

Plan żywieniowy: Jadłospis żłobek 16.12. - 31.12.2024

Ile dni:	9
Termin rozpoczęcia:	2024-12-02
Posiłki:	1. I śniadanie 2. II śniadanie 3. obiad 4. podwieczorek
Przypisana grupa żywieniowa:	Nazwa grupy: Żłobek Luborzycza (grupa) [właściciel: karjocatering] 1. Dzieci (wiek: 1 - 3; liczba: 50) Żłobek Luborzycza
Norma na energię dla podanej grupy:	1000 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, 2024-12-02			
I śniadanie	II śniadanie	obiad	podwieczorek
<ol style="list-style-type: none">1. Chleb pszenno-żytni 30.00g2. Masło extra łaciaste 3.00g3. Ser żółty ceko jagna 20.00g4. Pomidor 20.00g5. Kakao naturalne na mleku 2%* 150.00g składniki: Mleko spożywcze 2% tłuszczu 96%, Kakao naturalne o obniżonej zaw. tłuszczu DECO MORRENO 2%, Cukier 2%	<ol style="list-style-type: none">1. Jabłko 60.00g	<ol style="list-style-type: none">1. Zupa jarzynowa z zacierką 2016 * 150.00g składniki: Woda wodociągowa 43%, Kurczak tuszka 11%, Marchew 6%, Pietruszka korzeń 5%, Brokuły 5%, Zacierka jajeczna 5%, Kalafior 4%, Seler korzeniowy 4%, Por 4%, Śmietana 18% tłuszczu 4%, Mleko spożywcze 2% tłuszczu 4%, Kapusta włoska 3%, Pietruszka liście 1%2. Spaghetti z sosem bolońskim* 180.00g składniki: makaron spagetti LUBELLA 36%, Wieprzowina łopatka 24%, Woda wodociągowa 24%, Koncentrat pomidorowy 30% 12%, Ser żółty Gouda WARMIA 3%, Lubczyk świeży 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%, Czosnek 0%, Bazylia suszona 0%, Papryka czerwona mielona SŁODKA 0%, Pietruszka liście 0%3. Kompot wieloowocowy* 200.00g składniki: Woda wodociągowa 65%, Mieszanka kompotowa HORTEX 2,5 kg 35%, Cukier 1%	<ol style="list-style-type: none">1. Koktajl tropikalny* 80.00g składniki: Maślanka Mrągowska naturalna Mlekoopol 64%, Banan 16%, Ananas 9%, Pomarańcza 6%, Mango 5%2. Wafle ryżowe naturalne sonko* 10.00g [składniki: brązowy ryż]

Dzień: 2 - Wtorek, 2024-12-03

I śniadanie	II śniadanie	obiad	podwieczorek
<ol style="list-style-type: none"> Płatki kukurydziane z mlekiem* 150.00g składniki: Mleko 2% Łaciate 88%, płatki kukurydziane Sante* 12% Chleb pszenny graham sajmbor 30.00g Masło extra łaciate 3.00g Ogórek 20.00g Szynka wiejska 20.00g 	<ol style="list-style-type: none"> Mandarynki 50.00g 	<ol style="list-style-type: none"> Rosół z makaronem* 200.00g składniki: Woda wodociągowa 41%, Kurczak tuszka 21%, Marchew 16%, Pietruszka korzeń 8%, makaron do rosółu Leon* 8%, Seler korzeniowy 2%, Cebula 2%, Por 1%, Pieprz czarny MIELONY 0% Kotlet de'volaille* 50.00g składniki: Mięso z piersi kurczaka bez skóry 58%, Bułka tarta 17%, Olej rzepakowy o obniżonej zawartości kwasu erukowego 12%, Mąka pszenna typ 450 Stoisław 6%, Jaja kurze całe 4%, Masło ekstra 2%, Bułka kajzerka BALVITEN 1%, Czosnek granulowany 0%, Pieprz czarny MIELONY 0% Ziemniaki średnio 80.00g Surówka z marchewki z jogurtem * 50.00g składniki: Marchew 90%, Jogurt naturalny 2% tłuszczu 10% Kompot rabarbarowy* 200.00g składniki: Woda wodociągowa 50%, Rabarbar 50%, Cukier 0% 	<ol style="list-style-type: none"> Galaretka jogurtowo-wiśniowa* 80.00g składniki: Jogurt naturalny 2% tłuszczu 60%, galaretka wiśniowa* 40% Herbatniki 20.00g

