Plan żywieniowy: Szkoła Podsawowa 27.01-07.02

|  |  |
| --- | --- |
| **Ile dni:** | 10 |
| **Termin rozpoczęcia:** | 2025-01-27 |
| **Posiłki:** | 1. obiad
 |
| **Przypisana grupa żywieniowa:** | Nazwa grupy: **Szkoła Podstawowa 2024/2025 (grupa) [właściciel: zpociecierzyn]**1. Dzieci (wiek: 7 - 9; liczba: 104)
2. Chłopcy (wiek: 10 - 12; liczba: 39)
3. Dziewczęta (wiek: 10 - 12; liczba: 28)
4. Chłopcy (wiek: 13 - 15; liczba: 11)
5. Chłopcy (wiek: 13 - 15; liczba: 2)
 |
| **Norma na energię dla podanej grupy:** | 2057.61 Kcal |
| **Wybrane posiłki mają zapewnić % dziennego zapotrzebowania według powyższej normy na energię:** | 35% |
| **Wybrane posiłki mają zapewnić energię na poziomie z:** | **węglowodanów:** 60%, **białka:** 15%, **tłuszczów:** 25% |

Jadłospis

|  |
| --- |
| **Dzień: 1 - Poniedziałek, 2025-01-27** |
| **obiad** |
| 1. **Zupa z zielonego groszku**
2. **Chleb żytni** [składniki: **Mąka żytnia,** naturalny zakwas **żytni (mąka żytnia** typ 720), woda, drożdże, sól]
3. Herbata czarna z cytryną składniki: Woda wodociągowa, Cytryna, Cukier , Herbata granulowana
4. jabłko
 |
| **Dzień: 2 - Wtorek, 2025-01-28** |
| **obiad** |
| 1. **Kotlet mielony** składniki: Wieprzowina szynka surowa, **Bułka tarta**, **Jaja kurze całe**, Cebula, Czosnek, Pieprz czarny MIELONY
2. Ziemniaki z tłuszczem roślinnym
3. Surówka z pomidorów składniki: Pomidor, Szczypiorek, śmietana 18%
4. Kompot z owoców mieszanych słodzony składniki: Woda wodociągowa, Mieszanka kompotowa, Cukier
 |
| **Dzień: 3 - Środa, 2025-01-29** |
| **obiad** |
| 1. **Makaron z truskawkami i jogurtem** składniki: Truskawki, **Makaron bezjajeczny**, **Jogurt naturalny tłuszczu**, Cukier
2. herbata owocowa składniki: Woda wodociągowa, Cukier, Herbata owocowa
 |
| **Dzień: 4 - Czwartek, 2025-01-30** |
| **obiad** |
| 1. **Pulpety w sosie pomidorowo-paprykowym** składniki: Wieprzowina łopatka, Pomidory krojone, **Jaja kurze całe**, **Bułka tarta** Olej rzepakowy uniwersalny, papryka kolorowa krojona, **Mąka pszenna typ 500**, Pieprz czarny MIELONY
2. Kasza jęczmienna średnia
3. **Mizeria z jogurtem** składniki: Ogórek, **Jogurt naturalny 2% tłuszczu**
4. Kompot z owoców mieszanych słodzony składniki: Woda wodociągowa, Mieszanka kompotowa, Cukier
 |

