

Plan żywieniowy: Jadłospis M 14.04. - 25.04.2025

Ile dni:	9
Termin rozpoczęcia:	2025-04-14
Posiłki:	1. I śniadanie 2. obiad 3. podwieczorek
Przypisana grupa żywieniowa:	Nazwa grupy: Przedszkole grupa mieszana (grupa) [właściciel: miejskieprzedszkole7] 1. Dzieci (wiek: 1 - 3; liczba: 21) Dzieci 2. Dzieci (wiek: 4 - 6; liczba: 101) Dzieci
Norma na energię dla podanej grupy:	1331.15 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, 2025-04-14		
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 wiejski 40.00g 3. Masło ekstra 5.00g 4. Pasta jajeczno-serowa 2016 20.00g składniki: Jaja kurze całe 52% , Rzodkiewka 21%, Ser żółty gouda S 10% , Jogurt naturalny 2% tłuszczu 4% , Musztarda 4% , Majonez Kielecki 4% , Koper ogrodowy 2%, Szczypiorek 2%, Pieprz czarny MIELONY 1%, Papryka czerwona mielona SŁODKA 1% 5. Ogórek 20.00g 6. Papryka czerwona 20.00g 7. Sałata roszponka 7.00g 8. Gruszka 60.00g	1. Zupa z fasolką szparagową i ryżem pełnoziarnistym 250.00g składniki: Fasolka szparagowa mrożona 35%, Marchew 13%, Noga (udo) kurczaka 12%, Ryż pełnoziarnisty S 10%, Pietruszka korzeń 10%, Seler korzeniowy 10% , Mleko 2% łaciaste 9% , Pieprz czarny MIELONY 1%, Natur Przyprawa warzywna do potraw Vegeta 1% 2. Łazanki z kielbasą i pieczarkami 220.00g składniki: Kapusta biała 23%, Kapusta kwaszona 23%, Makaron lubelski domowy łazanka As - Babuni 15% , Kielbasa podwawelska 13%, Kielbasa krakowska sucha 10%, Cebula 8%, Pieczarka uprawna świeża 8%, Pieprz czarny MIELONY 0% 3. Kompot jabłkowy z dodatkiem cynamonu 200.00g składniki: Woda wodociągowa 83%, Jabłko 17%, Cynamon mielony 0%	1. Deser straccatella 120.00g składniki: Natur jogurt typ grecki Zott 88% , Czekolada mleczna 6%, Czekolada gorzka 6% 2. Chrupki kukurydziane 15.00g

Dzień: 2 - Wtorek, 2025-04-15

I śniadanie	obiad	podwieczorek
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% Bułka wieloziarnista 40.00g Masło ekstra 5.00g - Polędwica sopocka 15.00g Ogórek konserwowy 15.00g - Papryka czerwona 20.00g - Jabłko 60.00g	Rosół z lanym ciastem 250.00g składniki: Woda wodociągowa 52%, Zacierka jajeczna 20%, Noga (udo) kurczaka 7%, Marchew 6%, Pietruszka korzeń 4%, Skrzydło indyka 4%, Seler korzeniowy 3%, Cebula 3%, Natur Przyprawa warzywna do potraw Vegeta 0%, Pieprz czarny MIELONY 0% 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% - Ziemniaczki z koperkiem 150.00g składniki: Ziemniaki średnio 90%, Koper ogrodowy 10% Mizeria z jogurtem 2016 60.00g składniki: Ogórek 85%, Jogurt naturalny 2% tłuszczu 15% - Kompot agrestowo-malinowy 200.00g składniki: Woda wodociągowa 84%, Agrest 8%, Maliny mrożone 6%, Cukier trzcinowy nierafinowany Diamant 1%	Budyń czekoladowy z musem malinowym 130.00g składniki: Mleko 2% Łaciate 33%, Maliny mrożone 26%, Skrobia ziemniaczana 15%, Żółtka jaja kurzego 10%, Czekolada mleczna 10%, Miód pszczeli 5% - Wafle kukurydziane s 15.00g

