

## Plan żywieniowy: dekadówka 20

<b>Ile dni:</b>	10
<b>Termin rozpoczęcia:</b>	2023-05-22
<b>Posiłki:</b>	<b>1.</b> obiad
<b>Przypisana grupa żywieniowa:</b>	Nazwa grupy: <b>Szkoła Podstawowa 2022/2023 (grupa) [właściciel: pponiszowice1]</b> <b>1.</b> Dzieci (wiek: 7 - 9; liczba: 30) <b>2.</b> Chłopcy (wiek: 10 - 12; liczba: 9) <b>3.</b> Dziewczeta (wiek: 10 - 12; liczba: 8)
<b>Norma na energię dla podanej grupy:</b>	1965.96 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, 2023-05-22</b>
<b>obiad</b>
1. <b>Rosół z makaronem 2021 350.00g</b> składniki: Kurczak tuszka 25%, Woda wodociągowa 25%, Marchew 20%, <b>Makaron dwujajeczny 15%</b> , Pietruszka korzeń 10%, <b>Seler korzeniowy 2%</b> , Cebula 2%, Por 1%, Pieprz czarny MIELONY 0% 2. <b>Parówki „suchanek” 80.00g</b> 3. <b>Kapusta z ziemniakami rw 2018 200.00g</b> składniki: Ziemniaki średnio 52%, Kapusta kwaszona 36%, <b>Boczek gotowany w plastrach 5%</b> , Cebula 5%, <b>Smak natury „ Prymat” dla szkół i przedszkoli 2%</b> , Pieprz czarny MIELONY 1% 4. Primavera woda mineralna niegazowana 200.00g
<b>Dzień: 2 - Wtorek, 2023-05-23</b>
<b>obiad</b>
1. <b>Podplomyki drobiowe rw. 100.00g</b> składniki: Mięso z piersi kurczaka bez skóry 66%, <b>Majonez Kielecki 7%</b> , <b>Musztarda 7%</b> , <b>Jaja kurze całe 7%</b> , Skrobia ziemniaczana 7%, Olej rzepakowy uniwersalny 7%, Pieprz czarny MIELONY 1% 2. Ziemniaki średnio 170.00g 3. <b>Brukselka. gotowana z masłem 2019 rw. 150.00g</b> składniki: Brukselka 91%, <b>Masło ekstra 5%</b> , <b>Bułka tarta 4%</b> 4. Primavera woda mineralna niegazowana 200.00g 5. <b>Zupa zacierkowa 2021 350.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 33%, Kurczak tuszka 24%, Marchew 9%, Pietruszka korzeń 9%, <b>Seler korzeniowy 9%</b> , <b>Zacierka jajeczna 7%</b> , Por 5%, Cebula 2%, Koper ogrodowy 0%
<b>Dzień: 3 - Środa, 2023-05-24</b>
<b>obiad</b>
1. <b>Zupa ryżowa 2022 350.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 40%, Marchew 12%, <b>Seler korzeniowy 12%</b> , Pietruszka korzeń 12%, Ryż biały 8%, mięso wieprzowe rw 8%, Mięso z ud kurczaka ze skórą 8%, Pietruszka liście 1% 2. <b>Bigos popularny 2021 250.00g</b> składniki: Kapusta kwaszona 34%, Kapusta biała 24%, Wieprzowina łopatka 18%, Kiełbasa zwyczajna 10%, Wieprzowina boczek bez kości 6%, Cebula 4%, <b>Mąka pszenna typ 500 1%</b> , Olej rzepakowy uniwersalny 1%, Koncentrat pomidorowy 30% 1% 3. Primavera woda mineralna niegazowana 200.00g 4. <b>Bułki wrocławskie 70.00g</b> 5. Jabłko 100.00g