|  |
| --- |
| **Dzień: 5 - Piątek, 2025-01-31** |
| **obiad** |
| 1. **Barszcz ukraiński** składniki: udo z kurczaka , ziemniaki średnio, Burak, Marchew, Pietruszka korzeń, **Śmietana 18% tłuszczu**, Koper ogrodowy, Kapusta biała, Fasola biała nasiona suche
2. **chleb pszenny**
3. Herbata owocowa składniki: Woda wodociągowa, Cukier, Herbata owocowa
4. **jogurt owocowy** Składniki: Mleko, serwatka odtworzona (z mleka), cukier, truskawki 2%, skrobia modyfikowana kukurydziana, żelatyna wieprzowa, koncentrat soku z buraka, aromat, bakterie jogurtowe
 |
| **Dzień: 6 - Poniedziałek, 2025-02-03** |
| **obiad** |
| 1. **Zupa ziemniaczana tradycyjna 2016** składniki: Ziemniaki, Marchew, **Seler korzeniowy**, Pietruszka korzeń, **Masło ekstra** Pietruszka liście,
2. **Chleb żytni** [składniki: **Mąka żytnia,** naturalny zakwas **żytni (mąka żytnia** typ 720), woda, drożdże, sól]
3. Herbata owocowa składniki: Woda wodociągowa, Cukier, Herbata owocowa
4. Jogurt **7zbóż 140g zpo** [składniki: mleko, mleko zagęszczone odtłuszczone, cukier trzcinowy, zboża 3,3 %: pszenica, jęczmień, żyto, owies, proso, gryka, ryż, śmietanka, owoce 2 %, otręby pszenne 0,8 %, aromat naturalny, kultury bakterii jogurtowych]
 |
| **Dzień: 7 - Wtorek, 2025-02-04** |
| **obiad** |
| 1. **Gulasz wieprzowy 2016** składniki: Wieprzowina szynka surowa, Cebula, Olej rzepakowy uniwersalny, marchew, cebula, ziele angielskie całe, liść laurowy, **seler** korzeń,
2. Kompot z owoców mieszanych słodzony składniki: Woda wodociągowa 89%, Mieszanka kompotowa, Cukier
3. # kasza jaglana
4. Surówka z kapusty kwaszonej składniki: Kapusta kwaszona, Jabłko, Cebula, Olej rzepakowy uniwersalny, Cukier
 |
| **Dzień: 8 - Środa, 2025-02-05** |
| **obiad** |
| 1. **#makaron z serem feta, szpinakiem i kurczakiem** składniki: **Makaron bezjajeczny**, Szpinak mrożony, Woda wodociągowa, **Ser typu Feta**, **Śmietana 18% tłuszczu**, Filet z kurczaka surowy, Czosnek, Pieprz czarny MIELONY
2. Herbata owocowa składniki: Woda wodociągowa, Cukier, Herbata owocowa
 |
| **Dzień: 9 - Czwartek, 2025-02-06** |
| **obiad** |
| 1. **Dorsz. kotlet mielony. smażony 2016** składniki: **Dorsz świeży filety bez skóry**, Olej rzepakowy uniwersalny, **Mleko spożywcze 2%**, **kasza manna** Cebula, **Bułka tarta**, **Jaja kurze całe**
2. Ziemniaki
3. **Surówka z ogórków kiszonych 2016**składniki: Ogórek kwaszony, Cebula, Olej rzepakowy uniwersalny, **Musztarda**, Koper ogrodowy, Pieprz czarny MIELONY
4. Kompot z owoców mieszanych słodzony składniki: Woda wodociągowa, Mieszanka kompotowa, Cukier
 |
| **Dzień: 10 - Piątek, 2025-02-07** |
| **obiad** |
| 1. **Kapuśniak z kwaszonej kapusty 2016** składniki: Kapusta kwaszona, Cebula, Cukier, Pietruszka liście, marchew, majeranek, **seler korzeń**, pietruszka korzeń
2. **Chleb pszenny zwykły** skład: mąka pszenna, woda, zakwas piekarski, drożdże, sól
3. Herbata owocowa składniki: Woda wodociągowa, Cukier, Herbata owocowa
4. Banan
 |

Wartość odżywcza na dzień: 1 (Poniedziałek), 2025-01-27

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Parametr** | **Poziom strat** | **Norma na składnik** | **Obiad** | **Zawartość razem** | **% realizacji normy** |
| **Zawartość w porcji** |
| Wartość energetyczna [kcal] | 10% | 720.2 | 719 | 719 | 100 |
| Wartość energetyczna [kJ] | 10% | 2890 | 3027.5 | 3027.5 | 100 |
| Białko [g] | 10% | 9.688 | 23.6 | 23.6 | 244 |
| Tłuszcz [g] | 10% | 22.9215 | 10.3 | 10.3 | 45 |
| Kwasy tłuszczowe nasycone [g] | 10% | Maks: 0.637 | 1.8 | 1.8 | 286 |
| Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g] | 10% | 0.637 | 2.1 | 2.1 | - |
| Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g] | 10% | 0.637 | 3.2 | 3.2 | - |
| Cholesterol [mg] | 10% | Maks: 105 | 0 | 0 | 0 |
| Węglowodany ogółem [g] | 10% | 115.76 | 147.98 | 147.98 | 128 |
| Cukry [g] | 10% | Maks: 23.15 | 59.14 | 59.14 | 255 |
| Błonnik pokarmowy [g] | 10% | 6.055 | 30.52 | 30.52 | 504 |
| % energii z białka | 10% | 15 | - | - | 13.17 |
| % energii z tłuszczu | 10% | 25 | - | - | 12.99 |
| % energii z węglowodanów | 10% | 60 | - | - | 73.84 |
| Sód [mg] | 10% | 440.1635 | 806.12 | 806.12 | 183 |
| Potas [mg] | 10% | 1370.705 | 1827.29 | 1827.29 | 133 |
| Wapń [mg] | 10% | 325.6505 | 180.97 | 180.97 | 56 |
| Fosfor [mg] | 10% | 258.6955 | 358.78 | 358.78 | 139 |
| Magnez [mg] | 10% | 55.657 | 137.47 | 137.47 | 247 |
| Żelazo [mg] | 10% | 1.883 | 7.41 | 7.41 | 394 |
| Witamina A [µg] | 25% | 141.1025 | 54.46 | 54.46 | 39 |
| Witamina D [µg] | 10% | 3.5 | 0.37 | 0.37 | 11 |
| witamina E [mg] | 30% | 2.8 | 4.45 | 4.45 | 159 |
| Witamina B1/Tiamina [mg] | 20% | 0.273 | 0.46 | 0.46 | 169 |
| Witamina B2/Ryboflawina [mg] | 15% | 0.294 | 0.42 | 0.42 | 144 |
| Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg] | 15% | 3.2235 | 5.63 | 5.63 | 175 |
| Witamina C [mg] | 55% | 14.6195 | 34.48 | 34.48 | 236 |
| Ilość wody wypijanej [ml] | 10% | 661.29 | 0 | 0 | 0 |
| Sól [g] | 10% | 1.10040875 | 2.23 | 2.01 | 203 |

