

Plan żywieniowy: Jadłospis M 28.04. - 09.05.2025

Ile dni:	9
Termin rozpoczęcia:	2025-04-28
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: 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, 2025-04-28		
I śniadanie	obiad	podwieczerek
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 graham oskroba 40.00g 3. Masło ekstra 5.00g 4. Ser żółty gouda warmia 15.00g 5. Ogórek 20.00g 6. Pomidorki koktajlowe 30.00g 7. Gruszka 60.00g	1. Zupa szczawiowa z ziemniakami 2016 230.00g składniki: Ziemniaki średnio 52%, Marchew 10%, Szczaw 8%, Skrzydło kurczaka 5%, Seler korzeniowy 5% , Pietruszka korzeń 5%, Cebula 5%, Śmietana 18% tłuszczu 5% , Mąka pszenna typ 500 3% 2. Potrawka z kurczaka 120.00g składniki: Mięso z piersi kurczaka bez skóry 70%, Marchew 16%, Pietruszka korzeń 3%, Por 3%, Mleko 2% Łaciaste 3% , Mąka orkiszowa S 2% , Olej 3 ziarna Kujawski 2%, Pieprz ziołowy 0%, Natur Przyprawa warzywna do potraw Vegeta 0% 3. Ryż mieszany 2016 80.00g składniki: Ryż biały 70%, Ryż pełnoziarnisty S 30% 4. Surówka z kapusty pekińskiej, pomidora i ogórka 2016 60.00g składniki: Kapusta pekińska 41%, Ogórek 29%, Pomidor 29%, Olej rzepakowy uniwersalny 2%, Pieprz czarny MIELONY 0% 5. Kompot jabłkowy z dodatkiem cynamonu 200.00g składniki: Woda wodociągowa 83%, Jabłko 17%, Cynamon mielony 0%	1. Jogurt naturalny z granolą i żurawiną 150.00g składniki: Jogurt naturalny 2% tłuszczu 83% , Granola orzechowa bez cukru 10% [składniki: Płatki owsiane, miód wielokwiatowy, migdały, siemię lniane, słonecznik, orzechy nerkowca7%, orzechy ziemne7%, wiórka kokosowe], Żurawina S 7%
Dzień: 2 - Wtorek, 2025-04-29		
I śniadanie	obiad	podwieczerek
1. Herbata owocowa 2016 200.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, Herbata owocowa 1%, Cukier 0% 2. Chleb pszenno-żytni ze słonecznikiem 40.00g 3. Masło ekstra 5.00g 4. Parówki tarczyński 100% mięsa 40.00g [składniki: Mięso z kurczaka , sól, przyprawy, acerola w proszku, aromaty naturalne.] 5. Ketchup łagodny pudliszki 15.00g 6. Ogórek 20.00g 7. Jabłko 60.00g	1. Zupa krupnik 2016 250.00g składniki: Kasza jęczmienna perłowa 27% , Ziemniaki średnio 27%, Marchew 18%, Pietruszka korzeń 9%, Mięso z ud kurczaka bez skóry 9%, Seler korzeniowy 4% , Koper ogrodowy 4%, Por 3% 2. Makaron kolorowy z indykiem i warzywami 200.00g składniki: Mięso z piersi indyka. bez skóry 34%, Makaron dwujęczny 17% , Marchew 14%, Cukinia 14%, Fasola szparagowa 14%, Passata S 3%, Oliwa z oliwek 2%, Zioła prowansalskie 1%, Pieprz czarny MIELONY 1% 3. Kompot z owoców mieszanych słodzony 2016 200.00g składniki: Woda wodociągowa 88%, MIESZANKA KOMPOTOWA HORTEX TRADYCYJNA 10%, Cukier 2%	1. Buteczka maślana z kointfiturą 35.00g składniki: Butki i rogate maślane 80% , Konfitura niskosłodzona 70% owoców 20% 2. Mleko z miodem 2016 200.00g składniki: Mleko spożywcze 3.2% tłuszczu 98% , Miód pszczeli 2%