**Dzień: 4 - Czwartek, 2023-05-25****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 koraliki lubella 15.00g**
3. **Szaszłyki mięsno-warzywne rw.2023 200.00g** składniki: Mięso z piersi kurczaka bez skóry 45%, Papryka czerwona 9%, Papryka żółta 9%, Papryka zielona 9%, Cebula 9%, Cukinia 9%, **Boczek gotowany w plastrach 9%**
4. Ziemniaki z koperkiem 160.00g składniki: Ziemniaki średnio 97%, Koper ogrodowy 3%
5. Primavera woda mineralna niegazowana 200.00g
6. **Sos jogurtowo-czosnkowy rw. 100.00g** składniki: **Jogurt naturalny typ grecki Bakoma 90%**, Czosnek 10%
7. Banan 130.00g

**Dzień: 5 - Piątek, 2023-05-26****obiad**

1. Ziemniaki zapiekane 2023 rw 160.00g składniki: Ziemniaki średnio 91%, Sól biała 2%, Rozmaryn 2%, Papryka czerwona mielona SŁODKA 2%, Koper ogrodowy 2%, Pietruszka liście 2%, Pieprz czarny MIELONY 0%
2. **Fasolka szparagowa z masłem i bułką tartą 150.00g** składniki: Fasolka szparagowa zielona Rolnik 90%, **Bułka tarta 7%**, **Masło extra Łaciaste 3%**
3. **Ryba z pieca 2016 100.00g** składniki: **Miruna 95%**, Cytryna 5%, Pieprz czarny MIELONY 0%
4. Primavera woda mineralna niegazowana 200.00g
5. **Zupa grysikowa 2021 350.00g** 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%
6. **Shake owocowy rw.2023 200.00g** składniki: **jogurt naturalny Primo Zott 33%**, **Mleko 2% Łaciaste 25%**, Truskawki 13%, Banan 13%, Czarne jagody 12%, **Płatki owsiane 5%**, Miód pszczeli 1%

**Dzień: 6 - Poniedziałek, 2023-05-29****obiad**

1. **Farfalle z szynką i brokułami w sosie śmietanowym 2023 rw 250.00g** składniki: **Makaron Kokardki Lubella Farfale 23%**, **Szynka konserwowa „suchanek„ 23%**, Brokuły 17%, Por 16%, **Śmietana 30% Łaciasta 12%**, **Mascarpone ser śmietankowo-kremowy Piąnica 6%**, Czosnek 1%, **Smak natury „ Prymat'dla szkół i przedszkoli 1%**, Pieprz biały mielony PRYMAT 1%, Sól biała 1%
2. **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%
3. Primavera woda mineralna niegazowana 200.00g
4. Kompot z owoców mieszanych 2016 200.00g składniki: Woda wodociągowa 89%, MIESZANKA KOMPOTOWA HORTEX TRADYCYJNA 11%

**Dzień: 7 - Wtorek, 2023-05-30****obiad**

1. **Zupa koperkowa z makaronem 2016 350.00g** składniki: Porcja rosółowa z kurczaka 23%, Marchew 23%, Pietruszka korzeń 12%, **Seler korzeniowy 12%**, Por 12%, **Makaron bezjajeczny 12%**, Koper ogrodowy 7%, Pieprz czarny MIELONY 1%
2. **Kurczak pod marchewkową pierzynką 130.00g** składniki: Mięso z piersi kurczaka bez skóry 50%, Marchew 25%, Cebula 13%, **Majonez Kielecki 9%**, **Smak natury „ Prymat'dla szkół i przedszkoli 4%**
3. Primavera woda mineralna niegazowana 200.00g
4. Ziemniaki średnio 160.00g
5. **Sałata lodowa w sosie vinegrette 2016 150.00g** składniki: Sałata 76%, **Musztarda 10%**, Oliwa z oliwek 8%, Ocet jabłkowym 6% 3%, Cukier 2%