Wartość odżywcza na dzień: 2 (Wtorek), 2025-01-28

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Parametr** | **Poziom strat** | **Norma na składnik** | **Obiad** | **Zawartość razem** | **% realizacji normy** |
| **Zawartość w porcji** |
| Wartość energetyczna [kcal] | 10% | 720.2 | 719.3 | 719.3 | 100 |
| Wartość energetyczna [kJ] | 10% | 2890 | 3006.7 | 3006.7 | 100 |
| Białko [g] | 10% | 9.688 | 28.4 | 28.4 | 293 |
| Tłuszcz [g] | 10% | 22.9215 | 37.9 | 37.9 | 165 |
| Kwasy tłuszczowe nasycone [g] | 10% | Maks: 0.637 | 10.9 | 10.9 | 1711 |
| Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g] | 10% | 0.637 | 18.5 | 18.5 | - |
| Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g] | 10% | 0.637 | 5.5 | 5.5 | - |
| Cholesterol [mg] | 10% | Maks: 105 | 106.8 | 106.8 | 102 |
| Węglowodany ogółem [g] | 10% | 115.76 | 69.27 | 69.27 | 60 |
| Cukry [g] | 10% | Maks: 23.15 | 6.82 | 6.82 | 29 |
| Błonnik pokarmowy [g] | 10% | 6.055 | 6.35 | 6.35 | 105 |
| % energii z białka | 10% | 15 | - | - | 15.8 |
| % energii z tłuszczu | 10% | 25 | - | - | 47.44 |
| % energii z węglowodanów | 10% | 60 | - | - | 36.76 |
| Sód [mg] | 10% | 440.1635 | 195.94 | 195.94 | 45 |
| Potas [mg] | 10% | 1370.705 | 1865.37 | 1865.37 | 136 |
| Wapń [mg] | 10% | 325.6505 | 47.66 | 47.66 | 15 |
| Fosfor [mg] | 10% | 258.6955 | 412.37 | 412.37 | 159 |
| Magnez [mg] | 10% | 55.657 | 103.71 | 103.71 | 186 |
| Żelazo [mg] | 10% | 1.883 | 3.71 | 3.71 | 197 |
| Witamina A [µg] | 25% | 141.1025 | 146.58 | 146.58 | 104 |
| Witamina D [µg] | 10% | 3.5 | 1.42 | 1.42 | 41 |
| witamina E [mg] | 30% | 2.8 | 4.07 | 4.07 | 146 |
| Witamina B1/Tiamina [mg] | 20% | 0.273 | 0.92 | 0.92 | 341 |
| Witamina B2/Ryboflawina [mg] | 15% | 0.294 | 0.47 | 0.47 | 163 |
| Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg] | 15% | 3.2235 | 9.62 | 9.62 | 299 |
| Witamina C [mg] | 55% | 14.6195 | 20.61 | 20.61 | 141 |
| Ilość wody wypijanej [ml] | 10% | 661.29 | 0 | 0 | 0 |
| Sól [g] | 10% | 1.10040875 | 0.54 | 0.48 | 49 |

Wartość odżywcza na dzień: 3 (Środa), 2025-01-29

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Parametr** | **Poziom strat** | **Norma na składnik** | **Obiad** | **Zawartość razem** | **% realizacji normy** |
| **Zawartość w porcji** |
| Wartość energetyczna [kcal] | 10% | 720.2 | 718.5 | 718.5 | 100 |
| Wartość energetyczna [kJ] | 10% | 2890 | 3042.5 | 3042.5 | 100 |
| Białko [g] | 10% | 9.688 | 22.4 | 22.4 | 231 |
| Tłuszcz [g] | 10% | 22.9215 | 6 | 6 | 26 |
| Kwasy tłuszczowe nasycone [g] | 10% | Maks: 0.637 | 1.5 | 1.5 | 248 |
| Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g] | 10% | 0.637 | 0.5 | 0.5 | - |
| Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g] | 10% | 0.637 | 0.5 | 0.5 | - |
| Cholesterol [mg] | 10% | Maks: 105 | 4.5 | 4.5 | 4 |
| Węglowodany ogółem [g] | 10% | 115.76 | 147.36 | 147.36 | 127 |
| Cukry [g] | 10% | Maks: 23.15 | 46.53 | 46.53 | 201 |
| Błonnik pokarmowy [g] | 10% | 6.055 | 7.48 | 7.48 | 124 |
| % energii z białka | 10% | 15 | - | - | 12.47 |
| % energii z tłuszczu | 10% | 25 | - | - | 7.58 |
| % energii z węglowodanów | 10% | 60 | - | - | 79.95 |
| Sód [mg] | 10% | 440.1635 | 51.63 | 51.63 | 12 |
| Potas [mg] | 10% | 1370.705 | 415.33 | 415.33 | 30 |
| Wapń [mg] | 10% | 325.6505 | 155.46 | 155.46 | 48 |
| Fosfor [mg] | 10% | 258.6955 | 125.96 | 125.96 | 49 |
| Magnez [mg] | 10% | 55.657 | 32.34 | 32.34 | 58 |
| Żelazo [mg] | 10% | 1.883 | 1.64 | 1.64 | 87 |
| Witamina A [µg] | 25% | 141.1025 | 125.29 | 125.29 | 89 |
| Witamina D [µg] | 10% | 3.5 | 0.01 | 0.01 | 0 |
| witamina E [mg] | 30% | 2.8 | 0.22 | 0.22 | 8 |
| Witamina B1/Tiamina [mg] | 20% | 0.273 | 0.07 | 0.07 | 29 |
| Witamina B2/Ryboflawina [mg] | 15% | 0.294 | 0.25 | 0.25 | 87 |
| Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg] | 15% | 3.2235 | 0.67 | 0.67 | 21 |
| Witamina C [mg] | 55% | 14.6195 | 75.17 | 75.17 | 514 |
| Ilość wody wypijanej [ml] | 10% | 661.29 | 0 | 0 | 0 |
| Sól [g] | 10% | 1.10040875 | 0.14 | 0.12 | 13 |

