

Plan żywieniowy: Tydzień 26.11.2018-30.11.2018

Ile dni:	5
Termin rozpoczęcia:	2018-11-26
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 - Poniedziałek, 2018-11-26			
I śniadanie	II śniadanie	obiad	podwieczerek
<ol style="list-style-type: none"> Herbata z cytryną rw. 200g składniki: Woda wodociągowa 96%, Cytryna 2%, Cukier 1%, Herbata SAGA czarna w torebkach 0% Chleb słonecznikowy-bochenek 50g (Zboża zawierające gluten) Masło extra-mleczna zagroda 3g (Mleko, łącznie z laktozą) Ser biały półtłusty 10g (Mleko, łącznie z laktozą) Dżem 100% łowicz 5g 	<ol style="list-style-type: none"> Marchew 50g Woda z cytryną 2016 200g składniki: Woda wodociągowa 96%, Cytryna 4% 	<ol style="list-style-type: none"> Rosół z makaronem receptura własna 250g (Jaja i produkty pochodne, Zboża zawierające gluten) składniki: Kurczak tuszka 75%, Włoszczyzna krojona w paski mrożona 12%, Makaron czterojajeczny 11%, Pietruszka liście 2%, Pieprz czarny MIELONY 0% Potrawka z kurczaka receptura własna 100g (Mleko, łącznie z laktozą, Zboża zawierające gluten) składniki: Kurczak tuszka 87%, Włoszczyzna krojona w paski mrożona 6%, Cebula 3%, Śmietana Polska gęsta 12% 2%, Mąka poznańska pszenna typ 500 Basia 1%, Pieprz czarny MIELONY 0%, Przyprawa Jarzynka 0% Ryż gotowany 50g składniki: Ryż biały 100% Ogórek kwaszony 10g Kompot owocowy receptura własna 200g składniki: Woda do picia 82%, Mieszanka owocowa mrożona 14%, Cukier 5% 	<ol style="list-style-type: none"> Ciasto drożdżowe 100g (Mleko, łącznie z laktozą, Zboża zawierające gluten) 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: 2 - Wtorek, 2018-11-27

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 obniżonej zaw. tłuszczu DECO MORRENO 1% Chleb zwykły 50g (Zboża zawierające gluten) [składniki: Mąka pszenna, woda, mąka żytnia, sól, drożdże. Na naturalnym zakwasie] Masło extra-mleczna zagroda 3g (Mleko, łącznie z laktozą) Parówki z szynki jbb 50g Ketchup łagodny pudliszki -najsmaczniejszy 8g 	<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"> Zupa jarzynowa z ziemniakami receptura własna 250g (Mleko, łącznie z laktozą) składniki: Ziemniaki średnio 52%, Porcja rosółowa z kurczaka 13%, Mięso gulaszowe z indyka 13%, Kalafior mrożony 7%, Fasolka szparagowa mrożona 7%, Brokuły mrożone 5%, Śmietana Polska gęsta 12% 3%, Przyprawa Jarzynka 0%, Pietruszka liście 0% Naleśniki receptura własna 180g (Mleko, łącznie z laktozą, Jaja i produkty pochodne, Zboża zawierające gluten) składniki: Mleko spożywcze 2% tłuszczu 69%, Mąka poznańska pszenna typ 500 Basia 23%, Jaja kurze całe 5%, Cukier 2% Dżem 100% łowicz 20g Kompot owocowy receptura własna 200g składniki: Woda do picia 82%, Mieszanka owocowa mrożona 14%, Cukier 5% 	<ol style="list-style-type: none"> Weka pszenna 40g (Zboża zawierające gluten) Masło extra-mleczna zagroda 3g (Mleko, łącznie z laktozą) Paszтет drobiowy drop 20g (Mleko, łącznie z laktozą, Soja i produkty pochodne, Zboża zawierające gluten) Ogórek kwaszony 8g Herbata czarna z cukrem i cytryną 2016 200g składniki: Woda wodociągowa 97%, Cytryna 2%, Cukier 1%

