6	829.47	829.47	192
Potas [mg]	10%	1345.4	1977.58	1977.58	147
Wapń [mg]	10%	317.8	191.25	191.25	60
Fosfor [mg]	10%	244.3	501.92	501.92	205
Magnez [mg]	10%	49.84	118.56	118.56	238
Żelazo [mg]	10%	1.778	3.98	3.98	224
Witamina A [µg]	25%	133.84	96.19	96.19	72
Witamina D [µg]	10%	3.5	0.82	0.82	24
witamina E [mg]	30%	2.702	3.06	3.06	114
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.2625	0.97	0.97	373
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.287	0.6	0.6	212
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	3.15	9.89	9.89	314
Witamina C [mg]	55%	14	64.98	64.98	464
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	644	0	0	0
Sól [g]	10%	1.0815	2.3	2.07	213

Wartość odżywcza na dzień: 5 (Piątek), 2023-02-03

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	Obiad	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji		
Wartość energetyczna [kcal]	10%	686.7	702.3	702.3	102
Wartość energetyczna [kJ]	10%	2787	2948.9	2948.9	102
Białko [g]	10%	9.121	28.1	28.1	309
Tłuszcz [g]	10%	21.868	24.9	24.9	114
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 2.19	5.4	5.4	249
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	Brak normy	10	10	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	Brak normy	4.5	4.5	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 105	230.5	230.5	220
Węglowodany ogółem [g]	10%	110.36	96.03	96.03	87
Cukry [g]	10%	Maks: 22.07	22.27	22.27	101
Błonnik pokarmowy [g]	10%	5.978	9.67	9.67	162
% energii z białka	10%	15	-	-	16.04
% energii z tłuszczu	10%	25	-	-	32.02
% energii z węglowodanów	10%	60	-	-	51.94
Sód [mg]	10%	432.6	216.01	216.01	50
Potas [mg]	10%	1345.4	1453.54	1453.54	108
Wapń [mg]	10%	317.8	176.86	176.86	56
Fosfor [mg]	10%	244.3	371.13	371.13	152
Magnez [mg]	10%	49.84	85.71	85.71	172
Żelazo [mg]	10%	1.778	4.25	4.25	239
Witamina A [μg]	25%	133.84	209.65	209.65	157
Witamina D [μg]	10%	3.5	1.07	1.07	31
witamina E [mg]	30%	2.702	4.04	4.04	150
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.2625	0.34	0.34	130
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.287	0.6	0.6	212
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	3.15	3.7	3.7	118
Witamina C [mg]	55%	14	29.9	29.9	214
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	644	0	0	0
Sól [g]	10%	1.0815	0.6	0.54	55

Wartość odżywcza na dzień: 6 (Poniedziałek), 2023-02-06

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	Obiad	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji		
Wartość energetyczna [kcal]	10%	686.7	622.6	622.6	91
Wartość energetyczna [kJ]	10%	2787	2623.6	2623.6	91
Białko [g]	10%	9.121	33.2	33.2	365
Tłuszcz [g]	10%	21.868	14.8	14.8	68
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 2.19	4.8	4.8	220
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	Brak normy	3.4	3.4	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	Brak normy	0.8	0.8	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 105	25.8	25.8	25
Węglowodany ogółem [g]	10%	110.36	92.89	92.89	84
Cukry [g]	10%	Maks: 22.07	13.22	13.22	60
Błonnik pokarmowy [g]	10%	5.978	7.85	7.85	131
% energii z białka	10%	15	-	-	21.38
% energii z tłuszczu	10%	25	-	-	21.46
% energii z węglowodanów	10%	60	-	-	57.16
Sód [mg]	10%	432.6	1188.89	1188.89	275
Potas [mg]	10%	1345.4	1128.31	1128.31	84
Wapń [mg]	10%	317.8	104.18	104.18	33
Fosfor [mg]	10%	244.3	215.55	215.55	88
Magnez [mg]	10%	49.84	60.91	60.91	122
Żelazo [mg]	10%	1.778	2.89	2.89	163
Witamina A [μg]	25%	133.84	57.25	57.25	43
Witamina D [μg]	10%	3.5	0.27	0.27	8
witamina E [mg]	30%	2.702	1.12	1.12	42
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.2625	0.38	0.38	148
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.287	0.29	0.29	104
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	3.15	4.25	4.25	135
Witamina C [mg]	55%	14	41.59	41.59	297
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	644	0	0	0
Sól [g]	10%	1.0815	3.3	2.97	305