Wartość odżywcza na dzień: 4 (Czwartek), 2025-01-30

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Parametr** | **Poziom strat** | **Norma na składnik** | **Obiad** | **Zawartość razem** | **% realizacji normy** |
| **Zawartość w porcji** |
| Wartość energetyczna [kcal] | 10% | 720.2 | 717.3 | 717.3 | 100 |
| Wartość energetyczna [kJ] | 10% | 2890 | 2996.9 | 2996.9 | 100 |
| Białko [g] | 10% | 9.688 | 31.8 | 31.8 | 328 |
| Tłuszcz [g] | 10% | 22.9215 | 38.1 | 38.1 | 166 |
| Kwasy tłuszczowe nasycone [g] | 10% | Maks: 0.637 | 11.1 | 11.1 | 1753 |
| Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g] | 10% | 0.637 | 18.8 | 18.8 | - |
| Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g] | 10% | 0.637 | 4.4 | 4.4 | - |
| Cholesterol [mg] | 10% | Maks: 105 | 114 | 114 | 109 |
| Węglowodany ogółem [g] | 10% | 115.76 | 66.02 | 66.02 | 57 |
| Cukry [g] | 10% | Maks: 23.15 | 8.21 | 8.21 | 35 |
| Błonnik pokarmowy [g] | 10% | 6.055 | 8.43 | 8.43 | 139 |
| % energii z białka | 10% | 15 | - | - | 17.73 |
| % energii z tłuszczu | 10% | 25 | - | - | 47.8 |
| % energii z węglowodanów | 10% | 60 | - | - | 34.47 |
| Sód [mg] | 10% | 440.1635 | 250.54 | 250.54 | 57 |
| Potas [mg] | 10% | 1370.705 | 541.63 | 541.63 | 40 |
| Wapń [mg] | 10% | 325.6505 | 59.84 | 59.84 | 18 |
| Fosfor [mg] | 10% | 258.6955 | 289.62 | 289.62 | 112 |
| Magnez [mg] | 10% | 55.657 | 42.16 | 42.16 | 76 |
| Żelazo [mg] | 10% | 1.883 | 2.03 | 2.03 | 108 |
| Witamina A [µg] | 25% | 141.1025 | 41.42 | 41.42 | 29 |
| Witamina D [µg] | 10% | 3.5 | 1.03 | 1.03 | 30 |
| witamina E [mg] | 30% | 2.8 | 2.14 | 2.14 | 77 |
| Witamina B1/Tiamina [mg] | 20% | 0.273 | 0.8 | 0.8 | 294 |
| Witamina B2/Ryboflawina [mg] | 15% | 0.294 | 0.42 | 0.42 | 145 |
| Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg] | 15% | 3.2235 | 5.4 | 5.4 | 168 |
| Witamina C [mg] | 55% | 14.6195 | 3.8 | 3.8 | 26 |
| Ilość wody wypijanej [ml] | 10% | 661.29 | 0 | 0 | 0 |
| Sól [g] | 10% | 1.10040875 | 0.69 | 0.62 | 63 |