Dzień: 3 - Środa, 2018-11-28

I śniadanie	II śniadanie	obiad	podwieczerek
<ol style="list-style-type: none"> Płatki kukurydziane z mlekiem 2% 2016 250g (Mleko, łącznie z laktozą) składniki: Mleko spożywcze 2% tłuszczu 80%, Płatki kukurydziane 20% Rogal maślany 30g (Mleko, łącznie z laktozą, Jaja i produkty pochodne, Zboża zawierające gluten) Miód pszczeli 5g 	<ol style="list-style-type: none"> Banan 130g Woda z cytryną 2016 200g składniki: Woda wodociągowa 96%, Cytryna 4% 	<ol style="list-style-type: none"> Zupa kalafiorowa z ryżem receptura własna 250g (Mleko, łącznie z laktozą) składniki: Kalafior mrożony 36%, Porcja rosółowa z kurczaka 18%, Mięso gulaszowe z indyka 18%, Włoszczyzna krojona w paski mrożona 11%, Ryż biały 9%, Śmietana Polska gęsta 12% 4%, Mleko spożywcze 2% tłuszczu 4%, Pietruszka liście 0% Ziemniaki średnio 100g Pulpety z mięsa wieprzowego w sosie pomidorowym- receptura własna 100g (Jaja i produkty pochodne, Zboża zawierające gluten) składniki: Wieprzowina łopatka 70%, Jaja kurze całe 11%, Koncentrat pomidorowy 30% 6%, Koncentrat pomidorowy 30% 4%, pomidory w puszcze J J J-krojone 4%, Cebula 3%, Bułki pszenne zwykłe 1%, Mąka tortowa- SARITA 1%, Czosnek 0%, Pieprz czarny MIELONY 0% Buraczki gotowane receptura własna 100g składniki: Burak 100%, Pieprz czarny MIELONY 0% Kompot owocowy receptura własna 200g składniki: Woda do picia 82%, Mieszanka owocowa mrożona 14%, Cukier 5% 	<ol style="list-style-type: none"> Kisiel z jabłkiem receptura własna 150g (Mleko, łącznie z laktozą) składniki: Kisiel o smaku malinowym z cukrem WINIARY 100%, Jabłko 0% Wafle ryżowe vita fit 10g

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 - Czwartek, 2018-11-29

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 zwykły 50g (Zboża zawierające gluten) 3. Masło extra-mleczna zagroda 3g (Mleko, łącznie z laktozą) 4. Polędwica z pasieki spiżarnia 25g 5. Pomidor 8g 6. Szcypiorek 4g 	<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 krem z zielonego groszku receptura własna 250g (Mleko, łącznie z laktozą) składniki: Groszek zielony mrożony 34%, Porcja rosółowa z kurczaka 26%, Włoszczyzna krojona w paski mrożona 17%, Ziemniaki późne 17%, Śmietana 12% tłuszczu 3%, Pietruszka liście 3% 2. Grzanki pszenne 6g (Zboża zawierające gluten) 3. Bigos receptura własna 150g (Mleko, łącznie z laktozą, Soja i produkty pochodne, Zboża zawierające gluten, Seler i produkty pochodne, Gorczyca i produkty pochodne) składniki: Kapusta kwaszona 46%, Wieprzowina łopatka 15%, Kielbasa śląska 15%, Boczek wędzony Morliny 15%, Koncentrat pomidorowy 30% 6%, Mąka poznańska pszenna typ 500 Basia 2%, Pieprz czarny MIELONY 0%, Kminek mielony 0%, Przyprawa Jarzynka 0% 4. Kompot owocowy receptura własna 200g składniki: Woda do picia 82%, Mieszanka owocowa mrożona 14%, Cukier 5% 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Ciasto czekoladowe z dżemem receptura własna 100g (Mleko, łącznie z laktozą, Jaja i produkty pochodne, Zboża zawierające gluten) składniki: Mąka poznańska pszenna typ 500 Basia 40%, Mleko spożywcze 2% tłuszczu 16%, Jaja kurze całe 13%, Olej rzepakowy uniwersalny 10%, Dżem jagodowy niskosłodzony 9%, Cukier 8%, Kakao naturalne o obniżowej zaw. tłuszczu DECO MORRENO 3%, Proszek do pieczenia S 1%, Cynamon mielony 0%, Soda oczyszczona 0% 2. Herbata czarna z cukrem i cytryną 2016 200g składniki: Woda wodociągowa 97%, Cytryna 2%, Cukier 1%

