

Plan żywieniowy: Jadłospis M 07.01. - 17.01.2025

Ile dni:	9
Termin rozpoczęcia:	2025-01-07
Posiłki:	1. I śniadanie 2. obiad 3. podwieczerek
Przypisana grupa żywieniowa:	Nazwa grupy: Przedszkole grupa mieszana (grupa) [właściciel: miejskieprzedszkole7] 1. Dzieci (wiek: 1 - 3; liczba: 24) Dzieci 2. Dzieci (wiek: 4 - 6; liczba: 102) Dzieci
Norma na energię dla podanej grupy:	1323.81 Kcal
Wybrane posiłki mają zapewnić % dziennego zapotrzebowania według powyższej normy na energię:	75%
Wybrane posiłki mają zapewnić energię na poziomie z:	węglowodanów: 60%, białka: 15%, tłuszczów: 25%

Jadłospis

Dzień: 1 - Wtorek, 2025-01-07		
I śniadanie	obiad	podwieczerek
<ol style="list-style-type: none"> Kakao naturalne na mleku 2% z miodem 2016 200.00g składniki: Mleko spożywcze 2% tłuszczu 96%, Kakao naturalne o obniżonej zaw. tłuszczu DECO MORRENO 2%, Miód pszczeli 2% Chleb wieloziarnisty 40.00g Masło ekstra 5.00g Ser żółty gouda warmia 20.00g Pomidor 20.00g Ogórek konserwowy 20.00g Jabłko 90.00g 	<ol style="list-style-type: none"> Zupa pomidorowa z ryżem i passatą pomidorową 2016 250.00g składniki: Marchew 33%, Passata S 25%, Pietruszka korzeń 16%, Śmietana 18% tłuszczu 8%, Mięso z piersi indyka. bez skóry 8%, Seler korzeniowy 4%, Cebula 3%, Por 2% Schab duszony w sosie 130.00g składniki: Schab wieprzowy bez kości 74%, Cebula 15%, Mąka pszenna typ 500 3%, Olej 3 ziarna Kujawski 3%, Czosnek 2%, Pieprz ziołowy 1%, Sól morską jodowaną 1% Kasza bulgur 80.00g Surówka z kapusty pekińskiej 2016 80.00g składniki: Kapusta pekińska 54%, Marchew 18%, Pomidor 18%, Jogurt naturalny 2% tłuszczu 6%, Musztarda 3%, Pieprz czarny MIELONY 0% Kompot z czarnej porzeczki 2016 200.00g składniki: Woda wodociągowa 91%, Porzeczki czarne 9% 	<ol style="list-style-type: none"> Kisiel 150.00g składniki: Woda wodociągowa 70%, Sok owocowy s 21%, Skrobia ziemniaczana 5%, Cukier 4% Wafle kukurydziane s 15.00g

Dzień: 2 - Środa, 2025-01-08

I śniadanie	obiad	podwieczorek
<ol style="list-style-type: none"> Kawa inka na mleku 2% z miodem 2016 200.00g składniki: Mleko spożywcze 2% tłuszczu 96%, Miód pszczeli 2%, Kawa INKA 2% Chleb pszenno-żytni ze słonecznikiem 45.00g Masto ekstra 5.00g Szynka wiejska 20.00g Ogórek kwaszony 20.00g Papryka czerwona 20.00g Chipsy jabłkowe 15.00g 	<ol style="list-style-type: none"> Zupa jarzynowa z kuskusem 250.00g składniki: Skrzydło indyka 17%, Mleko 2% Łaciate 17%, Kasza kuskus 17%, Marchew 11%, Pietruszka korzeń 8%, Seler korzeniowy 8%, Por 8%, Kalafior 8%, Pietruszka liście 4%, Pieprz czarny MIELONY 2% Kotlety z indyka w puszystej panierce 2016 80.00g składniki: Mięso z piersi indyka. bez skóry 57%, Jaja kurze całe 17%, Mleko spożywcze 2% tłuszczu 7%, Olej rzepakowy uniwersalny 7%, Bułka tarta 6%, Mąka pszenna typ 500 6%, Pieprz czarny MIELONY 1% Ziemniaki średnio 150.00g Surówka z ogórków kiszonych 2016 80.00g składniki: Ogórek kwaszony 83%, Cebula 5%, Olej rzepakowy uniwersalny 5%, Musztarda 5%, Koper ogrodowy 3%, Pieprz czarny MIELONY 0% Kompot z owoców mieszanych 2016 200.00g składniki: Woda wodociągowa 89%, MIESZANKA KOMPOTOWA HORTEX TRADYCYJNA 11% 	<ol style="list-style-type: none"> Koktajl owocowy na jogurcie 2016 180.00g składniki: Jogurt naturalny 2% tłuszczu 65%, Owoc S 33%, Cukier 2%, Cukier z prawdziwą wanilią Kotanyi 0% Biszkopty oval 15.00g

