



**Table Wartości odżywczych załącznik 1**  
**Jadłospis 5-dniowy dla dzieci 4-6 lat (m.c. 19 kg)**

Wartość odżywcza		1 dzień	2 dzień	3 dzień	4 dzień	5 dzień	Średnio	Norma IŻŻ*
Energia	kcal	1354,4	1499,4	1335,8	1474,3	1308,8	1394,5	1400
Białko	g	49 (14,5%E)	45,7 (12,2%E)	41,9 (12,5%E)	44,45(12%E)	42,6 (13%E)	44,7 (12,8%E)	5-20%E
Tłuszcze	g	45,9 (30%E)	72,12 (43%E)	52,9 (35%E)	58,54 (35%E)	54,7 (37% E)	56,8 (36%E)	54 (35%E)
-nasycone	mg	10,8 (7,2%E)	14,1 (8,4%E)	9,6 (6,4%E)	11,25 (6,8%E)	9,9 (6,8%E)	11,1 (7,1%E)	do 7%E
-jednonienasycone	mg	18,2	30,2	25,1	21,1	24,8	23,8	bd
-wielonienasycone	mg	12,8	23,3	14,4	22,5	16,41	17,8	bd
Węglowodany	g	211,9 (62,5%E)	192,7 (51,4%E)	198,3 (59,3%E)	213,1 (57,8%E)	179,2 (54,7%E)	199,0 (57%E)	50-70%E
Błonnik	g	29,53	23,0	26,0	25,3	23,2	25,4	14,0
Wapń	mg	838,5	657,5	847	846	905	818	800-1000
Żelazo	mg	10,3	10,6	13,1	8,4	11,21	10,9	4-10
Wit B12	µg	1,71	1,43	1,45	2,07	1,2	1,57	1,0-1,2



**Table Wartości odżywczych załącznik 2**  
**Jadłospis 5-dniowy dla dzieci 7-9 lat (m.c. 27 kg)**

Wartość odżywcza		1 dzień	2 dzień	3 dzień	4 dzień	5 dzień	Średnio	Norma IŻŻ*
Energia	kcal	1699,4	1876,4	1670,6	1866	1786	1779	1800
Białko	g	55,3 (13%E)	54,3 (11,5%E)	54,6 (13%E)	61,1 (13,1%E)	55,5 (12,4%E)	56,2 (12,6%E)	5-20%E
Tłuszcze	g	60,6 (32%E)	82,4 (39,5%E)	63,0 (33,9%E)	67,1 (32,3%E)	68,9 (34,7% E)	68,4 (34,6%E)	35%E
-nasycone	mg	12,7 (6,7%E)	14,9 (7,1%E)	11,7 (6,3%E)	15,2 (7,3%E)	12,8 (6,4%E)	13,5 (6,8%E)	do 7%E
-jednonienasycone	mg	25,9	36,2	28,0	23,9	30,0	28,8	bd
-wielonienasycone	mg	16,7	26,2	18,1	23,5	21,6	21,2	bd
Węglowodany	g	287,1 (67,5%E)	280,5 (59,7%E)	277,3 (66,3%E)	302,4 (64,8%E)	288,2 (64,5%E)	287,1 (64,5%E)	50-70%E
Błonnik	g	32,6	27,9	32,9	26,5	27,4	29,4	16,0
Wapń	mg	1104,5	708,5	925,5	1133,5	1160	1006,4	800-1000
Żelazo	mg	11,5	12,3	15,7	9,4	15,0	12,8	4-10
Wit B12	µg	2,56	1,43	2,23	2,95	1,94	2,22	1,5-1,8

\* Normy Żywienia Człowieka. Podstawy prewencji otyłości i chorób niezakaźnych pod redakcją prof. M. Jarosza, 2008, nowelizacja 2012r.