

Plan żywieniowy: Tydzień 13.11.2018-16.11.2018

| | |
|---|---|
| Ile dni: | 4 |
| Termin rozpoczęcia: | 2018-11-13 |
| Posiłki: | 1. I śniadanie 2. II śniadanie 3. obiad 4. podwieczerek |
| Przypisana grupa żywieniowa: | Nazwa grupy: przedszkole 4-6 2017/2018 (grupa) 1. Dzieci (wiek: 4 - 6; liczba: 55) 2. Dzieci (wiek: 1 - 3; liczba: 13) |
| Norma na energię dla podanej grupy: | 1400 Kcal |
| Wybrane posiłki mają zapewnić % dziennego zapotrzebowania według powyższej normy na energię: | 80% |
| Wybrane posiłki mają zapewnić energię na poziomie z: | węglowodanów: 60%, białka: 15%, tłuszczów: 25% |

Jadłospis

| Dzień: 1 - Wtorek, 2018-11-13 | | | |
|--|--|--|--|
| I śniadanie | II śniadanie | obiad | podwieczerek |
| <ol style="list-style-type: none"> Kakao receptura własna 200g (Mleko, łącznie z laktozą) składniki: Mleko spożywcze 2% tłuszczu 98%, Cukier drobny Polski Cukier 1%, Kakao naturalne o obniżowej zaw. tłuszczu DECO MORRENO 1% Chleb zwykły 60g (Zboża zawierające gluten) [składniki: Mąka pszenna, woda, mąka żytnia, sól, drożdże. Na naturalnym zakwasie] Masło extra-mleczna zagroda 6g (Mleko, łącznie z laktozą) Polędwica z pasieki spizarnia 30g Pomidor 8g Szczypiorek 4g | <ol style="list-style-type: none"> Jabłko 130g Kompot owocowy receptura własna 200g składniki: Woda do picia 82%, Mieszanka owocowa mrożona 14%, Cukier 5% | <ol style="list-style-type: none"> Kapuśniak z kiełbasą i ziemniakami-receptura własna 250g (Mleko, łącznie z laktozą, Jaja i produkty pochodne, Soja i produkty pochodne) składniki: Ziemniaki średnio 25%, Kapusta kwaszona 25%, Porcja rosołowa z kurczaka 13%, Mięso gulaszowe z indyka 13%, kiełbasa podwawelska-Aleksandria 13%, Włoszczyzna krojona w paski mrożona 10%, Pietruszka liście 1% Kluski leniwe ze serem receptura własna 120g (Mleko, łącznie z laktozą, Jaja i produkty pochodne, Zboża zawierające gluten) składniki: Ser twarogowy półtłusty 43%, Ziemniaki średnio 32%, Mąka poznańska pszenna typ 500 Basia 13%, Jaja kurze całe 8%, Masło ekstra 4%, Cukier 1% Surówka z marchewki i jabłka receptura własna 100g składniki: Marchew 59%, Jabłko 40%, 100% sok z cytryny 5 0% Kompot owocowy receptura własna 200g składniki: Woda do picia 82%, Mieszanka owocowa mrożona 14%, Cukier 5% | <ol style="list-style-type: none"> Weka pszenna 60g (Zboża zawierające gluten) Masło extra-mleczna zagroda 6g (Mleko, łącznie z laktozą) Pasta ze śledzia w pomidorach-receptura własna 30g (Mleko, łącznie z laktozą, Jaja i produkty pochodne, Ryba, Zboża zawierające gluten, Seler i produkty pochodne, Gorczyca i produkty pochodne) składniki: Filety z makreli w sosie pomidorowym GRAAL 71%, Ogórek kwaszony 21%, Masło extra-MLECZNA ZAGRODA 8% Ogórek kwaszony 8g Herbata czarna z cukrem i cytryną 2016 200g składniki: Woda wodociągowa 97%, Cytryna 2%, Cukier 1% |

W zakładzie używa się: zboża zawierające gluten, soja, mleko, skorupiaki, jaja, ryby, orzeszki ziemne/orzeszki arachidowe, orzechy (migdał, orzech laskowy, orzech włoski, nerkowiec, orzech pekan, orzech brazylijski, pistacja, orzech pistacjowy, orzech makadamia), seler, gorczyca, nasiona sezamu, dwutlenek siarki i siarczyny, łubin, mięczaki - niepotrzebne skreślić. Alergeny oznaczono zgodnie z Rozporządzeniem 1169/2011 Parlamentu Europejskiego i Rady.