Dzień: 3 - Czwartek, 2025-01-09

I śniadanie	obiad	podwieczorek
<ol style="list-style-type: none"> Herbata z cytryną i miodem z dodatkiem imbiru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 97%, Cytryna 1%, Miód pszczeli 1%, herbata lipton 1%, Imbir mielony 0% Kajzerki 50.00g Masto ekstra 10.00g Polędwica sopocka 20.00g Mix warzyw 50.00g składniki: Pomidor 20%, Ogórek 20%, Papryka czerwona 20%, Papryka żółta 20%, Sałata 20% Actimel klasyczny napój mleczny danone 100.00g 	<ol style="list-style-type: none"> Zupa krem z ciecierzycy 2016 240.00g składniki: Marchew 39%, Ciecierzycza 24%, Pietruszka korzeń 20%, Mięso z ud kurczaka bez skóry 10%, Seler korzeniowy 2%, Por 2%, Cebula 2%, Pieprz czarny MIELONY 0% Grzanki pszenne 15.00g Łazanki 2016 220.00g składniki: Kapusta biała 23%, Kapusta kwaszona 23%, Wieprzowina szynka surowa 23%, Makaron bezjajeczny 15%, Cebula 8%, Kielbasa krakowska sucha 8%, Pieprz czarny MIELONY 0% Kompot agrestowo-malinowy 200.00g składniki: Woda wodociągowa 84%, Agrest 8%, Maliny mrożone 6%, Cukier trzcinowy nierafinowany Diamant 1% 	<ol style="list-style-type: none"> Podpłomyki z czekoladą 2016 20.00g składniki: Podpłomyki bez dodatku cukru Kupiec 64%, Czekolada gorzka 36% Herbata rumiankowa 2016 200.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, Herbata rumiankowa 1% Pomarańcza 80.00g

Dzień: 4 - Piątek, 2025-01-10

I śniadanie	obiad	podwieczorek
<ol style="list-style-type: none"> Kakao naturalne na mleku 2% z miodem 2016 200.00g składniki: Mleko spożywcze 2% tłuszczu 96%, Kakao naturalne o obniżonej zaw. tłuszczu DECO MORRENO 2%, Miód pszczeli 2% Chleb dworski 40.00g Pasta jajeczna 2016 20.00g składniki: Jaja kurze całe 83%, Majonez Kielecki 5%, Musztarda 5%, Jogurt naturalny 2% tłuszczu 5%, Szczypiorek 2%, Pieprz czarny MIELONY 0%, Papryka czerwona mielona SŁODKA 0% Masto ekstra 5.00g Ogórek 20.00g Papryka czerwona 20.00g Gruszka 60.00g 	<ol style="list-style-type: none"> Zupa grysikowa 2016 250.00g składniki: Skrzydło indyka 22%, Marchew 22%, Kasza manna 22%, Pietruszka korzeń 11%, Seler korzeniowy 11%, Por 11%, Pietruszka liście 2%, Pieprz czarny MIELONY 1% Miruna filety panierowane smażone 2016 80.00g 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% Ziemniaki średnio 150.00g Surówka z kapusty kwaszonej 2016 80.00g składniki: Kapusta kwaszona 64%, Jabłko 21%, Cebula 8%, Olej rzepakowy uniwersalny 4%, Cukier 3% Kompot z owoców mieszanych 2016 200.00g składniki: Woda wodociągowa 89%, MIESZANKA KOMPOTOWA HORTEX TRADYCYJNA 11% 	<ol style="list-style-type: none"> Drożdźówka z budyniem 50.00g Sok pomarańczowy 180.00g

Dzień: 5 - Poniedziałek, 2025-01-13

I śniadanie	obiad	podwieczorek
<ol style="list-style-type: none"> Płatki owsiane na mleku 2% tłuszczu 2016 200.00g składniki: Mleko spożywcze 2% tłuszczu 87%, Płatki owsiane 13% Weka pszenna 35.00g Masło ekstra 5.00g Almette śmietankowy puszynki serek twarogowy 15.00g Mandarynki 70.00g 	<ol style="list-style-type: none"> Zupa ogórkowa na indyku z ryżem 2016 250.00g składniki: Ogórek kwaszony 21%, Skrzydło indyka 16%, Marchew 15%, Śmietana 18% tłuszczu 11%, Pietruszka korzeń 11%, Seler korzeniowy 9%, Ryż biały 9%, Por 6%, Pieprz czarny MIELONY 1% Potrąwka cielęca 2016 130.00g składniki: Cielęcina topatka 61%, Marchew 24%, Pietruszka korzeń 6%, Cebula 6%, Olej rzepakowy uniwersalny 2%, Pieprz czarny MIELONY 0% Ziemniaki średnio 150.00g Surówka wielowarzywna z jogurtem naturalnym 2016 80.00g składniki: Papryka czerwona 20%, Papryka zielona 20%, Ogórek 20%, Jogurt naturalny 2% tłuszczu 16%, Pomidor 12%, Cebula 8%, Pietruszka liście 2%, Cukier 2% Kompot jabłkowy z dodatkiem cynamonu 200.00g składniki: Woda wodociągowa 83%, Jabłko 17%, Cynamon mielony 0% 	<ol style="list-style-type: none"> Deser jogurtowy z nasionami chia 150.00g składniki: Jogurt naturalny 2% tłuszczu 85%, Miód pszczeli 9%, Nasiona Chia 6% Chrupki kukurydziane 15.00g