Dzień: 3 - Środa, 2024-12-04

I śniadanie	II śniadanie	obiad	podwieczorek
<ol style="list-style-type: none"> Chleb żytni pełnoziarnisty s 30.00g Masło extra łaciate 3.00g Parówki drobiowe s 25.00g Sos keczup 5.00g Ogórek kwaszony 20.00g Bawarka* 150.00g składniki: Woda wodociągowa 50%, Mleko spożywcze 3.2% tłuszczu 50%, Herbata SAGA czarna w torebkach 0% 	<ol style="list-style-type: none"> Banan 30.00g 	<ol style="list-style-type: none"> Zupa ziemniaczana z majerankiem* 150.00g składniki: Woda wodociągowa 35%, Ziemniaki średnio 30%, Flora professional plant 31% 13%, Marchew 9%, Seler korzeniowy 4%, Pietruszka korzeń 4%, Por 2%, Mąka pszenna typ 500 1%, Pietruszka liście 1%, Majeranek suszony 1% Racuchy drożdżowe z jabłkami* 120.00g składniki: [składniki: mąka pszennacukier waniliowyproszek do pieczenia cukier mlekojabłka] Kompot z porzeczeki czerwonej* 200.00g składniki: Woda wodociągowa 65%, Porzeczeki czerwone 35%, Cukier 1% Jogurt waniliowy* 50.00g składniki: Jogurt naturalny 2% tłuszczu 97%, Cukier 2%, cukier waniliowy Eco-gastro* 1% [składniki: skład: cukier, aromat: etylowailina] 	<ol style="list-style-type: none"> Weka pszenna 30.00g Pasta drobiowo-warzywna* 15.00g składniki: ser wiórkowany Włoszczowa* 74% [składniki: śmietanka, kultury bakterii fermentacji mlekowej], Poledwica sopocka Wędliny domowe 14%, Marchew 7%, Pietruszka korzeń 3%, Seler korzeniowy 2% Ogórek 20.00g Herbata owocowa 200.00g

Dzień: 4 - Czwartek, 2024-12-05

I śniadanie	II śniadanie	obiad	podwieczorek
<ol style="list-style-type: none"> Płatki owsiane na mleku* 150.00g składniki: Mleko spożywcze 2% tłuszczu 80%, Płatki owsiane 20% Chleb pszenno-żytni z czarnuszką 30.00g Masło extra łaciate 3.00g Szynka z piersi kurczaka 20.00g Papryka czerwona 20.00g 	<ol style="list-style-type: none"> Marchewka* 50.00g 	<ol style="list-style-type: none"> Zupa ogórkowa z ryżem* 150.00g składniki: Woda wodociągowa 58%, Ogórek kwaszony 16%, Marchew 6%, Śmietana 18% tłuszczu 5%, Ryż biały 4%, Pietruszka korzeń 3%, Seler korzeniowy 3%, Porcja rosółowa z kurczaka 2%, Cebula 2%, Mąka pszenna typ 500 1%, Por 1%, Pietruszka liście 0% Pierogi z mięsem 2016 120.00g składniki: Wołowina pieczeń 51%, Mąka pszenna typ 500 26%, Masło ekstra 8%, Jaja kurze całe 7%, Cebula 5%, Olej rzepakowy uniwersalny 2%, Sól spożywcza dietetyczna niskosodowa O'Sole Vita 0%, Pieprz czarny MIELONY 0% Kompot wieloowocowy* 200.00g składniki: Woda wodociągowa 65%, Mieszanka kompotowa HORTEX 2,5 kg 35%, Cukier 1% 	<ol style="list-style-type: none"> Rogal maślany 30.00g Jabłko 40.00g Kakao naturalne na mleku 2%* 150.00g składniki: Mleko spożywcze 2% tłuszczu 96%, Kakao naturalne o obniżonej zaw. tłuszczu DECO MORRENO 2%, Cukier 2%

Dzień: 5 - Piątek, 2024-12-06

I śniadanie	II śniadanie	obiad	podwieczorek
<ol style="list-style-type: none"> Chleb serwatkowy sajmbor 30.00g Masło extra łaciate 3.00g Twarożek ze szczypiorkiem i rzodkiewką* 15.00g składniki: Twaróg chudy Rolmlecz 76%, Rzodkiewka 9%, Szczypiorek 8%, Jogurt naturalny 2% tłuszczu 8% Salata 5.00g Kawa inka na mleku 2% * 150.00g składniki: Mleko spożywcze 2% tłuszczu 98%, Kawa INKA 2% 	<ol style="list-style-type: none"> Gruszka 50.00g 	<ol style="list-style-type: none"> Barszcz czerwony z uszkami* 200.00g składniki: Woda wodociągowa 39%, Burak 27%, Marchew 8%, Koncentrat barszczu czerwonego KRAKUS 4%, Śmietana 18% tłuszczu 4%, Jogurt naturalny 2% tłuszczu 4%, Seler korzeniowy 3%, Mięso z ud kurczaka bez skóry 3%, Pietruszka korzeń 3%, Cebula 3%, Por 1%, Koper ogrodowy 0%, Uszka z pieczarkami 0%, Mąka pszenna typ 500 0%, Masło ekstra 0%, Cytryna 0%, Pieprz czarny MIELONY 0% Miruna filety panierowane* 50.00g składniki: Miruna 60%, Jaja kurze całe 15%, Bułka tarta 8%, Olej rzepakowy uniwersalny 8%, Mleko spożywcze 2% tłuszczu 6%, Mąka pszenna typ 500 4%, Pieprz czarny MIELONY 0% Ziemniaki średnio 80.00g Kompot wieloowocowy* 200.00g składniki: Woda wodociągowa 65%, Mieszanka kompotowa HORTEX 2,5 kg 35%, Cukier 1% Warzywa na patelnię hortex 50.00g 	<ol style="list-style-type: none"> Piernik* 40.00g składniki: Mąka pszenna typ 450 Stoisław 25%, Mleko 2% Łaciate 24%, Cukier Puder Diamant 14%, Olej rzepakowy uniwersalny 10%, Jaja kurze całe 10%, Rodzynki suszone 10%, Powidła śliwkowe 3%, Miód pszczeli 1%, Kakao naturalne o obniżonej zaw. tłuszczu DECO MORRENO 1%, Cynamon mielony 1%, Przyprawa do piernika 1%, Soda oczyszczona 1% Mandarynki 80.00g Kakao naturalne na mleku 3,2% bez cukru 2016 200.00g składniki: Mleko spożywcze 3.2% tłuszczu 98%, Kakao naturalne o obniżonej zaw. tłuszczu DECO MORRENO 2%

