

Plan żywieniowy: Przedszkole

Ile dni:	5
Termin rozpoczęcia:	2023-11-06
Posiłki:	1. obiad
Przypisana grupa żywieniowa:	Nazwa grupy: Szkoła Podstawowa 2023/2024 (grupa) [właściciel: zpacieczyn] 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:	20%
Wybrane posiłki mają zapewnić energię na poziomie z:	węglowodanów: 60%, białka: 15%, tłuszczów: 25%

Jadłospis

Dzień: 1 - Poniedziałek, 2023-11-06	
obiad	
1. Krupnik z ryżem 250.00g składniki: Chleb krajan 30% , Ziemniaki średnio 25%, Ryż biały 15%, Noga (udo) kurczaka 10%, Marchew 5%, Pietruszka korzeń 5%, Koper ogrodowy 5%, Seler korzeniowy 2% , Por 2%, Cebula 1%	
2. Drożdżówka z budyniem 80.00g	
Dzień: 2 - Wtorek, 2023-11-07	
obiad	
1. Pulpety wieprzowe gotowane 100.00g składniki: Wieprzowina szynka surowa 78%, Cebula 9%, Jaja kurze całe 9% , Maka zamojska 4% , Pieprz czarny MIELONY 0%	
2. Sos pomidorowy z pasatą 2016 50.00g składniki: Passata S 64%, Olej rzepakowy uniwersalny 11%, Cebula 7%, Marchew 7%, Seler naciowy 7% , Czosnek 3%, Pieprz czarny MIELONY 0%, Bazylia suszona 0%, Oregano suszone 0%	
3. Ziemniaki średnio 120.00g	
4. Surówka z ogórków kiszonych 2016 120.00g składniki: Ogórek kwaszony 83%, Cebula 5%, Olej rzepakowy uniwersalny 5%, Musztarda 5% , Koper ogrodowy 3%, Pieprz czarny MIELONY 0%	
5. Woda do picia 200.00g	
Dzień: 3 - Środa, 2023-11-08	
obiad	
1. Makaron z serem 200.00g składniki: Ser twarogowy półtłusty 59% , Makaron lubella kolanka 38% , Masło 3%	
2. Herbata owocowa 250.00g	
Dzień: 4 - Czwartek, 2023-11-09	
obiad	
1. Kotlety z piersi kurczaka 120.00g składniki: Mięso z piersi kurczaka bez skóry 65%, Jaja kurze całe 20% , Olej rzepakowy uniwersalny 8%, Bułka tarta 7% , Pieprz czarny MIELONY 1%	
2. Ziemniaki średnio 120.00g	
3. Mini marchewki z sezamem 2016 120.00g składniki: Marchew mrożona 95%, Sezam KRESTO 5%	
4. Kompot z owoców mieszanych słodzony 250.00g składniki: Woda wodociągowa 89%, Mieszanka kompotowa HORTEX 2,5 kg 10%, Cukier 1%	

Dzień: 5 - Piątek, 2023-11-10

obiad

1. **Zupa fasolowa 250.00g** składniki: **Chleb krajan 37%**, Ziemniaki średnio 31%, Kiełbasa krakowska 10%, Fasola biała nasiona suche 5%, Wieprzowina łopatka 5%, **Seler korzeniowy 3%**, Por 3%, Pietruszka korzeń 3%, Marchew 2%, **Maka zamojska 0%**, Pieprz czarny MIELONY 0%, Majeranek suszony 0%, Cebula 0%
2. **Chrupki kukurydziane kręcone 30.00g** [składniki: Grys kukurydziany, Wysoka zawartość błonnika, nie zawierają soli.]

Wartość odżywcza na dzień: 1 (Poniedziałek), 2023-11-06

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	Obiad	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji		
Wartość energetyczna [kcal]	10%	411.5	538.9	538.9	131
Wartość energetyczna [kJ]	10%	1672	2276	2276	131
Białko [g]	10%	5.536	13.2	13.2	240
Tłuszcz [g]	10%	13.098	10.3	10.3	79
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 1.31	3.3	3.3	259
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	Brak normy	0.9	0.9	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	Brak normy	0.6	0.6	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 60	19	19	32
Węglowodany ogółem [g]	10%	66.14	99.77	99.77	151
Cukry [g]	10%	Maks: 13.23	12.95	12.95	98
Błonnik pokarmowy [g]	10%	3.46	3.22	3.22	93
% energii z białka	10%	15	-	-	9.87
% energii z tłuszczu	10%	25	-	-	17.28
% energii z węglowodanów	10%	60	-	-	72.85
Sód [mg]	10%	251.522	432.46	432.46	172
Potas [mg]	10%	783.26	502.22	502.22	64
Wapń [mg]	10%	186.086	27.54	27.54	15
Fosfor [mg]	10%	147.826	145.38	145.38	98
Magnez [mg]	10%	31.804	30.4	30.4	96
Żelazo [mg]	10%	1.076	1.27	1.27	118
Witamina A [μg]	25%	80.63	199.05	199.05	247
Witamina D [μg]	10%	2	0.11	0.11	6
witamina E [mg]	30%	1.6	0.44	0.44	28
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.156	0.12	0.12	77
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.168	0.11	0.11	68
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	1.842	1.98	1.98	108
Witamina C [mg]	55%	8.354	9.04	9.04	108
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	377.88	0	0	0
Sól [g]	10%	0.628805	1.2	1.08	191