Dzień: 6 - Wtorek, 2025-01-14

I śniadanie	obiad	podwieczorek
<ol style="list-style-type: none"> Kawa inka na mleku 2% z miodem 2016 200.00g składniki: Mleko spożywcze 2% tłuszczu 96%, Miód pszczeli 2%, Kawa INKA 2% Bułka wieloziarnista 40.00g Masło ekstra 5.00g Poledwica z indyka 20.00g Ogórek 20.00g Papryka czerwona 20.00g Jabłko 60.00g 	<ol style="list-style-type: none"> Krupnik z kaszy jęczmiennej 2016 200.00g składniki: Ziemniaki średnio 58%, Marchew 14%, Kasza jęczmienna pęczak 9%, Pietruszka korzeń 6%, Por 6%, Seler korzeniowy 3%, Pietruszka liście 3%, Masło ekstra 2% Filet z piersi kurczaka duszony w ziołach 2016 120.00g składniki: Mięso z piersi kurczaka bez skóry 90%, Mąka pszenna typ 500 4%, Cebula 4%, Pieprz czarny MIELONY 0%, Tymianek 0%, Papryka czerwona mielona SŁODKA 0%, Zioła prowansalskie 0%, Kolendra 0% Ziemniaki średnio 150.00g Fasola szparagowa gotowana na parze 60.00g składniki: Fasola szparagowa 96%, Masło ekstra 4% Kompot agrestowo-malinowy 200.00g składniki: Woda wodociągowa 84%, Agrest 8%, Maliny mrożone 6%, Cukier trzcinowy nierafinowany Diamant 1% 	<ol style="list-style-type: none"> Drożdżówka z cynamonem 50.00g Mleko z miodem 2016 180.00g składniki: Mleko spożywcze 3.2% tłuszczu 98%, Miód pszczeli 2%

Dzień: 7 - Środa, 2025-01-15

I śniadanie	obiad	podwieczorek
<ol style="list-style-type: none"> Kawa inka na mleku 2% z miodem 2016 200.00g składniki: Mleko spożywcze 2% tłuszczu 96%, Miód pszczeli 2%, Kawa INKA 2% Chleb wiejski 40.00g Masło ekstra 5.00g Parówki drobiowe s 40.00g Papryka żółta 20.00g Musztarda 15.00g Chipsy jabłkowe 15.00g 	<ol style="list-style-type: none"> Żurek z ziemniakami 2016 250.00g składniki: Ziemniaki średnio 34%, Żurek ZAKWAS 24%, Marchew 13%, Pietruszka korzeń 7%, Seler korzeniowy 7%, Mleko spożywcze 2% tłuszczu 5%, Mięso z ud kurczaka bez skóry 5%, Śmietana 18% tłuszczu 2%, Por 2%, Czosnek 1%, Majeranek suszony 0%, Pieprz czarny MIELONY 0% Kluski z serem 200.00g składniki: Ziemniaki średnio 52%, Twaróg wiejski półtłusty Piątnica 24%, Skrobia ziemniaczana 16%, Jaja kurze całe 8% Sos jogurtowy 60.00g składniki: Jogurt naturalny typ grecki S 90%, Miód pszczeli 10% Kompot z owoców mieszanych 2016 200.00g składniki: Woda wodociągowa 89%, MIESZANKA KOMPOTOWA HORTEX TRADYCYJNA 11% 	<ol style="list-style-type: none"> Weka pszenna 30.00g Masło ekstra 4.00g Kiełbasa szynkowa z indyka 20.00g Pomidor 20.00g Herbata szalwowa z wiśnią 200.00g składniki: Woda wodociągowa 90%, Wiśnie mrożone bez pestek HORTEX 7%, Cukier trzcinowy nierafinowany Diamant 2%, Szalwia ekspresowa 1% Banan 70.00g

Dzień: 8 - Czwartek, 2025-01-16

I śniadanie	obiad	podwieczorek
<ol style="list-style-type: none"> Kawa inka na mleku 2% z miodem 2016 200.00g składniki: Mleko spożywcze 2% tłuszczu 96%, Miód pszczeli 2%, Kawa INKA 2% Chleb orkiszowy 40.00g Masło ekstra 5.00g Pasta z tuńczyka i jajek 2016 20.00g składniki: Jaja kurze całe 45%, Tuńczyk w oleju 36%, Szczypiorek 9%, Śmietana 18% tłuszczu 9% Ogórek 20.00g Papryka czerwona 20.00g Gruszka 60.00g 	<ol style="list-style-type: none"> Zupa serowa z makaronem 220.00g składniki: Makaron Pióra Lubella penne Rigate 26%, Gouda ser topiony kremowy 20%, Marchew 18%, Pietruszka korzeń 14%, Seler korzeniowy 13%, Natur Przyprawa warzywna do potraw Vegeta 4%, Masło ekstra 3%, Zioła prowansalskie 3% Podudzie z kurczaka pieczone 80.00g składniki: podudzie z kurczaka 89%, Olej 3 ziarna Kujawski 9%, Czosnek 2%, Papryka czerwona mielona SŁODKA 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%, Sól spożywcza dietetyczna niskosodowa O'Sole Vita 0% Puree ziemniaczane 150.00g składniki: Ziemniaki średnio 93%, Mleko 2% łąciate 7% Salata zielona z sosem vinegret 2016 60.00g składniki: Salata 90%, Sos vinegrette klasyczny 2016 10% Kompot wiśniowy słodzony 2016 200.00g składniki: Woda wodociągowa 88%, Wiśnie mrożone bez pestek HORTEX 10%, Cukier 2% 	<ol style="list-style-type: none"> Płatki ryżowe na mleku z musem owocowym 120.00g składniki: Mleko 2% łąciate 70%, Płatki ryżowe błyskawiczne Kupiec 20%, Owoc S 10% Wafelki zbożowe 12.00g