**Dzień: 8 - Środa, 2023-05-31****obiad**

1. **Zupa ogórkowa z ogórków kwaszonych z makaronem 2016 rw. 350.00g** składniki: Woda wodociągowa 28%, Ogórek kwaszony 19%, **Makaron kolanka ozdobne nr.33 Lubella 9%**, Marchew 9%, Pietruszka korzeń 9%, **Seler korzeniowy 9%**, **Śmietana 18% tłuszczu 6%**, **Mąka pszenna typ 500 5%**, Cebula 5%, **Masło ekstra 1%**
2. **Płacki ziemniaczane łagodne 2021 200.00g** składniki: Ziemniaki średnio 72%, Olej rzepakowy uniwersalny 9%, **Mąka pszenna typ 500 7%**, **Jaja kurze całe 6%**, Cebula 6%
3. Primavera woda mineralna niegazowana 200.00g
4. **Jogobella jogurt do picia owoce egzotyczne-truskawka zott 150.00g**

**Dzień: 9 - Czwartek, 2023-06-01**

**obiad**

1. **Zupa krem z marchwi 2021 350.00g** składniki: ziemniaki średnio 42%, marchew 30%, woda wodociągowa 18%, pietruszka korzeń 3%, **Seler naciowy 3%**, por 3%, pieprz czarny MIELONY 0%
2. **Grzanki ziołowe mamut 25.00g**
3. **Gulasz wołowy, duszony 2023 rw 150.00g** składniki: wołowina pieczeń 63%, cebula 12%, pietruszka korzeń 9%, marchew 9%, **Mąka pszenna typ 500 4%**, **Smak natury ,, Prymat'' dla szkół i przedszkoli 2%**, pieprz czarny CAŁY 1%, liść laurowy 1%
4. Kasza jęczmienna wiejska cenos 50.00g
5. Ogórek kwaszony 100.00g
6. **Swojska drożdżówka owocowa rw 100.00g** składniki: **Mąka poznańska pszenna typ 500 Basia 33%**, jabłko 25%, **Mleko 2% Łaciate 15%**, **Jaja kurze całe 12%**, cukier 7%, **Masło ekstra 5%**, drożdże świeże 2%, **Cukier waniliowy Dr Oetker 1%**

**Dzień: 10 - Piątek, 2023-06-02**

**obiad**

1. **Barszcz czerwony zabieleny z wkładką mięsna i ziemniakami 2021 350.00g** składniki: ziemniaki średnio 27%, woda wodociągowa 27%, burak 19%, marchew 8%, porcja rosółowa z kurczaka 4%, wieprzowina łopatka 4%, **Śmietana 18% tłuszczu 3%**, por 3%, **Mleko 2% Łaciate 3%**, **Mąka pszenna typ 500 2%**, cytryna 1%, koper ogrodowy 0%, pieprz czarny MIELONY 0%
2. **Krokiety z kapustą i grzybami rw. 200.00g** składniki: kapusta kwaszona 32%, pieczarki 16%, **Mąka poznańska pszenna typ 500 Basia 16%**, **Mleko 2% Łaciate 16%**, **Jaja kurze całe 6%**, olej rzepakowy uniwersalny 6%, cebula 3%, **Bułka tarta 3%**, **Masło ekstra 1%**, pieprz biały mielony PRYMAT 0%, **Smak natury ,, Prymat'' dla szkół i przedszkoli 0%**
3. Primavera woda mineralna niegazowana 200.00g
4. Banan 130.00g