Wartość odżywcza na dzień: 5 (Piątek), 2025-01-31

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Parametr** | **Poziom strat** | **Norma na składnik** | **Obiad** | **Zawartość razem** | **% realizacji normy** |
| **Zawartość w porcji** |
| Wartość energetyczna [kcal] | 10% | 720.2 | 716.1 | 716.1 | 99 |
| Wartość energetyczna [kJ] | 10% | 2890 | 3032.1 | 3032.1 | 99 |
| Białko [g] | 10% | 9.688 | 40.6 | 40.6 | 419 |
| Tłuszcz [g] | 10% | 22.9215 | 5.3 | 5.3 | 23 |
| Kwasy tłuszczowe nasycone [g] | 10% | Maks: 0.637 | 2.6 | 2.6 | 418 |
| Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g] | 10% | 0.637 | 1.3 | 1.3 | - |
| Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g] | 10% | 0.637 | 0.5 | 0.5 | - |
| Cholesterol [mg] | 10% | Maks: 105 | 23.2 | 23.2 | 22 |
| Węglowodany ogółem [g] | 10% | 115.76 | 130.98 | 130.98 | 113 |
| Cukry [g] | 10% | Maks: 23.15 | 55.98 | 55.98 | 242 |
| Błonnik pokarmowy [g] | 10% | 6.055 | 9.36 | 9.36 | 155 |
| % energii z białka | 10% | 15 | - | - | 22.69 |
| % energii z tłuszczu | 10% | 25 | - | - | 6.76 |
| % energii z węglowodanów | 10% | 60 | - | - | 70.55 |
| Sód [mg] | 10% | 440.1635 | 420.82 | 420.82 | 96 |
| Potas [mg] | 10% | 1370.705 | 1802.17 | 1802.17 | 131 |
| Wapń [mg] | 10% | 325.6505 | 117.76 | 117.76 | 36 |
| Fosfor [mg] | 10% | 258.6955 | 267.41 | 267.41 | 103 |
| Magnez [mg] | 10% | 55.657 | 101.93 | 101.93 | 183 |
| Żelazo [mg] | 10% | 1.883 | 4.13 | 4.13 | 220 |
| Witamina A [µg] | 25% | 141.1025 | 670.29 | 670.29 | 475 |
| Witamina D [µg] | 10% | 3.5 | 0.03 | 0.03 | 1 |
| witamina E [mg] | 30% | 2.8 | 0.76 | 0.76 | 27 |
| Witamina B1/Tiamina [mg] | 20% | 0.273 | 0.29 | 0.29 | 107 |
| Witamina B2/Ryboflawina [mg] | 15% | 0.294 | 0.26 | 0.26 | 91 |
| Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg] | 15% | 3.2235 | 5.23 | 5.23 | 162 |
| Witamina C [mg] | 55% | 14.6195 | 29.2 | 29.2 | 200 |
| Ilość wody wypijanej [ml] | 10% | 661.29 | 0 | 0 | 0 |
| Sól [g] | 10% | 1.10040875 | 1.16 | 1.05 | 106 |

Wartość odżywcza na dzień: 6 (Poniedziałek), 2025-02-03

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Parametr** | **Poziom strat** | **Norma na składnik** | **Obiad** | **Zawartość razem** | **% realizacji normy** |
| **Zawartość w porcji** |
| Wartość energetyczna [kcal] | 10% | 720.2 | 723.4 | 723.4 | 100 |
| Wartość energetyczna [kJ] | 10% | 2890 | 3053.9 | 3053.9 | 100 |
| Białko [g] | 10% | 9.688 | 28.2 | 28.2 | 292 |
| Tłuszcz [g] | 10% | 22.9215 | 12.6 | 12.6 | 55 |
| Kwasy tłuszczowe nasycone [g] | 10% | Maks: 0.637 | 5.5 | 5.5 | 867 |
| Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g] | 10% | 0.637 | 1.9 | 1.9 | - |
| Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g] | 10% | 0.637 | 2 | 2 | - |
| Cholesterol [mg] | 10% | Maks: 105 | 35.3 | 35.3 | 34 |
| Węglowodany ogółem [g] | 10% | 115.76 | 128.77 | 128.77 | 111 |
| Cukry [g] | 10% | Maks: 23.15 | 30.06 | 30.06 | 130 |
| Błonnik pokarmowy [g] | 10% | 6.055 | 9.51 | 9.51 | 157 |
| % energii z białka | 10% | 15 | - | - | 15.63 |
| % energii z tłuszczu | 10% | 25 | - | - | 15.8 |
| % energii z węglowodanów | 10% | 60 | - | - | 68.57 |
| Sód [mg] | 10% | 440.1635 | 760.14 | 760.14 | 173 |
| Potas [mg] | 10% | 1370.705 | 987.79 | 987.79 | 72 |
| Wapń [mg] | 10% | 325.6505 | 71.33 | 71.33 | 22 |
| Fosfor [mg] | 10% | 258.6955 | 295.22 | 295.22 | 114 |
| Magnez [mg] | 10% | 55.657 | 83.1 | 83.1 | 149 |
| Żelazo [mg] | 10% | 1.883 | 3.08 | 3.08 | 164 |
| Witamina A [µg] | 25% | 141.1025 | 48.93 | 48.93 | 35 |
| Witamina D [µg] | 10% | 3.5 | 0.21 | 0.21 | 6 |
| witamina E [mg] | 30% | 2.8 | 1.32 | 1.32 | 47 |
| Witamina B1/Tiamina [mg] | 20% | 0.273 | 0.33 | 0.33 | 124 |
| Witamina B2/Ryboflawina [mg] | 15% | 0.294 | 0.29 | 0.29 | 99 |
| Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg] | 15% | 3.2235 | 4.47 | 4.47 | 139 |
| Witamina C [mg] | 55% | 14.6195 | 25.16 | 25.16 | 172 |
| Ilość wody wypijanej [ml] | 10% | 661.29 | 0 | 0 | 0 |
| Sól [g] | 10% | 1.10040875 | 2.11 | 1.9 | 192 |