Dzień: 2 - Środa, 2018-11-14

| I śniadanie | II śniadanie | obiad | podwieczorek |
|---|---|---|---|
| <ol style="list-style-type: none"> 1. Kawa z mlekiem 200g (Mleko, łącznie z laktozą, Zboża zawierające gluten) składniki: Mleko spożywcze 2% tłuszczu 91%, Kawa INKA 9%, Cukier 0% 2. Chleb cesarski bochenek 60g (Zboża zawierające gluten) 3. Pasta jajeczna receptura własna 30g (Jaja i produkty pochodne, Gorczyca i produkty pochodne) składniki: Jaja gotowane IŻŻ 79%, Majonez Kielecki 11%, Szczypiorek 11% 4. Masło extra-mleczna zagroda 5g (Mleko, łącznie z laktozą) | <ol style="list-style-type: none"> 1. Ogórek 50g 2. Kompot owocowy receptura własna 200g składniki: Woda do picia 82%, Mieszanka owocowa mrożona 14%, Cukier 5% | <ol style="list-style-type: none"> 1. Zupa brokułowa ze śmietaną receptura własna 250g (Mleko, łącznie z laktozą, Jaja i produkty pochodne, Zboża zawierające gluten) składniki: Brokuły mrożone 43%, Porcja rosółowa z kurczaka 17%, Mięso gulaszowe z indyka 17%, Włoszczyzna krojona w paski mrożona 10%, Makaron tarte ciasto 5-jajeczny CZANIECKI 9%, Śmietana Polska gęsta 12% 3%, Pietruszka liście 1%, Lubczyk świeży 0%, Pieprz czarny MIELONY 0% 2. Ziemniaki średnio 100g 3. Kotleciki drobiowe receptura własna 100g (Jaja i produkty pochodne, Zboża zawierające gluten) składniki: Mięso z piersi kurczaka bez skóry 77%, Jaja kurze całe 8%, Bułka tarta 8%, Olej rzepakowy uniwersalny 8% 4. Mizeria receptura własna 100g (Mleko, łącznie z laktozą) składniki: Ogórek 89%, Jogurt naturalny 2% tłuszczu 11% 5. Kompot owocowy receptura własna 200g składniki: Woda do picia 82%, Mieszanka owocowa mrożona 14%, Cukier 5% | <ol style="list-style-type: none"> 1. Jogurt owocowy z truskawką i bananem receptura własna 180g (Mleko, łącznie z laktozą) składniki: Natur jogurt naturalny Zott 78%, Truskawki 11%, Banan 11% 2. Herbatniki apetitki 20g (Mleko, łącznie z laktozą, Zboża zawierające gluten) |

Dzień: 3 - Czwartek, 2018-11-15

| I śniadanie | II śniadanie | obiad | podwieczorek |
|--|---|---|---|
| <ol style="list-style-type: none"> 1. Kajzerki 30g (Zboża zawierające gluten) 2. Płatki kukurydziane z mlekiem 2% 2016 250g (Mleko, łącznie z laktozą) składniki: Mleko spożywcze 2% tłuszczu 80%, Płatki kukurydziane 20% 3. Masło extra-mleczna zagroda 3g (Mleko, łącznie z laktozą) 4. Dżem 100% łowicz 5g | <ol style="list-style-type: none"> 1. Marchew 50g 2. Woda z cytryną 2016 200g składniki: Woda wodociągowa 96%, Cytryna 4% | <ol style="list-style-type: none"> 1. Zupa ogórkowa z ryżem receptura własna 250g (Mleko, łącznie z laktozą) składniki: Ogórek kwaszony 38%, Porcja rosółowa z kurczaka 19%, Mięso gulaszowe z indyka 19%, Włoszczyzna krojona w paski mrożona 11%, Ryż biały 9%, Śmietana Polska gęsta 18% Mlekovita 4%, Koper ogrodowy 0% 2. Spaghetti z mięsem receptura własna 110g (Zboża zawierające gluten) składniki: Wieprzowina łopatka 41%, Makaron bezjajeczny Lubella Spagetti 41%, Włoszczyzna krojona w paski mrożona 7%, Koncentrat pomidorowy Łowicz 6%, Cebula 2%, Koncentrat pomidorowy 30% 2% 3. Kompot owocowy receptura własna 200g składniki: Woda do picia 82%, Mieszanka owocowa mrożona 14%, Cukier 5% | <ol style="list-style-type: none"> 1. Ciasto drożdżowe receptura własna 100g (Mleko, łącznie z laktozą, Jaja i produkty pochodne, Zboża zawierające gluten) składniki: Mąka poznańska pszenna typ 500 Basia 33%, Mleko spożywcze 2% tłuszczu 33%, Jaja kurze całe 13%, Dżem truskawkowy niskosłodzony 11%, Masło ekstra 4%, Drożdże świeże 3%, Cukier 2%, Cukier waniliowy Dr Oetker 0% 2. Woda z cytryną 2016 200g składniki: Woda wodociągowa 96%, Cytryna 4% |