Dzień: 9 - Piątek, 2025-01-17

I śniadanie	obiad	podwieczorek
<ol style="list-style-type: none"> Kakao naturalne na mleku 2% z miodem 2016 200.00g składniki: Mleko spożywcze 2% tłuszczu 96%, Kakao naturalne o obniżonej zaw. tłuszczu DECO MORRENO 2%, Miód pszczeli 2% Chleb wieloziarnisty 45.00g Masło ekstra 5.00g Ser mozzarella galbani 20.00g Pomidor 20.00g Ogórek 20.00g Szczypiorek 7.00g Mini biszkopciki 12.00g [składniki: Składniki na 100 g produktu: mąka pszenna 67g, jaja 45g, cukier 38g.] 	<ol style="list-style-type: none"> Zupa krem wielowarzywny z soczewicą 250.00g składniki: Noga (udo) kurczaka 23%, Marchew 20%, Soczewica czerwona nasiona suche 20%, Pietruszka korzeń 13%, Por 12%, Seler korzeniowy 8%, Pieprz czarny MIELONY 5% Dorsz duszony w jarzynach 130.00g składniki: Dorsz mrożony 44%, Marchew 12%, Passata S 11%, Seler korzeniowy 9%, Oliwa z oliwek 9%, Pietruszka korzeń 7%, Por 6%, Sól morską jodowaną 0%, Pieprz cytrynowy MIELONY 0% Puree ziemniaczane 150.00g składniki: Ziemniaki średnio 93%, Mleko 2% łąciate 7% Kompot z owoców mieszanych słodzony 2016 200.00g składniki: Woda wodociągowa 88%, MIESZANKA KOMPOTOWA HORTEX TRADYCYJNA 10%, Cukier 2% 	<ol style="list-style-type: none"> Galaretkę owocową 150.00g [składniki: Cukier, żelatyna, regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, koncentraty roślinne, maltodekstryna.] Pieczywo chrupkie wasa z miodem 15.00g składniki: Pieczywo chrupkie żytnie 91% [składniki: mąka żytnia 60,1%, mąka pszenna, woda, 2,6% błonnik pszenny, ekstrakt sodowy jęczmienny, 2% inulina, sól, substancja spulchniająca: wodorowęglan sodu.], Miód pszczeli 9%

Wartość odżywcza na dzień: 1 (Wtorek), 2025-01-07

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji				
Wartość energetyczna [kcal]	10%	992.9	340.7	534.7	104.8	980.4	99
Wartość energetyczna [kJ]	10%	3946	1429.1	2252.3	444.6	4126.1	99
Białko [g]	10%	11.43	14.5	33.4	1.2	49.2	431
Tłuszcz [g]	10%	32.235	14.5	12.3	0.5	27.3	85
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 0.8925	8.2	4.8	0	13.1	1474
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	0.8925	2.1	1.4	0	3.5	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	0.8925	0.2	0.6	0	0.8	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 225	25	21.3	0	46.3	20
Węglowodany ogółem [g]	10%	159.3	38.95	77.61	24.01	140.58	88
Cukry [g]	10%	Maks: 31.86	9.82	7.61	8.26	25.71	81
Błonnik pokarmowy [g]	10%	9.93	1.83	10.28	0.6	12.72	128
% energii z białka	10%	15	-	-	-	-	15.61
% energii z tłuszczu	10%	25	-	-	-	-	21.29
% energii z węglowodanów	10%	60	-	-	-	-	63.1
Sód [mg]	10%	714.285	431.62	1051.02	54.21	1536.85	215
Potas [mg]	10%	2225.0025	406.05	748.83	32.31	1187.2	53
Wapń [mg]	10%	557.145	213.44	118.37	7.29	339.11	60
Fosfor [mg]	10%	303.2175	161.01	168.87	5.69	335.57	111
Magnez [mg]	10%	76.0725	24.85	52.09	2.72	79.68	105
Żelazo [mg]	10%	2.8575	0.54	1.81	0.17	2.53	89
Witamina A [µg]	25%	222.1425	45.71	1315.91	0.61	1362.25	613
Witamina D [µg]	10%	7.5	0.06	0.02	0	0.09	1
witamina E [mg]	30%	4.5	0.66	1.34	0	2	45
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.36	0.09	0.14	0	0.23	67
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.36	0.3	0.18	0	0.49	137
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	4.3575	0.47	2.47	0	2.94	68
Witamina C [mg]	55%	28.575	6.68	33.61	0.36	40.67	142
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	1149.9975	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	1.7857125	1.19	2.91	0.15	3.84	238

