

Plan żywieniowy: jadłospis M 12.11. - 22.11.2024

Ile dni:	9
Termin rozpoczęcia:	2024-11-12
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, 2024-11-12		
I śniadanie	obiad	podwieczerek
<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 wieloziarnisty 40.00g Masło ekstra 5.00g Szynkówka wieprzowa 15.00g Pomidor 20.00g Ogórek 20.00g Jabłko 60.00g 	<ol style="list-style-type: none"> Zupa krem z marchwi 2016 220.00g składniki: Ziemniaki średnio 52%, Marchew 37%, Pietruszka korzeń 4%, Seler naciowy 4%, Por 4%, Pieprz czarny MIELONY 0% Groszek ptysiowy s 15.00g Potrawka z kurczaka 130.00g składniki: Mięso z piersi kurczaka bez skóry 70%, Marchew 16%, Pietruszka korzeń 3%, Por 3%, Mleko 2% Łaciate 3%, Mąka orkiszowa S 2%, Olej 3 ziarna Kujawski 2%, Pieprz ziołowy 0%, Natur Przyprawa warzywna do potraw Vegeta 0% Kasza bulgur 80.00g Fasola szparagowa gotowana na parze 60.00g składniki: Fasola szparagowa 96%, Masło ekstra 4% Kompot czereśniowy 2016 200.00g składniki: Woda wodociągowa 91%, Czereśnie 9% 	<ol style="list-style-type: none"> Drożdżówka z owocami 60.00g Herbata miętowa z cytryną 2016 200.00g składniki: Woda wodociągowa 97%, Cytryna 1%, Cukier 1%, Herbata miętowa 1%

Dzień: 2 - Środa, 2024-11-13

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% Kajzerka 40.00g Masło ekstra 5.00g Twarożek na sódko 2016 20.00g składniki: Ser twarogowy półtłusty 80%, Cukier 20% Żurawina s 10.00g Chipsy jabłkowe 15.00g 	<ol style="list-style-type: none"> Rosół z lanym ciastem 250.00g składniki: Woda wodociągowa 52%, Zacierka jajeczna 20%, Noga (udo) kurczaka 7%, Marchew 6%, Skrzydło indyka 4%, Pietruszka korzeń 4%, Seler korzeniowy 3%, Cebula 3%, Natur Przyprawa warzywna do potraw Vegeta 0%, Pieprz czarny MIELONY 0% Kopytka w sosie mięsnym 220.00g składniki: Mięso z piersi kurczaka bez skóry 35%, Ziemniaki średnio 35%, Mąka pszenna typ 500 11%, Cebula 7%, Oliwa z oliwek 3%, Jaja kurze całe 3%, Skrobia ziemniaczana 2%, Natur Przyprawa warzywna do potraw Vegeta 1%, Pieprz czarny MIELONY 1%, Papryka czerwona mielona SŁODKA 1% Surówka z kapusty czerwonej 2016 90.00g składniki: Kapusta czerwona 59%, Pieprz ziołowy 17%, Jabłko 12%, Marchew 8%, Olej rzepakowy uniwersalny 3% Kompot wiśniowy słodzony 2016 200.00g składniki: Woda wodociągowa 88%, Wiśnie mrożone bez pestek HORTEX 10%, Cukier 2% 	<ol style="list-style-type: none"> Koktajl bananowy z nasionami chia 180.00g składniki: Jogurt naturalny 2% tłuszczu 72%, Banan 20%, Nasiona Chia 8% Chrupki kukurydziane 15.00g

Dzień: 3 - Czwartek, 2024-11-14

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% Chleb orkiszowy 40.00g Masło extra łaciate 5.00g Kabanosy z kurczaka 20.00g Pomidor 20.00g Ogórek 20.00g Papryka czerwona 15.00g Biszkopty okrągłe 12.00g 	<ol style="list-style-type: none"> Zupa wielowarzywna 2016 230.00g składniki: Ziemniaki późne 22%, Kapusta biała 17%, Wieprzowina łopatka 11%, Marchew 11%, Porcja rosółowa z kurczaka 11%, Pietruszka korzeń 6%, Seler korzeniowy 6%, Por 6%, Śmietana 18% tłuszczu 4%, Mleko spożywcze 2% tłuszczu 4%, Czosnek 1%, Pieprz czarny MIELONY 0%, Ziele angielskie MIELONE 0% Łazanki 2016 200.00g składniki: Kapusta biała 23%, Kapusta kwaszona 23%, Wieprzowina szynka surowa 23%, Makaron bezjajeczny 15%, Cebula 8%, Kiełbasa krakowska sucha 8%, Pieprz czarny MIELONY 0% Kompot truskawkowy 2016 200.00g składniki: Woda wodociągowa 91%, Truskawki mrożone 9% 	<ol style="list-style-type: none"> Rogal maślany z serkiem waniliowym 60.00g składniki: Rogal maślany 67%, Serek homogenizowany waniliowy S 33% Herbata rumiankowa 2016 200.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, Herbata rumiankowa 1% Gruszka 60.00g