Dzień: 3 - Środa, 2025-04-16

I śniadanie	obiad	podwieczorek
- Herbata miętowa z cytryną 2016 200.00g składniki: Woda wodociągowa 97%, Cytryna 1%, Cukier 1%, Herbata miętowa 1% Chleb orkiszowy 40.00g Masło ekstra 5.00g Pasta z tuńczyka 2016 20.00g składniki: Tuńczyk w wodzie 65%, Ogórek kwaszony 26%, Majonez Kielecki 4%, Sos keczup 4%, Koper ogrodowy 1% - Ogórek kwaszony 20.00g - Papryka żółta 20.00g Actimel klasyczny napój mleczny danone 100.00g	Zupa krem wielowarzywny z soczewicą 220.00g 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 Makaron z kurczakiem w sosie śmietanowym 200.00g składniki: Mięso z piersi kurczaka bez skóry 42%, Makaron dwujajeczny 32%, Śmietana 18% tłuszczu 10%, Mleko 2% Łaciate 9%, Cebula 5%, Bazylia suszona 0%, Pieprz czarny MIELONY 0% Mini marchewka na parze 70.00g składniki: Marchewka mini Hortex 95%, Masło ekstra 5% - Kompot z owoców mieszanych słodzony 2016 200.00g składniki: Woda wodociągowa 88%, MIESZANKA KOMPOTOWA HORTEX TRADYCYJNA 10%, Cukier 2%	- Miks owocowy 120.00g składniki: Jabłko 40%, Gruszka 20%, Kiwi 20%, Mandarynki 20% 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: 4 - Czwartek, 2025-04-17

I śniadanie	obiad	podwieczorek
- Herbata lipton z cytryną 200.00g składniki: Woda wodociągowa 80%, Cytryna 10%, herbata lipton 7%, Cukier trzcinowy nierafinowany Diamant 3% Chleb wiejski 40.00g Masło ekstra 5.00g - Szynka wiejska 20.00g - Kabanosy 20.00g Jaja gotowane 2016 25.00g składniki: Jaja kurze całe 100% Sos musztardowo-chrzanowy do jajek i wędliny 20.00g składniki: Jogurt naturalny 2% tłuszczu 41%, Śmietana 18% tłuszczu 41%, Chrzan tarty Motyl 7%, Musztarda 7%, 100% sok z cytryny S 3%, Cukier 2%, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0% Buraczki z chrzanem 2016 30.00g składniki: Burak 95%, Chrzan tarty Motyl 3%, Cukier 2%, Ocet jabłkowym 6% 0% - Mix warzyw 50.00g składniki: Pomidor 20%, Ogórek 20%, Papryka czerwona 20%, Papryka żółta 20%, Sałata 20%	Zupa pomidorowa z ryżem pełnoziarnistym i passatą pomidorową 2016 250.00g składniki: Passata S 23%, Marchew 19%, Pietruszka korzeń 12%, Pietruszka korzeń 12%, Por 12%, Śmietana 18% tłuszczu 8%, Mięso z piersi indyka. bez skóry 8%, Ryż pełnoziarnisty S 8% 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 jodowana 1% Puree ziemniaczane 150.00g składniki: Ziemniaki średnio 93%, Mleko 2% Łaciaste 7% - Ogórek kwaszony 100.00g - Kompot truskawkowy 2016 200.00g składniki: Woda wodociągowa 91%, Truskawki mrożone 9%	Babka biszkoptowa 50.00g Smoothie malinowo-truskawkowe 180.00g składniki: Mleko 2% Łaciaste 55%, Jogurt naturalny 2% tłuszczu 18%, Maliny mrożone 18%, Truskawki mrożone 9%

Dzień: 5 - Piątek, 2025-04-18

I śniadanie	obiad	podwieczorek
Kasza kukurydziana na mleku 2% 2016 200.00g składniki: Mleko spożywcze 2% tłuszczu 82%, Kasza kukurydziana SANTE 18% Chleb wieloziarnisty 30.00g Masło ekstra 5.00g Almette śmietankowy puszynki serek twarogowy 15.00g - Ogórek 20.00g - Sok jabłkowy 150.00g	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% Ryż z sosem truskawkowo - jogurtowym 220.00g składniki: Truskawki mrożone 45%, Ryż biały 24%, Jogurt naturalny 2% tłuszczu 15%, Mleko 2% Łaciaste 10%, Cukier trzcinowy nierafinowany Diamant 5% - Kompot z porzeczek czerwonej 2016 200.00g składniki: Woda wodociągowa 91%, Porzeczek czerwone 9%	Weka pszenna 35.00g Masło ekstra 5.00g - Pomidor malinowy 20.00g - Ogórek 20.00g - Sałata 10.00g - Herbata melisa z pomarańczą 200.00g - Kubuś mus owocowy 100.00g