Wartość odżywcza na dzień: 2 (Środa), 2025-01-08

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji				
Wartość energetyczna [kcal]	10%	992.9	309.5	531.6	145.2	986.4	100
Wartość energetyczna [kJ]	10%	3946	1297.9	2235.1	613.2	4146.4	100
Białko [g]	10%	11.43	12.8	28.6	4.9	46.4	407
Tłuszcz [g]	10%	32.235	13.6	16.7	2.8	33.1	103
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 0.8925	6.1	3.2	1.2	10.6	1194
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	0.8925	3.9	7.6	0.6	12.2	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	0.8925	0.4	3.9	0.1	4.5	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 225	35.1	90.4	8.4	134.1	60
Węglowodany ogółem [g]	10%	159.3	34.4	70.02	25.67	130.1	82
Cukry [g]	10%	Maks: 31.86	4.85	10.29	17.45	32.6	102
Błonnik pokarmowy [g]	10%	9.93	1	6.78	1.32	9.11	91
% energii z białka	10%	15	-	-	-	-	17.28
% energii z tłuszczu	10%	25	-	-	-	-	28.46
% energii z węglowodanów	10%	60	-	-	-	-	54.27
Sód [mg]	10%	714.285	469.71	609.77	89.33	1168.82	164
Potas [mg]	10%	2225.0025	375.57	1371.15	282.52	2029.25	92
Wapń [mg]	10%	557.145	214.11	95.45	181.99	491.56	88
Fosfor [mg]	10%	303.2175	194.9	364.16	133.83	692.89	228
Magnez [mg]	10%	76.0725	34.25	112.88	19.57	166.71	219
Żelazo [mg]	10%	2.8575	0.55	3.44	0.26	4.26	150
Witamina A [µg]	25%	222.1425	60.03	110.53	4.93	175.5	79
Witamina D [µg]	10%	7.5	0.17	0.39	0.03	0.6	7
witamina E [mg]	30%	4.5	0.62	2.69	0.22	3.54	79
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.36	0.17	0.24	0.05	0.47	132
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.36	0.34	0.36	0.22	0.93	259
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	4.3575	1.34	5.7	0.22	7.27	167
Witamina C [mg]	55%	28.575	14.21	33.17	2.96	50.34	176
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	1149.9975	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	1.7857125	1.3	1.69	0.24	2.92	182

Wartość odżywcza na dzień: 3 (Czwartek), 2025-01-09

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji				
Wartość energetyczna [kcal]	10%	992.9	272.9	616.2	112.6	1001.9	100
Wartość energetyczna [kJ]	10%	3946	1148.5	2590.6	474.5	4213.8	100
Białko [g]	10%	11.43	10.4	36.7	1.3	48.4	424
Tłuszcz [g]	10%	32.235	8.5	18.9	2.8	30.3	94
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 0.8925	4.4	5.8	1.5	11.8	1322
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	0.8925	2.4	7.1	0.6	10.3	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	0.8925	0.7	1.8	0.1	2.7	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 225	22.5	57.5	0	80	36
Węglowodany ogółem [g]	10%	159.3	39.32	79.36	21.45	140.13	88
Cukry [g]	10%	Maks: 31.86	11.12	14.7	9.09	34.93	110
Błonnik pokarmowy [g]	10%	9.93	1.35	9.57	1.76	12.7	128
% energii z białka	10%	15	-	-	-	-	14.58
% energii z tłuszczu	10%	25	-	-	-	-	26.07
% energii z węglowodanów	10%	60	-	-	-	-	59.35
Sód [mg]	10%	714.285	381.66	552.7	26.19	960.55	134
Potas [mg]	10%	2225.0025	195.78	985.46	169.24	1350.49	61
Wapń [mg]	10%	557.145	20.85	120.84	30.36	172.06	31
Fosfor [mg]	10%	303.2175	83.78	250.14	32.25	366.19	121
Magnez [mg]	10%	76.0725	17.66	61.15	20.7	99.52	130
Żelazo [mg]	10%	2.8575	1.05	2.75	0.57	4.38	154
Witamina A [µg]	25%	222.1425	20.25	1180.07	29.61	1229.94	553
Witamina D [µg]	10%	7.5	0.85	0.44	0	1.29	17
witamina E [mg]	30%	4.5	0.73	1.98	0.11	2.84	63
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.36	0.2	0.58	0.05	0.83	233
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.36	0.08	0.31	0.02	0.42	117
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	4.3575	1.74	5.24	0.16	7.15	164
Witamina C [mg]	55%	28.575	9.01	28.8	17.64	55.45	195
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	1149.9975	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	1.7857125	1.06	1.53	0.07	2.4	149