Dzień: 3 - Środa, 2025-04-30

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 7 ziaren 40.00g 3. Masło ekstra 5.00g 4. 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% 5. Papryka czerwona 20.00g 6. Ogórek kwaszony 20.00g 7. Krakersy junior 15.00g	1. Zupa krem z marchwi 2016 250.00g składniki: Ziemniaki średnio 52%, Marchew 37%, Pietruszka korzeń 4%, Seler naciowy 4%, Por 4%, Pieprz czarny MIELONY 0% 2. Grzanki pszenne 15.00g 3. Klopsiki w sosie pomidorowo - paprykowym 130.00g składniki: szynka wieprzowa b/k 56%, Pomidory krojone Dawtona 17%, Papryka czerwona mrożona 15%, Jaja kurze całe 3%, Bułka tarta 3%, Olej 3 ziarna Kujawski 3%, Mąka orkiszowa S 2%, Czosnek 1%, Pieprz czarny MIELONY 0% 4. Ziemniaki średnio 150.00g 5. Fasola szparagowa gotowana na parze 80.00g składniki: Fasola szparagowa 96%, Masło ekstra 4% 6. 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% Łaciate 51%, Truskawki mrożone 25%, Maliny mrożone 13%, Miód pszczeli 6%, Otręby owsiane S 5% 2. Rogal maślany 50.00g

Dzień: 4 - Piątek, 2025-05-02

I śniadanie	obiad	podwieczorek
1. Mleko z miodem 2016 200.00g składniki: Mleko spożywcze 3.2% tłuszczu 98%, Miód pszczeli 2% 2. Chleb wiejski 40.00g 3. Masło ekstra 5.00g 4. Jaja gotowane 2016 20.00g składniki: Jaja kurze całe 100% 5. Pomidor 20.00g 6. Ogórek 20.00g 7. Szczypiorek 5.00g 8. Mini biszkopciki 12.00g [składniki: Składniki na 100 g produktu: mąka pszenna 67g, jaja 45g, cukier 38g.]	1. 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% 2. Makaron z białym serem 2016 200.00g składniki: Ser twarogowy chudy 55%, Makaron bezjajeczny 42%, Cukier 3% 3. Kompot z porzeczek czerwonej 2016 200.00g składniki: Woda wodociągowa 91%, Porzeczek czerwone 9%	1. Weka pszenna 30.00g 2. Masło ekstra 5.00g 3. Dżem owocowy 100% łowicz s 15.00g 4. Herbata miętowa z cytryną 2016 200.00g składniki: Woda wodociągowa 97%, Cytryna 1%, Cukier 1%, Herbata miętowa 1% 5. Jabłko 60.00g

Dzień: 5 - Poniedziałek, 2025-05-05

I śniadanie	obiad	podwieczorek
1. Owsianka na mleku z rodzynkami i cynamonem 200.00g składniki: Mleko 2% Łaciate 65%, Rodzyнки suszone 16%, Płatki owsiane błyskawiczne Kupiec 15%, Cynamon mielony 3% 2. Weka pszenna 30.00g 3. Twarożek ze szczypiorkiem 15.00g składniki: Twaróg wiejski półtłusty Piątnica 75%, Jogurt naturalny 2% tłuszczu 20%, Szczypiorek 5% 4. Papryka czerwona 20.00g 5. Sok jabłkowy 100% cappy 150.00g	1. Żurek z ziemniakami 2016 240.00g 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% 2. Ryż z jabłkami 2016 200.00g składniki: Jabłko 51%, Ryż biały 20%, Mleko spożywcze 2% tłuszczu 14%, Cukier 11%, Olej rzepakowy uniwersalny 2%, Cynamon mielony 2%, Bułka tarta 1% 3. Kompot truskawkowy 2016 200.00g składniki: Woda wodociągowa 91%, Truskawki mrożone 9%	1. Chleb orkiszowy 30.00g 2. Masło ekstra 5.00g 3. Filet wędzony z indyka 15.00g 4. Ogórek 20.00g 5. Herbata z limonką 200.00g składniki: Woda wodociągowa 87%, herbata lipton 7%, Limonka S 5%, Cukier trzcinowy nierafinowany Diamant 2% 6. Kubuś mus owocowy 100.00g