Dzień: 6 - Wtorek, 2025-04-22

I śniadanie	obiad	podwieczorek
Owsianka 2016 200.00g składniki: Mleko spożywcze 3.2% tłuszczu 79%, Płatki owsiane 8%, Marchew 5%, Rodzynki suszone 5%, Miód pszczeli 3% Chleb chrupki 16.00g Twarożek ze szczypiorkiem 15.00g składniki: Twaróg wiejski półtłusty Piątnica 75%, Jogurt naturalny 2% tłuszczu 20%, Szczypiorek 5% - Papryka czerwona 20.00g - Jabłko 60.00g	Krupnik tradycyjny z wkładką mięsną 2016 250.00g składniki: Ziemniaki średnio 43%, Wieprzowina łopatka 15%, Porcja rosółowa z kurczaka 15%, Marchew 11%, Kasza jęczmienna perłowa 6%, Pietruszka korzeń 4%, Por 4%, Seler korzeniowy 2% Spaghetti z sosem pomidorowo warzywnym 240.00g składniki: makaron spaghetti LUBELLA 34%, Marchew 17%, Passata S 11%, Seler korzeniowy 11%, Pietruszka korzeń 11%, Por 6%, Mąka pszenna typ 500 6%, Pieprz ziołowy 1%, Oregano suszone 1%, Bazylia suszona 1% - Kompot agrestowo-malinowy 200.00g składniki: Woda wodociągowa 84%, Agrest 8%, Maliny mrożone 6%, Cukier trzcinowy nierafinowany Diamant 1%	- Kisiel 150.00g składniki: Woda wodociągowa 70%, Sok owocowy s 21%, Skrobia ziemniaczana 5%, Cukier 4% Herbatniki pełnoziarniste 15.00g

Dzień: 7 - Środa, 2025-04-23

I śniadanie	obiad	podwieczorek
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 Pasta z makreli w oleju 20.00g składniki: Jaja gotowane IŻŻ 40%, Filety z makreli w oleju 36%, Jogurt naturalny typ grecki S 13%, Musztarda 4%, Cebula 4%, Pieprz czarny MIELONY 2% - Ogórek kwaszony 20.00g - Chipsy jabłkowe 15.00g	Barszczyk czerwony zabieleny z ziemniakami 250.00g składniki: Woda wodociągowa 38%, Ziemniaki średnio 17%, Burak 12%, Mleko 2% Łaciaste 8%, Pietruszka korzeń 8%, Marchew 8%, Skrzydło indyka 8%, Cytryna 2%, Koper ogrodowy 0%, Sól morska jodowana 0%, Pieprz czarny MIELONY 0% Racuchy drożdżowe 2016 200.00g 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% Sos truskawkowy 60.00g składniki: Truskawki mrożone 67%, Jogurt naturalny 2% tłuszczu 33% - Kompot z owoców mieszanych 2016 200.00g składniki: Woda wodociągowa 89%, MIESZANKA KOMPOTOWA HORTEX TRADYCYJNA 11%	Chleb wieloziarnisty 30.00g Masło ekstra 5.00g - Kiełbasa krakowska drobiowa 15.00g - Pomidor 20.00g - Papryka żółta 20.00g - Herbata rumiankowa 2016 200.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, Herbata rumiankowa 1% - Banan 60.00g

Dzień: 8 - Czwartek, 2025-04-24

I śniadanie	obiad	podwieczorek
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% Kajzerki 40.00g Masło ekstra 5.00g Szynka biała 15.00g - Ogórek 20.00g - Papryka czerwona 20.00g - Gruszka 60.00g	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% Gulasz włoski 2016 120.00g składniki: Schab wieprzowy bez kości 78%, Marchew 6%, Seler naciowy 6%, Olej rzepakowy uniwersalny 5%, Mąka pszenna typ 550 3%, Cebula 2% Kasza pęczak jęczmienny 80.00g Salatka z kapusty czerwonej 2016 60.00g składniki: Kapusta czerwona 69%, Jabłko 18%, Cebula 7%, Olej słonecznikowy 5% - Kompot z owoców mieszanych słodzony 2016 200.00g składniki: Woda wodociągowa 88%, MIESZANKA KOMPOTOWA HORTEX TRADYCYJNA 10%, Cukier 2%	Deser jogurtowy z nasionami chia 130.00g składniki: Jogurt naturalny 2% tłuszczu 85%, Miód pszczeli 9%, Nasiona Chia 6% Biszkopty oval 15.00g

Dzień: 9 - Piątek, 2025-04-25

I śniadanie

1. **Mleko z miodem 2016 200.00g** składniki: **Mleko spożywcze 3.2% tłuszczu 98%**, Miód pszczeli 2%
2. **Chleb dworski 40.00g**
3. **Masło ekstra 5.00g**
4. **Mozzarella mini 20.00g**
5. Mix warzyw 50.00g składniki: Pomidor 20%, Ogórek 20%, Papryka czerwona 20%, Papryka żółta 20%, Sałata 20%