Dzień: 6 - Poniedziałek, 2024-12-09

I śniadanie	II śniadanie	obiad	podwieczorek
<ol style="list-style-type: none"> Chleb foremkowy z makiem sajmbor 30.00g Masło extra osełka 3.00g Szynka z indyka 20.00g Bawarka* 150.00g składniki: Woda wodociągowa 50%, Mleko spożywcze 3.2% tłuszczu 50%, Herbata SAGA czarna w torebkach 0% Pomidor 20.00g 	<ol style="list-style-type: none"> Jabłko 60.00g 	<ol style="list-style-type: none"> Zupa kalafiorowa zabelana z makaronem* 250.00g składniki: Woda wodociągowa 58%, Kalafior 13%, Makaron muszelki Lubella Conchigliette piccole 6%, Śmietana 18% tłuszczu 4%, Marchew 4%, Porcja rosółowa z kurczaka 4%, Jogurt naturalny 2% tłuszczu 4%, Pietruszka korzeń 3%, Seler korzeniowy 3%, Por 1% Kompot wieloowocowy* 200.00g składniki: Woda wodociągowa 65%, Mieszanka kompotowa HORTEX 2,5 kg 35%, Cukier 1% Potrąwka z kurczakiem, marchewką i groszkiem* 130.00g składniki: Kurczak tuszka 66%, Marchew 11%, Groszek zielony konserwowy bez zalewy 9%, Pietruszka korzeń 5%, Por 2%, Seler korzeniowy 2%, Olej rzepakowy uniwersalny 2%, Mąka pszenna typ 500 2%, Pieprz czarny MIELONY 0% Ryż biały długi cenos 30.00g Oliwa z oliwek 10.00g 	<ol style="list-style-type: none"> Koktajl bananowo-wiśniowy* 80.00g składniki: Jogurt naturalny 2% tłuszczu 43%, Banan 38%, Wiśnie mrożone bez pestek HORTEX 11%, Cukier 6%, Kefir 2% tłuszczu 2% Biszkopty savoirdi 10.00g

Dzień: 7 - Wtorek, 2024-12-10

I śniadanie	II śniadanie	obiad	podwieczorek
<ol style="list-style-type: none"> Chleb kukurydziany sajmbor 30.00g Masło extra łaciate 3.00g Ser żółty ceko dobrodziej 20.00g Ogórek kwaszony 20.00g Kawa inka na mleku 2% * 150.00g składniki: Mleko spożywcze 2% tłuszczu 98%, Kawa INKA 2% 	<ol style="list-style-type: none"> Pomarańcza 50.00g 	<ol style="list-style-type: none"> Zupa solferino* 200.00g składniki: Woda wodociągowa 40%, Kurczak tuszka 10%, Ziemniaki średnio 9%, Marchew 6%, Pietruszka korzeń 5%, Brokuły 5%, Kalafior 4%, Seler korzeniowy 4%, Por 4%, Śmietana 18% tłuszczu 4%, Mleko spożywcze 2% tłuszczu 4%, Pulpa pomidorowa 4%, Kapusta włoska 3%, Pietruszka liście 1% Kompot wieloowocowy* 200.00g składniki: Woda wodociągowa 65%, Mieszanka kompotowa HORTEX 2,5 kg 35%, Cukier 1% Makaron z serem i pieczonym jabłkiem* 180.00g składniki: Jogurt naturalny 2% tłuszczu 35%, Makaron świderki Lubelle Eliche 25%, Mazurski smak Twaróg półtłusty Mlekpól 25%, Jabłka pieczone IZZ 10%, Olej rzepakowy tłoczony na zimno 3%, Cukier 2% 	<ol style="list-style-type: none"> Banan 60.00g Chrupki kukurydziane tygryski* 5.00g

Dzień: 8 - Środa, 2024-12-11

I śniadanie	II śniadanie	obiad	podwieczorek
<ol style="list-style-type: none"> 1. Chleb pełnoziarnisty balviten 30.00g 2. Masto extra łaciate 3.00g 3. Twarożek śmietankowy 15.00g składniki: Ser twarogowy chudy 64%, Śmietana 12% tłuszczu 36% 4. Dżem owocowy 100% łowicz s 5.00g 5. Bawarka* 150.00g składniki: Woda wodociągowa 50%, Mleko spożywcze 3.2% tłuszczu 50%, Herbata SAGA czarna w torebkach 0% 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Banan 40.00g 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Zupa pieczarkowa z makaronem 2016 200.00g składniki: Pieczarka uprawna świeża 27%, Marchew 18%, Makaron dwujajeczny 13%, Pietruszka korzeń 9%, Seler korzeniowy 9%, Por 4%, Cebula 4%, Masło ekstra 4%, Śmietana 18% tłuszczu 4%, Mleko spożywcze 2% tłuszczu 4%, Pietruszka liście 1%, Tymianek 0%, Majeranek suszony 0%, Liść laurowy 0%, Ziele angielskie MIELONE 0%, Pieprz czarny MIELONY 0% 2. Gulasz wieprzowy* 80.00g składniki: Wieprzowina szynka surowa 52%, Woda wodociągowa 26%, Cebula 10%, Olej rzepakowy uniwersalny 5%, Koncentrat pomidorowy 30% 5%, Mąka pszenna typ 500 2% 3. Kasza pęczak jęczmienny 30.00g 4. Ogórek kwaszony 50.00g 5. Kompot wieloowocowy* 200.00g składniki: Woda wodociągowa 65%, Mieszanka kompotowa HORTEX 2,5 kg 35%, Cukier 1% 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Jogurt malinowy z owsianym crunchem* 80.00g składniki: Jogurt naturalny 2% tłuszczu 82%, Maliny mrożone 8%, Płatki owsiane 6%, Cukier 2%, Olej rzepakowy uniwersalny 2%, Masło ekstra 1%, Sól biała 0% 2. Wafle ryżowe naturalne sonko* 10.00g [składniki: brązowy ryż]