W zakładzie używa się: zboża zawierające gluten, soja, mleko, skorupiaki, jaja, ryby, orzeszki ziemne/orzeszki arachidowe, orzechy (migdał, orzech laskowy, orzech włoski, nerkowiec, orzech pekan, orzech brazylijski, pistacja, orzech pistacjowy, orzech makadamia), seler, gorczyca, nasiona sezamu, dwutlenek siarki i siarczyny, łubin, mięczaki - niepotrzebne skreślić. Alergeny oznaczono zgodnie z Rozporządzeniem 1169/2011 Parlamentu Europejskiego i Rady.

Dzień: 4 - Piątek, 2018-11-16

| I śniadanie | II śniadanie | obiad | podwieczorek |
|---|---|---|---|
| <ol style="list-style-type: none"> 1. Kawa z mlekiem 200g (Mleko, łącznie z laktozą, Zboża zawierające gluten) składniki: Mleko spożywcze 2% tłuszczu 98%, Cukier drobnny Polski Cukier 1%, Kawa INKA 1% 2. Graham-bochenek 50g (Zboża zawierające gluten) 3. Masło extra-mleczna zagroda 3g (Mleko, łącznie z laktozą) 4. Ser żółty filipek 25g (Mleko, łącznie z laktozą) 5. Pomidor 8g 6. Szczypiorek 4g | <ol style="list-style-type: none"> 1. Papryka czerwona 50g 2. Kompot owocowy receptura własna 200g składniki: Woda do picia 82%, Mieszanka owocowa mrożona 14%, Cukier 5% | <ol style="list-style-type: none"> 1. Zupa jarzynowa z kaszą manną receptura własna 250g (Zboża zawierające gluten) składniki: Porcja rosółowa z kurczaka 36%, Kalafior mrożony 27%, Włoszczyzna krojona w paski mrożona 14%, Brokuły mrożone 12%, Kasza manna 9%, Pietruszka liście 2%, Pieprz czarny MIELONY 0% 2. Ziemniaki średnio 100g 3. Filet rybny panierowany receptura własna 100g (Jaja i produkty pochodne, Ryba, Zboża zawierające gluten) składniki: Dorsz świeży filety bez skóry 76%, Jaja kurze całe 8%, Bułka tarta 8%, Olej rzepakowy uniwersalny 8%, Pieprz czarny MIELONY 0% 4. Fasolka szparagowa receptura własna 100g (Mleko, łącznie z laktozą, Zboża zawierające gluten) składniki: Fasolka szparagowa mrożona 82%, Masło ekstra 11%, Bułka tarta 7% 5. Kompot owocowy receptura własna 200g składniki: Woda do picia 82%, Mieszanka owocowa mrożona 14%, Cukier 5% | <ol style="list-style-type: none"> 1. Gruszka 130g 2. Czekolada gorzka e. wedel 10g (Mleko, łącznie z laktozą, Jaja i produkty pochodne, Zboża zawierające gluten, Orzeszki ziemne (arachidowe) i produkty pochodne) |

W zakładzie używa się: zboża zawierające gluten, soja, mleko, skorupiaki, jaja, ryby, orzeszki ziemne/orzeszki arachidowe, orzechy (migdał, orzech laskowy, orzech włoski, nerkowiec, orzech pekan, orzech brazylijski, pistacja, orzech pistacjowy, orzech makadamia), seler, gorczyca, nasiona sezamu, dwutlenek siarki i siarczyny, łubin, mięczaki - niepotrzebne skreślić. Alergeny oznaczono zgodnie z Rozporządzeniem 1169/2011 Parlamentu Europejskiego i Rady.