Wartość odżywcza na dzień: 4 (Piątek), 2025-01-10

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji				
Wartość energetyczna [kcal]	10%	992.9	209.6	596.3	190.5	996.4	100
Wartość energetyczna [kJ]	10%	3946	877.7	2507.6	805.7	4191	100
Białko [g]	10%	11.43	9.4	26.6	4.2	40.2	352
Tłuszcz [g]	10%	32.235	9.8	17.4	3.1	30.5	95
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 0.8925	5.2	2.7	1.5	9.5	1069
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	0.8925	2.8	8.2	0	11.1	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	0.8925	0.3	4.7	0	5.2	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 225	78.6	39.2	0	117.8	52
Węglowodany ogółem [g]	10%	159.3	21.57	88.22	36.28	146.08	92
Cukry [g]	10%	Maks: 31.86	7.02	7.66	17.68	32.37	101
Błonnik pokarmowy [g]	10%	9.93	1.6	9.96	0.16	11.73	118
% energii z białka	10%	15	-	-	-	-	14.9
% energii z tłuszczu	10%	25	-	-	-	-	27.94
% energii z węglowodanów	10%	60	-	-	-	-	57.16
Sód [mg]	10%	714.285	113.05	301.63	94.14	508.83	71
Potas [mg]	10%	2225.0025	402.66	1362.43	283.5	2048.6	92
Wapń [mg]	10%	557.145	229.75	106.19	12.96	348.9	62
Fosfor [mg]	10%	303.2175	200.86	312.01	22.68	535.56	176
Magnez [mg]	10%	76.0725	31.78	85.61	17.82	135.21	178
Żelazo [mg]	10%	2.8575	0.86	3.48	0.64	4.99	175
Witamina A [µg]	25%	222.1425	96.48	44.63	58.18	199.3	89
Witamina D [µg]	10%	7.5	0.32	0.27	0	0.59	8
witamina E [mg]	30%	4.5	0.86	3.07	0.12	4.07	90
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.36	0.08	0.28	0.08	0.45	127
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.36	0.4	0.28	0.04	0.73	205
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	4.3575	0.53	4.45	0.45	5.44	125
Witamina C [mg]	55%	28.575	16.06	28.09	34.91	79.07	276
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	1149.9975	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	1.7857125	0.31	0.83	0.26	1.27	80

Wartość odżywcza na dzień: 5 (Poniedziałek), 2025-01-13

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji				
Wartość energetyczna [kcal]	10%	992.9	343.1	478.5	157.3	979	99
Wartość energetyczna [kJ]	10%	3946	1441.9	2010.4	664.7	4117	99
Białko [g]	10%	11.43	12.1	28.5	6.1	46.8	410
Tłuszcz [g]	10%	32.235	11.8	14.8	2.6	29.3	91
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 0.8925	6.6	5.1	1.4	13.1	1478
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	0.8925	2.6	6	0.8	9.5	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	0.8925	1.1	2.5	0.2	3.9	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 225	23.6	90.4	9.1	123.2	55
Węglowodany ogółem [g]	10%	159.3	48.96	62.25	27.64	138.86	87
Cukry [g]	10%	Maks: 31.86	6.86	9	5.04	20.92	66
Błonnik pokarmowy [g]	10%	9.93	3.66	9.33	1.02	14.03	141
% energii z białka	10%	15	-	-	-	-	17.88
% energii z tłuszczu	10%	25	-	-	-	-	24.77
% energii z węglowodanów	10%	60	-	-	-	-	57.35
Sód [mg]	10%	714.285	239.63	537.18	74.45	851.28	119
Potas [mg]	10%	2225.0025	473.02	1686.02	262	2421.05	109
Wapń [mg]	10%	557.145	225.16	138.71	195.22	559.1	100
Fosfor [mg]	10%	303.2175	279.64	441.86	171.46	892.97	295
Magnez [mg]	10%	76.0725	69.27	110.55	28.81	208.64	274
Żelazo [mg]	10%	2.8575	1.67	5.01	0.46	7.15	250
Witamina A [µg]	25%	222.1425	48.77	533.67	0.95	583.4	262
Witamina D [µg]	10%	7.5	0.06	0.43	0.03	0.53	7
witamina E [mg]	30%	4.5	0.73	2.79	0.02	3.55	79
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.36	0.26	0.33	0.06	0.66	185
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.36	0.32	0.57	0.24	1.13	315
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	4.3575	0.97	8.59	0.23	9.8	224
Witamina C [mg]	55%	28.575	10.48	42.51	0.65	53.65	188
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	1149.9975	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	1.7857125	0.66	1.49	0.2	2.12	133