Dzień: 9 - Czwartek, 2024-12-12

I śniadanie	II śniadanie	obiad	podwieczorek
<ol style="list-style-type: none"> 1. Płatki kukurydziane z mlekiem* 150.00g składniki: Mleko 2% łaciate 88%, płatki kukurydziane Sante* 12% 2. Chleb serwatkowy sajmbor 30.00g 3. Masto extra łaciate 3.00g 4. Pasta jajeczna ze szczypiorkiem 8 15.00g składniki: Jaja kurze całe 79%, Majonez domowy 2016 16%, Szczypiorek 5% 5. Rzodkiewka 20.00g 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Gruszka 60.00g 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Zupa pomidorowa zabieleną z zacierką* 200.00g składniki: Woda wodociągowa 69%, Marchew 6%, Koncentrat pomidorowy 30% 6%, Zacierka jajeczna 5%, Porcja rosółowa z kurczaka 3%, Śmietana 18% tłuszczu 3%, Pietruszka korzeń 3%, Seler korzeniowy 3%, Jogurt naturalny 2% tłuszczu 3%, Por 1% 2. Kurczak gyros* 50.00g składniki: Mięso z piersi kurczaka bez skóry 75%, Olej rzepakowy uniwersalny 23%, Pieprz czarny MIELONY 1%, Fix Kebab z sosem czosnkowym Knorr 1% 3. Warzywa na patelnię hortex 50.00g 4. Ryż biały długi cenos 30.00g 5. Kompot wieloowocowy* 200.00g składniki: Woda wodociągowa 65%, Mieszanka kompotowa HORTEX 2,5 kg 35%, Cukier 1% 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Kisiel o smaku truskawkowym z tartym jabłkiem* 80.00g [składniki: skrobia ziemniaczana, regulator kwasowości, kwas cytrynowy, aromat, barwnik koszenila] 2. Herbatniki 20.00g

Wartość odżywcza na dzień: 1 (Poniedziałek), 2024-12-02

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	II śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji					
Wartość energetyczna [kcal]	10%	750	239.5	26.7	429.5	74.4	770.4	103
Wartość energetyczna [kJ]	10%	2975	1004.5	113	1803.6	314.9	3236.1	103
Białko [g]	10%	9	12.4	0.2	21.6	2.5	36.8	409
Tłuszcz [g]	10%	29.0025	10.7	0.2	13.7	0.9	25.6	88
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 0.8025	6.7	0	5.2	0.5	12.4	1555
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	0.8025	0.8	0	5.2	0	6	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	0.8025	0	0	1.1	0	1.2	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 225	10.3	0	42.4	0	52.8	24
Węglowodany ogółem [g]	10%	109.49	23.27	6.53	59.77	14.25	103.83	95
Cukry [g]	10%	Maks: 21.9	3.84	5.23	14.18	6.41	29.67	136
Błonnik pokarmowy [g]	10%	7.5	0.21	1.08	9.88	0.71	11.89	159
% energii z białka	10%	15	-	-	-	-	-	14.48
% energii z tłuszczu	10%	25	-	-	-	-	-	22.05
% energii z węglowodanów	10%	60	-	-	-	-	-	63.47
Sód [mg]	10%	562.5	294.14	1.08	95.77	38.08	429.08	76
Potas [mg]	10%	1800	233.84	72.36	519.81	69.32	895.33	50
Wapń [mg]	10%	375	157.41	2.16	52.13	3.33	215.04	58
Fosfor [mg]	10%	285	115.41	4.85	137.59	4.19	262.06	91
Magnez [mg]	10%	48.75	17.01	1.62	32.11	5.41	56.16	115
Żelazo [mg]	10%	2.25	0.21	0.16	1.58	0.08	2.04	91
Witamina A [μg]	25%	210	4.53	4.13	23.26	3.57	35.51	17
Witamina D [μg]	10%	7.5	0.02	0	0.5	0	0.52	7
witamina E [mg]	30%	4.5	0.24	0.2	0.89	0.03	1.38	31
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.3	0.05	0.01	0.28	0.01	0.37	123
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.3	0.21	0.01	0.22	0.01	0.46	156
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	3.75	0.29	0.08	3.19	0.08	3.66	97
Witamina C [mg]	55%	22.5	2.71	2.48	13.96	2.14	21.3	95
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	937.5	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	1.40625	0.81	0	0.26	0.1	1.07	85