Wartość odżywcza na dzień: 1 (Wtorek), 2018-11-13

| Parametr | Poziom strat | Norma na składnik | I śniadanie | II śniadanie | Obiad | Podwieczorek | Zawartość razem | % realizacji normy |
|---------------------------------------|--------------|-------------------|--------------------|--------------|--------|--------------|-----------------|--------------------|
| | | | Zawartość w porcji | | | | | |
| Wartość energetyczna [kcal] | 10% | 1120 | 298 | 102.2 | 480 | 222.2 | 1102.6 | 99 |
| Wartość energetyczna [kJ] | 10% | 4520 | 1254.8 | 432.2 | 2014.8 | 934.5 | 4636.6 | 99 |
| Białko [g] | 10% | 12.8 | 15.8 | 0.6 | 30.5 | 7 | 54.2 | 423 |
| Tłuszcz [g] | 10% | 35.2 | 9.4 | 0.5 | 17.4 | 7.4 | 34.9 | 100 |
| Kwasy tłuszczowe nasycone [g] | 10% | Maks: 3.52 | 5.5 | 0 | 7.4 | 4.4 | 17.4 | 496 |
| Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g] | 10% | Brak Normy | 1.1 | 0 | 2.1 | 0.3 | 3.6 | - |
| Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g] | 10% | Brak Normy | 0.1 | 0.1 | 0.4 | 0.6 | 1.3 | - |
| Cholesterol [mg] | 10% | Maks: 240 | 14 | 0 | 50.2 | 0 | 64.3 | 27 |
| Węglowodany ogółem [g] | 10% | 182.4 | 37.45 | 25.29 | 53.67 | 32.45 | 148.87 | 82 |
| Cukry [g] | 10% | Maks: 36.48 | 3.18 | 19.63 | 12.78 | 2.75 | 38.35 | 106 |
| Błonnik pokarmowy [g] | 10% | 11.2 | 0.17 | 3.27 | 7.02 | 1.59 | 12.06 | 108 |
| % energii z białka | 10% | 15 | - | - | - | - | - | 15.56 |
| % energii z tłuszczu | 10% | 25 | - | - | - | - | - | 24.08 |
| % energii z węglowodanów | 10% | 60 | - | - | - | - | - | 60.36 |
| Sód [mg] | 10% | 800 | 566.31 | 3.43 | 563.05 | 408.26 | 1541.05 | 192 |
| Potas [mg] | 10% | 2480 | 277.74 | 209.83 | 914.42 | 91.21 | 1493.21 | 60 |
| Wapń [mg] | 10% | 640 | 215.51 | 13.61 | 112.03 | 16.18 | 357.35 | 57 |
| Fosfor [mg] | 10% | 328 | 154.87 | 16.92 | 222.69 | 58.24 | 452.72 | 138 |
| Magnez [mg] | 10% | 88 | 22.64 | 7.16 | 48.29 | 23.45 | 101.57 | 116 |
| Żelazo [mg] | 10% | 3.2 | 0.25 | 0.62 | 1.89 | 0.92 | 3.69 | 115 |
| Witamina A [µg] | 25% | 240 | 4.07 | 13.87 | 828 | 1.84 | 847.8 | 354 |
| Witamina D [µg] | 10% | 8 | 0.03 | 0 | 0.22 | 0 | 0.25 | 3 |
| witamina E [mg] | 30% | 4.8 | 0.2 | 0.52 | 0.8 | 0.24 | 1.76 | 37 |
| Witamina B1/Tiamina [mg] | 20% | 0.4 | 0.06 | 0.04 | 0.16 | 0.09 | 0.36 | 92 |
| Witamina B2/Ryboflawina [mg] | 15% | 0.4 | 0.28 | 0.03 | 0.37 | 0.04 | 0.74 | 185 |
| Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg] | 15% | 4.8 | 0.24 | 0.25 | 1.93 | 0.9 | 3.34 | 69 |
| Witamina C [mg] | 55% | 32 | 2.44 | 8.43 | 19.1 | 1.13 | 31.11 | 98 |
| Ilość wody wypijanej [ml] | 10% | 1280 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| Sól [g] | 10% | 2 | 1.57 | 0 | 1.56 | 1.13 | 3.85 | 214 |

W zakładzie używa się: zboża zawierające gluten, soja, mleko, skorupiaki, jaja, ryby, orzeszki ziemne/orzeszki arachidowe, orzechy (migdał, orzech laskowy, orzech włoski, nerkowiec, orzech pekan, orzech brazylijski, pistacja, orzech pistacjowy, orzech makadamia), seler, gorczyca, nasiona sezamu, dwutlenek siarki i siarczyny, łubin, mięczaki - niepotrzebne skreślić. Alergeny oznaczono zgodnie z Rozporządzeniem 1169/2011 Parlamentu Europejskiego i Rady.