Wartość odżywcza na dzień: 2 (Wtorek), 2023-11-07

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	Obiad	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji		
Wartość energetyczna [kcal]	10%	411.5	418.9	418.9	102
Wartość energetyczna [kJ]	10%	1672	1746.2	1746.2	102
Białko [g]	10%	5.536	18	18	326
Tłuszcz [g]	10%	13.098	26.2	26.2	201
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 1.31	6.2	6.2	479
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	Brak normy	13.7	13.7	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	Brak normy	4.2	4.2	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 60	70.3	70.3	117
Węglowodany ogółem [g]	10%	66.14	29.05	29.05	44
Cukry [g]	10%	Maks: 13.23	3.18	3.18	24
Błonnik pokarmowy [g]	10%	3.46	3.06	3.06	89
% energii z białka	10%	15	-	-	17.24
% energii z tłuszczu	10%	25	-	-	56.48
% energii z węglowodanów	10%	60	-	-	26.28
Sód [mg]	10%	251.522	788.84	788.84	314
Potas [mg]	10%	783.26	844.92	844.92	108
Wapń [mg]	10%	186.086	45.24	45.24	24
Fosfor [mg]	10%	147.826	242.59	242.59	164
Magnez [mg]	10%	31.804	89.37	89.37	281
Żelazo [mg]	10%	1.076	2.15	2.15	200
Witamina A [µg]	25%	80.63	96.49	96.49	120
Witamina D [µg]	10%	2	0.62	0.62	31
witamina E [mg]	30%	1.6	2.33	2.33	146
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.156	0.56	0.56	363
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.168	0.28	0.28	171
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	1.842	5.28	5.28	287
Witamina C [mg]	55%	8.354	10.6	10.6	127
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	377.88	0	0	0
Sól [g]	10%	0.628805	2.19	1.97	348

Wartość odżywcza na dzień: 3 (Środa), 2023-11-08

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	Obiad	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji		
Wartość energetyczna [kcal]	10%	411.5	393.2	393.2	96
Wartość energetyczna [kJ]	10%	1672	1658.2	1658.2	96
Białko [g]	10%	5.536	23	23	417
Tłuszcz [g]	10%	13.098	10.5	10.5	81
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 1.31	4.8	4.8	372
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	Brak normy	1.6	1.6	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	Brak normy	0.1	0.1	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 60	18	18	30
Węglowodany ogółem [g]	10%	66.14	51.38	51.38	78
Cukry [g]	10%	Maks: 13.23	2.87	2.87	22
Błonnik pokarmowy [g]	10%	3.46	0	0	0
% energii z białka	10%	15	-	-	23.49
% energii z tłuszczu	10%	25	-	-	24.25
% energii z węglowodanów	10%	60	-	-	52.26
Sód [mg]	10%	251.522	58.45	58.45	23
Potas [mg]	10%	783.26	120.29	120.29	15
Wapń [mg]	10%	186.086	100.06	100.06	54
Fosfor [mg]	10%	147.826	241.64	241.64	163
Magnez [mg]	10%	31.804	9.58	9.58	30
Żelazo [mg]	10%	1.076	0.21	0.21	20
Witamina A [μg]	25%	80.63	34.59	34.59	43
Witamina D [μg]	10%	2	0.09	0.09	5
witamina E [mg]	30%	1.6	0.06	0.06	4
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.156	0.02	0.02	18
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.168	0.45	0.45	269
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	1.842	0.18	0.18	10
Witamina C [mg]	55%	8.354	0	0	0
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	377.88	0	0	0
Sól [g]	10%	0.628805	0.16	0.14	26