## Wartość odżywcza na dzień: 1 (Poniedziałek), 2023-05-22

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	Obiad	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji		
Wartość energetyczna [kcal]	10%	688.1	688.8	688.8	100
Wartość energetyczna [kJ]	10%	2792	2881.6	2881.6	100
Białko [g]	10%	9.1315	33.7	33.7	370
Tłuszcz [g]	10%	21.91	33.2	33.2	152
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 2.19	10.7	10.7	491
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	Brak normy	3.3	3.3	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	Brak normy	2.2	2.2	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 105	76.3	76.3	73
Węglowodany ogółem [g]	10%	110.61	67.68	67.68	61
Cukry [g]	10%	Maks: 22.12	7.76	7.76	35
Błonnik pokarmowy [g]	10%	5.9815	8.33	8.33	139
% energii z białka	10%	15	-	-	19.62
% energii z tłuszczu	10%	25	-	-	43.5
% energii z węglowodanów	10%	60	-	-	36.88
Sód [mg]	10%	432.6595	1475.04	1475.04	341
Potas [mg]	10%	1345.638	1219.27	1219.27	91
Wapń [mg]	10%	317.9785	92.61	92.61	29
Fosfor [mg]	10%	244.629	322.41	322.41	132
Magnez [mg]	10%	49.8925	76.6	76.6	154
Żelazo [mg]	10%	1.7815	3.25	3.25	183
Witamina A [μg]	25%	133.9695	39.18	39.18	29
Witamina D [μg]	10%	3.5	1.24	1.24	36
witamina E [mg]	30%	2.709	1.24	1.24	46
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.266	0.27	0.27	105
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.287	0.33	0.33	115
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	3.15	7.7	7.7	245
Witamina C [mg]	55%	14	20.98	20.98	150
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	644.8925	0	0	0
Sól [g]	10%	1.08164875	4.09	3.68	379

## Wartość odżywcza na dzień: 2 (Wtorek), 2023-05-23

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	Obiad	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji		
Wartość energetyczna [kcal]	10%	688.1	677.8	677.8	99
Wartość energetyczna [kJ]	10%	2792	2840.9	2840.9	99
Białko [g]	10%	9.1315	41.8	41.8	459
Tłuszcz [g]	10%	21.91	26.1	26.1	119
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 2.19	7.3	7.3	334
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	Brak normy	8.7	8.7	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	Brak normy	4.3	4.3	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 105	129.7	129.7	124
Węglowodany ogółem [g]	10%	110.61	76.12	76.12	69
Cukry [g]	10%	Maks: 22.12	12.12	12.12	55
Błonnik pokarmowy [g]	10%	5.9815	14.76	14.76	247
% energii z białka	10%	15	-	-	24.7
% energii z tłuszczu	10%	25	-	-	34.73
% energii z węglowodanów	10%	60	-	-	40.57
Sód [mg]	10%	432.6595	276.59	276.59	64
Potas [mg]	10%	1345.638	2027.11	2027.11	151
Wapń [mg]	10%	317.9785	147.63	147.63	46
Fosfor [mg]	10%	244.629	509.92	509.92	208
Magnez [mg]	10%	49.8925	127.75	127.75	256
Żelazo [mg]	10%	1.7815	4.35	4.35	244
Witamina A [µg]	25%	133.9695	144.91	144.91	108
Witamina D [µg]	10%	3.5	1.27	1.27	36
witamina E [mg]	30%	2.709	3.5	3.5	129
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.266	0.4	0.4	151
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.287	0.59	0.59	207
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	3.15	15.84	15.84	503
Witamina C [mg]	55%	14	78.84	78.84	563
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	644.8925	0	0	0
Sól [g]	10%	1.08164875	0.76	0.69	71