Wartość odżywcza na dzień: 7 (Wtorek), 2025-02-04

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Parametr** | **Poziom strat** | **Norma na składnik** | **Obiad** | **Zawartość razem** | **% realizacji normy** |
| **Zawartość w porcji** |
| Wartość energetyczna [kcal] | 10% | 720.2 | 720.6 | 720.6 | 100 |
| Wartość energetyczna [kJ] | 10% | 2890 | 3026.3 | 3026.3 | 100 |
| Białko [g] | 10% | 9.688 | 21.6 | 21.6 | 223 |
| Tłuszcz [g] | 10% | 22.9215 | 25.7 | 25.7 | 112 |
| Kwasy tłuszczowe nasycone [g] | 10% | Maks: 0.637 | 4.7 | 4.7 | 743 |
| Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g] | 10% | 0.637 | 12.7 | 12.7 | - |
| Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g] | 10% | 0.637 | 6.3 | 6.3 | - |
| Cholesterol [mg] | 10% | Maks: 105 | 24 | 24 | 23 |
| Węglowodany ogółem [g] | 10% | 115.76 | 104.54 | 104.54 | 90 |
| Cukry [g] | 10% | Maks: 23.15 | 10.95 | 10.95 | 47 |
| Błonnik pokarmowy [g] | 10% | 6.055 | 7.99 | 7.99 | 132 |
| % energii z białka | 10% | 15 | - | - | 11.99 |
| % energii z tłuszczu | 10% | 25 | - | - | 32.2 |
| % energii z węglowodanów | 10% | 60 | - | - | 55.81 |
| Sód [mg] | 10% | 440.1635 | 398.55 | 398.55 | 91 |
| Potas [mg] | 10% | 1370.705 | 756.55 | 756.55 | 55 |
| Wapń [mg] | 10% | 325.6505 | 76.12 | 76.12 | 23 |
| Fosfor [mg] | 10% | 258.6955 | 376.31 | 376.31 | 145 |
| Magnez [mg] | 10% | 55.657 | 135.38 | 135.38 | 243 |
| Żelazo [mg] | 10% | 1.883 | 6.87 | 6.87 | 365 |
| Witamina A [µg] | 25% | 141.1025 | 5.49 | 5.49 | 4 |
| Witamina D [µg] | 10% | 3.5 | 0.28 | 0.28 | 8 |
| witamina E [mg] | 30% | 2.8 | 3.16 | 3.16 | 113 |
| Witamina B1/Tiamina [mg] | 20% | 0.273 | 1.04 | 1.04 | 383 |
| Witamina B2/Ryboflawina [mg] | 15% | 0.294 | 0.59 | 0.59 | 202 |
| Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg] | 15% | 3.2235 | 4.74 | 4.74 | 147 |
| Witamina C [mg] | 55% | 14.6195 | 14.13 | 14.13 | 97 |
| Ilość wody wypijanej [ml] | 10% | 661.29 | 0 | 0 | 0 |
| Sól [g] | 10% | 1.10040875 | 1.1 | 0.99 | 101 |

Wartość odżywcza na dzień: 8 (Środa), 2025-02-05

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Parametr** | **Poziom strat** | **Norma na składnik** | **Obiad** | **Zawartość razem** | **% realizacji normy** |
| **Zawartość w porcji** |
| Wartość energetyczna [kcal] | 10% | 720.2 | 721.5 | 721.5 | 100 |
| Wartość energetyczna [kJ] | 10% | 2890 | 3035.9 | 3035.9 | 100 |
| Białko [g] | 10% | 9.688 | 35 | 35 | 362 |
| Tłuszcz [g] | 10% | 22.9215 | 22.4 | 22.4 | 98 |
| Kwasy tłuszczowe nasycone [g] | 10% | Maks: 0.637 | 12.7 | 12.7 | 1994 |
| Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g] | 10% | 0.637 | 5.9 | 5.9 | - |
| Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g] | 10% | 0.637 | 2.1 | 2.1 | - |
| Cholesterol [mg] | 10% | Maks: 105 | 100.7 | 100.7 | 96 |
| Węglowodany ogółem [g] | 10% | 115.76 | 97.53 | 97.53 | 84 |
| Cukry [g] | 10% | Maks: 23.15 | 4.26 | 4.26 | 18 |
| Błonnik pokarmowy [g] | 10% | 6.055 | 5.21 | 5.21 | 86 |
| % energii z białka | 10% | 15 | - | - | 19.43 |
| % energii z tłuszczu | 10% | 25 | - | - | 27.95 |
| % energii z węglowodanów | 10% | 60 | - | - | 52.62 |
| Sód [mg] | 10% | 440.1635 | 702.13 | 702.13 | 160 |
| Potas [mg] | 10% | 1370.705 | 630.27 | 630.27 | 46 |
| Wapń [mg] | 10% | 325.6505 | 462.52 | 462.52 | 142 |
| Fosfor [mg] | 10% | 258.6955 | 470.3 | 470.3 | 182 |
| Magnez [mg] | 10% | 55.657 | 103.76 | 103.76 | 186 |
| Żelazo [mg] | 10% | 1.883 | 4.68 | 4.68 | 249 |
| Witamina A [µg] | 25% | 141.1025 | 42.69 | 42.69 | 30 |
| Witamina D [µg] | 10% | 3.5 | 0.37 | 0.37 | 11 |
| witamina E [mg] | 30% | 2.8 | 2.25 | 2.25 | 80 |
| Witamina B1/Tiamina [mg] | 20% | 0.273 | 0.31 | 0.31 | 117 |
| Witamina B2/Ryboflawina [mg] | 15% | 0.294 | 0.51 | 0.51 | 176 |
| Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg] | 15% | 3.2235 | 5.11 | 5.11 | 159 |
| Witamina C [mg] | 55% | 14.6195 | 25.61 | 25.61 | 175 |
| Ilość wody wypijanej [ml] | 10% | 661.29 | 0 | 0 | 0 |
| Sól [g] | 10% | 1.10040875 | 1.95 | 1.75 | 177 |