obiad

1. **Krem z ciecioriki 2016 240.00g** składniki: Ciecierzycy 37%, Ziemniaki średnio 37%, Mięso z ud kurczaka bez skóry 7%, Marchew 7%, Pietruszka korzeń 4%, **Seler korzeniowy 4%**, Por 4%, Czosnek 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%
2. **Groszek ptysiowy s 15.00g**
3. **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%
4. **Puree ziemniaczane 150.00g** składniki: Ziemniaki średnio 93%, **Mleko 2% tłaciate 7%**
5. Surówka z kapusty kwaszonej 2016 60.00g składniki: Kapusta kwaszona 64%, Jabłko 21%, Cebula 8%, Olej rzepakowy uniwersalny 4%, Cukier 3%
6. Kompot z aronii i jabłek 200.00g składniki: Woda wodociągowa 82%, Aronia 8%, Jabłko 8%, Cukier trzcinowy nierafinowany Diamant 2%

podwieczorek

1. **Podpłomyki z owocami i bitą śmietaną 60.00g** składniki: Śmietana 30% 31%, Brzoskwinia 31%, **Podpłomyki bez dodatku cukru Kupiec 15%**, Czarne jagody 15%, Cukier trzcinowy nierafinowany Diamant 8%
2. Herbata miętowa z cytryną 2016 200.00g składniki: Woda wodociągowa 97%, Cytryna 1%, Cukier 1%, Herbata miętowa 1%

Wartość odżywcza na dzień: 1 (Poniedziałek), 2025-04-14

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji				
Wartość energetyczna [kcal]	10%	998.4	300.7	466.7	236.5	1003.9	101
Wartość energetyczna [kJ]	10%	3968	1264	1961.1	986.8	4211.9	101
Białko [g]	10%	11.4825	10.9	24.3	5.6	41	358
Tłuszcz [g]	10%	32.31	9.8	14.7	14.2	38.8	120
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 0.9	5.3	4.7	9.2	19.2	2139
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	0.9	2.6	6.1	1.3	10.1	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	0.9	0.6	1.5	0.3	2.6	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 225	58.4	53.2	1.8	113.4	51
Węglowodany ogółem [g]	10%	160.43	43.83	63.27	21.95	129.05	80
Cukry [g]	10%	Maks: 32.09	7.92	12.13	9.62	29.68	93
Błonnik pokarmowy [g]	10%	9.9825	3.52	8.15	1.18	12.86	129
% energii z białka	10%	15	-	-	-	-	15.04
% energii z tłuszczu	10%	25	-	-	-	-	37.36
% energii z węglowodanów	10%	60	-	-	-	-	47.6
Sód [mg]	10%	717.7275	250.32	1228.21	57.45	1535.99	214
Potas [mg]	10%	2234.6325	463.7	953.26	104.79	1521.76	69
Wapń [mg]	10%	561.27	232.91	133.94	22.17	389.03	69
Fosfor [mg]	10%	303.63	225	338.46	65.48	628.96	207
Magnez [mg]	10%	76.6875	41.62	84.2	25.75	151.58	198
Żelazo [mg]	10%	2.8725	1.25	2.98	0.45	4.69	164
Witamina A [µg]	25%	222.42	82.96	78.4	0.29	161.66	72
Witamina D [µg]	10%	7.5	0.22	0.74	0	0.97	13
witamina E [mg]	30%	4.5	0.97	1.63	0.02	2.63	59
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.36	0.13	0.42	0.02	0.58	163
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.36	0.4	0.43	0.02	0.86	240
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	4.3725	1.04	5.38	0.11	6.54	150
Witamina C [mg]	55%	28.71	16.52	29.26	0.04	45.83	160
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	1154.8125	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	1.79431875	0.69	3.41	0.15	3.83	238