Dzień: 5 - Piątek, 2018-11-30

I śniadanie	II śniadanie	obiad	podwieczorek
<ol style="list-style-type: none"> 1. 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% 2. Chleb słonecznikowy-bochenek 50g (Zboża zawierające gluten) 3. Masło extra-mleczna zagroda 3g (Mleko, łącznie z laktozą) 4. Serek topiony złoty ementaler 10g (Mleko, łącznie z laktozą) 5. Rzodkiewka 8g 6. Szcypiorek 4g 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Jabłko 130g 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 kminkowa z tartym ciastem receptura własna 250g (Mleko, łącznie z laktozą, Jaja i produkty pochodne, Zboża zawierające gluten) składniki: Porcja rosółowa z kurczaka 30%, Mięso gulaszowe z indyka 30%, Makaron tarte ciasto 5-jajeczny CZANIECKI 18%, Włoszczyzna krojona w paski mrożona 15%, Śmietana Polska gęsta 12% 6%, Kminek mielony 1% 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. Surówka z białej kapusty receptura własna 100g składniki: Kapusta biała 83%, Cebula 8%, Marchew 8% 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 150g (Mleko, łącznie z laktozą) składniki: Natur jogurt naturalny Zott 78%, Truskawki 11%, Banan 11% 2. Chrupki kukurydziane-pałeczki 10g

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 (Poniedziałek), 2018-11-26

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	II śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji					
Wartość energetyczna [kcal]	10%	1120	154.4	17.7	716.9	264.3	1153.4	104
Wartość energetyczna [kJ]	10%	4520	652.1	74.5	3012.9	1113.5	4853.3	104
Białko [g]	10%	12.8	5.2	0.5	53.4	6.9	66.1	517
Tłuszcz [g]	10%	35.2	3.1	0.1	25.4	7.2	35.9	102
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 3.52	1.8	0	6.9	3.1	12	342
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	Brak Normy	0	0	10	2.6	12.7	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	Brak Normy	0	0	5.2	0.8	6.2	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 240	0	0	202.3	45.9	248.2	103
Węglowodany ogółem [g]	10%	182.4	26.23	4.57	70.53	43.58	144.93	80
Cukry [g]	10%	Maks: 36.48	4.67	2.27	9.37	7.67	23.99	66
Błonnik pokarmowy [g]	10%	11.2	0.07	1.75	4.05	1.48	7.37	66
% energii z białka	10%	15	-	-	-	-	-	16.31
% energii z tłuszczu	10%	25	-	-	-	-	-	20.2
% energii z węglowodanów	10%	60	-	-	-	-	-	63.5
Sód [mg]	10%	800	219.33	37.85	299.41	126.05	682.66	85
Potas [mg]	10%	2480	4.52	135.68	1024.84	114.98	1280.04	51
Wapń [mg]	10%	640	5.2	22.74	64.63	38.94	131.52	21
Fosfor [mg]	10%	328	0.77	15.93	586.25	76.23	679.2	207
Magnez [mg]	10%	88	1.72	9.23	78.25	12.83	102.05	116
Żelazo [mg]	10%	3.2	0.16	0.41	4.42	1.08	6.09	190
Witamina A [µg]	25%	240	1.44	1.33	260.18	0.05	263.02	110
Witamina D [µg]	10%	8	0	0	3.78	0.36	4.15	52
witamina E [mg]	30%	4.8	0	0.18	1.51	0.72	2.42	50
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.4	0	0.02	0.27	0.06	0.37	93
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.4	0	0.02	0.51	0.13	0.67	168
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	4.8	0	0.19	16.87	0.71	17.79	371
Witamina C [mg]	55%	32	0.86	2.49	7.99	1.73	13.09	41
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	1280	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	2	0.6	0.1	0.83	0.35	1.7	95