Dzień: 6 - Wtorek, 2025-05-06

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 pszczeni 2% Chleb wieloziarnisty 40.00g Masło ekstra 6.00g - Szynka chłopska 20.00g [składniki: Mięso wieprzowe z szynki 98%] - Ogórek 20.00g - Papryka żółta 20.00g Wafelki zbożowe 15.00g	Zupa jarzynowa z kuskusem 250.00g składniki: Skrzydło indyka 17%, Mleko 2% Łaciaste 17%, Kasza kuskus 17%, Marchew 11%, Pietruszka korzeń 8%, Seler korzeniowy 8%, Por 8%, Kalafior 8%, Pietruszka liście 4%, Pieprz czarny MIELONY 2% Kotlecik poźarski 80.00g składniki: Mięso z piersi kurczaka bez skóry 50%, Jaja kurze całe 12%, Bułka tarta 11%, Olej 3 ziarna Kujawski 11%, Bułki pszenne zwykłe 7%, Czosnek 4%, Pietruszka liście 4%, Sól morską jodowaną 1%, Pieprz czarny MIELONY 1% Puree ziemniaczane 150.00g składniki: Ziemniaki średnio 93%, Mleko 2% Łaciaste 7% Buraki z jabłkami 2016 70.00g składniki: Burak 86%, Jabłko 9%, Olej rzepakowy uniwersalny 3%, Cukier 1%, Mąka pszenna typ 500 1% - Kompot agrestowo-malinowy 200.00g składniki: Woda wodociągowa 84%, Agrest 8%, Maliny mrożone 6%, Cukier trzcinowy nierafinowany Diamant 1%	- Galaretka owocowa 130.00g [składniki: Cukier, żelatyna, regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, koncentraty roślinne, maltodekstryna.] Ciastko biszkoptowe lubiś 30.00g

Dzień: 7 - Środa, 2025-05-07

I śniadanie	obiad	podwieczorek
Kawa inka na mleku 2% z miodem 2016 200.00g składniki: Mleko spożywcze 2% tłuszczu 96%, Miód pszczeni 2%, Kawa INKA 2% Chleb wiejski 35.00g Masło ekstra 5.00g Twarożek z łososiem wędzonym 15.00g składniki: Ser twarogowy półtłusty 54%, Łosoś wędzony 30%, Jogurt naturalny 2% tłuszczu 16%, Pieprz czarny MIELONY 0% - Ogórek kwaszony 20.00g - Papryka czerwona 20.00g - Chipsy jabłkowe 15.00g	Zupa z marchewki i czerwonej soczewicy 2016 220.00g składniki: Soczewica czerwona nasiona suche 28%, Marchew 25%, Kukurydza konserwowa 22%, Cebula 14%, Masło ekstra 3%, Mąka pszenna typ 500 2%, Pieprz czarny MIELONY 1%, Papryka czerwona mielona SŁODKA 1%, Papryka czerwona mielona OSTRA 1%, Imbir mielony 1%, Gałka muskatołowa 1% Farfalle z kurczakiem i brokułami w sosie śmietanowym 2016 200.00g składniki: Makaron Kokardki Lubella Farfale 22%, Mięso z piersi kurczaka bez skóry 22%, Brokuły 16%, Mleko spożywcze 2% tłuszczu 16%, Por 15%, Mascarpone ser śmietankowo-kremowy Piąnica 5%, Olej rzepakowy uniwersalny 2%, Czosnek 1% - Kompot z czarnej porzeczki 2016 200.00g składniki: Woda wodociągowa 91%, Porzeczki czarne 9%	Serek bakuś 95.00g Bagietka pszenna 30.00g

Dzień: 8 - Czwartek, 2025-05-08

I śniadanie	obiad	podwieczorek
Płatki jęczmienne z jabłkiem i cynamonem 200.00g składniki: Mleko 2% Łaciaste 82%, Płatki jaglane 8%, Jabłko suszone 8%, Cynamon mielony 2% Chałka pszenna 30.00g Masło ekstra 5.00g Twarożek na słodko 2016 15.00g składniki: Ser twarogowy półtłusty 80%, Cukier 20% - Marchewka do chrupania 30.00g	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% Pyzy z mięsem 190.00g 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%	- Wafle ryżowe z powidłami i nasionami słonecznika 20.00g składniki: Powidła śliwkowe 50%, Wafle ryżowe naturalne SONKO 33%, Słonecznik nasiona 17% - Miks owocowy 60.00g składniki: Jabłko 40%, Gruszka 20%, Kiwi 20%, Mandarynki 20% - Herbata rumiankowa 2016 200.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, Herbata rumiankowa 1%

Dzień: 9 - Piątek, 2025-05-09

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% Chleb 7 ziaren 35.00g Masło ekstra 6.00g Jaja gotowane 2016 25.00g składniki: Jaja kurze całe 100% - Mix warzyw 60.00g składniki: Pomidor 20%, Ogórek 20%, Papryka czerwona 20%, Papryka żółta 20%, Sałata 20% - Chrupki kukurydziane bananowe 15.00g	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% Łaciate 9%, Pieprz czarny MIELONY 1%, Natur Przyprawa warzywna do potraw Vegeta 1% 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%	Drożdżówka z serem 50.00g - Herbata melisa z pomarańczą 200.00g - Kiwi 60.00g