Wartość odżywcza na dzień: 7 (Wtorek), 2023-02-07

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	Obiad	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji		
Wartość energetyczna [kcal]	10%	686.7	704.5	704.5	103
Wartość energetyczna [kJ]	10%	2787	2943.8	2943.8	103
Białko [g]	10%	9.121	41.9	41.9	460
Tłuszcz [g]	10%	21.868	36.3	36.3	166
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 2.19	9.3	9.3	425
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	Brak normy	8	8	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	Brak normy	3.4	3.4	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 105	170.1	170.1	162
Węglowodany ogółem [g]	10%	110.36	57.7	57.7	52
Cukry [g]	10%	Maks: 22.07	15.24	15.24	69
Błonnik pokarmowy [g]	10%	5.978	10.55	10.55	177
% energii z białka	10%	15	-	-	23.8
% energii z tłuszczu	10%	25	-	-	46.44
% energii z węglowodanów	10%	60	-	-	29.76
Sód [mg]	10%	432.6	499.36	499.36	115
Potas [mg]	10%	1345.4	1787.95	1787.95	133
Wapń [mg]	10%	317.8	153.5	153.5	48
Fosfor [mg]	10%	244.3	532.15	532.15	218
Magnez [mg]	10%	49.84	118.19	118.19	237
Żelazo [mg]	10%	1.778	4.07	4.07	229
Witamina A [µg]	25%	133.84	660.45	660.45	493
Witamina D [µg]	10%	3.5	1.02	1.02	29
witamina E [mg]	30%	2.702	1.54	1.54	57
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.2625	0.4	0.4	154
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.287	0.58	0.58	205
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	3.15	7.9	7.9	251
Witamina C [mg]	55%	14	52.73	52.73	377
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	644	0	0	0
Sól [g]	10%	1.0815	1.38	1.24	128

Wartość odżywcza na dzień: 8 (Środa), 2023-02-08

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	Obiad	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji		
Wartość energetyczna [kcal]	10%	686.7	686.5	686.5	100
Wartość energetyczna [kJ]	10%	2787	2872.5	2872.5	100
Białko [g]	10%	9.121	29.5	29.5	324
Tłuszcz [g]	10%	21.868	33.9	33.9	155
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 2.19	12.7	12.7	582
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	Brak normy	14.7	14.7	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	Brak normy	3.2	3.2	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 105	85.5	85.5	81
Węglowodany ogółem [g]	10%	110.36	68.28	68.28	62
Cukry [g]	10%	Maks: 22.07	16.36	16.36	74
Błonnik pokarmowy [g]	10%	5.978	5.24	5.24	88
% energii z białka	10%	15	-	-	17.2
% energii z tłuszczu	10%	25	-	-	44.54
% energii z węglowodanów	10%	60	-	-	38.26
Sód [mg]	10%	432.6	161.02	161.02	37
Potas [mg]	10%	1345.4	867.17	867.17	64
Wapń [mg]	10%	317.8	52.87	52.87	17
Fosfor [mg]	10%	244.3	235.27	235.27	96
Magnez [mg]	10%	49.84	52.59	52.59	106
Żelazo [mg]	10%	1.778	2.45	2.45	138
Witamina A [μg]	25%	133.84	63.8	63.8	48
Witamina D [μg]	10%	3.5	0.7	0.7	20
witamina E [mg]	30%	2.702	1.69	1.69	63
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.2625	0.63	0.63	243
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.287	0.39	0.39	138
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	3.15	4.47	4.47	142
Witamina C [mg]	55%	14	38.28	38.28	273
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	644	0	0	0
Sól [g]	10%	1.0815	0.44	0.4	41