Dzień: 4 - Piątek, 2024-11-15

I śniadanie	obiad	podwieczorek
<ol style="list-style-type: none"> Owsianka na mleku z rodzynkami i cynamonem 200.00g składniki: Mleko 2% Łaciaste 65%, Rodzynki suszone 16%, Płatki owsiane błyskawiczne Kupiec 15%, Cynamon mielony 3% Chałka 30.00g [składniki: Mąka pszenna, woda, cukier, jaja, tłuszcze roślinne, drożdże, olej roślinny, mleko w proszku, sól.] Masło extra łąciaste 5.00g Dżem 15.00g Jabłko 60.00g 	<ol style="list-style-type: none"> Zupa kalafiorowa z ryżem 2016 200.00g składniki: Kalafior 34%, Marchew 14%, Porcja rosółowa z kurczaka 14%, Ryż biały 11%, Pietruszka korzeń 7%, Seler korzeniowy 7%, Por 7%, Mleko spożywcze 2% tłuszczu 4%, Śmietana 18% tłuszczu 4% 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 60.00g 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"> Smoothie malinowo-truskawkowe 150.00g składniki: Mleko 2% Łaciaste 55%, Jogurt naturalny 2% tłuszczu 18%, Maliny mrożone 18%, Truskawki mrożone 9% Ciastko biszkoptowe lubiś 28.00g

Dzień: 5 - Poniedziałek, 2024-11-18

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% Kajzerka 40.00g Masło ekstra 5.00g Ser wędzony s 20.00g Papryka czerwona 20.00g Ogórek kwaszony 20.00g Rukola 5.00g Jabłko 60.00g 	<ol style="list-style-type: none"> Zupa jarzynowa z kuskusem 200.00g składniki: Skrzydło indyka 17%, Kasza kuskus 17%, Mleko 2% Łaciaste 17%, Marchew 11%, Pietruszka korzeń 8%, Seler korzeniowy 8%, Kalafior 8%, Por 8%, Pietruszka liście 4%, Pieprz czarny MIELONY 2% Racuchy drożdżowe 2016 180.00g składniki: Mąka pszenna typ 500 51%, Mleko spożywcze 2% tłuszczu 32%, Jaja kurze całe 13%, Masło ekstra 3%, Cukier z prawdziwą wanilią KOTANYI 1%, Drożdże świeże 1%, Sól biała 0% Mus truskawkowy 2016 60.00g składniki: Truskawki mrożone 97%, Cukier 4% Kompot z aronii 2016 200.00g składniki: Woda wodociągowa 91%, Aronia 9% 	<ol style="list-style-type: none"> Chleb graham 35.00g Masło ekstra 4.00g Polędwica z piersi kurczaka 15.00g Pomidor 20.00g Herbata z limonką 200.00g składniki: Woda wodociągowa 87%, herbata lipton 7%, Limonka S 5%, Cukier trzcinowy nierafinowany Diamant 2% Gruszka 60.00g

Dzień: 6 - Wtorek, 2024-11-19

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 Schab ze wsi 15.00g Ogórek 20.00g Papryka żółta 20.00g Mini biszopciki 15.00g [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% Grzanki wieloziarniste 15.00g Piers z indyka w sosie 120.00g składniki: Mięso z piersi indyka. bez skóry 54%, Mleko 2% Łaciate 16%, Cebula 12%, Mąka orkiszowa S 8%, Papryka czerwona mielona SŁODKA 4%, Czosnek 4%, Sól morską jodowaną 2%, Pieprz czarny MIELONY 2% Ziemniaki średnio 150.00g Buraki z jabłkami 2016 70.00g składniki: Burak 86%, Jabłko 9%, Olej rzepakowy uniwersalny 3%, Cukier 1%, Mąka pszenna typ 500 1% Kompot z owoców mieszanych 2016 200.00g składniki: Woda wodociągowa 89%, MIESZANKA KOMPOTOWA HORTEX TRADYCYJNA 11% 	<ol style="list-style-type: none"> Podpłomyki z czekoladą 2016 20.00g składniki: Podpłomyki bez dodatku cukru Kupiec 64%, Czekolada gorzka 36% Pomarańcza 70.00g