Wartość odżywcza na dzień: 1 (Poniedziałek), 2025-04-28

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji				
Wartość energetyczna [kcal]	10%	998.4	302.9	546.9	156.5	1006.5	101
Wartość energetyczna [kJ]	10%	3968	1272.2	2311.7	657.8	4241.8	101
Białko [g]	10%	11.4825	13.5	28.8	6.6	49.1	427
Tłuszcz [g]	10%	32.31	11.8	7.1	5.4	24.4	76
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 0.9	7.3	2.2	1.8	11.3	1265
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	0.9	2.1	2.2	0.7	5	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	0.9	0.2	1.3	0	1.5	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 225	25	58.1	8.9	92.1	41
Węglowodany ogółem [g]	10%	160.43	36.04	95.55	21.1	152.69	95
Cukry [g]	10%	Maks: 32.09	6.28	6.61	13.47	26.37	83
Błonnik pokarmowy [g]	10%	9.9825	1.22	7.5	1.75	10.48	105
% energii z białka	10%	15	-	-	-	-	18.7
% energii z tłuszczu	10%	25	-	-	-	-	26.1
% energii z węglowodanów	10%	60	-	-	-	-	55.19
Sód [mg]	10%	717.7275	320.92	171.56	81.16	573.65	80
Potas [mg]	10%	2234.6325	332.97	1276.95	223.55	1833.48	82
Wapń [mg]	10%	561.27	217.76	87.1	190.02	494.89	89
Fosfor [mg]	10%	303.63	162.18	454.11	136.37	752.67	248
Magnez [mg]	10%	76.6875	26.74	106.29	19	152.04	199
Żelazo [mg]	10%	2.8725	0.4	2.7	0.11	3.22	112
Witamina A [µg]	25%	222.42	39.64	456.67	0.93	497.24	223
Witamina D [µg]	10%	7.5	0.06	0.07	0.03	0.18	2
witamina E [mg]	30%	4.5	0.37	1.38	0.02	1.78	40
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.36	0.07	0.25	0.04	0.36	103
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.36	0.3	0.31	0.22	0.85	236
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	4.3725	0.24	12.38	0.14	12.78	292
Witamina C [mg]	55%	28.71	3.04	22.22	0.55	25.82	90
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	1154.8125	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	1.79431875	0.89	0.47	0.22	1.43	90

Wartość odżywcza na dzień: 2 (Wtorek), 2025-04-29

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji				
Wartość energetyczna [kcal]	10%	998.4	253.2	539.6	212.8	1005.6	100
Wartość energetyczna [kJ]	10%	3968	1060.1	2279.3	895.3	4234.8	100
Białko [g]	10%	11.4825	8.4	27.6	8	44.1	385
Tłuszcz [g]	10%	32.31	12.4	6.9	7.1	26.6	83
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 0.9	4.7	1.2	3.8	9.9	1100
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	0.9	1	2.9	2.4	6.3	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	0.9	0.1	1.7	0.4	2.3	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 225	11.1	59.2	24.9	95.3	42
Węglowodany ogółem [g]	10%	160.43	27.39	96.73	29.29	153.42	95
Cukry [g]	10%	Maks: 32.09	11.1	10.1	5.09	26.3	82
Błonnik pokarmowy [g]	10%	9.9825	1.17	10.5	0.45	12.13	122
% energii z białka	10%	15	-	-	-	-	16.32
% energii z tłuszczu	10%	25	-	-	-	-	28.75
% energii z węglowodanów	10%	60	-	-	-	-	54.93
Sód [mg]	10%	717.7275	552.74	144.31	178.19	875.24	122
Potas [mg]	10%	2234.6325	96.13	1283.19	280.43	1659.76	74
Wapń [mg]	10%	561.27	9.47	91.43	216.72	317.63	57
Fosfor [mg]	10%	303.63	9.55	414.72	172.74	597.01	197
Magnez [mg]	10%	76.6875	4.55	102.91	26.39	133.86	174
Żelazo [mg]	10%	2.8725	0.35	3.44	0.48	4.28	149
Witamina A [µg]	25%	222.42	5.34	607.26	1.47	614.07	276
Witamina D [µg]	10%	7.5	0.03	0.05	0.12	0.21	3
witamina E [mg]	30%	4.5	0.31	1.21	0.36	1.89	42
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.36	0.02	0.31	0.08	0.41	116
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.36	0.02	0.3	0.3	0.63	176
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	4.3725	0.11	6.65	0.37	7.15	164
Witamina C [mg]	55%	28.71	3.2	16.38	0.9	20.49	71
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	1154.8125	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	1.79431875	1.53	0.4	0.49	2.18	136

