

Plan żywieniowy: Jadłospis M 10.11. - 21.11.2025

Ile dni:	9
Termin rozpoczęcia:	2025-11-10
Posiłki:	1. I śniadanie 2. obiad 3. podwieczerek
Przypisana grupa żywieniowa:	Nazwa grupy: Przedszkole grupa mieszana A (grupa) [właściciel: miejskieprzedszkole7] 1. Dziewczęta (wiek: 3 - 3; liczba: 19) Dzieci 2. Chłopcy (wiek: 3 - 3; liczba: 16) Dzieci 3. Dziewczęta (wiek: 4 - 4; liczba: 15) Dzieci 4. Chłopcy (wiek: 4 - 4; liczba: 8) Dzieci 5. Dziewczęta (wiek: 5 - 5; liczba: 10) Dzieci 6. Chłopcy (wiek: 5 - 5; liczba: 22) Dzieci 7. Dziewczęta (wiek: 6 - 6; liczba: 19) Dzieci 8. Chłopcy (wiek: 6 - 6; liczba: 20) Dzieci
Norma na energię dla podanej grupy:	1252.12 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 - Poniedziałek, 2025-11-10		
I śniadanie	obiad	podwieczerek
1. Herbata lipton z cytryną 200.00g składniki: Woda wodociągowa 80%, Cytryna 10%, herbata lipton 7%, Cukier trzcinowy nierafinowany Diamant 3% 2. Chleb wieloziarnisty (mąka pszenna , żytnia) 40.00g 3. Masło ekstra (mleko) 5.00g 4. Pasta z tuńczyka 2016 20.00g składniki: Tuńczyk w wodzie (ryba) 65%, Ogórek kwaszony 26%, majonez kielecki 4%, Sos keczup 4%, Koper ogrodowy 1% 5. Ogórek 20.00g 6. Papryka czerwona 20.00g 7. Actimel klasyczny napój mleczny Danone (mleko) 100.00g	1. Zupa pomidorowa z ryżem i passatą pomidorową 2016 230.00g składniki: Marchew 33%, Passata S 25%, Pietruszka korzeń 16%, Śmietana 18% tłuszczu (mleko) 8%, Mięso z piersi indyka. bez skóry 8%, Seler korzeniowy 4%, Cebula 3%, Por 2% 2. Makaron z białym serem 2016 200.00g składniki: Ser twarogowy chudy (mleko) 55%, Makaron bezjajeczny (mąka pszenna) 42%, Cukier 3% 3. Kompot z owoców mieszanych 2016 200.00g składniki: Woda wodociągowa 89%, MIESZANKA KOMPOTOWA HORTEX TRADYCYJNA 11%	1. Weka pszenna 30.00g 2. Masło ekstra (mleko) 4.00g 3. Pomidor 20.00g 4. Kabanosy 20.00g 5. Herbatka rumiankowa z miodem 20.00g składniki: Woda wodociągowa 94%, Miód pszczeli 5%, Herbata rumiankowa 1% 6. Kubuś mus owocowy 100.00g

Dzień: 2 - Środa, 2025-11-12

I śniadanie	obiad	podwieczorek
1. 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% 2. Chleb wiejski (mąka pszenna, żytnia) 40.00g 3. Masło ekstra (mleko) 5.00g 4. Twarożek ze szczypiorkiem 20.00g składniki: twaróg wiejski półtłusty piętnica 75%, Jogurt naturalny 2% tłuszczu (mleko) 20%, Szczypiorek 5% 5. Papryka żółta 20.00g 6. Ogórek kwaszony 20.00g 7. Jabłko 60.00g	1. Zupa brokułowa z ziemniakami 200.00g składniki: Ziemniaki średnio 27%, Brokuły mrożone 23%, Skrzydło indyka 10%, mleko 2% łaciaste 10%, Marchew 9%, Seler korzeniowy 7%, Pietruszka korzeń 7%, Por 5%, Pietruszka korzeń 2%, natur przyprawa warzywna do potraw vegeta 1%, Pieprz czarny MIELONY 0% 2. Gulasz włoski 2016 120.00g składniki: Schab wieprzowy bez kości 78%, Marchew 6%, Seler naciowy 6%, Olej rzepakowy uniwersalny 5%, Mąka pszenna typ 550 (mąka pszenna) 3%, Cebula 2% 3. Kasza jaglana 70.00g 4. Fasola szparagowa gotowana na parze 60.00g składniki: Fasola szparagowa 96%, Masło ekstra (mleko) 4% 5. Kompot agrestowo-malinowy 200.00g składniki: Woda wodociągowa 84%, Agrest 8%, Maliny mrożone 6%, Cukier trzcinowy nierafinowany Diamant 1%	1. Miks owocowy 100.00g składniki: Jabłko 40%, Gruszka 20%, Kiwi 20%, Mandarynki 20% 2. 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%