Wartość odżywcza na dzień: 2 (Środa), 2018-11-14

| Parametr | Poziom strat | Norma na składnik | I śniadanie | II śniadanie | Obiad | Podwieczorek | Zawartość razem | % realizacji normy |
|---------------------------------------|--------------|-------------------|--------------------|--------------|---------|--------------|-----------------|--------------------|
| | | | Zawartość w porcji | | | | | |
| Wartość energetyczna [kcal] | 10% | 1120 | 346.9 | 50.6 | 530.6 | 182.1 | 1110.4 | 99 |
| Wartość energetyczna [kJ] | 10% | 4520 | 1456.5 | 214.5 | 2230.8 | 765.7 | 4667.7 | 99 |
| Białko [g] | 10% | 12.8 | 13.8 | 0.5 | 40.8 | 7.9 | 63.1 | 493 |
| Tłuszcz [g] | 10% | 35.2 | 13.2 | 0.1 | 17.1 | 6.4 | 36.9 | 105 |
| Kwasy tłuszczowe nasycone [g] | 10% | Maks: 3.52 | 5.4 | 0 | 3.6 | 3.6 | 12.7 | 363 |
| Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g] | 10% | Brak Normy | 1.7 | 0 | 4.6 | 0 | 6.4 | - |
| Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g] | 10% | Brak Normy | 0.2 | 0 | 2.6 | 0 | 3 | - |
| Cholesterol [mg] | 10% | Maks: 240 | 73.2 | 0 | 65.8 | 0 | 139.1 | 58 |
| Węglowodany ogółem [g] | 10% | 182.4 | 44.31 | 12.44 | 56.25 | 23.48 | 136.5 | 75 |
| Cukry [g] | 10% | Maks: 36.48 | 3.08 | 8.96 | 12.6 | 10.88 | 35.54 | 98 |
| Błonnik pokarmowy [g] | 10% | 11.2 | 2.53 | 1.15 | 6.19 | 0.63 | 10.51 | 94 |
| % energii z białka | 10% | 15 | - | - | - | - | - | 17.08 |
| % energii z tłuszczu | 10% | 25 | - | - | - | - | - | 24.36 |
| % energii z węglowodanów | 10% | 60 | - | - | - | - | - | 58.56 |
| Sód [mg] | 10% | 800 | 473.47 | 1.54 | 150.76 | 137.88 | 763.66 | 95 |
| Potas [mg] | 10% | 2480 | 261.49 | 109.3 | 1234.12 | 95.04 | 1699.95 | 69 |
| Wapń [mg] | 10% | 640 | 207.89 | 15.68 | 98.59 | 156.96 | 479.14 | 74 |
| Fosfor [mg] | 10% | 328 | 177.43 | 16.74 | 342.12 | 8.1 | 544.39 | 165 |
| Magnez [mg] | 10% | 88 | 22.57 | 7.25 | 82.26 | 7.74 | 119.84 | 136 |
| Żelazo [mg] | 10% | 3.2 | 0.58 | 0.36 | 2.38 | 0.19 | 3.52 | 109 |
| Witamina A [µg] | 25% | 240 | 14.79 | 7.9 | 101.17 | 1.49 | 125.38 | 52 |
| Witamina D [µg] | 10% | 8 | 0.32 | 0 | 0.12 | 0 | 0.44 | 6 |
| witamina E [mg] | 30% | 4.8 | 0.21 | 0.13 | 2.92 | 0.05 | 3.32 | 69 |
| Witamina B1/Tiamina [mg] | 20% | 0.4 | 0.06 | 0.02 | 0.23 | 0.01 | 0.33 | 83 |
| Witamina B2/Ryboflawina [mg] | 15% | 0.4 | 0.35 | 0.02 | 0.34 | 0.02 | 0.74 | 186 |
| Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg] | 15% | 4.8 | 0.17 | 0.14 | 10.31 | 0.13 | 10.76 | 225 |
| Witamina C [mg] | 55% | 32 | 1.4 | 4.85 | 40.57 | 6.74 | 53.58 | 167 |
| Ilość wody wypijanej [ml] | 10% | 1280 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| Sól [g] | 10% | 2 | 1.31 | 0 | 0.41 | 0.38 | 1.9 | 106 |

W zakładzie używa się: zboża zawierające gluten, soja, mleko, skorupiaki, jaja, ryby, orzeszki ziemne/orzeszki arachidowe, orzechy (migdał, orzech laskowy, orzech włoski, nerkowiec, orzech pekan, orzech brazylijski, pistacja, orzech pistacjowy, orzech makadamia), seler, gorczyca, nasiona sezamu, dwutlenek siarki i siarczyny, łubin, mięczaki - niepotrzebne skreślić. Alergeny oznaczono zgodnie z Rozporządzeniem 1169/2011 Parlamentu Europejskiego i Rady.