Dzień: 7 - Środa, 2024-11-20

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 40.00g Masło ekstra 5.00g Pasta z tuńczyka z koperkiem 2016 20.00g składniki: Tuńczyk w wodzie 60%, Majonez Kielecki 28%, Koper ogrodowy 12% Ogórek kwaszony 20.00g Papryka czerwona 20.00g Chipsy jabłkowe 15.00g 	<ol style="list-style-type: none"> Zupa szczawiowa z ryżem brązowym 2016 250.00g składniki: Porcja rosółowa z kurczaka 18%, Marchew 18%, Szczaw 14%, Seler korzeniowy 9%, Pietruszka korzeń 9%, Por 9%, Śmietana 18% tłuszczu 9%, Ryż brązowy 9%, Mąka pszenna typ 500 5% Spagetti z mięsa mieszanego z passatą pomidorową 2016 130.00g składniki: Passata S 45%, Wieprzowina łopatka 18%, Wołowina pieczeń 18%, Marchew 5%, Seler naciowy 5%, Biała kiełbasa S 5%, Olej rzepakowy uniwersalny 3%, Czosnek 1%, Bazylia suszona 1%, Oregano suszone 1% Makaron spaghetti lubella pełne ziarno 90.00g Ogórek 70.00g Kompot z porzeczek czerwonej 2016 200.00g składniki: Woda wodociągowa 91%, Porzeczek czerwone 9% 	<ol style="list-style-type: none"> Bułeczka maślana z koinfiturą 50.00g składniki: Bułeczka maślana 83%, Konfitura niskosłodzona 70% owoców 17% Herbata szalwiowa z wiśnią 200.00g składniki: Woda wodociągowa 90%, Wiśnie mrożone bez pestek HORTEX 7%, Cukier trzcinowy nierafinowany Diamant 2%, Szalwia ekspresowa 1% Kaki 60.00g

Dzień: 8 - Czwartek, 2024-11-21

I śniadanie	obiad	podwieczorek
<ol style="list-style-type: none"> Kasza manna na mleku 2% 2016 200.00g składniki: Mleko spożywcze 2% tłuszczu 90%, Kasza manna 10% Weka pszenna 30.00g Masło ekstra 4.00g Twaróg ze szczypiorkiem 20.00g składniki: Twaróg wiejski półtłusty Piątnica 75%, Jogurt naturalny 2% tłuszczu 20%, Szczypiorek 5% Papryka do chrupania 40.00g 	<ol style="list-style-type: none"> Zupa brokułowa z makaronem 2016 200.00g składniki: Brokuły 31%, Porcja rosółowa z kurczaka 15%, Marchew 15%, Makaron bezjajeczny 15%, Pietruszka korzeń 8%, Seler korzeniowy 8%, Por 8%, Pieprz czarny MIELONY 0% Klopsiki cielece w sosie pomidorowym 120.00g składniki: Cielęcina łopatka 42%, Passata S 17%, Mleko 2% Łaciate 17%, Bułki pszenne zwykłe 8%, Olej 3 ziarna Kujawski 4%, Cebula 3%, Jaja kurze całe 3%, Mąka pszenna typ 500 3%, Natur Przyprawa warzywna do potraw Vegeta 2%, Pieprz czarny MIELONY 1%, Papryka czerwona mielona SŁODKA 1% Ziemniaki średnio 150.00g Surówka z kapusty pekińskiej, jabłek, papryki z olejem 2016 60.00g składniki: Kapusta pekińska 40%, Pieprz czarny MIELONY 40%, Jabłko 12%, Papryka zielona 5%, Olej rzepakowy uniwersalny 2%, Papryka czerwona 1% Kompot wiśniowy słodzony 2016 200.00g składniki: Woda wodociągowa 88%, Wiśnie mrożone bez pestek HORTEX 10%, Cukier 2% 	<ol style="list-style-type: none"> Deser straccatella 130.00g składniki: Natur jogurt typ grecki Zott 88%, Czekolada mleczna 6%, Czekolada gorzka 6% Wafle orkiszowe s 15.00g Mandarynki 60.00g