Wartość odżywcza na dzień: 2 (Wtorek), 2025-04-15

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji				
Wartość energetyczna [kcal]	10%	998.4	288.8	476.4	256.2	1021.5	103
Wartość energetyczna [kJ]	10%	3968	1213	2008.1	1077	4298.2	103
Białko [g]	10%	11.4825	12.4	24.3	5.9	42.7	373
Tłuszcz [g]	10%	32.31	10.9	10.4	8.6	30	93
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 0.9	5.3	2.1	4	11.5	1286
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	0.9	2.7	4.7	2.6	10.1	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	0.9	0.3	2.4	0.4	3.2	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 225	33.5	85	130.9	249.5	111
Węglowodany ogółem [g]	10%	160.43	35.76	74.95	40.01	150.74	94
Cukry [g]	10%	Maks: 32.09	7.39	10.47	9.48	27.35	86
Błonnik pokarmowy [g]	10%	9.9825	1.44	7.52	2.74	11.71	117
% energii z białka	10%	15	-	-	-	-	15.67
% energii z tłuszczu	10%	25	-	-	-	-	28.12
% energii z węglowodanów	10%	60	-	-	-	-	56.21
Sód [mg]	10%	717.7275	423.16	195.69	87.48	706.33	98
Potas [mg]	10%	2234.6325	415.5	1107.04	93.36	1615.9	73
Wapń [mg]	10%	561.27	215.11	73.14	60.23	348.49	62
Fosfor [mg]	10%	303.63	189.8	302.15	118.25	610.22	202
Magnez [mg]	10%	76.6875	27.69	69.47	15.18	112.35	147
Żelazo [mg]	10%	2.8725	0.62	2.43	1.17	4.23	148
Witamina A [µg]	25%	222.42	61.79	74.08	0.33	136.21	61
Witamina D [µg]	10%	7.5	0.13	0.33	0.54	1.01	14
witamina E [mg]	30%	4.5	0.81	1.6	0.22	2.63	59
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.36	0.18	0.2	0.02	0.42	117
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.36	0.33	0.3	0.13	0.77	216
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	4.3725	1.36	4.72	0.06	6.15	140
Witamina C [mg]	55%	28.71	16.33	17.23	0.24	33.81	118
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	1154.8125	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	1.79431875	1.17	0.54	0.24	1.76	110

Wartość odżywcza na dzień: 3 (Środa), 2025-04-16

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji				
Wartość energetyczna [kcal]	10%	998.4	216.4	678.4	102.7	997.7	100
Wartość energetyczna [kJ]	10%	3968	909.9	2859.3	434.9	4204.2	100
Białko [g]	10%	11.4825	8.7	46.1	1.6	56.5	492
Tłuszcz [g]	10%	32.31	7.3	15.7	0.5	23.6	74
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 0.9	3.8	6.1	0.1	10	1121
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	0.9	1.6	4.3	0	6	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	0.9	0.4	2.5	0.1	3	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 225	19.3	122.4	0	141.7	63
Węglowodany ogółem [g]	10%	160.43	29.78	92.64	23.87	146.3	92
Cukry [g]	10%	Maks: 32.09	13.07	15.78	10.39	39.25	122
Błonnik pokarmowy [g]	10%	9.9825	1.73	9.07	2.18	12.99	130
% energii z białka	10%	15	-	-	-	-	16.57
% energii z tłuszczu	10%	25	-	-	-	-	18.74
% energii z węglowodanów	10%	60	-	-	-	-	64.69
Sód [mg]	10%	717.7275	457.11	277.42	56.46	791	111
Potas [mg]	10%	2234.6325	123.27	1227.69	187.4	1538.37	69
Wapń [mg]	10%	561.27	11.34	106.74	16.26	134.34	24
Fosfor [mg]	10%	303.63	27.54	535.27	18.12	580.94	191
Magnez [mg]	10%	76.6875	16.69	102.41	9.99	129.11	169
Żelazo [mg]	10%	2.8725	0.43	4.74	0.35	5.53	192
Witamina A [µg]	25%	222.42	40.97	38.46	20.43	99.86	44
Witamina D [µg]	10%	7.5	1.23	0.37	0	1.61	21
witamina E [mg]	30%	4.5	0.2	1.33	0.29	1.83	42
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.36	0	0.62	0.04	0.67	187
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.36	0.01	0.52	0.03	0.57	160
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	4.3725	1.53	12.45	0.23	14.22	325
Witamina C [mg]	55%	28.71	1.09	10.15	12.26	23.51	82
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	1154.8125	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	1.79431875	1.26	0.77	0.15	1.97	123

Wartość odżywcza na dzień: 4 (Czwartek), 2025-04-17

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji				
Wartość energetyczna [kcal]	10%	998.4	335	440.3	222.5	997.9	100
Wartość energetyczna [kJ]	10%	3968	1402.2	1852.8	939.3	4194.4	100
Białko [g]	10%	11.4825	15	29.3	8.4	52.7	459
Tłuszcz [g]	10%	32.31	16.3	11.4	4.3	32	98
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 0.9	6.9	4.8	1.9	13.8	1536
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	0.9	6.6	1.2	0.9	8.9	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	0.9	1.2	0.6	0.3	2.1	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 225	122.5	17.7	64.4	204.8	91
Węglowodany ogółem [g]	10%	160.43	33.36	59.12	38.85	131.34	82
Cukry [g]	10%	Maks: 32.09	10.27	8.74	24.63	43.64	136
Błonnik pokarmowy [g]	10%	9.9825	2.66	8.19	2.59	13.45	135
% energii z białka	10%	15	-	-	-	-	19.89
% energii z tłuszczu	10%	25	-	-	-	-	28.21
% energii z węglowodanów	10%	60	-	-	-	-	51.91
Sód [mg]	10%	717.7275	652.29	1544.78	79.24	2276.32	317
Potas [mg]	10%	2234.6325	448.89	1204.32	119.89	1773.11	79
Wapń [mg]	10%	561.27	67.12	103.69	65.6	236.41	42
Fosfor [mg]	10%	303.63	201.4	276.65	86.86	564.93	186
Magnez [mg]	10%	76.6875	36.81	122.1	10.08	168.99	220
Żelazo [mg]	10%	2.8725	2.42	2.61	0.71	5.75	200
Witamina A [µg]	25%	222.42	83.16	678.79	46.91	808.87	363
Witamina D [µg]	10%	7.5	0.7	0.02	0.3	1.02	13
witamina E [mg]	30%	4.5	0.82	1.25	0.17	2.25	50
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.36	0.34	0.22	0.03	0.6	168
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.36	0.3	0.21	0.16	0.68	192
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	4.3725	3.14	4.18	0.23	7.55	173
Witamina C [mg]	55%	28.71	14.27	32.03	4.52	50.83	178
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	1154.8125	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	1.79431875	1.81	4.29	0.22	5.69	352