Wartość odżywcza na dzień: 6 (Wtorek), 2025-01-14

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji				
Wartość energetyczna [kcal]	10%	992.9	287.8	455.6	245.5	989	100
Wartość energetyczna [kJ]	10%	3946	1209.4	1922.8	1034.9	4167.1	100
Białko [g]	10%	11.43	11.9	29.8	8.2	50	439
Tłuszcz [g]	10%	32.235	10.1	7.2	7	24.4	76
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 0.8925	4.9	3.7	4	12.7	1432
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	0.8925	2.5	1.7	1.6	5.8	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	0.8925	0.4	0.8	0.1	1.4	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 225	34.2	71.5	20.6	126.4	56
Węglowodany ogółem [g]	10%	159.3	38.15	72.31	37.41	147.88	92
Cukry [g]	10%	Maks: 31.86	7.38	7.74	13.64	28.77	90
Błonnik pokarmowy [g]	10%	9.93	2.08	9.28	0	11.37	115
% energii z białka	10%	15	-	-	-	-	18.76
% energii z tłuszczu	10%	25	-	-	-	-	23.93
% energii z węglowodanów	10%	60	-	-	-	-	57.31
Sód [mg]	10%	714.285	408.69	109.15	160.1	677.94	94
Potas [mg]	10%	2225.0025	451.89	1842.69	222.22	2516.81	113
Wapń [mg]	10%	557.145	215.37	91.24	187.57	494.18	89
Fosfor [mg]	10%	303.2175	198.14	456.3	135.5	789.95	260
Magnez [mg]	10%	76.0725	31.91	121.57	19.21	172.7	227
Żelazo [mg]	10%	2.8575	0.61	3.38	0.18	4.18	147
Witamina A [µg]	25%	222.1425	65.67	468.65	1.32	535.65	242
Witamina D [µg]	10%	7.5	0.08	0.04	0.04	0.17	3
witamina E [mg]	30%	4.5	0.83	1.14	0.12	2.1	47
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.36	0.08	0.36	0.05	0.5	142
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.36	0.34	0.35	0.25	0.95	266
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	4.3575	1.26	15.81	0.15	17.24	396
Witamina C [mg]	55%	28.575	17.22	33.55	0.81	51.59	180
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	1149.9975	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	1.7857125	1.13	0.3	0.44	1.69	106

Wartość odżywcza na dzień: 7 (Środa), 2025-01-15

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji				
Wartość energetyczna [kcal]	10%	992.9	343.6	446.2	199.2	989.1	100
Wartość energetyczna [kJ]	10%	3946	1442	1881.2	840.9	4164.2	100
Białko [g]	10%	11.43	14.2	18.3	6.3	38.8	340
Tłuszcz [g]	10%	32.235	14	9.6	3.9	27.7	86
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 0.8925	6.2	5.1	2.2	13.5	1523
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	0.8925	2.7	1.1	1	4.9	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	0.8925	0.6	0.4	0.4	1.5	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 225	24.9	66.9	19.9	111.7	50
Węglowodany ogółem [g]	10%	159.3	41.01	74.56	35.52	151.1	95
Cukry [g]	10%	Maks: 31.86	5.24	8.09	18.03	31.36	98
Błonnik pokarmowy [g]	10%	9.93	2.04	6.08	2.01	10.13	102
% energii z białka	10%	15	-	-	-	-	15.23
% energii z tłuszczu	10%	25	-	-	-	-	24.79
% energii z węglowodanów	10%	60	-	-	-	-	59.98
Sód [mg]	10%	714.285	618.03	415.47	287.44	1320.94	185
Potas [mg]	10%	2225.0025	327.65	1041.04	408.18	1776.88	80
Wapń [mg]	10%	557.145	226.21	74.82	14.91	315.95	57
Fosfor [mg]	10%	303.2175	207.95	196.65	81.8	486.4	161
Magnez [mg]	10%	76.0725	47.16	59.55	37.98	144.71	190
Żelazo [mg]	10%	2.8575	0.92	2.02	0.95	3.91	137
Witamina A [µg]	25%	222.1425	35.88	477.55	10.27	523.71	236
Witamina D [µg]	10%	7.5	0.06	0.26	0.03	0.37	6
witamina E [mg]	30%	4.5	0.33	0.58	0.49	1.41	32
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.36	0.12	0.18	0.08	0.39	110
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.36	0.33	0.22	0.11	0.67	188
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	4.3575	0.67	2.95	1.79	5.43	125
Witamina C [mg]	55%	28.575	0.89	17.48	4.91	23.28	81
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	1149.9975	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	1.7857125	1.71	1.15	0.79	3.3	206