Dzień: 9 - Piątek, 2024-11-22

I śniadanie	obiad	podwieczorek
<ol style="list-style-type: none"> Mleko z miodem 2016 200.00g składniki: Mleko spożywcze 3.2% tłuszczu 98%, Miód pszczeli 2% Chleb dworski 40.00g Masło ekstra 5.00g Jaja gotowane 2016 20.00g składniki: Jaja kurze całe 100% Pomidor 20.00g Ogórek 20.00g Sałata roszponka 7.00g Sok owocowy 100% 150.00g 	<ol style="list-style-type: none"> Zupa serowa z makaronem 200.00g 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% 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% Łaciate 7% Kompot z owoców mieszanych 2016 200.00g składniki: Woda wodociągowa 89%, MIESZANKA KOMPOTOWA HORTEX TRADYCYJNA 11% 	<ol style="list-style-type: none"> Babka biszkoptowa 45.00g Herbata z melisy i pomarańczy 2016 200.00g składniki: Woda wodociągowa 97%, Pomarańcza 2%, Cukier 1%, Herbata melisa z pomarańczą 1% Jabłko 60.00g

Wartość odżywcza na dzień: 1 (Wtorek), 2024-11-12

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji				
Wartość energetyczna [kcal]	10%	992.9	292.5	566.7	141.2	1000.5	100
Wartość energetyczna [kJ]	10%	3946	1228.4	2392.7	597.9	4219.1	100
Białko [g]	10%	11.43	10.9	33.3	4	48.2	423
Tłuszcz [g]	10%	32.235	11.2	9	1.8	22	69
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 0.8925	5.4	3.1	0.6	9.2	1041
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	0.8925	3	2.9	0	6	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	0.8925	0.3	1.2	0	1.6	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 225	30.4	54.4	0	84.9	38
Węglowodany ogółem [g]	10%	159.3	37.87	92.8	27.16	157.84	99
Cukry [g]	10%	Maks: 31.86	7.19	5.3	7.91	20.41	65
Błonnik pokarmowy [g]	10%	9.93	1.93	9.4	0.04	11.38	115
% energii z białka	10%	15	-	-	-	-	16.64
% energii z tłuszczu	10%	25	-	-	-	-	20.19
% energii z węglowodanów	10%	60	-	-	-	-	63.17
Sód [mg]	10%	714.285	422.77	358.94	91.46	873.18	122
Potas [mg]	10%	2225.0025	431.28	1292.53	2.79	1726.62	77
Wapń [mg]	10%	557.145	214.92	93.97	4.68	313.57	57
Fosfor [mg]	10%	303.2175	184.82	324.91	0.47	510.21	168
Magnez [mg]	10%	76.0725	27.59	84.2	1.62	113.41	149
Żelazo [mg]	10%	2.8575	0.62	2.32	0.16	3.11	109
Witamina A [µg]	25%	222.1425	44.67	1033.41	0.01	1078.1	485
Witamina D [µg]	10%	7.5	0.12	0.01	0	0.14	2
witamina E [mg]	30%	4.5	0.6	0.99	0	1.59	35
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.36	0.14	0.25	0	0.4	112
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.36	0.32	0.29	0	0.62	173
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	4.3575	0.92	12.02	0	12.95	297
Witamina C [mg]	55%	28.575	6.16	19.77	0.52	26.46	93
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	1149.9975	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	1.7857125	1.17	0.99	0.25	2.18	136

Wartość odżywcza na dzień: 2 (Środa), 2024-11-13

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji				
Wartość energetyczna [kcal]	10%	992.9	213.7	624.7	150.5	989	100
Wartość energetyczna [kJ]	10%	3946	897.9	2630	635.3	4163.3	100
Białko [g]	10%	11.43	9.5	32.8	6.5	48.9	427
Tłuszcz [g]	10%	32.235	8.3	17.4	2.8	28.5	89
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 0.8925	5.1	2.8	1.4	9.5	1064
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	0.8925	2.3	8	0.8	11.1	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	0.8925	0.1	2.7	0.3	3.2	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 225	27.4	83.8	9.3	120.6	53
Węglowodany ogółem [g]	10%	159.3	25.46	87.52	25.49	138.49	87
Cukry [g]	10%	Maks: 31.86	12.53	13.63	11.11	37.29	117
Błonnik pokarmowy [g]	10%	9.93	0.47	6.88	1.57	8.94	90
% energii z białka	10%	15	-	-	-	-	18.74
% energii z tłuszczu	10%	25	-	-	-	-	25.69
% energii z węglowodanów	10%	60	-	-	-	-	55.57
Sód [mg]	10%	714.285	87.17	785.95	75.42	948.55	133
Potas [mg]	10%	2225.0025	263.09	960.4	389.07	1612.57	72
Wapń [mg]	10%	557.145	222.15	64.46	200.63	487.26	88
Fosfor [mg]	10%	303.2175	182.62	319.18	178.88	680.69	224
Magnez [mg]	10%	76.0725	22.28	64.4	39.29	125.98	166
Żelazo [mg]	10%	2.8575	0.23	2.1	0.48	2.83	99
Witamina A [µg]	25%	222.1425	40.73	130.76	3.4	174.9	79
Witamina D [µg]	10%	7.5	0.08	0.24	0.03	0.35	4
witamina E [mg]	30%	4.5	0.19	2.49	0.09	2.77	61
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.36	0.06	0.21	0.07	0.35	99
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.36	0.34	0.28	0.27	0.9	250
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	4.3575	0.19	10.47	0.37	11.04	253
Witamina C [mg]	55%	28.575	0.88	21.54	2.04	24.47	85
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	1149.9975	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	1.7857125	0.24	2.18	0.2	2.37	148