Wartość odżywcza na dzień: 5 (Piątek), 2025-04-18

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji				
Wartość energetyczna [kcal]	10%	998.4	374.8	398.7	217.2	990.8	100
Wartość energetyczna [kJ]	10%	3968	1578.5	1685.6	916.4	4180.5	100
Białko [g]	10%	11.4825	10.8	11.5	5.7	28.1	245
Tłuszcz [g]	10%	32.31	11.4	3.6	4.4	19.6	60
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 0.9	6.4	1.6	2.6	10.6	1182
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	0.9	1.9	0.8	1	3.8	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	0.9	0.1	0.6	0.3	1.1	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 225	22.9	15.3	11.1	49.3	22
Węglowodany ogółem [g]	10%	160.43	57.57	84.11	39.89	181.57	113
Cukry [g]	10%	Maks: 32.09	13.8	19.66	21.65	55.12	171
Błonnik pokarmowy [g]	10%	9.9825	0.85	8.59	2.81	12.25	123
% energii z białka	10%	15	-	-	-	-	11.23
% energii z tłuszczu	10%	25	-	-	-	-	18.14
% energii z węglowodanów	10%	60	-	-	-	-	70.64
Sód [mg]	10%	717.7275	234.76	377.08	148.67	760.52	107
Potas [mg]	10%	2234.6325	379.3	873.63	78.84	1331.78	60
Wapń [mg]	10%	561.27	191.89	137.99	12.24	342.12	61
Fosfor [mg]	10%	303.63	180.14	225.32	41.85	447.32	147
Magnez [mg]	10%	76.6875	25.86	55.96	13.18	95.01	124
Żelazo [mg]	10%	2.8725	1.81	2.2	0.6	4.61	161
Witamina A [µg]	25%	222.42	34.39	483.32	4.12	521.85	234
Witamina D [µg]	10%	7.5	0.06	0.01	0.03	0.11	1
witamina E [mg]	30%	4.5	0.2	0.72	0.27	1.2	26
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.36	0.21	0.17	0.06	0.44	125
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.36	0.36	0.23	0.03	0.64	178
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	4.3725	1.52	2.33	0.56	4.42	101
Witamina C [mg]	55%	28.71	3	41.3	1.3	45.62	159
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	1154.8125	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	1.79431875	0.65	1.04	0.41	1.9	117

Wartość odżywcza na dzień: 6 (Wtorek), 2025-04-22

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji				
Wartość energetyczna [kcal]	10%	998.4	283.6	604.6	113.3	1001.5	100
Wartość energetyczna [kJ]	10%	3968	1194.8	2547.2	478.8	4220.8	100
Białko [g]	10%	11.4825	10.1	29.7	1.2	41.2	359
Tłuszcz [g]	10%	32.31	6.7	10.2	1.9	18.9	59
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 0.9	3.2	3	0.8	7.1	800
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	0.9	1.8	3.7	0	5.6	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	0.9	0.8	1	0	1.8	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 225	18.6	24.1	0	42.7	19
Węglowodany ogółem [g]	10%	160.43	47.66	108.03	23.13	178.83	111
Cukry [g]	10%	Maks: 32.09	7.4	13.61	10.23	31.26	97
Błonnik pokarmowy [g]	10%	9.9825	4.25	19.43	0.74	24.44	246
% energii z białka	10%	15	-	-	-	-	12.81
% energii z tłuszczu	10%	25	-	-	-	-	17.32
% energii z węglowodanów	10%	60	-	-	-	-	69.87
Sód [mg]	10%	717.7275	120.28	171.81	50.43	342.53	48
Potas [mg]	10%	2234.6325	549.06	1061.17	32.31	1642.55	73
Wapń [mg]	10%	561.27	202.18	76.07	7.29	285.56	51
Fosfor [mg]	10%	303.63	260.08	229.83	5.69	495.6	164
Magnez [mg]	10%	76.6875	59.56	65.93	2.72	128.21	168
Żelazo [mg]	10%	2.8725	1.86	2.49	0.17	4.52	158
Witamina A [µg]	25%	222.42	199.75	358.77	0.61	559.15	251
Witamina D [µg]	10%	7.5	0.04	0.23	0	0.27	4
witamina E [mg]	30%	4.5	1.12	1.22	0	2.35	52
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.36	0.17	0.38	0	0.56	159
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.36	0.32	0.25	0	0.58	161
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	4.3725	0.85	4.11	0	4.97	114
Witamina C [mg]	55%	28.71	16.54	20.89	0.36	37.81	132
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	1154.8125	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	1.79431875	0.33	0.47	0.14	0.85	54