Wartość odżywcza na dzień: 2 (Wtorek), 2024-12-03

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	II śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji					
Wartość energetyczna [kcal]	10%	750	251.5	20.3	340.4	123.5	736	98
Wartość energetyczna [kJ]	10%	2975	1057.2	85.9	1429.5	521.6	3094.3	98
Białko [g]	10%	9	10.6	0.2	18.5	3.7	33.2	369
Tłuszcz [g]	10%	29.0025	9.4	0	10.8	2.8	23.2	80
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 0.8025	4.3	0	2.2	0.7	7.3	916
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	0.8025	1.8	0	5.1	1.3	8.3	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	0.8025	0.2	0	2.4	0.3	3	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 225	10.2	0	52.4	11	73.7	33
Węglowodany ogółem [g]	10%	109.49	31.02	5.04	46.14	20.82	103.03	94
Cukry [g]	10%	Maks: 21.9	7.67	4.13	6.63	7.84	26.28	120
Błonnik pokarmowy [g]	10%	7.5	0.09	0.85	7.93	0.23	9.11	121
% energii z białka	10%	15	-	-	-	-	-	14.06
% energii z tłuszczu	10%	25	-	-	-	-	-	21.81
% energii z węglowodanów	10%	60	-	-	-	-	-	64.13
Sód [mg]	10%	562.5	498.06	0.45	159.05	80.67	738.24	131
Potas [mg]	10%	1800	88.38	85.05	958.86	108.54	1240.83	69
Wapń [mg]	10%	375	3.6	13.5	103.72	79.74	200.56	54
Fosfor [mg]	10%	285	39.24	8.1	253.88	80.96	382.18	134
Magnez [mg]	10%	48.75	5.04	7.65	66.16	12.56	91.41	188
Żelazo [mg]	10%	2.25	0.19	0.13	2.37	0.27	2.98	132
Witamina A [μg]	25%	210	1.2	11.55	27.69	0.36	40.8	20
Witamina D [μg]	10%	7.5	0.1	0	0.59	0.02	0.72	9
witamina E [mg]	30%	4.5	0.06	0.06	2.01	0.16	2.31	52
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.3	0.11	0.04	0.18	0.03	0.38	128
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.3	0.04	0	0.23	0.1	0.39	131
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	3.75	0.89	0.08	7.23	0.19	8.42	224
Witamina C [mg]	55%	22.5	0.72	6.93	14.08	0.21	21.94	98
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	937.5	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	1.40625	1.38	0	0.44	0.22	1.84	145

Wartość odżywcza na dzień: 3 (Środa), 2024-12-04

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	II śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji					
Wartość energetyczna [kcal]	10%	750	159.8	26.2	438.4	192.2	816.7	109
Wartość energetyczna [kJ]	10%	2975	668.6	111.3	1841.6	811.4	3433	109
Białko [g]	10%	9	6.7	0.2	11.9	4.9	23.8	265
Tłuszcz [g]	10%	29.0025	8.3	0	14	4.1	26.5	91
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 0.8025	3.7	0	3.8	0.2	8	998
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	0.8025	0.6	0	0.3	0	1	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	0.8025	0	0	0.1	0.2	0.4	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 225	8.7	0	3.4	0	12.2	6
Węglowodany ogółem [g]	10%	109.49	14.62	6.34	70.21	34.26	125.45	114
Cukry [g]	10%	Maks: 21.9	1.64	5.18	8.99	9.67	25.49	117
Błonnik pokarmowy [g]	10%	7.5	0.23	0.45	8.18	0.88	9.76	130
% energii z białka	10%	15	-	-	-	-	-	10.54
% energii z tłuszczu	10%	25	-	-	-	-	-	24.43
% energii z węglowodanów	10%	60	-	-	-	-	-	65.04
Sód [mg]	10%	562.5	515.54	0.27	57.91	139.38	713.12	127
Potas [mg]	10%	1800	126.39	106.65	521.54	64.96	819.55	46
Wapń [mg]	10%	375	85.25	1.62	114.3	7.67	208.85	55
Fosfor [mg]	10%	285	64.66	5.4	113.17	32.04	215.28	76
Magnez [mg]	10%	48.75	17.79	8.91	31.32	9.87	67.9	139
Żelazo [mg]	10%	2.25	0.25	0.1	1.19	0.39	1.96	87
Witamina A [μg]	25%	210	9.67	2.02	33.77	1.42	46.89	23
Witamina D [μg]	10%	7.5	0.02	0	0.01	0	0.03	0
witamina E [mg]	30%	4.5	0.1	0.05	0.41	0.15	0.72	15
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.3	0.02	0	0.09	0.05	0.17	59
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.3	0.11	0.02	0.14	0.02	0.3	103
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	3.75	0.11	0.12	1.03	0.48	1.76	47
Witamina C [mg]	55%	22.5	1.2	1.21	20.26	0.85	23.54	104
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	937.5	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	1.40625	1.43	0	0.16	0.38	1.78	141