Wartość odżywcza na dzień: 3 (Czwartek), 2024-11-14

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji				
Wartość energetyczna [kcal]	10%	992.9	333.3	485.2	166	984.6	100
Wartość energetyczna [kJ]	10%	3946	1399.4	2030.3	699.9	4129.7	100
Białko [g]	10%	11.43	14.7	26.7	4.6	46.1	403
Tłuszcz [g]	10%	32.235	12.6	22.9	4	39.6	123
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 0.8925	5.9	8.1	1.9	16	1797
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	0.8925	3	9.4	0	12.5	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	0.8925	0.9	1.8	0	2.7	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 225	31.2	58.7	0	90	40
Węglowodany ogółem [g]	10%	159.3	41.45	46.48	28.25	116.2	73
Cukry [g]	10%	Maks: 31.86	8.15	5.58	11.06	24.8	79
Błonnik pokarmowy [g]	10%	9.93	2.81	7	1.13	10.94	109
% energii z białka	10%	15	-	-	-	-	16.95
% energii z tłuszczu	10%	25	-	-	-	-	32.98
% energii z węglowodanów	10%	60	-	-	-	-	50.07
Sód [mg]	10%	714.285	450.48	384.52	207.99	1043.01	146
Potas [mg]	10%	2225.0025	499.59	1020.8	63.85	1584.25	71
Wapń [mg]	10%	557.145	215.32	133.62	10.38	359.33	65
Fosfor [mg]	10%	303.2175	207.54	293.1	8.11	508.76	168
Magnez [mg]	10%	76.0725	32.27	64.16	5.78	102.21	134
Żelazo [mg]	10%	2.8575	0.59	2.79	0.31	3.7	130
Witamina A [µg]	25%	222.1425	59.43	39.22	2.38	101.04	46
Witamina D [µg]	10%	7.5	0.06	0.58	0	0.64	9
witamina E [mg]	30%	4.5	0.63	1.74	0.16	2.54	57
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.36	0.09	0.68	0	0.78	218
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.36	0.35	0.38	0.01	0.74	208
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	4.3575	1.68	5.57	0.04	7.3	168
Witamina C [mg]	55%	28.575	13.4	34.45	1.43	49.28	173
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	1149.9975	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	1.7857125	1.25	1.06	0.57	2.6	162

Wartość odżywcza na dzień: 4 (Piątek), 2024-11-15

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji				
Wartość energetyczna [kcal]	10%	992.9	377.3	453.6	157.1	988	100
Wartość energetyczna [kJ]	10%	3946	1588.4	1905.3	659.7	4153.4	100
Białko [g]	10%	11.43	10	20.7	5.3	36.2	317
Tłuszcz [g]	10%	32.235	10.1	14.8	5.7	30.8	96
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 0.8925	5.1	2.7	1.7	9.6	1084
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	0.8925	0	5.6	0.1	5.8	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	0.8925	0	3.1	0	3.2	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 225	0	10.7	1.9	12.7	6
Węglowodany ogółem [g]	10%	159.3	63.74	63.05	21.83	148.62	94
Cukry [g]	10%	Maks: 31.86	14.04	8.89	14.06	37	116
Błonnik pokarmowy [g]	10%	9.93	4.9	7.82	1.86	14.59	147
% energii z białka	10%	15	-	-	-	-	14.21
% energii z tłuszczu	10%	25	-	-	-	-	29.01
% energii z węglowodanów	10%	60	-	-	-	-	56.77
Sód [mg]	10%	714.285	113.49	223.57	107.53	444.6	62
Potas [mg]	10%	2225.0025	319.52	1075.53	65.41	1460.46	65
Wapń [mg]	10%	557.145	25.3	82.1	44.91	152.32	28
Fosfor [mg]	10%	303.2175	43.13	193.08	33.01	269.23	89
Magnez [mg]	10%	76.0725	13.48	61.27	5.4	80.16	106
Żelazo [mg]	10%	2.8575	0.84	2.26	0.11	3.22	113
Witamina A [µg]	25%	222.1425	4.38	63.89	6.27	74.56	34
Witamina D [µg]	10%	7.5	0	0.03	0	0.04	1
witamina E [mg]	30%	4.5	0.25	2.44	0.01	2.71	60
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.36	0.05	0.24	0.01	0.31	89
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.36	0.03	0.22	0.05	0.32	89
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	4.3575	0.22	3.04	0.06	3.34	76
Witamina C [mg]	55%	28.575	2.63	38.77	3.76	45.17	158
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	1149.9975	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	1.7857125	0.31	0.62	0.29	1.11	70