Dzień: 3 - Czwartek, 2025-11-13

I śniadanie	obiad	podwieczorek
1. Kawa inka na mleku 2% z miodem 2016 200.00g składniki: Mleko spożywcze 2% tłuszczu 96%, Miód pszczeli 2%, kawa inka 2% 2. Kajzerka 40.00g 3. Masło ekstra (mleko) 6.00g 4. Polędwica sopocka 15.00g 5. Ogórek 20.00g 6. Papryka czerwona 20.00g 7. sałata Roszponka 7.00g 8. Banan 80.00g	1. Zupa szpinakowa z ziemniakami 2016 250.00g składniki: Ziemniaki średnio 34%, Szpinak mrożony 20%, Mleko spożywcze 2% tłuszczu 17%, Marchew 8%, Śmietana 18% tłuszczu (mleko) 8%, Pietruszka korzeń 4%, Por 4%, Seler korzeniowy 2%, Mąka pszenna typ 500 (mąka pszenna) 2% 2. Kurczak w sosie curry 130.00g składniki: Mięso z piersi kurczaka bez skóry 57%, mleko 2% łaciaste 14%, Oliwa z oliwek 9%, Cebula 7%, Przyprawa curry PRYMAT 7%, Czosnek 4%, Papryka czerwona mielona SŁODKA 1%, Pieprz czarny MIELONY 1% 3. Ryż z warzywami 80.00g składniki: Ryż biały 64%, Marchew 18%, Pietruszka korzeń 9%, Seler korzeniowy 9% 4. Kompot z aroni i jabłek 200.00g składniki: Woda wodociągowa 82%, Aronia 8%, Jabłko 8%, Cukier trzcinowy nierafinowany Diamant 2%	1. Koktajl owocowy z otrębami 180.00g składniki: mleko 2% łaciaste 51%, Truskawki mrożone 25%, Maliny mrożone 13%, Miód pszczeli 6%, Otręby owsiane S 5% 2. Wafle ryżowe naturalne SONKO 15.00g

Dzień: 4 - Piątek, 2025-11-14

I śniadanie	obiad	podwieczorek
1. 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% 2. chleb dworski 40.00g 3. Masło ekstra (mleko) 5.00g 4. Mozzarella mini 20.00g 5. Jajko na twardo 25.00g składniki: Jaja kurze całe (jaja) 100% 6. Ogórek 20.00g 7. Pomidor malinowy 20.00g 8. sok owocowy 100% 150.00g	1. Zupa krem z ciecierzycy 2016 250.00g 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% 2. Grzanki wieloziarniste 15.00g 3. Kotlecik mielony z dorsza 80.00g składniki: Dorsz mrożony (ryba) 61%, bułki pszenne zwykłe 8%, bułka tarta 8%, mleko 2% łąciate 8%, Cebula 6%, Jaja kurze całe (jaja) 5%, Olej 3 ziarna Kujawski 5%, Pieprz czarny MIELONY 0%, Sól morską jodowaną 0% 4. Ziemniaczki z koperkiem 150.00g składniki: Ziemniaki średnio 90%, Koper ogrodowy 10% 5. Surówka z kapusty kwaszonej 2016 80.00g składniki: Kapusta kwaszona 64%, Jabłko 21%, Cebula 8%, Olej rzepakowy uniwersalny 4%, Cukier 3% 6. Kompot z owoców mieszanych 2016 200.00g składniki: Woda wodociągowa 89%, MIESZANKA KOMPOTOWA HORTEX TRADYCYJNA 11%	1. Bułeczka maślana z koinfiturą 40.00g składniki: bułki i rogalie maślane 80%, Konfitura niskosłodzona 70% owoców 20% 2. Herbata szalwiowa z wiśnią 200.00g składniki: Woda wodociągowa 90%, Wiśnie mrożone bez pestek HORTEX 7%, Cukier trzcinowy nierafinowany Diamant 2%, Szalwia ekspresowa 1%

Dzień: 5 - Poniedziałek, 2025-11-17

I śniadanie	obiad	podwieczorek
1. Płatki orkiszowe pełnoziarniste na mleku 2% 200.00g składniki: Mleko spożywcze 2% tłuszczu 86%, Płatki orkiszowe pełnoziarniste KUPIEC (pszenica) 14% 2. Chałka pszenna 30.00g 3. Masło ekstra (mleko) 4.00g 4. Twarożek z syropem klonowym i cynamonem 15.00g składniki: 5. Marchewka do chrupania 30.00g	1. Zupa jarzynowa z kuskusem 250.00g składniki: Skrzydło indyka 17%, mleko 2% łąciate 17%, Kasza kuskus (pszenica) 17%, Marchew 11%, Pietruszka korzeń 8%, Seler korzeniowy 8%, Por 8%, Kalafior 8%, Pietruszka liście 4%, Pieprz czarny MIELONY 2% 2. Łazanki z kiełbasą i pieczarkami 200.00g składniki: Kapusta biała 23%, Kapusta kwaszona 23%, Makaron lubelski domowy łazanka As - Babuni (mąka pszenna) 15%, Kiełbasa podwawelska 13%, Kiełbasa krakowska sucha 10%, Cebula 8%, Pieczarka uprawna świeża 8%, Pieprz czarny MIELONY 0% 3. Kompot z porzeczek czerwonej 2016 200.00g składniki: Woda wodociągowa 91%, Porzeczek czerwone 9%	1. Deserek truskawkowy z dodatkiem jogurtu greckiego 130.00g składniki: Truskawki 38%, twaróg sernikowy piątka 31%, Jogurt naturalny typ grecki Bakoma (mleko) 23%, Miód pszczeli 8% 2. Chrupki kukurydziane 15.00g