Wartość odżywcza na dzień: 3 (Czwartek), 2018-11-15

| Parametr | Poziom strat | Norma na składnik | I śniadanie | II śniadanie | Obiad | Podwieczerek | Zawartość razem | % realizacji normy |
|---------------------------------------|--------------|-------------------|--------------------|--------------|--------|--------------|-----------------|--------------------|
| | | | Zawartość w porcji | | | | | |
| Wartość energetyczna [kcal] | 10% | 1120 | 365.8 | 17.7 | 536.9 | 188.9 | 1109.6 | 100 |
| Wartość energetyczna [kJ] | 10% | 4520 | 1543.2 | 74.5 | 2257 | 796.4 | 4671.3 | 100 |
| Białko [g] | 10% | 12.8 | 11.5 | 0.5 | 32.8 | 6.1 | 51.1 | 399 |
| Tłuszcz [g] | 10% | 35.2 | 7.9 | 0.1 | 18.3 | 5.2 | 31.6 | 90 |
| Kwasy tłuszczowe nasycone [g] | 10% | Maks: 3.52 | 4.1 | 0 | 6.2 | 2.8 | 13.2 | 377 |
| Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g] | 10% | Brak Normy | 1.8 | 0 | 4.5 | 1.5 | 7.9 | - |
| Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g] | 10% | Brak Normy | 0.7 | 0 | 0.7 | 0.1 | 1.8 | - |
| Cholesterol [mg] | 10% | Maks: 240 | 14.4 | 0 | 29.5 | 54.6 | 98.5 | 41 |
| Węglowodany ogółem [g] | 10% | 182.4 | 63.81 | 4.57 | 62.28 | 29.24 | 159.91 | 88 |
| Cukry [g] | 10% | Maks: 36.48 | 5.38 | 2.27 | 12.02 | 3.78 | 23.46 | 64 |
| Błonnik pokarmowy [g] | 10% | 11.2 | 3.48 | 1.75 | 4.33 | 0.21 | 9.79 | 88 |
| % energii z białka | 10% | 15 | - | - | - | - | - | 15.4 |
| % energii z tłuszczu | 10% | 25 | - | - | - | - | - | 20.27 |
| % energii z węglowodanów | 10% | 60 | - | - | - | - | - | 64.34 |
| Sód [mg] | 10% | 800 | 731.16 | 37.85 | 674.58 | 31.69 | 1475.29 | 184 |
| Potas [mg] | 10% | 2480 | 330.12 | 135.68 | 381.28 | 73.97 | 921.06 | 36 |
| Wapń [mg] | 10% | 640 | 223.92 | 22.74 | 40.57 | 49.89 | 337.13 | 53 |
| Fosfor [mg] | 10% | 328 | 193.59 | 15.93 | 139.84 | 53.22 | 402.6 | 123 |
| Magnez [mg] | 10% | 88 | 29.43 | 9.23 | 56.97 | 7.58 | 103.22 | 117 |
| Żelazo [mg] | 10% | 3.2 | 0.83 | 0.41 | 1.48 | 0.51 | 3.24 | 101 |
| Witamina A [µg] | 25% | 240 | 4.65 | 1.33 | 210.51 | 52.79 | 269.29 | 113 |
| Witamina D [µg] | 10% | 8 | 0.06 | 0 | 0.28 | 0.23 | 0.59 | 8 |
| witamina E [mg] | 30% | 4.8 | 0.3 | 0.18 | 0.48 | 0.17 | 1.15 | 24 |
| Witamina B1/Tiamina [mg] | 20% | 0.4 | 0.08 | 0.02 | 0.26 | 0.02 | 0.39 | 99 |
| Witamina B2/Ryboflawina [mg] | 15% | 0.4 | 0.32 | 0.02 | 0.15 | 0.11 | 0.62 | 157 |
| Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg] | 15% | 4.8 | 0.46 | 0.19 | 1.88 | 0.05 | 2.59 | 54 |
| Witamina C [mg] | 55% | 32 | 0.89 | 2.49 | 6.89 | 2.44 | 12.73 | 41 |
| Ilość wody wypijanej [ml] | 10% | 1280 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| Sól [g] | 10% | 2 | 2.03 | 0.1 | 1.87 | 0.08 | 3.68 | 205 |