Wartość odżywcza na dzień: 5 (Poniedziałek), 2024-11-18

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji				
Wartość energetyczna [kcal]	10%	992.9	237.2	606.7	164.1	1008.1	102
Wartość energetyczna [kJ]	10%	3946	992	2560	691.2	4243.3	102
Białko [g]	10%	11.43	12.3	25	5.9	43.2	379
Tłuszcz [g]	10%	32.235	12.3	12.6	3.8	28.7	89
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 0.8925	7.7	5.3	2.1	15.2	1710
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	0.8925	2.1	3.8	0.9	6.9	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	0.8925	0.2	1.8	0.4	2.5	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 225	25	108.8	16	149.9	66
Węglowodany ogółem [g]	10%	159.3	20.12	101.29	28.17	149.58	95
Cukry [g]	10%	Maks: 31.86	6.62	11.97	10.01	28.6	90
Błonnik pokarmowy [g]	10%	9.93	1.6	5.97	3.36	10.94	110
% energii z białka	10%	15	-	-	-	-	17.24
% energii z tłuszczu	10%	25	-	-	-	-	28.79
% energii z węglowodanów	10%	60	-	-	-	-	53.97
Sód [mg]	10%	714.285	323.93	370.09	235.58	929.62	130
Potas [mg]	10%	2225.0025	382.83	637.67	232.63	1253.14	56
Wapń [mg]	10%	557.145	216.32	149.11	19.95	385.4	70
Fosfor [mg]	10%	303.2175	165.24	257.68	100.16	523.09	172
Magnez [mg]	10%	76.0725	32.32	50.65	31.46	114.44	150
Żelazo [mg]	10%	2.8575	0.55	3.23	1.14	4.93	172
Witamina A [µg]	25%	222.1425	64.34	125.63	6.51	196.49	89
Witamina D [µg]	10%	7.5	0.06	0.54	0.02	0.63	8
witamina E [mg]	30%	4.5	0.79	1.17	0.65	2.62	59
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.36	0.08	0.19	0.09	0.37	104
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.36	0.31	0.38	0.06	0.76	212
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	4.3575	0.56	2.29	2.84	5.7	131
Witamina C [mg]	55%	28.575	16.69	33.4	3.5	53.6	187
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	1149.9975	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	1.7857125	0.89	1.02	0.65	2.32	145

Wartość odżywcza na dzień: 6 (Wtorek), 2024-11-19

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji				
Wartość energetyczna [kcal]	10%	992.9	311.2	573	108.1	992.4	100
Wartość energetyczna [kJ]	10%	3946	1310.7	2415.6	455.4	4181.8	100
Białko [g]	10%	11.43	12.4	40.9	1.2	54.6	478
Tłuszcz [g]	10%	32.235	8.9	10.9	2.7	22.6	71
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 0.8925	5	2.5	1.5	9	1012
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	0.8925	2.1	3.7	0.6	6.5	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	0.8925	0.4	2.7	0.1	3.2	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 225	24.9	71.2	0	96.1	43
Węglowodany ogółem [g]	10%	159.3	46.26	83.84	20.36	150.47	95
Cukry [g]	10%	Maks: 31.86	7	15.65	8.24	30.9	97
Błonnik pokarmowy [g]	10%	9.93	1.9	12.13	1.59	15.63	157
% energii z białka	10%	15	-	-	-	-	16.36
% energii z tłuszczu	10%	25	-	-	-	-	22.01
% energii z węglowodanów	10%	60	-	-	-	-	61.62
Sód [mg]	10%	714.285	367.65	924.66	25.29	1317.6	184
Potas [mg]	10%	2225.0025	327.87	2004.63	152.63	2485.14	112
Wapń [mg]	10%	557.145	216.09	111.12	23.49	350.7	63
Fosfor [mg]	10%	303.2175	189.14	532.46	30.17	751.78	248
Magnez [mg]	10%	76.0725	32.81	129.1	18.16	180.08	237
Żelazo [mg]	10%	2.8575	0.71	6.06	0.38	7.17	251
Witamina A [µg]	25%	222.1425	37.08	50.09	25.93	113.12	52
Witamina D [µg]	10%	7.5	0.06	0.25	0	0.32	4
witamina E [mg]	30%	4.5	0.34	1.55	0.1	2	45
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.36	0.11	0.69	0.04	0.85	237
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.36	0.31	0.55	0.01	0.88	246
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	4.3575	0.71	8.22	0.14	9.08	208
Witamina C [mg]	55%	28.575	1.61	24.66	15.43	41.7	146
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	1149.9975	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	1.7857125	1.02	2.56	0.07	3.29	205