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 (Wtorek), 2018-11-27

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	II śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji					
Wartość energetyczna [kcal]	10%	1120	376.5	102.2	479.5	155.3	1113.7	100
Wartość energetyczna [kJ]	10%	4520	1576.6	432.2	2025.2	652.6	4686.8	100
Białko [g]	10%	12.8	15.3	0.6	24.6	4.6	45.3	354
Tłuszcz [g]	10%	35.2	19	0.5	8.7	5.6	33.9	97
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 3.52	8.7	0	3.5	2.6	15	428
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	Brak Normy	1.1	0	1	0	2.2	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	Brak Normy	0.1	0.1	0.2	0.3	0.8	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 240	14	0	38.7	0	52.7	22
Węglowodany ogółem [g]	10%	182.4	35.95	25.29	77.31	22.08	160.64	88
Cukry [g]	10%	Maks: 36.48	5.3	19.63	20.12	1.71	46.78	129
Błonnik pokarmowy [g]	10%	11.2	0	3.27	3.67	1.07	8.02	72
% energii z białka	10%	15	-	-	-	-	-	12.89
% energii z tłuszczu	10%	25	-	-	-	-	-	24.83
% energii z węglowodanów	10%	60	-	-	-	-	-	62.29
Sód [mg]	10%	800	747.82	3.43	237.79	315.3	1304.35	162
Potas [mg]	10%	2480	248.36	209.83	843.26	60.99	1362.45	54
Wapń [mg]	10%	640	211.37	13.61	167.61	12.28	404.89	63
Fosfor [mg]	10%	328	151.48	16.92	201.57	38.72	408.7	124
Magnez [mg]	10%	88	21.13	7.16	52.76	15.63	96.7	110
Żelazo [mg]	10%	3.2	0.17	0.62	1.46	0.66	2.93	92
Witamina A [µg]	25%	240	1.46	13.87	49.27	1.04	65.66	28
Witamina D [µg]	10%	8	0.03	0	0.16	0	0.19	2
witamina E [mg]	30%	4.8	0.09	0.52	0.38	0.16	1.16	24
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.4	0.05	0.04	0.16	0.06	0.33	83
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.4	0.28	0.03	0.31	0.02	0.66	166
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	4.8	0.16	0.25	1.98	0.6	3	62
Witamina C [mg]	55%	32	0.88	8.43	19.53	1.01	29.87	93
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	1280	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	2	2.07	0	0.66	0.87	3.26	181