Dzień: 6 - Wtorek, 2025-11-18

I śniadanie	obiad	podwieczorek
1. 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% 2. Chleb wieloziarnisty (mąka pszenna, żytnia) 40.00g 3. Masło ekstra (mleko) 5.00g 4. Szynka biała 15.00g 5. Ogórek 20.00g 6. Papryka żółta 20.00g 7. Jabłko 60.00g	1. Zupa ogórkowa z ogórków kwaszonych z ryżem 2016 230.00g składniki: Ogórek kwaszony 25%, Ryż biały 12%, Marchew 12%, Pietruszka korzeń 12%, Seler korzeniowy 12%, Śmietana 18% tłuszczu (mleko) 7%, Masło ekstra (mleko) 6%, Mąka pszenna typ 500 (mąka pszenna) 6%, Cebula 6% 2. Kotlety z kurczaka w puszystej panierce 2016 70.00g składniki: Mięso z piersi kurczaka bez skóry 57%, Jaja kurze całe (jaja) 17%, Mleko spożywcze 2% tłuszczu 7%, Olej rzepakowy uniwersalny 7%, bułka tarta 6%, Mąka pszenna typ 500 (mąka pszenna) 6%, Pieprz czarny MIELONY 1% 3. Ziemniaki średnio 150.00g 4. Buraki z jabłkami 2016 60.00g składniki: Burak 86%, Jabłko 9%, Olej rzepakowy uniwersalny 3%, Cukier 1%, Mąka pszenna typ 500 (mąka pszenna) 1% 5. Kompot z czarnej porzeczki 2016 200.00g składniki: Woda wodociągowa 91%, Porzeczki czarne 9%	1. Kisiel 150.00g składniki: Woda wodociągowa 70%, Sok owocowy s 21%, Skrobia ziemniaczana 5%, Cukier 4% 2. Crunchy zurawina z maliną 40.00g

Dzień: 7 - Środa, 2025-11-19

I śniadanie	obiad	podwieczorek
1. Herbatka miętowa z limonką 200.00g składniki: Woda wodociągowa 95%, Limonka S 3%, Miód pszczeli 2%, Herbatka miętowa 1% 2. Chleb wiejski (mąka pszenna, żytnia) 40.00g 3. Masło ekstra (mleko) 5.00g 4. Pasta z makreli w oleju 20.00g składniki: jaja gotowane iżż 40%, Filety z makreli w oleju (ryba) 36%, Jogurt naturalny typ grecki S (mleko) 13%, musztarda 4%, Cebula 4%, Pieprz czarny MIELONY 2% 5. Ogórek kwaszony 20.00g 6. Papryka czerwona 20.00g 7. Actimel klasyczny napój mleczny Danone (mleko) 100.00g	1. Żurek z ziemniakami i kielbasą 220.00g składniki: Ziemniaki średnio 40%, żurek zakwas 25%, Kielbasa drobiowa 20%, Śmietana 18% tłuszczu (mleko) 15%, Majeranek suszony 0%, natur przyprawa warzywna do potraw vegeta 0%, Pieprz czarny MIELONY 0% 2. Racuszki drożdżowe z jagodami 180.00g składniki: Mąka pszenna typ 500 (mąka pszenna) 50%, mleko 2% łąciate 20%, Czarne jagody 10%, Olej 3 ziarna Kujawski 10%, Jaja kurze całe (jaja) 5%, Drożdże świeże 3%, Cukier trzcinowy nierafinowany Diamant 3% 3. Kompot z owoców mieszanych 2016 200.00g składniki: Woda wodociągowa 89%, MIESZANKA KOMPOTOWA HORTEX TRADYCYJNA 11%	1. Chleb orkiszowy (mąka pszenna, żytnia) 25.00g 2. Masło ekstra (mleko) 4.00g 3. Polędwica z piersi kurczaka 15.00g 4. Pomidor 20.00g 5. sałata lodowa 10.00g 6. Herbatka z malinami 200.00g składniki: Woda wodociągowa 86%, Maliny mrożone 9%, Miód pszczeli 4%, herbatka lipton 1% 7. Melon 60.00g