Wartość odżywcza na dzień: 7 (Środa), 2025-04-23

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji				
Wartość energetyczna [kcal]	10%	998.4	283.3	542.8	177.8	1004	100
Wartość energetyczna [kJ]	10%	3968	1189.6	2290.2	748.1	4228	100
Białko [g]	10%	11.4825	10.4	20.7	5.6	36.8	320
Tłuszcz [g]	10%	32.31	10.8	11.3	5.8	28	86
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 0.9	5.2	5.1	2.9	13.4	1489
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	0.9	2.4	3.5	1	7	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	0.9	0.5	1.5	0.1	2.1	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 225	45.3	111.4	11.1	167.9	75
Węglowodany ogółem [g]	10%	160.43	37	92.1	26.21	155.31	96
Cukry [g]	10%	Maks: 32.09	3.92	11.5	11.17	26.6	83
Błonnik pokarmowy [g]	10%	9.9825	1.92	5.35	1.13	8.41	84
% energii z białka	10%	15	-	-	-	-	14.24
% energii z tłuszczu	10%	25	-	-	-	-	27.62
% energii z węglowodanów	10%	60	-	-	-	-	58.15
Sód [mg]	10%	717.7275	382.42	454.82	240.61	1077.86	150
Potas [mg]	10%	2234.6325	333.23	734.84	265.32	1333.4	60
Wapń [mg]	10%	561.27	220.34	171.09	9.48	400.92	71
Fosfor [mg]	10%	303.63	203.12	266.06	15.13	484.32	160
Magnez [mg]	10%	76.6875	40.83	54.52	20.76	116.12	151
Żelazo [mg]	10%	2.8725	0.9	3.19	0.46	4.55	158
Witamina A [µg]	25%	222.42	38.47	134.06	7.5	180.04	80
Witamina D [µg]	10%	7.5	0.16	0.52	0.03	0.72	9
witamina E [mg]	30%	4.5	0.35	0.96	0.37	1.68	37
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.36	0.11	0.2	0.02	0.34	96
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.36	0.34	0.38	0.05	0.78	220
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	4.3725	0.71	2.37	0.42	3.51	80
Witamina C [mg]	55%	28.71	1.27	20.39	4.5	26.16	91
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	1154.8125	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	1.79431875	1.06	1.26	0.66	2.69	166

Wartość odżywcza na dzień: 8 (Czwartek), 2025-04-24

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji				
Wartość energetyczna [kcal]	10%	998.4	299.2	559.8	136.3	995.4	100
Wartość energetyczna [kJ]	10%	3968	1258.9	2351.1	576.3	4186.4	100
Białko [g]	10%	11.4825	12.7	32.3	4.5	49.5	432
Tłuszcz [g]	10%	32.31	9.2	17.6	2.4	29.3	92
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 0.9	5.1	4.3	1.1	10.6	1188
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	0.9	2.6	4.4	0.6	7.7	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	0.9	0.7	4	0	4.7	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 225	25	12.2	7.9	45.1	20
Węglowodany ogółem [g]	10%	160.43	42.37	74.26	24.17	140.81	87
Cukry [g]	10%	Maks: 32.09	7.4	12.1	8.99	28.5	89
Błonnik pokarmowy [g]	10%	9.9825	2.26	12.59	0.27	15.13	152
% energii z białka	10%	15	-	-	-	-	17.78
% energii z tłuszczu	10%	25	-	-	-	-	24.15
% energii z węglowodanów	10%	60	-	-	-	-	58.07
Sód [mg]	10%	717.7275	361.24	380.94	84.72	826.91	115
Potas [mg]	10%	2234.6325	420.63	731.53	202.96	1355.14	61
Wapń [mg]	10%	561.27	225.86	69.13	168.83	463.84	82
Fosfor [mg]	10%	303.63	195.48	133.22	122.5	451.21	148
Magnez [mg]	10%	76.6875	35.56	42.13	17.37	95.07	124
Żelazo [mg]	10%	2.8725	0.91	1.62	0.19	2.72	95
Witamina A [µg]	25%	222.42	65.44	133.39	0.82	199.66	89
Witamina D [µg]	10%	7.5	0.11	0.09	0.02	0.23	2
witamina E [mg]	30%	4.5	1	3.43	0.02	4.46	99
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.36	0.11	0.14	0.04	0.29	82
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.36	0.34	0.16	0.2	0.71	199
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	4.3725	0.81	2.08	0.15	3.05	70
Witamina C [mg]	55%	28.71	16	30.35	0.57	46.92	164
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	1154.8125	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	1.79431875	1	1.05	0.23	2.06	128