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 (Środa), 2018-11-28

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	II śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji					
Wartość energetyczna [kcal]	10%	1120	357.8	116.6	582.7	67	1124.1	100
Wartość energetyczna [kJ]	10%	4520	1510.3	494	2443.8	284.6	4732.9	100
Białko [g]	10%	12.8	11.7	1.2	36.3	0	49.3	386
Tłuszcz [g]	10%	35.2	7.1	0.3	23	0	30.6	86
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 3.52	3.4	0.1	7.7	0	11.4	324
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	Brak Normy	1.4	0	7.4	0	8.9	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	Brak Normy	0.4	0	1.3	0	1.9	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 240	14.4	0	82.5	0	96.9	40
Węglowodany ogółem [g]	10%	182.4	63.08	28.15	61.31	16.71	169.27	93
Cukry [g]	10%	Maks: 36.48	5.67	22.48	17.5	9.56	55.23	152
Błonnik pokarmowy [g]	10%	11.2	2.97	2.12	7.72	0.14	12.97	116
% energii z białka	10%	15	-	-	-	-	-	10.66
% energii z tłuszczu	10%	25	-	-	-	-	-	14.2
% energii z węglowodanów	10%	60	-	-	-	-	-	75.14
Sód [mg]	10%	800	756.31	2.12	175.42	16.5	950.36	119
Potas [mg]	10%	2480	300.87	470.93	1293.28	0.77	2065.86	83
Wapń [mg]	10%	640	219.82	13.56	92.41	0.02	325.82	50
Fosfor [mg]	10%	328	173.52	24.93	265.79	0.05	464.3	142
Magnez [mg]	10%	88	24.52	40.64	72.92	0.01	138.11	157
Żelazo [mg]	10%	3.2	0.58	0.65	4.1	0	5.34	166
Witamina A [µg]	25%	240	1.5	8.83	186.12	0.01	196.48	83
Witamina D [µg]	10%	8	0.03	0	0.61	0	0.65	8
witamina E [mg]	30%	4.8	0.13	0.25	0.83	0	1.22	25
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.4	0.06	0.04	0.54	0	0.65	163
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.4	0.31	0.11	0.41	0	0.84	211
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	4.8	0.25	0.55	4.55	0	5.36	112
Witamina C [mg]	55%	32	0.93	6.99	35.05	0.02	43	135
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	1280	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	2	2.1	0	0.48	0.04	2.37	131

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 (Czwartek), 2018-11-29

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	II śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji					
Wartość energetyczna [kcal]	10%	1120	287.2	50.6	493.8	281	1112.8	100
Wartość energetyczna [kJ]	10%	4520	1210.3	214.5	2064.2	1180.3	4669.4	100
Białko [g]	10%	12.8	13.5	0.5	29.6	6.4	50.1	392
Tłuszcz [g]	10%	35.2	6.6	0.1	24.1	11.2	42.1	120
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 3.52	3.7	0	8.1	1.4	13.4	380
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	Brak Normy	1.1	0	4.2	5.8	11.2	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	Brak Normy	0.4	0	0.8	2.8	4.1	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 240	13.1	0	29.7	43.8	86.7	35
Węglowodany ogółem [g]	10%	182.4	45.49	12.44	44.04	38.65	140.63	77
Cukry [g]	10%	Maks: 36.48	3.49	8.96	11.44	10.4	34.31	95
Błonnik pokarmowy [g]	10%	11.2	4.52	1.15	9.13	0.17	14.99	134
% energii z białka	10%	15	-	-	-	-	-	14.07
% energii z tłuszczu	10%	25	-	-	-	-	-	25.75
% energii z węglowodanów	10%	60	-	-	-	-	-	60.18
Sód [mg]	10%	800	457.96	1.54	724.55	119.67	1303.73	163
Potas [mg]	10%	2480	327.5	109.3	969.43	42.78	1449.01	58
Wapń [mg]	10%	640	208.82	15.68	86.1	28.6	339.23	52
Fosfor [mg]	10%	328	188.69	16.74	228.08	37.81	471.33	145
Magnez [mg]	10%	88	34.26	7.25	60.27	4.97	106.76	121
Żelazo [mg]	10%	3.2	0.78	0.36	3.3	0.46	4.91	154
Witamina A [µg]	25%	240	3.97	7.9	355.91	27.16	394.96	164
Witamina D [µg]	10%	8	0.03	0	0.27	0.2	0.51	6
witamina E [mg]	30%	4.8	0.36	0.13	0.94	1.99	3.43	73
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.4	0.12	0.02	0.51	0.01	0.66	166
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.4	0.3	0.02	0.31	0.08	0.73	183
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	4.8	0.68	0.14	4.66	0.03	5.51	115
Witamina C [mg]	55%	32	2.38	4.85	27.64	1.06	35.94	111
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	1280	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	2	1.27	0	2.01	0.33	3.25	182