Dzień: 8 - Czwartek, 2025-11-20

I śniadanie	obiad	podwieczorek
1. Kawa inka na mleku 2% z miodem 2016 200.00g składniki: Mleko spożywcze 2% tłuszczu 96%, Miód pszczeli 2%, kawa inka 2% 2. Chleb pszenno-żytni ze słonecznikiem (mąka pszenna, żytnia) 40.00g 3. Masło ekstra (mleko) 5.00g 4. Pasta z ciecior ki i białego sera 20.00g składniki: Ciecierzyc a w puszcze 45%, twaróg wiejski półtłusty piątnica 27%, Serek wiejski lekki S (mleko) 22%, Cytryna 6%, Pieprz czarny MIELONY 0% 5. Ogórek 20.00g 6. Papryka czerwona 15.00g 7. Banan 60.00g	1. Kremowa zupa z cukini 230.00g składniki: Cukinia 42%, Ziemniaki średnio 42%, mleko 2% łąciate 9%, Śmietana 30% 4%, Masło ekstra (mleko) 3%, Ziola prowansalskie 1%, natur przyprawa warzywna do potraw vegeta 0% 2. Bigos 2016 200.00g składniki: Kapusta kwaszona 48%, Wieprzowina łopatka 19%, Kielbasa zwyczajna 19%, Cebula 6%, Koncentrat pomidorowy 30% 4%, Olej rzepakowy uniwersalny 3%, Czosnek 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%, Kminek cały 0%, Ziele angielskie CAŁE 0%, Liść laurowy 0% 3. Bagietka pszenna (mąka pszenna) 40.00g 4. Kompot truskawkowo - malinowy 200.00g składniki: Woda wodociągowa 73%, Truskawki 15%, Maliny mrożone 11%, Miód pszczeli 2%	1. Galaretka owocowa 140.00g [składniki: Cukier, żelatyna, regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, koncentraty roślinne, maltodekstryna.] 2. Wafelki zbożowe 15.00g 3. Owoce suszone (rodzynki, żurawina, morele) 12.00g

Dzień: 9 - Piątek, 2025-11-21

I śniadanie

1. 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%
2. **Bułka wieloziarnista** 40.00g
3. Masło ekstra (**mleko**) 5.00g
4. Ser żółty Gouda WARMIA (**mleko**) 15.00g
5. Pomidor malinowy 20.00g
6. Papryka żółta 15.00g
7. Gruszka 60.00g

obiad

1. Zupa pomidorowa na maśle klarowanym z makaronem pełnoziarnistym 200.00g składniki: Passata S 20%, Marchew 20%, Makaron bezjajeczny (mąka **pszenna**) 17%, Pietruszka korzeń 15%, **Seler** korzeniowy 7%, Śmietana 18% tłuszczu (**mleko**) 6%, Masło klarowane (**mleko**) 5%, Pietruszka liście 5%, Por 5%, **natur przyprawa warzywna do potraw vegeta** 0%
2. Ryba z pieca 2016 80.00g składniki: **miruna** 95%, Cytryna 5%, Pieprz czarny MIELONY 0%
3. Ziemniaczki z koperkiem 150.00g składniki: Ziemniaki średnio 90%, Koper ogrodowy 10%
4. Surówka z kapusty kwaszonej 2016 60.00g składniki: Kapusta kwaszona 64%, Jabłko 21%, Cebula 8%, Olej rzepakowy uniwersalny 4%, Cukier 3%
5. Kompot agrestowo-malinowy 200.00g składniki: Woda wodociągowa 84%, Agrest 8%, Maliny mrożone 6%, Cukier trzcinowy nierafinowany Diamant 1%

podwieczorek

1. **drożdżówka z budyniem** 50.00g
2. Herbatka rumiankowa z miodem 200.00g składniki: Woda wodociągowa 94%, Miód pszczeli 5%, Herbatka rumiankowa 1%
3. Mandarynki 60.00g

Wartość odżywcza na dzień: 1 (Poniedziałek), 2025-11-10

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji				
Wartość energetyczna [kcal]	10%	939.7	236.9	504.7	207.4	949.1	101
Wartość energetyczna [kJ]	10%	3720	996.9	2134.6	870.5	4002.1	101
Białko [g]	10%	9.4425	8.1	34.3	7.9	50.4	534
Tłuszcz [g]	10%	37.1775	7.7	5.5	8	21.3	58
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 1.035	3.7	2.4	3.6	9.8	953
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	1.035	1	1.3	3	5.5	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	1.035	0.1	1.1	0.6	1.8	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 225	19.3	19.7	24.4	63.5	29
Węglowodany ogółem [g]	10%	136.99	34.05	82.79	27.09	143.94	105
Cukry [g]	10%	Maks: 27.4	16.81	12.62	11.03	40.48	147
Błonnik pokarmowy [g]	10%	9.6825	0.86	6.9	2.47	10.24	106
% energii z białka	10%	15	-	-	-	-	18.76
% energii z tłuszczu	10%	25	-	-	-	-	24.75
% energii z węglowodanów	10%	60	-	-	-	-	56.49
Sód [mg]	10%	699.1275	328.58	226.85	366.65	922.08	131
Potas [mg]	10%	763.95	121.31	680.41	173.11	974.84	128
Wapń [mg]	10%	538.95	18.8	177.39	8.9	205.1	38
Fosfor [mg]	10%	301.395	35.89	423.87	82.46	542.23	180
Magnez [mg]	10%	73.3425	13.55	57.21	15.87	86.64	118
Żelazo [mg]	10%	2.7975	0.57	2.26	0.88	3.71	133
Witamina A [µg]	25%	220.9275	68.7	971.28	3.45	1043.45	473
Witamina D [µg]	10%	7.5	1.23	0.06	0.19	1.49	20
witamina E [mg]	30%	4.5	0.66	1.12	0.4	2.19	49
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.3525	0.02	0.21	0.19	0.43	123
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.3525	0.04	0.62	0.08	0.74	212
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	4.2975	1.82	2.72	1.98	6.53	152
Witamina C [mg]	55%	27.9675	18.38	9.85	2.07	30.31	108
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	1128.78	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	1.74781875	0.91	0.63	1.01	2.3	146