Wartość odżywcza na dzień: 9 (Czwartek), 2025-02-06

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Parametr** | **Poziom strat** | **Norma na składnik** | **Obiad** | **Zawartość razem** | **% realizacji normy** |
| **Zawartość w porcji** |
| Wartość energetyczna [kcal] | 10% | 720.2 | 725.9 | 725.9 | 101 |
| Wartość energetyczna [kJ] | 10% | 2890 | 3038.5 | 3038.5 | 101 |
| Białko [g] | 10% | 9.688 | 27.8 | 27.8 | 288 |
| Tłuszcz [g] | 10% | 22.9215 | 35.3 | 35.3 | 154 |
| Kwasy tłuszczowe nasycone [g] | 10% | Maks: 0.637 | 2.9 | 2.9 | 470 |
| Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g] | 10% | 0.637 | 19.5 | 19.5 | - |
| Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g] | 10% | 0.637 | 10.5 | 10.5 | - |
| Cholesterol [mg] | 10% | Maks: 105 | 78.8 | 78.8 | 75 |
| Węglowodany ogółem [g] | 10% | 115.76 | 76.74 | 76.74 | 66 |
| Cukry [g] | 10% | Maks: 23.15 | 18.82 | 18.82 | 81 |
| Błonnik pokarmowy [g] | 10% | 6.055 | 5.24 | 5.24 | 87 |
| % energii z białka | 10% | 15 | - | - | 15.36 |
| % energii z tłuszczu | 10% | 25 | - | - | 43.8 |
| % energii z węglowodanów | 10% | 60 | - | - | 40.84 |
| Sód [mg] | 10% | 440.1635 | 1395.45 | 1395.45 | 317 |
| Potas [mg] | 10% | 1370.705 | 1601.62 | 1601.62 | 117 |
| Wapń [mg] | 10% | 325.6505 | 105.49 | 105.49 | 32 |
| Fosfor [mg] | 10% | 258.6955 | 388.73 | 388.73 | 150 |
| Magnez [mg] | 10% | 55.657 | 169.57 | 169.57 | 305 |
| Żelazo [mg] | 10% | 1.883 | 3.89 | 3.89 | 207 |
| Witamina A [µg] | 25% | 141.1025 | 78.9 | 78.9 | 56 |
| Witamina D [µg] | 10% | 3.5 | 1.19 | 1.19 | 34 |
| witamina E [mg] | 30% | 2.8 | 7.3 | 7.3 | 261 |
| Witamina B1/Tiamina [mg] | 20% | 0.273 | 0.29 | 0.29 | 108 |
| Witamina B2/Ryboflawina [mg] | 15% | 0.294 | 0.25 | 0.25 | 86 |
| Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg] | 15% | 3.2235 | 5.49 | 5.49 | 170 |
| Witamina C [mg] | 55% | 14.6195 | 15.51 | 15.51 | 106 |
| Ilość wody wypijanej [ml] | 10% | 661.29 | 0 | 0 | 0 |
| Sól [g] | 10% | 1.10040875 | 3.87 | 3.48 | 352 |