## Wartość odżywcza na dzień: 3 (Środa), 2023-05-24

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	Obiad	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji		
Wartość energetyczna [kcal]	10%	688.1	690.3	690.3	100
Wartość energetyczna [kJ]	10%	2792	2892.3	2892.3	100
Białko [g]	10%	9.1315	27.4	27.4	301
Tłuszcz [g]	10%	21.91	28.5	28.5	130
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 2.19	8.7	8.7	400
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	Brak normy	13.4	13.4	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	Brak normy	3.8	3.8	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 105	71.1	71.1	68
Węglowodany ogółem [g]	10%	110.61	86.63	86.63	78
Cukry [g]	10%	Maks: 22.12	17.98	17.98	81
Błonnik pokarmowy [g]	10%	5.9815	11.67	11.67	195
% energii z białka	10%	15	-	-	15.91
% energii z tłuszczu	10%	25	-	-	37.28
% energii z węglowodanów	10%	60	-	-	46.81
Sód [mg]	10%	432.6595	791.75	791.75	183
Potas [mg]	10%	1345.638	1198.79	1198.79	89
Wapń [mg]	10%	317.9785	143.87	143.87	45
Fosfor [mg]	10%	244.629	359.85	359.85	147
Magnez [mg]	10%	49.8925	76.81	76.81	154
Żelazo [mg]	10%	1.7815	3.92	3.92	220
Witamina A [μg]	25%	133.9695	64.49	64.49	48
Witamina D [μg]	10%	3.5	0.73	0.73	21
witamina E [mg]	30%	2.709	3.28	3.28	121
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.266	0.57	0.57	215
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.287	0.45	0.45	158
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	3.15	5.53	5.53	176
Witamina C [mg]	55%	14	36.96	36.96	264
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	644.8925	0	0	0
Sól [g]	10%	1.08164875	2.19	1.97	203

## Wartość odżywcza na dzień: 4 (Czwartek), 2023-05-25

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	Obiad	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji		
Wartość energetyczna [kcal]	10%	688.1	643.1	643.1	93
Wartość energetyczna [kJ]	10%	2792	2705.9	2705.9	93
Białko [g]	10%	9.1315	42.3	42.3	464
Tłuszcz [g]	10%	21.91	18.4	18.4	84
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 2.19	8.1	8.1	370
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	Brak normy	2.2	2.2	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	Brak normy	0.7	0.7	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 105	68.6	68.6	65
Węglowodany ogółem [g]	10%	110.61	81.43	81.43	74
Cukry [g]	10%	Maks: 22.12	34.62	34.62	157
Błonnik pokarmowy [g]	10%	5.9815	8.96	8.96	150
% energii z białka	10%	15	-	-	26.36
% energii z tłuszczu	10%	25	-	-	25.78
% energii z węglowodanów	10%	60	-	-	47.86
Sód [mg]	10%	432.6595	405.98	405.98	94
Potas [mg]	10%	1345.638	1905.39	1905.39	142
Wapń [mg]	10%	317.9785	77.35	77.35	24
Fosfor [mg]	10%	244.629	422.86	422.86	173
Magnez [mg]	10%	49.8925	130.13	130.13	261
Żelazo [mg]	10%	1.7815	3.4	3.4	191
Witamina A [μg]	25%	133.9695	73.9	73.9	55
Witamina D [μg]	10%	3.5	0.19	0.19	6
witamina E [mg]	30%	2.709	1.87	1.87	69
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.266	0.33	0.33	125
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.287	0.43	0.43	151
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	3.15	14.23	14.23	452
Witamina C [mg]	55%	14	44.34	44.34	317
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	644.8925	0	0	0
Sól [g]	10%	1.08164875	1.12	1.01	104

## Wartość odżywcza na dzień: 5 (Piątek), 2023-05-26

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	Obiad	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji		
Wartość energetyczna [kcal]	10%	688.1	691.4	691.4	100
Wartość energetyczna [kJ]	10%	2792	2912.8	2912.8	100
Białko [g]	10%	9.1315	38.2	38.2	419
Tłuszcz [g]	10%	21.91	15.1	15.1	69
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 2.19	6	6	277
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	Brak normy	2.8	2.8	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	Brak normy	2.1	2.1	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 105	32.3	32.3	31
Węglowodany ogółem [g]	10%	110.61	107.35	107.35	97
Cukry [g]	10%	Maks: 22.12	18.26	18.26	83
Błonnik pokarmowy [g]	10%	5.9815	13.47	13.47	225
% energii z białka	10%	15	-	-	22.12
% energii z tłuszczu	10%	25	-	-	19.68
% energii z węglowodanów	10%	60	-	-	58.2
Sód [mg]	10%	432.6595	1731.94	1731.94	400
Potas [mg]	10%	1345.638	1397.18	1397.18	104
Wapń [mg]	10%	317.9785	102.7	102.7	32
Fosfor [mg]	10%	244.629	345.66	345.66	141
Magnez [mg]	10%	49.8925	110.71	110.71	222
Żelazo [mg]	10%	1.7815	4.02	4.02	226
Witamina A [µg]	25%	133.9695	76.93	76.93	57
Witamina D [µg]	10%	3.5	0.23	0.23	7
witamina E [mg]	30%	2.709	1.57	1.57	58
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.266	0.31	0.31	120
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.287	0.29	0.29	102
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	3.15	4.59	4.59	146
Witamina C [mg]	55%	14	36.66	36.66	262
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	644.8925	0	0	0
Sól [g]	10%	1.08164875	4.81	4.32	445