Wartość odżywcza na dzień: 2 (Środa), 2025-11-12

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji				
Wartość energetyczna [kcal]	10%	939.7	282.7	561.8	93.3	937.9	100
Wartość energetyczna [kJ]	10%	3720	1189.1	2361.5	395.2	3945.9	100
Białko [g]	10%	9.4425	12.1	31.2	1.5	44.9	476
Tłuszcz [g]	10%	37.1775	8.8	17.6	0.5	27	72
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 1.035	5.2	5.3	0	10.6	1033
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	1.035	2.2	4.7	0	7	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	1.035	0.5	3	0.1	3.6	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 225	25.2	17.5	0	42.8	19
Węglowodany ogółem [g]	10%	136.99	39.75	73.96	21.58	135.3	99
Cukry [g]	10%	Maks: 27.4	6.77	9.55	8.67	25	92
Błonnik pokarmowy [g]	10%	9.6825	2.45	8.77	1.81	13.04	135
% energii z białka	10%	15	-	-	-	-	15.33
% energii z tłuszczu	10%	25	-	-	-	-	20.46
% energii z węglowodanów	10%	60	-	-	-	-	64.21
Sód [mg]	10%	699.1275	349.12	371.65	56.06	776.84	111
Potas [mg]	10%	763.95	405.8	923.61	156.26	1485.68	194
Wapń [mg]	10%	538.95	226.73	93.72	13.56	334.02	62
Fosfor [mg]	10%	301.395	200.16	298.39	15.13	513.68	170
Magnez [mg]	10%	73.3425	41.63	112.91	8.34	162.89	222
Żelazo [mg]	10%	2.7975	0.92	5.04	0.29	6.27	225
Witamina A [µg]	25%	220.9275	43.08	145.61	17.02	205.72	94
Witamina D [µg]	10%	7.5	0.06	0.1	0	0.17	2
witamina E [mg]	30%	4.5	0.53	2.16	0.24	2.95	66
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.3525	0.12	0.55	0.03	0.72	206
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.3525	0.33	0.41	0.02	0.77	220
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	4.2975	0.8	3.46	0.19	4.46	105
Witamina C [mg]	55%	27.9675	3.93	27.8	10.22	41.96	150
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	1128.78	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	1.74781875	0.96	1.03	0.15	1.94	123

Wartość odżywcza na dzień: 3 (Czwartek), 2025-11-13

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji				
Wartość energetyczna [kcal]	10%	939.7	252.6	524.7	165.2	942.7	101
Wartość energetyczna [kJ]	10%	3720	1060.9	2206.6	697.4	3965	101
Białko [g]	10%	9.4425	9.8	24.5	5.6	39.9	424
Tłuszcz [g]	10%	37.1775	9.4	16.3	2.6	28.3	76
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 1.035	5.5	4.5	1.1	11.2	1087
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	1.035	2.9	8.6	0	11.6	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	1.035	0.3	1.8	0	2.2	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 225	35.6	52.4	0	88.1	39
Węglowodany ogółem [g]	10%	136.99	33.16	73.16	31.52	137.85	100
Cukry [g]	10%	Maks: 27.4	15.89	10.46	7.83	34.19	125
Błonnik pokarmowy [g]	10%	9.6825	2.22	6.42	3.42	12.07	124
% energii z białka	10%	15	-	-	-	-	15.95
% energii z tłuszczu	10%	25	-	-	-	-	25.31
% energii z węglowodanów	10%	60	-	-	-	-	58.74
Sód [mg]	10%	699.1275	184.85	131.94	35.82	352.61	50
Potas [mg]	10%	763.95	649.49	1067.64	105.6	1822.74	239
Wapń [mg]	10%	538.95	219.16	144.96	11.17	375.3	70
Fosfor [mg]	10%	301.395	203.02	369.52	72.05	644.6	214
Magnez [mg]	10%	73.3425	51.22	87.9	23.88	163.01	223
Żelazo [mg]	10%	2.7975	0.79	2.98	0.82	4.6	164
Witamina A [µg]	25%	220.9275	64.08	554.81	20.3	639.2	289
Witamina D [µg]	10%	7.5	0.14	0.03	0	0.17	2
witamina E [mg]	30%	4.5	0.8	2.41	0.03	3.25	73
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.3525	0.2	0.24	0.01	0.45	130
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.3525	0.39	0.34	0.02	0.77	220
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	4.2975	1.65	10.18	0.12	11.96	278
Witamina C [mg]	55%	27.9675	17.81	22.07	12.25	52.13	187
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	1128.78	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	1.74781875	0.51	0.36	0.09	0.88	56