Wartość odżywcza na dzień: 9 (Czwartek), 2023-02-09

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	Obiad	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji		
Wartość energetyczna [kcal]	10%	686.7	654.6	654.6	95
Wartość energetyczna [kJ]	10%	2787	2747.4	2747.4	95
Białko [g]	10%	9.121	33.7	33.7	370
Tłuszcz [g]	10%	21.868	24	24	110
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 2.19	9.8	9.8	451
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	Brak normy	8.5	8.5	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	Brak normy	1.8	1.8	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 105	65.2	65.2	62
Węglowodany ogółem [g]	10%	110.36	80.86	80.86	73
Cukry [g]	10%	Maks: 22.07	28.69	28.69	130
Błonnik pokarmowy [g]	10%	5.978	9.92	9.92	166
% energii z białka	10%	15	-	-	20.63
% energii z tłuszczu	10%	25	-	-	33
% energii z węglowodanów	10%	60	-	-	46.37
Sód [mg]	10%	432.6	1282.15	1282.15	296
Potas [mg]	10%	1345.4	1016.42	1016.42	76
Wapń [mg]	10%	317.8	143.98	143.98	45
Fosfor [mg]	10%	244.3	314.5	314.5	129
Magnez [mg]	10%	49.84	109.17	109.17	219
Żelazo [mg]	10%	1.778	3.18	3.18	179
Witamina A [µg]	25%	133.84	47.01	47.01	35
Witamina D [µg]	10%	3.5	0.56	0.56	16
witamina E [mg]	30%	2.702	1.36	1.36	51
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.2625	0.57	0.57	220
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.287	0.41	0.41	145
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	3.15	5.76	5.76	183
Witamina C [mg]	55%	14	22.36	22.36	160
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	644	0	0	0
Sól [g]	10%	1.0815	3.56	3.2	329

Wartość odżywcza na dzień: 10 (Piątek), 2023-02-10

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	Obiad	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji		
Wartość energetyczna [kcal]	10%	686.7	559.4	559.4	81
Wartość energetyczna [kJ]	10%	2787	2347.1	2347.1	81
Białko [g]	10%	9.121	29.3	29.3	321
Tłuszcz [g]	10%	21.868	19.7	19.7	90
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 2.19	3.4	3.4	159
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	Brak normy	6.9	6.9	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	Brak normy	3.8	3.8	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 105	31.2	31.2	30
Węglowodany ogółem [g]	10%	110.36	71.94	71.94	65
Cukry [g]	10%	Maks: 22.07	8.81	8.81	40
Błonnik pokarmowy [g]	10%	5.978	11.73	11.73	196
% energii z białka	10%	15	-	-	20.96
% energii z tłuszczu	10%	25	-	-	31.8
% energii z węglowodanów	10%	60	-	-	47.24
Sód [mg]	10%	432.6	214.17	214.17	50
Potas [mg]	10%	1345.4	1323.52	1323.52	98
Wapń [mg]	10%	317.8	99.08	99.08	31
Fosfor [mg]	10%	244.3	230.41	230.41	94
Magnez [mg]	10%	49.84	78.01	78.01	157
Żelazo [mg]	10%	1.778	2.69	2.69	152
Witamina A [µg]	25%	133.84	54.79	54.79	41
Witamina D [µg]	10%	3.5	0.13	0.13	4
witamina E [mg]	30%	2.702	3.72	3.72	138
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.2625	0.26	0.26	102
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.287	0.25	0.25	89
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	3.15	3.7	3.7	118
Witamina C [mg]	55%	14	24.63	24.63	176
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	644	0	0	0
Sól [g]	10%	1.0815	0.59	0.53	55

Podsumowanie planu żywieniowego - średnia na dzień

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	Zawartość w porcji	% realizacji normy
Wartość energetyczna [kcal]	10%	686.7	668	97
Wartość energetyczna [kJ]	10%	2787	2805.9	97
Białko [g]	10%	9.121	30.3	332
Tłuszcz [g]	10%	21.868	22.7	104
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 2.19	6.9	319
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	Brak normy	7.8	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	Brak normy	2.7	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 105	95	91
Węglowodany ogółem [g]	10%	110.36	90.42	82
Cukry [g]	10%	Maks: 22.07	19.68	89
Błonnik pokarmowy [g]	10%	5.978	9.83	165
% energii z białka	10%	15	-	18
% energii z tłuszczu	10%	25	-	31
% energii z węglowodanów	10%	60	-	51
Sód [mg]	10%	432.6	553.06	128
Potas [mg]	10%	1345.4	1405.26	105
Wapń [mg]	10%	317.8	129.9	41
Fosfor [mg]	10%	244.3	340.77	139
Magnez [mg]	10%	49.84	90.71	182
Żelazo [mg]	10%	1.778	3.34	188
Witamina A [µg]	25%	133.84	210.41	157
Witamina D [µg]	10%	3.5	0.55	16
witamina E [mg]	30%	2.702	2.38	88
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.2625	0.45	173
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.287	0.42	148
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	3.15	6.07	193
Witamina C [mg]	55%	14	40.34	288
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	644	0	0
Sól [g]	10%	1.0815	1.38	142