Wartość odżywcza na dzień: 4 (Czwartek), 2024-12-05

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	II śniadanie	Obiad	Podwieczerek	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji					
Wartość energetyczna [kcal]	10%	750	267.1	18.8	338.7	185.1	809.8	109
Wartość energetyczna [kJ]	10%	2975	1123.5	79.8	1420.8	779.7	3403.9	109
Białko [g]	10%	9	13	0	17.6	7.6	38.4	427
Tłuszcz [g]	10%	29.0025	8.4	0	14.5	5.4	28.5	98
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 0.8025	3.3	0	7.1	2.8	13.3	1666
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	0.8025	1.4	0	4.9	0.8	7.1	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	0.8025	0.9	0	1.2	0.1	2.2	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 225	18.3	0	86.4	10.3	115.1	51
Węglowodany ogółem [g]	10%	109.49	35.83	4.5	35.07	26.71	102.12	93
Cukry [g]	10%	Maks: 21.9	6.79	0	7.84	8.42	23.06	105
Błonnik pokarmowy [g]	10%	7.5	2.22	0	1.68	0.72	4.63	63
% energii z białka	10%	15	-	-	-	-	-	14.24
% energii z tłuszczu	10%	25	-	-	-	-	-	24.5
% energii z węglowodanów	10%	60	-	-	-	-	-	61.26
Sód [mg]	10%	562.5	268.11	0	254.42	209.63	732.16	130
Potas [mg]	10%	1800	368.91	0	349.53	231.32	949.76	52
Wapń [mg]	10%	375	147.95	0	36.08	157.23	341.28	91
Fosfor [mg]	10%	285	257.49	0	177.29	114.87	549.66	192
Magnez [mg]	10%	48.75	56.79	0	33.81	16.65	107.26	219
Żelazo [mg]	10%	2.25	1.35	0	2.23	0.23	3.83	170
Witamina A [µg]	25%	210	23.4	0	86	3.84	113.25	54
Witamina D [µg]	10%	7.5	0.02	0	0.43	0.02	0.47	6
witamina E [mg]	30%	4.5	0.88	0	0.99	0.2	2.08	47
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.3	0.16	0	0.09	0.05	0.31	104
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.3	0.25	0	0.2	0.21	0.67	225
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	3.75	2.58	0	3.34	0.18	6.11	163
Witamina C [mg]	55%	22.5	13.49	0	2	2.3	17.81	79
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	937.5	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	1.40625	0.74	0	0.7	0.58	1.83	144

Wartość odżywcza na dzień: 5 (Piątek), 2024-12-06

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	II śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji					
Wartość energetyczna [kcal]	10%	750	166.3	25.9	263.2	255.2	710.7	94
Wartość energetyczna [kJ]	10%	2975	700.2	109.5	1107.8	1070.9	2988.5	94
Białko [g]	10%	9	8.5	0.2	11.9	8.9	29.6	328
Tłuszcz [g]	10%	29.0025	5.2	0	7.2	10.2	22.8	78
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 0.8025	3.1	0	1.6	4.1	8.9	1114
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	0.8025	0.8	0	2.8	3.9	7.6	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	0.8025	0	0	1.3	1.2	2.7	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 225	10.6	0	34.2	35.2	80.2	36
Węglowodany ogółem [g]	10%	109.49	21.53	6.48	39.37	32.7	100.09	92
Cukry [g]	10%	Maks: 21.9	7.52	4.45	17.36	8.05	37.4	170
Błonnik pokarmowy [g]	10%	7.5	0.54	0.94	3.6	1.86	6.95	93
% energii z białka	10%	15	-	-	-	-	-	14.18
% energii z tłuszczu	10%	25	-	-	-	-	-	23.14
% energii z węglowodanów	10%	60	-	-	-	-	-	62.68
Sód [mg]	10%	562.5	241.45	0.9	276.61	88.74	607.71	108
Potas [mg]	10%	1800	200.16	53.1	640.84	418.28	1312.39	73
Wapń [mg]	10%	375	162.99	5.4	66.16	234.55	469.11	125
Fosfor [mg]	10%	285	116.78	6.75	101.25	174.73	399.52	140
Magnez [mg]	10%	48.75	16.81	3.6	36.64	35.41	92.47	189
Żelazo [mg]	10%	2.25	0.18	0.13	1.81	0.57	2.71	121
Witamina A [µg]	25%	210	2.15	1.98	16.27	79.88	100.3	48
Witamina D [µg]	10%	7.5	0.02	0	0.12	0.11	0.26	3
witamina E [mg]	30%	4.5	0.1	0.13	0.99	0.98	2.22	49
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.3	0.04	0	0.09	0.13	0.28	96
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.3	0.21	0.01	0.13	0.31	0.69	231
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	3.75	0.14	0.03	1.49	0.32	2	54
Witamina C [mg]	55%	22.5	1.29	1.19	9.76	12	24.26	107
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	937.5	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	1.40625	0.67	0	0.76	0.24	1.51	121