Wartość odżywcza na dzień: 4 (Piątek), 2025-11-14

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji				
Wartość energetyczna [kcal]	10%	939.7	284.2	523.3	128.9	936.6	100
Wartość energetyczna [kJ]	10%	3720	1191.5	2208.3	545.5	3945.4	100
Białko [g]	10%	9.4425	13.5	32.6	2.6	48.7	517
Tłuszcz [g]	10%	37.1775	13.1	8.9	1.7	23.9	64
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 1.035	7.6	1.2	0.5	9.4	912
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	1.035	3	2.4	0.7	6.2	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	1.035	0.3	1.7	0.4	2.5	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 225	106	30.3	2.3	138.6	61
Węglowodany ogółem [g]	10%	136.99	27.95	82.83	25.85	136.64	99
Cukry [g]	10%	Maks: 27.4	15.81	16.95	10.6	43.36	159
Błonnik pokarmowy [g]	10%	9.6825	0.3	9.64	0.51	10.47	108
% energii z białka	10%	15	-	-	-	-	17.37
% energii z tłuszczu	10%	25	-	-	-	-	23.25
% energii z węglowodanów	10%	60	-	-	-	-	59.38
Sód [mg]	10%	699.1275	184.7	409.99	115.36	710.05	102
Potas [mg]	10%	763.95	299.18	1253.32	38.43	1590.93	208
Wapń [mg]	10%	538.95	223.48	97.01	13.04	333.53	61
Fosfor [mg]	10%	301.395	203.76	175.74	25.35	404.86	134
Magnez [mg]	10%	73.3425	26.56	67.25	7.08	100.9	138
Żelazo [mg]	10%	2.7975	0.82	2.72	0.45	4	143
Witamina A [µg]	25%	220.9275	39.2	1247.71	0	1286.92	583
Witamina D [µg]	10%	7.5	0.45	0.05	0.08	0.59	8
witamina E [mg]	30%	4.5	0.33	1.89	0.26	2.49	55
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.3525	0.07	0.24	0.02	0.34	99
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.3525	0.4	0.21	0.02	0.64	182
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	4.2975	0.21	3.18	0.23	3.62	84
Witamina C [mg]	55%	27.9675	9.7	27.55	0	37.26	134
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	1128.78	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	1.74781875	0.51	1.13	0.32	1.77	112

Wartość odżywcza na dzień: 5 (Poniedziałek), 2025-11-17

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji				
Wartość energetyczna [kcal]	10%	939.7	289.5	496.4	153.1	939.1	100
Wartość energetyczna [kJ]	10%	3720	1220.8	2086.1	644.9	3951.9	100
Białko [g]	10%	9.4425	11.7	27.8	6	45.6	484
Tłuszcz [g]	10%	37.1775	6.8	15.9	4	26.8	73
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 1.035	3.9	5.1	2.2	11.4	1105
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	1.035	1.7	6.6	0.1	8.5	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	1.035	0.1	1.8	0.3	2.3	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 225	21.2	54.1	0	75.3	33
Węglowodany ogółem [g]	10%	136.99	46.39	64.25	24.06	134.71	99
Cukry [g]	10%	Maks: 27.4	0.61	9.89	5.51	16.02	58
Błonnik pokarmowy [g]	10%	9.6825	2.59	7.63	1.83	12.06	125
% energii z białka	10%	15	-	-	-	-	18.16
% energii z tłuszczu	10%	25	-	-	-	-	24.7
% energii z węglowodanów	10%	60	-	-	-	-	57.15
Sód [mg]	10%	699.1275	159.61	679.68	27.89	867.19	124
Potas [mg]	10%	763.95	304.84	900.37	91.8	1297.02	170
Wapń [mg]	10%	538.95	194.62	117.03	12.55	324.22	60
Fosfor [mg]	10%	301.395	142.56	269.56	42.79	454.92	150
Magnez [mg]	10%	73.3425	21.79	57.2	13.72	92.72	127
Żelazo [mg]	10%	2.7975	0.23	3.18	0.63	4.06	146
Witamina A [µg]	25%	220.9275	32.14	102.09	24.85	159.09	72
Witamina D [µg]	10%	7.5	0.05	0.74	0	0.8	11
witamina E [mg]	30%	4.5	0.29	1.55	0.04	1.89	43
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.3525	0.06	0.37	0.02	0.47	134
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.3525	0.26	0.38	0.03	0.68	193
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	4.2975	0.39	5.03	0.2	5.63	131
Witamina C [mg]	55%	27.9675	1.45	39.95	14.91	56.32	201
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	1128.78	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	1.74781875	0.44	1.88	0.07	2.16	137