Wartość odżywcza na dzień: 7 (Środa), 2024-11-20

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji				
Wartość energetyczna [kcal]	10%	992.9	290.8	626.9	73.7	991.5	99
Wartość energetyczna [kJ]	10%	3946	1219.6	2634	312	4165.7	99
Białko [g]	10%	11.43	12.1	35.5	0.4	48.2	421
Tłuszcz [g]	10%	32.235	13	17.7	0.2	31	97
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 0.8925	5.2	5	0	10.3	1163
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	0.8925	2.1	5.7	0	7.9	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	0.8925	0.2	1.9	0	2.2	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 225	32.5	38.8	0	71.4	31
Węglowodany ogółem [g]	10%	159.3	31.39	89.66	18.45	139.51	88
Cukry [g]	10%	Maks: 31.86	3.99	8.6	15.08	27.68	87
Błonnik pokarmowy [g]	10%	9.93	0.52	16.84	1.94	19.31	195
% energii z białka	10%	15	-	-	-	-	14.03
% energii z tłuszczu	10%	25	-	-	-	-	22.81
% energii z węglowodanów	10%	60	-	-	-	-	63.16
Sód [mg]	10%	714.285	470.65	204.92	0.73	676.31	95
Potas [mg]	10%	2225.0025	338.68	797.62	0.12	1136.43	51
Wapń [mg]	10%	557.145	216.95	120.06	3.53	340.55	62
Fosfor [mg]	10%	303.2175	179.84	333.09	0.01	512.94	169
Magnez [mg]	10%	76.0725	35.65	68.65	1.32	105.63	139
Żelazo [mg]	10%	2.8575	0.59	2.99	0.13	3.72	131
Witamina A [µg]	25%	222.1425	99.8	863.1	0	962.91	434
Witamina D [µg]	10%	7.5	0.55	0.26	0	0.81	10
witamina E [mg]	30%	4.5	0.69	1.79	0	2.48	55
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.36	0.07	0.32	0	0.39	111
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.36	0.31	0.33	0	0.64	179
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	4.3575	1.85	3.92	0	5.78	133
Witamina C [mg]	55%	28.575	14.54	20.29	0	34.83	122
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	1149.9975	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	1.7857125	1.3	0.56	0	1.69	105

Wartość odżywcza na dzień: 8 (Czwartek), 2024-11-21

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji				
Wartość energetyczna [kcal]	10%	992.9	271.6	444.3	277.4	993.4	100
Wartość energetyczna [kJ]	10%	3946	1144.3	1874.8	1158.3	4177.5	100
Białko [g]	10%	11.43	12.2	25.4	6.9	44.6	391
Tłuszcz [g]	10%	32.235	7.4	7.9	15.6	31	97
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 0.8925	4.3	2	10	16.4	1846
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	0.8925	1.9	1.5	1.3	4.9	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	0.8925	0.4	1.2	0.1	1.9	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 225	22.1	42.7	2	66.9	30
Węglowodany ogółem [g]	10%	159.3	39.91	71.57	28.27	139.76	88
Cukry [g]	10%	Maks: 31.86	1.17	11.01	15.78	27.97	89
Błonnik pokarmowy [g]	10%	9.93	1.93	7.77	2.23	11.94	120
% energii z białka	10%	15	-	-	-	-	16.97
% energii z tłuszczu	10%	25	-	-	-	-	30.55
% energii z węglowodanów	10%	60	-	-	-	-	52.48
Sód [mg]	10%	714.285	205.18	569.85	104.22	879.27	124
Potas [mg]	10%	2225.0025	388.34	1308.62	185.45	1882.43	84
Wapń [mg]	10%	557.145	213.55	88.31	39.78	341.65	61
Fosfor [mg]	10%	303.2175	199.54	291.37	48.04	538.96	178
Magnez [mg]	10%	76.0725	35.64	76.38	27.57	139.6	183
Żelazo [mg]	10%	2.8575	0.91	3.79	0.39	5.09	179
Witamina A [µg]	25%	222.1425	33.99	512.74	14.17	560.91	252
Witamina D [µg]	10%	7.5	0.06	0.18	0	0.25	3
witamina E [mg]	30%	4.5	1.11	1.57	0.1	2.8	62
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.36	0.12	0.3	0.05	0.48	134
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.36	0.32	0.38	0.03	0.75	209
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	4.3575	1.27	5.8	0.16	7.24	166
Witamina C [mg]	55%	28.575	26.93	42.59	8.36	77.89	272
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	1149.9975	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	1.7857125	0.56	1.58	0.28	2.19	137