Wartość odżywcza na dzień: 8 (Czwartek), 2025-01-16

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji				
Wartość energetyczna [kcal]	10%	992.9	303.4	526.3	158.9	988.7	100
Wartość energetyczna [kJ]	10%	3946	1274.4	2210.9	672.2	4157.5	100
Białko [g]	10%	11.43	12.9	16.1	5	34	298
Tłuszcz [g]	10%	32.235	10.5	17.6	2.5	30.6	96
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 0.8925	5.3	8.9	1.3	15.6	1752
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	0.8925	3.3	4.2	0	7.5	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	0.8925	0.9	0.9	0	1.9	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 225	58.5	12.8	0	71.4	32
Węglowodany ogółem [g]	10%	159.3	41.06	79.77	29.37	150.22	94
Cukry [g]	10%	Maks: 31.86	9.29	17.43	4.93	31.66	99
Błonnik pokarmowy [g]	10%	9.93	3.72	7.89	0.69	12.31	125
% energii z białka	10%	15	-	-	-	-	14
% energii z tłuszczu	10%	25	-	-	-	-	25.21
% energii z węglowodanów	10%	60	-	-	-	-	60.79
Sód [mg]	10%	714.285	320.83	2233.22	71.92	2625.98	368
Potas [mg]	10%	2225.0025	483.59	924.18	14.47	1422.24	65
Wapń [mg]	10%	557.145	226.99	57.46	0.43	284.88	51
Fosfor [mg]	10%	303.2175	205.13	137.9	0.97	344	113
Magnez [mg]	10%	76.0725	32.4	54.37	0.32	87.09	114
Żelazo [mg]	10%	2.8575	0.8	1.76	0.03	2.6	91
Witamina A [µg]	25%	222.1425	97.68	105.8	0.82	204.31	92
Witamina D [µg]	10%	7.5	0.58	0.03	0	0.62	9
witamina E [mg]	30%	4.5	0.94	1.29	0.04	2.28	51
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.36	0.08	0.17	0	0.26	73
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.36	0.37	0.16	0	0.54	151
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	4.3575	1.2	2.73	0.01	3.95	91
Witamina C [mg]	55%	28.575	16.33	19.94	0.49	36.77	129
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	1149.9975	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	1.7857125	0.89	6.2	0.19	6.56	408

Wartość odżywcza na dzień: 9 (Piątek), 2025-01-17

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji				
Wartość energetyczna [kcal]	10%	992.9	342.3	550.7	110	1003.1	100
Wartość energetyczna [kJ]	10%	3946	1437.5	2311.6	467.2	4216.5	100
Białko [g]	10%	11.43	15.6	34.1	3	52.8	463
Tłuszcz [g]	10%	32.235	13.7	18.4	0.1	32.4	101
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 0.8925	7.5	3.4	0	11.1	1249
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	0.8925	2.1	9.9	0	12	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	0.8925	0.2	3.1	0	3.3	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 225	25	42.5	0	67.5	30
Węglowodany ogółem [g]	10%	159.3	39.27	68	24.02	131.3	83
Cukry [g]	10%	Maks: 31.86	5.95	14.14	13.88	33.97	107
Błonnik pokarmowy [g]	10%	9.93	0.46	12.07	0	12.53	127
% energii z białka	10%	15	-	-	-	-	18.03
% energii z tłuszczu	10%	25	-	-	-	-	22.64
% energii z węglowodanów	10%	60	-	-	-	-	59.32
Sód [mg]	10%	714.285	411.22	318.83	54.08	784.15	111
Potas [mg]	10%	2225.0025	335.89	1596.15	0.56	1932.61	87
Wapń [mg]	10%	557.145	219.01	99.1	0.06	318.18	57
Fosfor [mg]	10%	303.2175	161.13	393.76	0.19	555.09	183
Magnez [mg]	10%	76.0725	25.5	102.61	0.06	128.18	169
Żelazo [mg]	10%	2.8575	0.41	4.99	0.01	5.42	190
Witamina A [µg]	25%	222.1425	42.86	47.52	0	90.38	40
Witamina D [µg]	10%	7.5	0.06	0.25	0	0.32	4
witamina E [mg]	30%	4.5	0.45	2.32	0	2.77	62
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.36	0.07	0.67	0	0.74	207
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.36	0.29	0.46	0	0.76	211
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	4.3575	0.39	5.47	0	5.86	135
Witamina C [mg]	55%	28.575	4.97	23.44	0	28.42	99
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	1149.9975	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	1.7857125	1.14	0.88	0.15	1.96	122

Podsumowanie planu żywieniowego - średnia na dzień

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	Zawartość w porcji	% realizacji normy
Wartość energetyczna [kcal]	10%	992.9	990.4	100
Wartość energetyczna [kJ]	10%	3946	4166.6	100
Białko [g]	10%	11.43	45.2	396
Tłuszcz [g]	10%	32.235	29.5	92
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 0.8925	12.3	1388
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	0.8925	8.5	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	0.8925	2.8	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 225	97.6	43
Węglowodany ogółem [g]	10%	159.3	141.81	89
Cukry [g]	10%	Maks: 31.86	30.25	95
Błonnik pokarmowy [g]	10%	9.93	11.85	119
% energii z białka	10%	15	-	16
% energii z tłuszczu	10%	25	-	25
% energii z węglowodanów	10%	60	-	59
Sód [mg]	10%	714.285	1159.48	162
Potas [mg]	10%	2225.0025	1853.9	84
Wapń [mg]	10%	557.145	369.32	66
Fosfor [mg]	10%	303.2175	555.4	183
Magnez [mg]	10%	76.0725	135.83	178
Żelazo [mg]	10%	2.8575	4.38	154
Witamina A [µg]	25%	222.1425	544.94	245
Witamina D [µg]	10%	7.5	0.51	7
witamina E [mg]	30%	4.5	2.73	61
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.36	0.5	142
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.36	0.73	205
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	4.3575	7.23	166
Witamina C [mg]	55%	28.575	46.58	163
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	1149.9975	0	0
Sól [g]	10%	1.7857125	2.89	180