Wartość odżywcza na dzień: 9 (Piątek), 2025-04-25

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji				
Wartość energetyczna [kcal]	10%	998.4	205.7	714.6	66.8	987.1	100
Wartość energetyczna [kJ]	10%	3968	857.9	3010.1	283.1	4151.3	100
Białko [g]	10%	11.4825	9.3	37.2	0.4	47	410
Tłuszcz [g]	10%	32.31	12.8	18.7	0.4	32	99
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 0.9	8.1	3.2	0	11.4	1274
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	0.9	2.7	7.3	0	10.1	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	0.9	0.2	3.7	0	4	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 225	34.1	19.4	0	53.5	24
Węglowodany ogółem [g]	10%	160.43	13.26	102.66	15.77	131.71	82
Cukry [g]	10%	Maks: 32.09	1.34	19.97	7.71	29.02	90
Błonnik pokarmowy [g]	10%	9.9825	0.45	7	0.83	8.29	83
% energii z białka	10%	15	-	-	-	-	13.88
% energii z tłuszczu	10%	25	-	-	-	-	28.53
% energii z węglowodanów	10%	60	-	-	-	-	57.59
Sód [mg]	10%	717.7275	151.73	306.82	18.1	476.67	67
Potas [mg]	10%	2234.6325	319.68	1212.64	41.17	1573.5	70
Wapń [mg]	10%	561.27	214.62	51.17	7.42	273.22	48
Fosfor [mg]	10%	303.63	159.74	168.87	5.62	334.24	111
Magnez [mg]	10%	76.6875	24.63	63.45	3.11	91.21	119
Żelazo [mg]	10%	2.8725	0.39	1.97	0.31	2.68	94
Witamina A [µg]	25%	222.42	15.57	251.38	1.4	268.36	121
Witamina D [µg]	10%	7.5	0.08	0.02	0	0.11	1
witamina E [mg]	30%	4.5	0.55	2.27	0.24	3.08	69
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.36	0.07	0.22	0	0.29	83
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.36	0.31	0.16	0.01	0.48	135
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	4.3725	0.43	3.36	0.17	3.97	91
Witamina C [mg]	55%	28.71	9.36	21.8	1.36	32.53	114
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	1154.8125	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	1.79431875	0.42	0.85	0.05	1.19	74

Podsumowanie planu żywieniowego - średnia na dzień

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	Zawartość w porcji	% realizacji normy
Wartość energetyczna [kcal]	10%	998.4	1000	100
Wartość energetyczna [kJ]	10%	3968	4208.4	100
Białko [g]	10%	11.4825	43.9	383
Tłuszcz [g]	10%	32.31	28	87
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 0.9	12	1335
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	0.9	7.7	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	0.9	2.7	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 225	118.7	53
Węglowodany ogółem [g]	10%	160.43	149.52	93
Cukry [g]	10%	Maks: 32.09	34.49	107
Błonnik pokarmowy [g]	10%	9.9825	13.28	133
% energii z białka	10%	15	-	15
% energii z tłuszczu	10%	25	-	25
% energii z węglowodanów	10%	60	-	59
Sód [mg]	10%	717.7275	977.13	136
Potas [mg]	10%	2234.6325	1520.61	68
Wapń [mg]	10%	561.27	319.32	57
Fosfor [mg]	10%	303.63	510.86	168
Magnez [mg]	10%	76.6875	120.85	158
Żelazo [mg]	10%	2.8725	4.37	152
Witamina A [µg]	25%	222.42	326.18	146
Witamina D [µg]	10%	7.5	0.67	9
witamina E [mg]	30%	4.5	2.46	55
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.36	0.47	131
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.36	0.67	189
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	4.3725	6.04	138
Witamina C [mg]	55%	28.71	38.11	133
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	1154.8125	0	0
Sól [g]	10%	1.79431875	2.44	151