Wartość odżywcza na dzień: 9 (Piątek), 2024-11-22

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji				
Wartość energetyczna [kcal]	10%	992.9	246.2	579.1	171.3	996.8	100
Wartość energetyczna [kJ]	10%	3946	1032.4	2428.3	725.2	4186	100
Białko [g]	10%	11.43	9	23.5	3.7	36.2	317
Tłuszcz [g]	10%	32.235	11.1	23.1	1.9	36.2	113
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 0.8925	6.4	9.2	0.5	16.1	1810
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	0.8925	3.5	8.7	0.7	13	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	0.8925	0.3	1.4	0.2	2.1	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 225	98.9	11.6	55.8	166.4	74
Węglowodany ogółem [g]	10%	159.3	27.52	73.34	35.55	136.42	85
Cukry [g]	10%	Maks: 31.86	15.8	14.51	21.97	52.29	165
Błonnik pokarmowy [g]	10%	9.93	0.3	8.44	1.47	10.22	103
% energii z białka	10%	15	-	-	-	-	13.21
% energii z tłuszczu	10%	25	-	-	-	-	28.97
% energii z węglowodanów	10%	60	-	-	-	-	57.82
Sód [mg]	10%	714.285	105.29	2172.75	24.49	2302.54	322
Potas [mg]	10%	2225.0025	345.24	955.17	116.15	1416.56	64
Wapń [mg]	10%	557.145	221.91	58.03	17.64	297.6	53
Fosfor [mg]	10%	303.2175	195.74	143.54	48.19	387.48	128
Magnez [mg]	10%	76.0725	26.43	54.3	6.69	87.44	115
Żelazo [mg]	10%	2.8575	0.73	1.67	0.84	3.25	114
Witamina A [µg]	25%	222.1425	46.92	32.16	40.12	119.21	53
Witamina D [µg]	10%	7.5	0.39	0.03	0.26	0.69	9
witamina E [mg]	30%	4.5	0.52	1.99	0.34	2.86	64
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.36	0.08	0.17	0.03	0.29	81
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.36	0.39	0.14	0.1	0.63	177
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	4.3575	0.38	2.9	0.23	3.52	81
Witamina C [mg]	55%	28.575	11.79	19.29	3.33	34.43	121
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	1149.9975	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	1.7857125	0.29	6.03	0.06	5.75	358

Podsumowanie planu żywieniowego - średnia na dzień

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	Zawartość w porcji	% realizacji normy
Wartość energetyczna [kcal]	10%	992.9	993.8	100
Wartość energetyczna [kJ]	10%	3946	4180	100
Białko [g]	10%	11.43	45.1	395
Tłuszcz [g]	10%	32.235	30.1	94
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 0.8925	12.4	1392
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	0.8925	8.3	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	0.8925	2.5	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 225	95.4	42
Węglowodany ogółem [g]	10%	159.3	141.88	89
Cukry [g]	10%	Maks: 31.86	31.88	101
Błonnik pokarmowy [g]	10%	9.93	12.65	127
% energii z białka	10%	15	-	16
% energii z tłuszczu	10%	25	-	27
% energii z węglowodanów	10%	60	-	57
Sód [mg]	10%	714.285	1046.07	146
Potas [mg]	10%	2225.0025	1617.51	72
Wapń [mg]	10%	557.145	336.49	61
Fosfor [mg]	10%	303.2175	520.35	172
Magnez [mg]	10%	76.0725	116.55	153
Żelazo [mg]	10%	2.8575	4.11	144
Witamina A [µg]	25%	222.1425	375.69	169
Witamina D [µg]	10%	7.5	0.43	6
witamina E [mg]	30%	4.5	2.49	55
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.36	0.47	132
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.36	0.69	194
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	4.3575	7.33	168
Witamina C [mg]	55%	28.575	43.09	151
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	1149.9975	0	0
Sól [g]	10%	1.7857125	2.61	163