Wartość odżywcza na dzień: 4 (Czwartek), 2023-11-09

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	Obiad	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji		
Wartość energetyczna [kcal]	10%	411.5	365.5	365.5	89
Wartość energetyczna [kJ]	10%	1672	1532.5	1532.5	89
Białko [g]	10%	5.536	22.6	22.6	409
Tłuszcz [g]	10%	13.098	14.6	14.6	112
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 1.31	1.8	1.8	144
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	Brak normy	6	6	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	Brak normy	3.1	3.1	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 60	117.1	117.1	195
Węglowodany ogółem [g]	10%	66.14	38.4	38.4	58
Cukry [g]	10%	Maks: 13.23	7.56	7.56	57
Błonnik pokarmowy [g]	10%	3.46	5.33	5.33	154
% energii z białka	10%	15	-	-	24.75
% energii z tłuszczu	10%	25	-	-	36.14
% energii z węglowodanów	10%	60	-	-	39.11
Sód [mg]	10%	251.522	182.66	182.66	73
Potas [mg]	10%	783.26	1026.76	1026.76	131
Wapń [mg]	10%	186.086	53.84	53.84	29
Fosfor [mg]	10%	147.826	311.42	311.42	211
Magnez [mg]	10%	31.804	68.6	68.6	216
Żelazo [mg]	10%	1.076	2.02	2.02	188
Witamina A [μg]	25%	80.63	1338.93	1338.93	1661
Witamina D [μg]	10%	2	0.35	0.35	18
witamina E [mg]	30%	1.6	2.47	2.47	154
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.156	0.2	0.2	130
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.168	0.3	0.3	181
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	1.842	10.21	10.21	555
Witamina C [mg]	55%	8.354	8.63	8.63	103
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	377.88	0	0	0
Sól [g]	10%	0.628805	0.5	0.45	81

Wartość odżywcza na dzień: 5 (Piątek), 2023-11-10

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	Obiad	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji		
Wartość energetyczna [kcal]	10%	411.5	407.4	407.4	99
Wartość energetyczna [kJ]	10%	1672	1720.7	1720.7	99
Białko [g]	10%	5.536	11.8	11.8	213
Tłuszcz [g]	10%	13.098	7.1	7.1	54
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 1.31	2.3	2.3	183
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	Brak normy	1.3	1.3	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	Brak normy	0.3	0.3	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 60	8.5	8.5	14
Węglowodany ogółem [g]	10%	66.14	75.94	75.94	115
Cukry [g]	10%	Maks: 13.23	3.21	3.21	24
Błonnik pokarmowy [g]	10%	3.46	3.78	3.78	109
% energii z białka	10%	15	-	-	11.6
% energii z tłuszczu	10%	25	-	-	15.7
% energii z węglowodanów	10%	60	-	-	72.7
Sód [mg]	10%	251.522	509.98	509.98	203
Potas [mg]	10%	783.26	557.44	557.44	71
Wapń [mg]	10%	186.086	32.17	32.17	17
Fosfor [mg]	10%	147.826	123.96	123.96	84
Magnez [mg]	10%	31.804	42.64	42.64	134
Żelazo [mg]	10%	1.076	1.48	1.48	138
Witamina A [µg]	25%	80.63	73.51	73.51	91
Witamina D [µg]	10%	2	0.08	0.08	4
witamina E [mg]	30%	1.6	0.23	0.23	15
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.156	0.2	0.2	131
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.168	0.1	0.1	62
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	1.842	1.77	1.77	97
Witamina C [mg]	55%	8.354	7.33	7.33	88
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	377.88	0	0	0
Sól [g]	10%	0.628805	1.41	1.27	225

Podsumowanie planu żywieniowego - średnia na dzień

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	Zawartość w porcji	% realizacji normy
Wartość energetyczna [kcal]	10%	411.5	424.8	103
Wartość energetyczna [kJ]	10%	1672	1786.7	103
Białko [g]	10%	5.536	17.7	321
Tłuszcz [g]	10%	13.098	13.8	105
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 1.31	3.7	287
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	Brak normy	4.7	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	Brak normy	1.7	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 60	46.6	78
Węglowodany ogółem [g]	10%	66.14	58.91	89
Cukry [g]	10%	Maks: 13.23	5.95	45
Błonnik pokarmowy [g]	10%	3.46	3.08	89
% energii z białka	10%	15	-	17
% energii z tłuszczu	10%	25	-	30
% energii z węglowodanów	10%	60	-	53
Sód [mg]	10%	251.522	394.48	157
Potas [mg]	10%	783.26	610.33	78
Wapń [mg]	10%	186.086	51.77	28
Fosfor [mg]	10%	147.826	213	144
Magnez [mg]	10%	31.804	48.12	151
Żelazo [mg]	10%	1.076	1.42	133
Witamina A [µg]	25%	80.63	348.51	432
Witamina D [µg]	10%	2	0.25	13
witamina E [mg]	30%	1.6	1.1	69
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.156	0.22	144
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.168	0.25	150
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	1.842	3.88	211
Witamina C [mg]	55%	8.354	7.12	85
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	377.88	0	0
Sól [g]	10%	0.628805	0.98	174