Wartość odżywcza na dzień: 3 (Środa), 2025-04-30

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Zawartość razem	% realizacji normy
				Zawartość w porcji			
Wartość energetyczna [kcal]	10%	998.4	324	405.5	256.3	986	99
Wartość energetyczna [kJ]	10%	3968	1357.8	1712.1	1080.1	4150.1	99
Białko [g]	10%	11.4825	12	11.5	8.6	32.2	281
Tłuszcz [g]	10%	32.31	14.8	5.2	6.3	26.5	82
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 0.9	5.6	2.3	2.9	10.9	1214
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	0.9	2.3	1	0	3.4	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	0.9	0.2	0.5	0	0.9	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 225	45.3	21.1	0	66.5	29
Węglowodany ogółem [g]	10%	160.43	36.16	83.05	42.57	161.79	102
Cukry [g]	10%	Maks: 32.09	3.05	13.39	11.1	27.54	87
Błonnik pokarmowy [g]	10%	9.9825	1.51	10.02	2.97	14.51	145
% energii z białka	10%	15	-	-	-	-	13.27
% energii z tłuszczu	10%	25	-	-	-	-	25.15
% energii z węglowodanów	10%	60	-	-	-	-	61.59
Sód [mg]	10%	717.7275	529.84	264.29	283.95	1078.08	151
Potas [mg]	10%	2234.6325	319.73	1647.36	105.6	2072.7	93
Wapń [mg]	10%	561.27	216.92	103.36	11.17	331.46	59
Fosfor [mg]	10%	303.63	173.06	228.1	72.05	473.23	156
Magnez [mg]	10%	76.6875	32.37	94.44	23.88	150.71	196
Żelazo [mg]	10%	2.8725	0.54	3	0.82	4.37	153
Witamina A [µg]	25%	222.42	60.07	1197.68	20.3	1278.05	574
Witamina D [µg]	10%	7.5	0.16	0.08	0	0.25	3
witamina E [mg]	30%	4.5	0.61	0.89	0.03	1.55	35
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.36	0.06	0.31	0.01	0.39	110
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.36	0.33	0.26	0.02	0.63	176
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	4.3725	0.48	4.46	0.12	5.07	116
Witamina C [mg]	55%	28.71	14.23	30.89	12.25	57.38	201
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	1154.8125	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	1.79431875	1.47	0.73	0.78	2.69	167

Wartość odżywcza na dzień: 4 (Piątek), 2025-05-02

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji				
Wartość energetyczna [kcal]	10%	998.4	317.8	514.4	155.7	988	100
Wartość energetyczna [kJ]	10%	3968	1335	2174.7	655.4	4165.2	100
Białko [g]	10%	11.4825	12.2	34.8	2.6	49.8	434
Tłuszcz [g]	10%	32.31	12	5.7	4.3	22.2	69
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 0.9	6.6	2.6	2.5	11.8	1315
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	0.9	3.6	1.4	1	6.2	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	0.9	0.6	1.1	0.3	2.1	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 225	98.9	21.3	11.1	131.4	58
Węglowodany ogółem [g]	10%	160.43	40.83	84.99	27.31	153.13	95
Cukry [g]	10%	Maks: 32.09	6.01	11.88	11.26	29.16	91
Błonnik pokarmowy [g]	10%	9.9825	1.67	8.6	1.85	12.13	122
% energii z białka	10%	15	-	-	-	-	16.49
% energii z tłuszczu	10%	25	-	-	-	-	23.23
% energii z węglowodanów	10%	60	-	-	-	-	60.28
Sód [mg]	10%	717.7275	243.62	243.2	124.53	611.36	85
Potas [mg]	10%	2234.6325	415.98	763.89	113.27	1293.14	58
Wapń [mg]	10%	561.27	232.03	188.9	11.88	432.82	77
Fosfor [mg]	10%	303.63	233.72	438.89	32.87	705.49	233
Magnez [mg]	10%	76.6875	38.04	61.85	11.38	111.28	146
Żelazo [mg]	10%	2.8725	1.26	2.49	0.67	4.43	155
Witamina A [µg]	25%	222.42	48.45	1061.63	4.15	1114.24	501
Witamina D [µg]	10%	7.5	0.39	0.06	0.03	0.49	6
witamina E [mg]	30%	4.5	0.71	1.25	0.41	2.38	53
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.36	0.13	0.22	0.06	0.43	120
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.36	0.42	0.63	0.03	1.09	303
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	4.3725	0.9	2.93	0.52	4.36	100
Witamina C [mg]	55%	28.71	4.61	14.45	3.01	22.08	76
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	1154.8125	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	1.79431875	0.67	0.67	0.34	1.52	95