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: 5 (Piątek), 2018-11-30

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	II śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji					
Wartość energetyczna [kcal]	10%	1120	250.3	102.2	670.8	119.3	1142.8	102
Wartość energetyczna [kJ]	10%	4520	1054	432.2	2820.5	502.7	4809.5	102
Białko [g]	10%	12.8	11.1	0.6	50.2	6.1	68.1	532
Tłuszcz [g]	10%	35.2	7.9	0.5	21.9	3.4	33.8	97
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 3.52	4.7	0	5.2	2.1	12.3	349
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	Brak Normy	1.1	0	4.3	0	5.4	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	Brak Normy	0.1	0.1	2.5	0	2.8	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 240	14	0	61.3	0	75.4	32
Węglowodany ogółem [g]	10%	182.4	33.76	25.29	71.26	16.27	146.59	81
Cukry [g]	10%	Maks: 36.48	3.3	19.63	11.72	6.35	41.01	112
Błonnik pokarmowy [g]	10%	11.2	0.27	3.27	6.15	0.52	10.22	91
% energii z białka	10%	15	-	-	-	-	-	17.74
% energii z tłuszczu	10%	25	-	-	-	-	-	22.12
% energii z węglowodanów	10%	60	-	-	-	-	-	60.14
Sód [mg]	10%	800	368.52	3.43	216.28	73.38	661.62	82
Potas [mg]	10%	2480	274.43	209.83	1014.58	79.2	1578.05	63
Wapń [mg]	10%	640	216.95	13.61	88.39	130.8	449.76	70
Fosfor [mg]	10%	328	154.72	16.92	226.56	6.75	404.96	123
Magnez [mg]	10%	88	22.57	7.16	64.97	6.45	101.16	115
Żelazo [mg]	10%	3.2	0.28	0.62	1.95	0.16	3.01	94
Witamina A [µg]	25%	240	3.93	13.87	148.06	1.24	167.13	71
Witamina D [µg]	10%	8	0.03	0	0.81	0	0.84	10
witamina E [mg]	30%	4.8	0.14	0.52	3.04	0.04	3.74	78
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.4	0.06	0.04	0.2	0	0.31	80
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.4	0.28	0.03	0.18	0.02	0.53	134
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	4.8	0.19	0.25	3.47	0.11	4.03	83
Witamina C [mg]	55%	32	2.36	8.43	29.79	5.62	46.21	144
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	1280	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	2	1.02	0	0.6	0.2	1.65	91

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	1129.3	101
Wartość energetyczna [kJ]	10%	4520	4750.4	101
Białko [g]	10%	12.8	55.8	436
Tłuszcz [g]	10%	35.2	35.3	100
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 3.52	12.8	365
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	Brak Normy	8.1	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	Brak Normy	3.1	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 240	112	46
Węglowodany ogółem [g]	10%	182.4	152.41	84
Cukry [g]	10%	Maks: 36.48	40.26	111
Błonnik pokarmowy [g]	10%	11.2	10.71	96
% energii z białka	10%	15	-	14
% energii z tłuszczu	10%	25	-	21
% energii z węglowodanów	10%	60	-	64
Sód [mg]	10%	800	980.55	122
Potas [mg]	10%	2480	1547.08	62
Wapń [mg]	10%	640	330.25	51
Fosfor [mg]	10%	328	485.7	148
Magnez [mg]	10%	88	108.96	124
Żelazo [mg]	10%	3.2	4.46	139
Witamina A [µg]	25%	240	217.45	91
Witamina D [µg]	10%	8	1.27	16
witamina E [mg]	30%	4.8	2.39	50
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.4	0.46	117
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.4	0.68	172
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	4.8	7.14	149
Witamina C [mg]	55%	32	33.62	105
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	1280	0	0
Sól [g]	10%	2	2.45	136

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.