## Wartość odżywcza na dzień: 6 (Poniedziałek), 2023-05-29

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	Obiad	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji		
Wartość energetyczna [kcal]	10%	688.1	598.5	598.5	87
Wartość energetyczna [kJ]	10%	2792	2515.9	2515.9	87
Białko [g]	10%	9.1315	30.6	30.6	336
Tłuszcz [g]	10%	21.91	18.4	18.4	84
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 2.19	6.4	6.4	294
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	Brak normy	0.4	0.4	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	Brak normy	0.8	0.8	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 105	28.5	28.5	27
Węglowodany ogółem [g]	10%	110.61	82.16	82.16	74
Cukry [g]	10%	Maks: 22.12	10.63	10.63	48
Błonnik pokarmowy [g]	10%	5.9815	9.51	9.51	159
% energii z białka	10%	15	-	-	20.5
% energii z tłuszczu	10%	25	-	-	27.77
% energii z węglowodanów	10%	60	-	-	51.73
Sód [mg]	10%	432.6595	1258.55	1258.55	291
Potas [mg]	10%	1345.638	946.35	946.35	70
Wapń [mg]	10%	317.9785	85.15	85.15	27
Fosfor [mg]	10%	244.629	180.09	180.09	74
Magnez [mg]	10%	49.8925	61.6	61.6	123
Żelazo [mg]	10%	1.7815	2.38	2.38	134
Witamina A [µg]	25%	133.9695	56.76	56.76	42
Witamina D [µg]	10%	3.5	0	0	0
witamina E [mg]	30%	2.709	1.2	1.2	44
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.266	0.2	0.2	76
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.287	0.17	0.17	62
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	3.15	2.79	2.79	89
Witamina C [mg]	55%	14	34.06	34.06	243
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	644.8925	0	0	0
Sól [g]	10%	1.08164875	3.49	3.14	323

## Wartość odżywcza na dzień: 7 (Wtorek), 2023-05-30

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	Obiad	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji		
Wartość energetyczna [kcal]	10%	688.1	682.5	682.5	99
Wartość energetyczna [kJ]	10%	2792	2865.6	2865.6	99
Białko [g]	10%	9.1315	42.1	42.1	462
Tłuszcz [g]	10%	21.91	22.7	22.7	104
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 2.19	2.7	2.7	126
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	Brak normy	8.9	8.9	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	Brak normy	2.5	2.5	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 105	33.9	33.9	32
Węglowodany ogółem [g]	10%	110.61	83.98	83.98	76
Cukry [g]	10%	Maks: 22.12	12.37	12.37	56
Błonnik pokarmowy [g]	10%	5.9815	13.65	13.65	228
% energii z białka	10%	15	-	-	24.73
% energii z tłuszczu	10%	25	-	-	30.06
% energii z węglowodanów	10%	60	-	-	45.21
Sód [mg]	10%	432.6595	1149.57	1149.57	266
Potas [mg]	10%	1345.638	1822.31	1822.31	135
Wapń [mg]	10%	317.9785	155.84	155.84	49
Fosfor [mg]	10%	244.629	424.49	424.49	174
Magnez [mg]	10%	49.8925	127.08	127.08	255
Żelazo [mg]	10%	1.7815	4.59	4.59	258
Witamina A [µg]	25%	133.9695	1299.56	1299.56	970
Witamina D [µg]	10%	3.5	0	0	0
witamina E [mg]	30%	2.709	2.99	2.99	111
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.266	0.44	0.44	167
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.287	0.44	0.44	155
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	3.15	11.11	11.11	353
Witamina C [mg]	55%	14	35.69	35.69	255
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	644.8925	0	0	0
Sól [g]	10%	1.08164875	3.19	2.87	295