Wartość odżywcza na dzień: 5 (Poniedziałek), 2025-05-05

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji				
Wartość energetyczna [kcal]	10%	998.4	385.3	425.1	182.5	993	100
Wartość energetyczna [kJ]	10%	3968	1628.7	1794.8	767.6	4191.2	100
Białko [g]	10%	11.4825	11.9	9.2	6.1	27.3	238
Tłuszcz [g]	10%	32.31	5.3	6.6	5.3	17.4	55
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 0.9	2.1	1.5	2.7	6.4	719
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	0.9	0	2.7	1.4	4.3	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	0.9	0.3	1.5	0.3	2.2	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 225	0.2	14.4	11.1	25.8	11
Węglowodany ogółem [g]	10%	160.43	74.68	85.8	28.7	189.19	118
Cukry [g]	10%	Maks: 32.09	21.47	24.64	16.18	62.3	194
Błonnik pokarmowy [g]	10%	9.9825	4.93	7.4	2.78	15.11	151
% energii z białka	10%	15	-	-	-	-	11.55
% energii z tłuszczu	10%	25	-	-	-	-	17.76
% energii z węglowodanów	10%	60	-	-	-	-	70.68
Sód [mg]	10%	717.7275	183.11	352.47	148.14	683.72	96
Potas [mg]	10%	2234.6325	337.15	795.69	78.01	1210.86	54
Wapń [mg]	10%	561.27	35.04	93.21	6.82	135.09	24
Fosfor [mg]	10%	303.63	74.5	175.63	4.69	254.82	85
Magnez [mg]	10%	76.6875	22.58	44.78	2.75	70.12	91
Żelazo [mg]	10%	2.8725	1.15	1.69	0.17	3.01	105
Witamina A [µg]	25%	222.42	22.1	426.34	1.2	449.64	203
Witamina D [µg]	10%	7.5	0	0.01	0.03	0.04	0
witamina E [mg]	30%	4.5	0.57	1.65	0.11	2.34	52
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.36	0.09	0.16	0	0.26	72
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.36	0.06	0.18	0	0.25	72
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	4.3725	0.85	2.07	0.03	2.96	68
Witamina C [mg]	55%	28.71	13.26	19.43	0.72	33.41	117
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	1154.8125	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	1.79431875	0.5	0.97	0.41	1.7	106

Wartość odżywcza na dzień: 6 (Wtorek), 2025-05-06

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji				
Wartość energetyczna [kcal]	10%	998.4	319.4	516.9	160.9	997.2	100
Wartość energetyczna [kJ]	10%	3968	1343.6	2178.5	678.7	4200.9	100
Białko [g]	10%	11.4825	15.8	28.7	3.4	48	419
Tłuszcz [g]	10%	32.31	11.1	11	4	26.2	81
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 0.9	5.7	2.7	0.6	9.1	1018
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	0.9	2.3	4.2	0	6.5	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	0.9	0.1	2.3	0	2.5	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 225	27.2	77.4	0	104.7	46
Węglowodany ogółem [g]	10%	160.43	38.94	80.05	27.71	146.71	91
Cukry [g]	10%	Maks: 32.09	1.19	17	20.03	38.23	119
Błonnik pokarmowy [g]	10%	9.9825	0.09	9.12	0	9.21	92
% energii z białka	10%	15	-	-	-	-	16.88
% energii z tłuszczu	10%	25	-	-	-	-	24.45
% energii z węglowodanów	10%	60	-	-	-	-	58.67
Sód [mg]	10%	717.7275	418.02	632.84	66.95	1117.83	155
Potas [mg]	10%	2234.6325	269.48	1458.38	0	1727.86	77
Wapń [mg]	10%	561.27	211.42	104.66	0	316.09	57
Fosfor [mg]	10%	303.63	154.18	338.87	0	493.06	163
Magnez [mg]	10%	76.6875	22.43	92.26	0	114.69	149
Żelazo [mg]	10%	2.8725	0.24	4.16	0	4.4	154
Witamina A [µg]	25%	222.42	37.25	92.49	0	129.75	59
Witamina D [µg]	10%	7.5	0.07	0.33	0	0.41	5
witamina E [mg]	30%	4.5	0.22	1.63	0	1.85	41
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.36	0.06	0.26	0	0.32	90
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.36	0.28	0.34	0	0.63	176
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	4.3725	0.2	8.07	0	8.27	190
Witamina C [mg]	55%	28.71	1.6	38.49	0	40.1	140
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	1154.8125	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	1.79431875	1.16	1.75	0.18	2.79	173