Wartość odżywcza na dzień: 6 (Poniedziałek), 2024-12-09

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	II śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji					
Wartość energetyczna [kcal]	10%	750	143.9	26.7	477.3	76.3	724.4	97
Wartość energetyczna [kJ]	10%	2975	605.5	113	1998.6	323	3040.2	97
Białko [g]	10%	9	7.4	0.2	23.3	1.9	32.9	365
Tłuszcz [g]	10%	29.0025	5	0.2	22.4	0.8	28.5	98
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 0.8025	2.9	0	5	0.4	8.4	1057
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	0.8025	0.8	0	11.4	0.2	12.5	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	0.8025	0.1	0	3.4	0	3.6	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 225	19.1	0	63.8	2.5	85.5	38
Węglowodany ogółem [g]	10%	109.49	17.28	6.53	47.58	15.5	86.9	79
Cukry [g]	10%	Maks: 21.9	0.88	5.23	11.21	12.87	30.2	138
Błonnik pokarmowy [g]	10%	7.5	0.21	1.08	4.1	0.46	5.87	78
% energii z białka	10%	15	-	-	-	-	-	13.39
% energii z tłuszczu	10%	25	-	-	-	-	-	22.76
% energii z węglowodanów	10%	60	-	-	-	-	-	63.86
Sód [mg]	10%	562.5	279.65	1.08	123.1	23.8	427.65	76
Potas [mg]	10%	1800	213.92	72.36	497.26	172.15	955.7	54
Wapń [mg]	10%	375	82.95	2.16	64.51	55.36	205	55
Fosfor [mg]	10%	285	98.01	4.85	206.79	44.02	353.68	124
Magnez [mg]	10%	48.75	15.81	1.62	35.5	14.46	67.4	138
Żelazo [mg]	10%	2.25	0.32	0.16	1.92	0.14	2.55	113
Witamina A [μg]	25%	210	5.96	4.13	23.95	2.32	36.37	17
Witamina D [μg]	10%	7.5	0.03	0	1.17	0	1.22	16
witamina E [mg]	30%	4.5	0.22	0.2	2.1	0.06	2.6	58
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.3	0.03	0.01	0.13	0.02	0.21	72
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.3	0.14	0.01	0.23	0.09	0.48	160
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	3.75	1.3	0.08	5.74	0.17	7.3	195
Witamina C [mg]	55%	22.5	2.4	2.48	14.37	1.39	20.65	92
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	937.5	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	1.40625	0.77	0	0.34	0.06	1.06	84

Wartość odżywcza na dzień: 7 (Wtorek), 2024-12-10

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	II śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji					
Wartość energetyczna [kcal]	10%	750	229.6	21	392.3	69.6	712.7	95
Wartość energetyczna [kJ]	10%	2975	962.5	88.9	1651.8	295.3	2998.6	95
Białko [g]	10%	9	11.8	0.4	20.2	0.9	33.4	372
Tłuszcz [g]	10%	29.0025	10.6	0	11.1	0.2	22	76
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 0.8025	6.6	0	3.7	0	10.4	1307
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	0.8025	0.8	0	4	0	4.9	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	0.8025	0	0	1.7	0	1.8	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 225	10.5	0	23.1	0	33.7	15
Węglowodany ogółem [g]	10%	109.49	21.93	5.08	54.62	16.42	98.06	90
Cukry [g]	10%	Maks: 21.9	7.55	3.91	20.45	10.43	42.36	194
Błonnik pokarmowy [g]	10%	7.5	0.51	0.85	3.71	0.91	6	80
% energii z białka	10%	15	-	-	-	-	-	13.58
% energii z tłuszczu	10%	25	-	-	-	-	-	18.5
% energii z węglowodanów	10%	60	-	-	-	-	-	67.92
Sód [mg]	10%	562.5	470.07	1.35	119.77	0.72	591.92	105
Potas [mg]	10%	1800	204.43	82.35	452.97	213.3	953.05	53
Wapń [mg]	10%	375	325.86	14.85	144.18	3.24	488.13	130
Fosfor [mg]	10%	285	118.68	10.35	154.52	10.8	294.35	104
Magnez [mg]	10%	48.75	23.62	5.4	31.16	17.82	78	160
Żelazo [mg]	10%	2.25	0.2	0.18	1.05	0.21	1.65	74
Witamina A [μg]	25%	210	3.65	18.37	23.62	4.05	49.7	24
Witamina D [μg]	10%	7.5	0.02	0	0.3	0	0.33	4
witamina E [mg]	30%	4.5	0.07	0.06	1.51	0.11	1.76	40
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.3	0.04	0.03	0.09	0.01	0.19	65
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.3	0.21	0.01	0.23	0.05	0.51	171
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	3.75	0.15	0.08	1.95	0.25	2.45	65
Witamina C [mg]	55%	22.5	1.02	11.02	14.17	2.42	28.65	128
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	937.5	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	1.40625	1.3	0	0.33	0	1.47	117