Wartość odżywcza na dzień: 10 (Piątek), 2025-02-07

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Parametr** | **Poziom strat** | **Norma na składnik** | **Obiad** | **Zawartość razem** | **% realizacji normy** |
| **Zawartość w porcji** |
| Wartość energetyczna [kcal] | 10% | 720.2 | 720 | 720 | 100 |
| Wartość energetyczna [kJ] | 10% | 2890 | 3013.5 | 3013.5 | 100 |
| Białko [g] | 10% | 9.688 | 17.7 | 17.7 | 183 |
| Tłuszcz [g] | 10% | 22.9215 | 32.1 | 32.1 | 140 |
| Kwasy tłuszczowe nasycone [g] | 10% | Maks: 0.637 | 11.1 | 11.1 | 1746 |
| Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g] | 10% | 0.637 | 15.3 | 15.3 | - |
| Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g] | 10% | 0.637 | 2.9 | 2.9 | - |
| Cholesterol [mg] | 10% | Maks: 105 | 37.6 | 37.6 | 36 |
| Węglowodany ogółem [g] | 10% | 115.76 | 96.58 | 96.58 | 83 |
| Cukry [g] | 10% | Maks: 23.15 | 54.68 | 54.68 | 236 |
| Błonnik pokarmowy [g] | 10% | 6.055 | 13.27 | 13.27 | 219 |
| % energii z białka | 10% | 15 | - | - | 9.85 |
| % energii z tłuszczu | 10% | 25 | - | - | 40.18 |
| % energii z węglowodanów | 10% | 60 | - | - | 49.97 |
| Sód [mg] | 10% | 440.1635 | 980.62 | 980.62 | 223 |
| Potas [mg] | 10% | 1370.705 | 1953.07 | 1953.07 | 142 |
| Wapń [mg] | 10% | 325.6505 | 175.94 | 175.94 | 54 |
| Fosfor [mg] | 10% | 258.6955 | 234.81 | 234.81 | 91 |
| Magnez [mg] | 10% | 55.657 | 120.77 | 120.77 | 217 |
| Żelazo [mg] | 10% | 1.883 | 4.22 | 4.22 | 224 |
| Witamina A [µg] | 25% | 141.1025 | 98.48 | 98.48 | 70 |
| Witamina D [µg] | 10% | 3.5 | 0.9 | 0.9 | 26 |
| witamina E [mg] | 30% | 2.8 | 1.04 | 1.04 | 37 |
| Witamina B1/Tiamina [mg] | 20% | 0.273 | 0.42 | 0.42 | 156 |
| Witamina B2/Ryboflawina [mg] | 15% | 0.294 | 0.69 | 0.69 | 237 |
| Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg] | 15% | 3.2235 | 4.66 | 4.66 | 145 |
| Witamina C [mg] | 55% | 14.6195 | 48.7 | 48.7 | 333 |
| Ilość wody wypijanej [ml] | 10% | 661.29 | 0 | 0 | 0 |
| Sól [g] | 10% | 1.10040875 | 2.72 | 2.45 | 248 |

Podsumowanie planu żywieniowego - średnia na dzień

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Parametr** | **Poziom strat** | **Norma na składnik** | **Zawartość w porcji** | **% realizacji normy** |
| Wartość energetyczna [kcal] | 10% | 720.2 | 720.2 | 100 |
| Wartość energetyczna [kJ] | 10% | 2890 | 3027.4 | 100 |
| Białko [g] | 10% | 9.688 | 27.7 | 286 |
| Tłuszcz [g] | 10% | 22.9215 | 22.6 | 98 |
| Kwasy tłuszczowe nasycone [g] | 10% | Maks: 0.637 | 6.5 | 1024 |
| Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g] | 10% | 0.637 | 9.7 | - |
| Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g] | 10% | 0.637 | 3.8 | - |
| Cholesterol [mg] | 10% | Maks: 105 | 52.5 | 50 |
| Węglowodany ogółem [g] | 10% | 115.76 | 106.58 | 92 |
| Cukry [g] | 10% | Maks: 23.15 | 29.54 | 127 |
| Błonnik pokarmowy [g] | 10% | 6.055 | 10.34 | 171 |
| % energii z białka | 10% | 15 | - | 15 |
| % energii z tłuszczu | 10% | 25 | - | 28 |
| % energii z węglowodanów | 10% | 60 | - | 56 |
| Sód [mg] | 10% | 440.1635 | 596.19 | 136 |
| Potas [mg] | 10% | 1370.705 | 1238.11 | 90 |
| Wapń [mg] | 10% | 325.6505 | 145.31 | 45 |
| Fosfor [mg] | 10% | 258.6955 | 321.95 | 124 |
| Magnez [mg] | 10% | 55.657 | 103.02 | 185 |
| Żelazo [mg] | 10% | 1.883 | 4.17 | 222 |
| Witamina A [µg] | 25% | 141.1025 | 131.25 | 93 |
| Witamina D [µg] | 10% | 3.5 | 0.58 | 17 |
| witamina E [mg] | 30% | 2.8 | 2.67 | 96 |
| Witamina B1/Tiamina [mg] | 20% | 0.273 | 0.49 | 183 |
| Witamina B2/Ryboflawina [mg] | 15% | 0.294 | 0.42 | 143 |
| Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg] | 15% | 3.2235 | 5.1 | 159 |
| Witamina C [mg] | 55% | 14.6195 | 29.24 | 200 |
| Ilość wody wypijanej [ml] | 10% | 661.29 | 0 | 0 |
| Sól [g] | 10% | 1.10040875 | 1.49 | 150 |