W zakładzie używa się: zboża zawierające gluten, soja, mleko, skorupiaki, jaja, ryby, orzeszki ziemne/orzeszki arachidowe, orzechy (migdał, orzech laskowy, orzech włoski, nerkowiec, orzech pekan, orzech brazylijski, pistacja, orzech pistacjowy, orzech makadamia), seler, gorczyca, nasiona sezamu, dwutlenek siarki i siarczyny, łubin, mięczaki - niepotrzebne skreślić. Alergeny oznaczono zgodnie z Rozporządzeniem 1169/2011 Parlamentu Europejskiego i Rady.

Wartość odżywcza na dzień: 4 (Piątek), 2018-11-16

| Parametr | Poziom strat | Norma na składnik | I śniadanie | II śniadanie | Obiad | Podwieczorek | Zawartość razem | % realizacji normy |
|---------------------------------------|--------------|-------------------|--------------------|--------------|---------|--------------|-----------------|--------------------|
| | | | Zawartość w porcji | | | | | |
| Wartość energetyczna [kcal] | 10% | 1120 | 311.7 | 58.6 | 638.1 | 108 | 1116.6 | 100 |
| Wartość energetyczna [kJ] | 10% | 4520 | 1309.5 | 248 | 2673.6 | 453.4 | 4684.6 | 100 |
| Białko [g] | 10% | 12.8 | 15.7 | 0.8 | 36.7 | 1.4 | 54.7 | 427 |
| Tłuszcz [g] | 10% | 35.2 | 12.2 | 0.2 | 27.5 | 3.1 | 43.2 | 123 |
| Kwasy tłuszczowe nasycone [g] | 10% | Maks: 3.52 | 7 | 0 | 9.1 | 1.8 | 18.1 | 514 |
| Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g] | 10% | Brak Normy | 1.1 | 0 | 6.6 | 0 | 7.7 | - |
| Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g] | 10% | Brak Normy | 0.1 | 0.1 | 2.8 | 0.1 | 3.2 | - |
| Cholesterol [mg] | 10% | Maks: 240 | 14.1 | 0 | 85.8 | 0 | 99.9 | 42 |
| Węglowodany ogółem [g] | 10% | 182.4 | 34.81 | 14.1 | 65.01 | 20.35 | 134.29 | 74 |
| Cukry [g] | 10% | Maks: 36.48 | 3.4 | 10.35 | 10.48 | 14.73 | 38.98 | 106 |
| Błonnik pokarmowy [g] | 10% | 11.2 | 0.42 | 1.83 | 8.53 | 3.62 | 14.41 | 128 |
| % energii z białka | 10% | 15 | - | - | - | - | - | 13.54 |
| % energii z tłuszczu | 10% | 25 | - | - | - | - | - | 26.2 |
| % energii z węglowodanów | 10% | 60 | - | - | - | - | - | 60.27 |
| Sód [mg] | 10% | 800 | 630.81 | 2.44 | 184.05 | 3.06 | 820.36 | 102 |
| Potas [mg] | 10% | 2480 | 277.89 | 167.8 | 1224.11 | 138.06 | 1807.86 | 73 |
| Wapń [mg] | 10% | 640 | 215.64 | 14.78 | 104.08 | 14.04 | 348.56 | 54 |
| Fosfor [mg] | 10% | 328 | 154.96 | 20.34 | 286.14 | 17.55 | 478.99 | 145 |
| Magnez [mg] | 10% | 88 | 22.66 | 8.6 | 86.22 | 9.36 | 126.85 | 145 |
| Żelazo [mg] | 10% | 3.2 | 0.25 | 0.54 | 3.34 | 0.35 | 4.49 | 140 |
| Witamina A [µg] | 25% | 240 | 4.07 | 58.9 | 382.77 | 5.16 | 450.92 | 188 |
| Witamina D [µg] | 10% | 8 | 0.03 | 0 | 0.88 | 0 | 0.92 | 11 |
| witamina E [mg] | 30% | 4.8 | 0.2 | 1.08 | 2.79 | 0.36 | 4.45 | 93 |
| Witamina B1/Tiamina [mg] | 20% | 0.4 | 0.06 | 0.02 | 0.28 | 0.01 | 0.39 | 99 |
| Witamina B2/Ryboflawina [mg] | 15% | 0.4 | 0.28 | 0.05 | 0.29 | 0.04 | 0.68 | 171 |
| Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg] | 15% | 4.8 | 0.24 | 0.74 | 4.11 | 0.09 | 5.2 | 108 |
| Witamina C [mg] | 55% | 32 | 2.44 | 35.45 | 40.84 | 3.1 | 81.84 | 257 |
| Ilość wody wypijanej [ml] | 10% | 1280 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| Sól [g] | 10% | 2 | 1.75 | 0 | 0.51 | 0 | 2.05 | 114 |