Wartość odżywcza na dzień: 6 (Wtorek), 2025-11-18

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji				
Wartość energetyczna [kcal]	10%	939.7	275.6	568.1	101	944.8	100
Wartość energetyczna [kJ]	10%	3720	1158.6	2382.4	426.9	3968	100
Białko [g]	10%	9.4425	12	19.1	0.6	31.7	336
Tłuszcz [g]	10%	37.1775	9.8	22	1.9	33.8	90
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 1.035	5	9.7	1.1	15.9	1541
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	1.035	2.1	8	0	10.1	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	1.035	0.2	2.7	0	3	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 225	25	100.3	0	125.3	56
Węglowodany ogółem [g]	10%	136.99	35.28	77.87	20.36	133.53	98
Cukry [g]	10%	Maks: 27.4	6.21	7.6	11.61	25.43	93
Błonnik pokarmowy [g]	10%	9.6825	1.17	9.35	0.02	10.54	109
% energii z białka	10%	15	-	-	-	-	11.12
% energii z tłuszczu	10%	25	-	-	-	-	28.05
% energii z węglowodanów	10%	60	-	-	-	-	60.83
Sód [mg]	10%	699.1275	381.22	513.87	18.57	913.66	132
Potas [mg]	10%	763.95	341.61	1376.79	32.31	1750.71	229
Wapń [mg]	10%	538.95	213.44	113.19	7.29	333.94	62
Fosfor [mg]	10%	301.395	158.94	333.57	5.69	498.2	166
Magnez [mg]	10%	73.3425	24.04	104.39	2.72	131.17	179
Żelazo [mg]	10%	2.7975	0.4	3.49	0.17	4.08	146
Witamina A [µg]	25%	220.9275	41.39	509.49	0.61	551.5	250
Witamina D [µg]	10%	7.5	0.06	0.3	0	0.37	5
witamina E [mg]	30%	4.5	0.41	2.63	0	3.04	68
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.3525	0.07	0.25	0	0.33	95
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.3525	0.3	0.31	0	0.61	173
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	4.2975	0.28	7.66	0	7.96	185
Witamina C [mg]	55%	27.9675	4.09	35.58	0.36	40.04	143
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	1128.78	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	1.74781875	1.05	1.42	0.05	2.28	146

Wartość odżywcza na dzień: 7 (Środa), 2025-11-19

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji				
Wartość energetyczna [kcal]	10%	939.7	239.8	553.9	143.4	937.2	100
Wartość energetyczna [kJ]	10%	3720	1007.5	2334.6	602.8	3945	100
Białko [g]	10%	9.4425	7.2	21.3	5.7	34.2	362
Tłuszcz [g]	10%	37.1775	8.8	13.8	4.2	27	72
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 1.035	4.2	4.2	2.2	10.7	1038
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	1.035	1.3	3.2	1.2	5.8	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	1.035	0.4	1.4	0.3	2.1	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 225	31.5	45.7	16	93.4	41
Węglowodany ogółem [g]	10%	136.99	33.68	88	21.99	143.67	105
Cukry [g]	10%	Maks: 27.4	11.52	9.94	6.21	27.68	101
Błonnik pokarmowy [g]	10%	9.6825	1.73	4.25	2.81	8.81	91
% energii z białka	10%	15	-	-	-	-	14.45
% energii z tłuszczu	10%	25	-	-	-	-	27.51
% energii z węglowodanów	10%	60	-	-	-	-	58.04
Sód [mg]	10%	699.1275	336.82	341.65	229.07	907.55	130
Potas [mg]	10%	763.95	135.65	495.34	355.7	986.71	130
Wapń [mg]	10%	538.95	19.63	56.87	21.43	97.95	19
Fosfor [mg]	10%	301.395	60.33	138.51	47.66	246.5	82
Magnez [mg]	10%	73.3425	23.46	31.88	20.35	75.7	103
Żelazo [mg]	10%	2.7975	0.96	1.74	0.62	3.33	119
Witamina A [µg]	25%	220.9275	24.22	29.58	13.2	67	30
Witamina D [µg]	10%	7.5	0.8	0.17	0.02	1.01	13
witamina E [mg]	30%	4.5	0.66	0.63	0.31	1.61	36
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.3525	0.06	0.15	0.03	0.26	73
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.3525	0.08	0.15	0.03	0.27	78
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	4.2975	0.82	1.87	1.93	4.62	108
Witamina C [mg]	55%	27.9675	13.36	6.73	7.51	27.61	99
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	1128.78	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	1.74781875	0.93	0.94	0.63	2.26	144