Wartość odżywcza na dzień: 7 (Środa), 2025-05-07

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji				
Wartość energetyczna [kcal]	10%	998.4	258.9	612.8	163.4	1035.3	103
Wartość energetyczna [kJ]	10%	3968	1089.1	2576.6	689.5	4355.3	103
Białko [g]	10%	11.4825	11	33.4	4.9	49.4	430
Tłuszcz [g]	10%	32.31	8.4	17.3	4	29.8	93
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 0.9	4.9	4.3	2.2	11.5	1279
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	0.9	2.4	4.2	0	6.7	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	0.9	0.5	2.6	0	3.1	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 225	29.2	38.9	0	68.1	30
Węglowodany ogółem [g]	10%	160.43	35.77	87.31	26.68	149.78	93
Cukry [g]	10%	Maks: 32.09	4.79	5.22	11.01	21.03	65
Błonnik pokarmowy [g]	10%	9.9825	2.1	12.98	0	15.09	151
% energii z białka	10%	15	-	-	-	-	17
% energii z tłuszczu	10%	25	-	-	-	-	25.77
% energii z węglowodanów	10%	60	-	-	-	-	57.23
Sód [mg]	10%	717.7275	392.44	208.5	185.4	786.34	110
Potas [mg]	10%	2234.6325	387.6	1195.75	0	1583.35	71
Wapń [mg]	10%	561.27	229.27	128.79	116.27	474.34	85
Fosfor [mg]	10%	303.63	220.27	389.35	0	609.62	201
Magnez [mg]	10%	76.6875	42.02	91.37	0	133.39	174
Żelazo [mg]	10%	2.8725	0.84	4.97	0	5.81	202
Witamina A [µg]	25%	222.42	60.05	849.09	0	909.14	409
Witamina D [µg]	10%	7.5	0.6	0.04	0.72	1.38	19
witamina E [mg]	30%	4.5	0.75	2.05	0	2.81	63
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.36	0.12	0.67	0	0.79	222
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.36	0.36	0.45	0	0.82	228
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	4.3725	1.2	7.21	0	8.41	193
Witamina C [mg]	55%	28.71	14.22	33	0	47.22	165
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	1154.8125	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	1.79431875	1.09	0.57	0.51	1.96	122

Wartość odżywcza na dzień: 8 (Czwartek), 2025-05-08

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji				
Wartość energetyczna [kcal]	10%	998.4	329.2	603.2	87	1019.5	102
Wartość energetyczna [kJ]	10%	3968	1388.1	2539.7	367	4294.9	102
Białko [g]	10%	11.4825	11.8	23.9	1.6	37.4	326
Tłuszcz [g]	10%	32.31	8.2	16.7	1.6	26.7	83
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 0.9	4.7	4.5	0.1	9.4	1051
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	0.9	1.1	4.7	0.2	6.1	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	0.9	0.1	2.7	0.9	3.7	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 225	12.9	33	0	46	21
Węglowodany ogółem [g]	10%	160.43	52.6	92.33	17.22	162.17	102
Cukry [g]	10%	Maks: 32.09	12.14	6.2	8.76	27.12	84
Błonnik pokarmowy [g]	10%	9.9825	1.51	6.51	1.63	9.66	96
% energii z białka	10%	15	-	-	-	-	12.6
% energii z tłuszczu	10%	25	-	-	-	-	21.58
% energii z węglowodanów	10%	60	-	-	-	-	65.83
Sód [mg]	10%	717.7275	154.84	951.92	2.9	1109.66	155
Potas [mg]	10%	2234.6325	197.49	689.28	148.48	1035.27	47
Wapń [mg]	10%	561.27	22.74	89.49	19.53	131.77	23
Fosfor [mg]	10%	303.63	41.11	227.58	34.92	303.63	101
Magnez [mg]	10%	76.6875	6.46	76.43	18.81	101.71	133
Żelazo [mg]	10%	2.8725	0.32	2.63	0.64	3.61	126
Witamina A [µg]	25%	222.42	4.93	37.81	15.99	58.73	26
Witamina D [µg]	10%	7.5	0.04	0.24	0	0.28	4
witamina E [mg]	30%	4.5	0.51	1.65	0.8	2.98	67
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.36	0.04	0.15	0.06	0.26	73
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.36	0.08	0.19	0.02	0.3	83
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	4.3725	0.41	2.52	0.37	3.31	76
Witamina C [mg]	55%	28.71	1.53	15.68	6.26	23.48	82
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	1154.8125	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	1.79431875	0.43	2.64	0	2.77	171