W zakładzie używa się: zboża zawierające gluten, soja, mleko, skorupiaki, jaja, ryby, orzeszki ziemne/orzeszki arachidowe, orzechy (migdał, orzech laskowy, orzech włoski, nerkowiec, orzech pekan, orzech brazylijski, pistacja, orzech pistacjowy, orzech makadamia), seler, gorczyca, nasiona sezamu, dwutlenek siarki i siarczyny, łubin, mięczaki - niepotrzebne skreślić. Alergeny oznaczono zgodnie z Rozporządzeniem 1169/2011 Parlamentu Europejskiego i Rady.

Podsumowanie planu żywieniowego - średnia na dzień

| Parametr | Poziom strat | Norma na składnik | Zawartość w porcji | % realizacji normy |
|---------------------------------------|--------------|-------------------|--------------------|--------------------|
| Wartość energetyczna [kcal] | 10% | 1120 | 1109.8 | 100 |
| Wartość energetyczna [kJ] | 10% | 4520 | 4665 | 100 |
| Białko [g] | 10% | 12.8 | 55.8 | 436 |
| Tłuszcz [g] | 10% | 35.2 | 36.7 | 105 |
| Kwasy tłuszczowe nasycone [g] | 10% | Maks: 3.52 | 15.3 | 438 |
| Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g] | 10% | Brak Normy | 6.4 | - |
| Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g] | 10% | Brak Normy | 2.3 | - |
| Cholesterol [mg] | 10% | Maks: 240 | 100.4 | 42 |
| Węglowodany ogółem [g] | 10% | 182.4 | 144.89 | 80 |
| Cukry [g] | 10% | Maks: 36.48 | 34.08 | 94 |
| Błonnik pokarmowy [g] | 10% | 11.2 | 11.69 | 105 |
| % energii z białka | 10% | 15 | - | 15 |
| % energii z tłuszczu | 10% | 25 | - | 24 |
| % energii z węglowodanów | 10% | 60 | - | 61 |
| Sód [mg] | 10% | 800 | 1150.09 | 143 |
| Potas [mg] | 10% | 2480 | 1480.52 | 60 |
| Wapń [mg] | 10% | 640 | 380.54 | 60 |
| Fosfor [mg] | 10% | 328 | 469.68 | 143 |
| Magnez [mg] | 10% | 88 | 112.87 | 129 |
| Żelazo [mg] | 10% | 3.2 | 3.73 | 116 |
| Witamina A [µg] | 25% | 240 | 423.35 | 177 |
| Witamina D [µg] | 10% | 8 | 0.55 | 7 |
| witamina E [mg] | 30% | 4.8 | 2.67 | 56 |
| Witamina B1/Tiamina [mg] | 20% | 0.4 | 0.37 | 93 |
| Witamina B2/Ryboflawina [mg] | 15% | 0.4 | 0.69 | 175 |
| Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg] | 15% | 4.8 | 5.47 | 114 |
| Witamina C [mg] | 55% | 32 | 44.82 | 141 |
| Ilość wody wypijanej [ml] | 10% | 1280 | 0 | 0 |
| Sól [g] | 10% | 2 | 2.87 | 160 |

W zakładzie używa się: zboża zawierające gluten, soja, mleko, skorupiaki, jaja, ryby, orzeszki ziemne/orzeszki arachidowe, orzechy (migdał, orzech laskowy, orzech włoski, nerkowiec, orzech pekan, orzech brazylijski, pistacja, orzech pistacjowy, orzech makadamia), seler, gorczyca, nasiona sezamu, dwutlenek siarki i siarczyny, łubin, mięczaki - niepotrzebne skreślić. Alergeny oznaczono zgodnie z Rozporządzeniem 1169/2011 Parlamentu Europejskiego i Rady.