## Wartość odżywcza na dzień: 8 (Środa), 2023-05-31

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	Obiad	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji		
Wartość energetyczna [kcal]	10%	688.1	657.7	657.7	96
Wartość energetyczna [kJ]	10%	2792	2761	2761	96
Białko [g]	10%	9.1315	17.2	17.2	189
Tłuszcz [g]	10%	21.91	24.8	24.8	113
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 2.19	5.9	5.9	270
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	Brak normy	11.2	11.2	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	Brak normy	5.4	5.4	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 105	54.7	54.7	52
Węglowodany ogółem [g]	10%	110.61	94.87	94.87	86
Cukry [g]	10%	Maks: 22.12	26.51	26.51	120
Błonnik pokarmowy [g]	10%	5.9815	7.05	7.05	118
% energii z białka	10%	15	-	-	10.5
% energii z tłuszczu	10%	25	-	-	33.96
% energii z węglowodanów	10%	60	-	-	55.54
Sód [mg]	10%	432.6595	568.35	568.35	131
Potas [mg]	10%	1345.638	1026.95	1026.95	76
Wapń [mg]	10%	317.9785	86.92	86.92	27
Fosfor [mg]	10%	244.629	200.89	200.89	82
Magnez [mg]	10%	49.8925	82.12	82.12	165
Żelazo [mg]	10%	1.7815	2.26	2.26	127
Witamina A [µg]	25%	133.9695	62.35	62.35	47
Witamina D [µg]	10%	3.5	0.22	0.22	6
witamina E [mg]	30%	2.709	4.23	4.23	156
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.266	0.2	0.2	77
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.287	0.22	0.22	80
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	3.15	3.15	3.15	100
Witamina C [mg]	55%	14	19.39	19.39	139
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	644.8925	0	0	0
Sól [g]	10%	1.08164875	1.57	1.42	146

## Wartość odżywcza na dzień: 9 (Czwartek), 2023-06-01

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	Obiad	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji		
Wartość energetyczna [kcal]	10%	688.1	704.3	704.3	102
Wartość energetyczna [kJ]	10%	2792	2972.2	2972.2	102
Białko [g]	10%	9.1315	36.8	36.8	403
Tłuszcz [g]	10%	21.91	11.4	11.4	52
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 2.19	5.5	5.5	253
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	Brak normy	2.8	2.8	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	Brak normy	0.6	0.6	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 105	99.7	99.7	95
Węglowodany ogółem [g]	10%	110.61	120.12	120.12	109
Cukry [g]	10%	Maks: 22.12	21.74	21.74	98
Błonnik pokarmowy [g]	10%	5.9815	13.46	13.46	225
% energii z białka	10%	15	-	-	20.91
% energii z tłuszczu	10%	25	-	-	14.69
% energii z węglowodanów	10%	60	-	-	64.4
Sód [mg]	10%	432.6595	1403.42	1403.42	324
Potas [mg]	10%	1345.638	1508.89	1508.89	112
Wapń [mg]	10%	317.9785	93.24	93.24	29
Fosfor [mg]	10%	244.629	360.4	360.4	147
Magnez [mg]	10%	49.8925	119.9	119.9	240
Żelazo [mg]	10%	1.7815	4.38	4.38	246
Witamina A [µg]	25%	133.9695	68.03	68.03	51
Witamina D [µg]	10%	3.5	0.55	0.55	16
witamina E [mg]	30%	2.709	1.25	1.25	47
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.266	0.27	0.27	104
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.287	0.4	0.4	142
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	3.15	7.43	7.43	236
Witamina C [mg]	55%	14	20.35	20.35	145
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	644.8925	0	0	0
Sól [g]	10%	1.08164875	3.89	3.5	360