Wartość odżywcza na dzień: 8 (Czwartek), 2025-11-20

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji				
Wartość energetyczna [kcal]	10%	939.7	313.4	475.8	148.3	937.6	100
Wartość energetyczna [kJ]	10%	3720	1318.4	1989.4	629.6	3937.5	100
Białko [g]	10%	9.4425	11.5	17.1	3.4	32.1	340
Tłuszcz [g]	10%	37.1775	10.1	23.9	0.6	34.7	93
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 1.035	5	8.3	0.2	13.6	1320
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	1.035	2.1	10.4	0	12.5	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	1.035	0.2	2.6	0	2.8	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 225	24.9	56.6	0	81.6	36
Węglowodany ogółem [g]	10%	136.99	44.86	51.15	32.06	128.08	93
Cukry [g]	10%	Maks: 27.4	13.01	7.42	19.39	39.84	146
Błonnik pokarmowy [g]	10%	9.6825	1.85	6.14	0	7.99	82
% energii z białka	10%	15	-	-	-	-	12.82
% energii z tłuszczu	10%	25	-	-	-	-	26.19
% energii z węglowodanów	10%	60	-	-	-	-	60.99
Sód [mg]	10%	699.1275	166.63	941.86	86.72	1195.22	171
Potas [mg]	10%	763.95	517.6	1100.42	17.71	1635.73	214
Wapń [mg]	10%	538.95	215.77	71.24	1.94	288.96	53
Fosfor [mg]	10%	301.395	168.73	218.92	0	387.65	129
Magnez [mg]	10%	73.3425	41.77	66.97	1.51	110.26	150
Żelazo [mg]	10%	2.7975	0.55	2.68	0.08	3.32	119
Witamina A [µg]	25%	220.9275	57.8	71.79	0	129.6	58
Witamina D [µg]	10%	7.5	0.06	0.47	0	0.53	7
witamina E [mg]	30%	4.5	0.62	1.5	0	2.12	47
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.3525	0.08	0.44	0	0.53	151
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.3525	0.35	0.29	0	0.65	184
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	4.2975	0.66	4.37	0	5.03	117
Witamina C [mg]	55%	27.9675	14.04	27.28	0	41.32	148
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	1128.78	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	1.74781875	0.46	2.61	0.24	2.98	190

Wartość odżywcza na dzień: 9 (Piątek), 2025-11-21

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Zawartość razem	% realizacji normy
				Zawartość w porcji			
Wartość energetyczna [kcal]	10%	939.7	314.7	463.2	173.3	951.3	100
Wartość energetyczna [kJ]	10%	3720	1320.6	1945	732.4	3998.1	100
Białko [g]	10%	9.4425	13.3	19.7	3.6	36.7	389
Tłuszcz [g]	10%	37.1775	13	15.2	3.1	31.4	84
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 1.035	7.3	7.5	1.5	16.4	1589
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	1.035	2.1	2.1	0	4.2	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	1.035	0.2	1.3	0	1.6	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 225	25	6.4	0	31.4	14
Węglowodany ogółem [g]	10%	136.99	36.61	66.37	33.16	136.14	99
Cukry [g]	10%	Maks: 27.4	6.51	12.55	11.91	30.99	113
Błonnik pokarmowy [g]	10%	9.6825	1.35	9.36	1.02	11.74	122
% energii z białka	10%	15	-	-	-	-	14.13
% energii z tłuszczu	10%	25	-	-	-	-	27.78
% energii z węglowodanów	10%	60	-	-	-	-	58.09
Sód [mg]	10%	699.1275	336.58	277.27	92.63	706.48	101
Potas [mg]	10%	763.95	310.47	1116.02	106.09	1532.59	201
Wapń [mg]	10%	538.95	216.68	103.65	20.32	340.66	63
Fosfor [mg]	10%	301.395	161.82	181.18	11.09	354.09	118
Magnez [mg]	10%	73.3425	26.74	66.45	10.99	104.18	142
Żelazo [mg]	10%	2.7975	0.46	2.94	0.38	3.78	135
Witamina A [µg]	25%	220.9275	40.39	50.17	13.95	104.52	47
Witamina D [µg]	10%	7.5	0.06	0.01	0	0.08	1
witamina E [mg]	30%	4.5	0.35	1.63	0.08	2.06	46
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.3525	0.06	0.25	0.05	0.36	105
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.3525	0.29	0.2	0.01	0.52	148
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	4.2975	0.21	3.01	0.11	3.35	78
Witamina C [mg]	55%	27.9675	2.32	32.72	8.37	43.41	155
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	1128.78	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	1.74781875	0.93	0.77	0.25	1.76	112

Podsumowanie planu żywieniowego - średnia na dzień

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	Zawartość w porcji	% realizacji normy
Wartość energetyczna [kcal]	10%	939.7	941.8	100
Wartość energetyczna [kJ]	10%	3720	3962.1	100
Białko [g]	10%	9.4425	40.5	429
Tłuszcz [g]	10%	37.1775	28.3	76
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 1.035	12.1	1175
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	1.035	7.9	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	1.035	2.4	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 225	82.2	36
Węglowodany ogółem [g]	10%	136.99	136.65	100
Cukry [g]	10%	Maks: 27.4	31.44	115
Błonnik pokarmowy [g]	10%	9.6825	10.77	111
% energii z białka	10%	15	-	15
% energii z tłuszczu	10%	25	-	25
% energii z węglowodanów	10%	60	-	59
Sód [mg]	10%	699.1275	816.85	117
Potas [mg]	10%	763.95	1453	190
Wapń [mg]	10%	538.95	292.63	54
Fosfor [mg]	10%	301.395	449.64	149
Magnez [mg]	10%	73.3425	114.16	156
Żelazo [mg]	10%	2.7975	4.13	148
Witamina A [µg]	25%	220.9275	465.22	211
Witamina D [µg]	10%	7.5	0.58	8
witamina E [mg]	30%	4.5	2.4	54
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.3525	0.43	124
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.3525	0.63	179
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	4.2975	5.91	138
Witamina C [mg]	55%	27.9675	41.15	147
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	1128.78	0	0
Sól [g]	10%	1.74781875	2.04	130