Wartość odżywcza na dzień: 9 (Piątek), 2025-05-09

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji				
Wartość energetyczna [kcal]	10%	998.4	267.7	529.4	200.8	998	100
Wartość energetyczna [kJ]	10%	3968	1121.2	2232.6	850.1	4203.9	100
Białko [g]	10%	11.4825	12.3	23.2	6.7	42.4	369
Tłuszcz [g]	10%	32.31	13.1	5.9	2.3	21.4	66
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 0.9	6.2	1.5	0.6	8.5	951
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	0.9	3.2	1	0	4.4	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	0.9	0.4	0.9	0.1	1.5	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 225	108.2	21.7	0	129.9	58
Węglowodany ogółem [g]	10%	160.43	25.14	105.94	38.68	169.78	106
Cukry [g]	10%	Maks: 32.09	2.27	18.46	19.9	40.64	127
Błonnik pokarmowy [g]	10%	9.9825	0.55	20.22	1.13	21.9	220
% energii z białka	10%	15	-	-	-	-	16.53
% energii z tłuszczu	10%	25	-	-	-	-	21.64
% energii z węglowodanów	10%	60	-	-	-	-	61.82
Sód [mg]	10%	717.7275	244.11	701.62	80.46	1026.2	143
Potas [mg]	10%	2234.6325	362.87	849.25	156.6	1368.72	61
Wapń [mg]	10%	561.27	225.89	121.28	13.5	360.68	64
Fosfor [mg]	10%	303.63	206.31	255.82	17.28	479.41	158
Magnez [mg]	10%	76.6875	27.58	80.38	8.1	116.06	152
Żelazo [mg]	10%	2.8725	0.92	2.44	0.21	3.58	125
Witamina A [µg]	25%	222.42	103.97	42.31	26.54	172.83	78
Witamina D [µg]	10%	7.5	0.45	0.12	0	0.58	8
witamina E [mg]	30%	4.5	0.72	1.51	0.08	2.32	52
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.36	0.08	0.18	0	0.28	79
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.36	0.42	0.25	0.02	0.7	196
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	4.3725	0.49	2.75	0.25	3.5	80
Witamina C [mg]	55%	28.71	11.04	22.79	15.92	49.77	172
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	1154.8125	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	1.79431875	0.67	1.94	0.22	2.56	159

Podsumowanie planu żywieniowego - średnia na dzień

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	Zawartość w porcji	% realizacji normy
Wartość energetyczna [kcal]	10%	998.4	1003.2	101
Wartość energetyczna [kJ]	10%	3968	4226.5	101
Białko [g]	10%	11.4825	42.2	368
Tłuszcz [g]	10%	32.31	24.6	76
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 0.9	9.9	1101
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	0.9	5.4	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	0.9	2.2	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 225	84.4	37
Węglowodany ogółem [g]	10%	160.43	159.85	100
Cukry [g]	10%	Maks: 32.09	33.19	104
Błonnik pokarmowy [g]	10%	9.9825	13.36	134
% energii z białka	10%	15	-	15
% energii z tłuszczu	10%	25	-	24
% energii z węglowodanów	10%	60	-	61
Sód [mg]	10%	717.7275	873.57	122
Potas [mg]	10%	2234.6325	1531.68	69
Wapń [mg]	10%	561.27	332.75	59
Fosfor [mg]	10%	303.63	518.77	171
Magnez [mg]	10%	76.6875	120.43	157
Żelazo [mg]	10%	2.8725	4.08	142
Witamina A [µg]	25%	222.42	580.41	261
Witamina D [µg]	10%	7.5	0.42	6
witamina E [mg]	30%	4.5	2.21	49
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.36	0.39	109
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.36	0.65	183
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	4.3725	6.2	142
Witamina C [mg]	55%	28.71	35.53	124
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	1154.8125	0	0
Sól [g]	10%	1.79431875	2.18	135