## Wartość odżywcza na dzień: 10 (Piątek), 2023-06-02

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	Obiad	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji		
Wartość energetyczna [kcal]	10%	688.1	590.1	590.1	86
Wartość energetyczna [kJ]	10%	2792	2476.3	2476.3	86
Białko [g]	10%	9.1315	16.4	16.4	180
Tłuszcz [g]	10%	21.91	22.2	22.2	102
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 2.19	5.5	5.5	252
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	Brak normy	9.6	9.6	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	Brak normy	4.1	4.1	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 105	60.8	60.8	58
Węglowodany ogółem [g]	10%	110.61	84.76	84.76	77
Cukry [g]	10%	Maks: 22.12	31.96	31.96	145
Błonnik pokarmowy [g]	10%	5.9815	7.59	7.59	127
% energii z białka	10%	15	-	-	11.15
% energii z tłuszczu	10%	25	-	-	33.97
% energii z węglowodanów	10%	60	-	-	54.88
Sód [mg]	10%	432.6595	289.64	289.64	67
Potas [mg]	10%	1345.638	1349.93	1349.93	100
Wapń [mg]	10%	317.9785	91.25	91.25	29
Fosfor [mg]	10%	244.629	168.55	168.55	69
Magnez [mg]	10%	49.8925	86.36	86.36	173
Żelazo [mg]	10%	1.7815	3.13	3.13	176
Witamina A [µg]	25%	133.9695	55.39	55.39	41
Witamina D [µg]	10%	3.5	0.31	0.31	9
witamina E [mg]	30%	2.709	3.02	3.02	112
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.266	0.24	0.24	93
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.287	0.33	0.33	118
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	3.15	2.65	2.65	84
Witamina C [mg]	55%	14	21.38	21.38	153
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	644.8925	0	0	0
Sól [g]	10%	1.08164875	0.8	0.72	74

## Podsumowanie planu żywieniowego - średnia na dzień

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	Zawartość w porcji	% realizacji normy
Wartość energetyczna [kcal]	10%	688.1	662.4	96
Wartość energetyczna [kJ]	10%	2792	2782.4	96
Białko [g]	10%	9.1315	32.7	358
Tłuszcz [g]	10%	21.91	22.1	101
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 2.19	6.7	307
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	Brak normy	6.3	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	Brak normy	2.7	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 105	65.6	63
Węglowodany ogółem [g]	10%	110.61	88.51	80
Cukry [g]	10%	Maks: 22.12	19.4	88
Błonnik pokarmowy [g]	10%	5.9815	10.85	181
% energii z białka	10%	15	-	20
% energii z tłuszczu	10%	25	-	30
% energii z węglowodanów	10%	60	-	50
Sód [mg]	10%	432.6595	935.08	216
Potas [mg]	10%	1345.638	1440.22	107
Wapń [mg]	10%	317.9785	107.65	34
Fosfor [mg]	10%	244.629	329.51	135
Magnez [mg]	10%	49.8925	99.91	200
Żelazo [mg]	10%	1.7815	3.57	201
Witamina A [µg]	25%	133.9695	194.15	145
Witamina D [µg]	10%	3.5	0.47	14
witamina E [mg]	30%	2.709	2.41	89
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.266	0.32	123
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.287	0.37	129
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	3.15	7.5	238
Witamina C [mg]	55%	14	34.86	249
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	644.8925	0	0
Sól [g]	10%	1.08164875	2.33	240