Wartość odżywcza na dzień: 8 (Środa), 2024-12-11

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	II śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji					
Wartość energetyczna [kcal]	10%	750	157.6	35	462.1	106.7	761.5	102
Wartość energetyczna [kJ]	10%	2975	659.7	148.4	1933.2	448.7	3190.2	102
Białko [g]	10%	9	4.8	0.3	17.2	3.8	26.3	292
Tłuszcz [g]	10%	29.0025	8.1	0.1	21.5	3.4	33.2	114
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 0.8025	3.1	0	8.7	1.1	13	1623
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	0.8025	0.8	0	8.6	1.3	10.9	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	0.8025	0	0	2.3	0.5	3	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 225	10.8	0	56.5	5.8	73.1	33
Węglowodany ogółem [g]	10%	109.49	16.25	8.46	53.7	15.57	93.99	86
Cukry [g]	10%	Maks: 21.9	2.06	6.91	12.6	4.28	25.86	119
Błonnik pokarmowy [g]	10%	7.5	0	0.61	7.79	0.98	9.38	125
% energii z białka	10%	15	-	-	-	-	-	11.47
% energii z tłuszczu	10%	25	-	-	-	-	-	30.03
% energii z węglowodanów	10%	60	-	-	-	-	-	58.51
Sód [mg]	10%	562.5	35.3	0.36	414.31	39.2	489.18	87
Potas [mg]	10%	1800	107.88	142.2	650.05	134.61	1034.75	57
Wapń [mg]	10%	375	94.24	2.16	80.49	102.28	279.18	74
Fosfor [mg]	10%	285	81.5	7.2	248.19	91.19	428.08	151
Magnez [mg]	10%	48.75	9.92	11.88	60.23	15.8	97.85	200
Żelazo [mg]	10%	2.25	0.14	0.14	2.16	0.23	2.69	118
Witamina A [μg]	25%	210	0.56	2.7	27.86	0.48	31.61	14
Witamina D [μg]	10%	7.5	0.02	0	1.3	0.02	1.35	17
witamina E [mg]	30%	4.5	0.06	0.07	1.72	0.36	2.22	49
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.3	0.02	0.01	0.34	0.04	0.42	141
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.3	0.15	0.03	0.47	0.12	0.79	264
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	3.75	0.08	0.17	5.17	0.11	5.53	148
Witamina C [mg]	55%	22.5	0.33	1.62	10.32	0.29	12.56	55
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	937.5	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	1.40625	0.09	0	1.15	0.1	1.22	97

Wartość odżywcza na dzień: 9 (Czwartek), 2024-12-12

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	II śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji					
Wartość energetyczna [kcal]	10%	750	235	31.1	343.8	118.8	728.9	97
Wartość energetyczna [kJ]	10%	2975	988.7	131.4	1443.5	502.6	3066.3	97
Białko [g]	10%	9	8.5	0.3	14.1	1.4	24.4	272
Tłuszcz [g]	10%	29.0025	8.1	0.1	13.4	1.9	23.6	81
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 0.8025	3.4	0	1.8	0.2	5.5	695
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	0.8025	1.5	0	6.3	1	8.9	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	0.8025	0.6	0	3.3	0.3	4.3	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 225	39.4	0	22.5	7.5	69.6	31
Węglowodany ogółem [g]	10%	109.49	32.07	7.77	42.64	23.9	106.4	97
Cukry [g]	10%	Maks: 21.9	7.62	5.34	11.55	12.15	36.68	167
Błonnik pokarmowy [g]	10%	7.5	0.46	1.13	2.01	0.23	3.84	51
% energii z białka	10%	15	-	-	-	-	-	10.04
% energii z tłuszczu	10%	25	-	-	-	-	-	21.12
% energii z węglowodanów	10%	60	-	-	-	-	-	68.84
Sód [mg]	10%	562.5	362.05	1.08	80.62	56.34	500.1	88
Potas [mg]	10%	1800	58.59	63.72	328.23	22.14	472.68	26
Wapń [mg]	10%	375	11.08	6.48	33.48	6.3	57.34	16
Fosfor [mg]	10%	285	26.24	8.1	109.66	28.26	172.26	60
Magnez [mg]	10%	48.75	2.85	4.32	23.88	5.22	36.28	75
Żelazo [mg]	10%	2.25	0.39	0.16	0.69	0.23	1.48	66
Witamina A [μg]	25%	210	3.3	2.38	6.07	0	11.76	6
Witamina D [μg]	10%	7.5	0.18	0	0	0.01	0.2	2
witamina E [mg]	30%	4.5	0.46	0.16	2.53	0.15	3.32	73
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.3	0.01	0	0.06	0.02	0.1	35
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.3	0.05	0.01	0.09	0.01	0.19	65
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	3.75	0.05	0.04	4.59	0.14	4.83	128
Witamina C [mg]	55%	22.5	1.98	1.43	3.64	0	7.05	31
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	937.5	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	1.40625	1	0	0.22	0.15	1.25	99

Podsumowanie planu żywieniowego - średnia na dzień

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	Zawartość w porcji	% realizacji normy
Wartość energetyczna [kcal]	10%	750	752.3	100
Wartość energetyczna [kJ]	10%	2975	3161.3	100
Białko [g]	10%	9	31	344
Tłuszcz [g]	10%	29.0025	26	89
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 0.8025	9.7	1215
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	0.8025	7.5	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	0.8025	2.5	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 225	66.2	30
Węglowodany ogółem [g]	10%	109.49	102.21	93
Cukry [g]	10%	Maks: 21.9	30.78	141
Błonnik pokarmowy [g]	10%	7.5	7.49	100
% energii z białka	10%	15	-	13
% energii z tłuszczu	10%	25	-	23
% energii z węglowodanów	10%	60	-	64
Sód [mg]	10%	562.5	581.02	103
Potas [mg]	10%	1800	959.34	53
Wapń [mg]	10%	375	273.83	73
Fosfor [mg]	10%	285	339.67	119
Magnez [mg]	10%	48.75	77.19	158
Żelazo [mg]	10%	2.25	2.43	108
Witamina A [µg]	25%	210	51.8	25
Witamina D [µg]	10%	7.5	0.57	7
witamina E [mg]	30%	4.5	2.07	46
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.3	0.27	91
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.3	0.5	167
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	3.75	4.67	125
Witamina C [mg]	55%	22.5	19.75	88
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	937.5	0	0
Sól [g]	10%	1.40625	1.45	115