

Plan żywieniowy: Tydzień 29.10.2018-02.11.2018

Ile dni:	4
Termin rozpoczęcia:	2018-10-29
Posiłki:	1. I śniadanie 2. II śniadanie 3. obiad 4. podwieczorek
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, 2018-10-29			
I śniadanie	II śniadanie	obiad	podwieczorek
<ol style="list-style-type: none"> Kawa z mlekiem 200g (Mleko, łącznie z laktozą, Zboża zawierające gluten) składniki: Mleko spożywcze 2% tłuszczu 91%, Kawa INKA 9%, Cukier 0% Chleb zwykły 60g (Zboża zawierające gluten) [składniki: Mąka pszenna, woda, mąka żytnia, sól, drożdże. Na naturalnym zakwasie] Masło extra-mleczna zagroda 3g (Mleko, łącznie z laktozą) Serek topiony złoty ementaler 20g (Mleko, łącznie z laktozą) Rzodkiewka 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"> Zupa pomidorowa receptura własna 250g (Mleko, łącznie z laktozą) składniki: Porcja rosółowa z kurczaka 31%, Mięso gulaszowe z indyka 31%, Włoszczyzna krojona w paski mrożona 19%, Koncentrat pomidorowy 30% 12%, Śmietana Polska gęsta 12% 6%, Pietruszka liście 0% Makaron nitki lubella 10g Ziemniaki średnio 100g 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% Mizeria receptura własna 100g (Mleko, łącznie z laktozą) składniki: Ogórek 89%, Jogurt naturalny 2% tłuszczu 11% Kompot owocowy receptura własna 200g składniki: Woda do picia 82%, Mieszanka owocowa mrożona 14%, Cukier 5% 	<ol style="list-style-type: none"> Herbatniki apetitki 20g (Mleko, łącznie z laktozą, Zboża zawierające gluten) Gruszka 100g

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, 2018-10-30

I śniadanie	II śniadanie	obiad	podwieczorek
<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 słonecznikowy-bochenek 60g (Zboża zawierające gluten) 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"> Ogórek 50g Kompot owocowy receptura własna 200g składniki: Woda do picia 82%, Mieszanka owocowa mrożona 14%, Cukier 5% 	<ol style="list-style-type: none"> Zupa kalafiorowa z tartym ciastem receptura własna 250g (Mleko, łącznie z laktozą, Jaja i produkty pochodne, Zboża zawierające gluten) składniki: Kalafior 33%, Mięso gulaszowe z indyka 16%, Porcja rosółowa z kurczaka 16%, Włoszczyzna krojona w paski mrożona 8%, Makaron tarte ciasto 5-jajeczny CZANIECKI 8%, Zott śmietana 18 % 6%, Pietruszka korzeń 5%, Cebula 3%, Marchew 3%, Koper ogrodowy 1%, Pietruszka liście 0%, Pieprz czarny MIELONY 0% Ryż z jabłkiem i cynamonem receptura własna 170g (Mleko, łącznie z laktozą) składniki: Jabłko 51%, Ryż biały 29%, Mleko spożywcze 2% tłuszczu 14%, Masło extra osełka 6%, Cukier 0%, Cynamon mielony 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 40g (Zboża zawierające gluten) Masło extra-mleczna zagroda 3g (Mleko, łącznie z laktozą) Jaja gotowane 2016 10g (Jaja i produkty pochodne) składniki: Jaja kurze całe 100% Salata 4g Rzodkiewka 4g Szczypiorek 2g

Dzień: 3 - Środa, 2018-10-31

I śniadanie	II śniadanie	obiad	podwieczorek
<ol style="list-style-type: none"> Mleko wypasione 2% mlekowita 240g (Mleko, łącznie z laktozą) Płatki kukurydziane lubella corn flakes klasyczne 15g (Zboża zawierające gluten) Kajzerki 40g (Zboża zawierające gluten) Masło extra-mleczna zagroda 3g (Mleko, łącznie z laktozą) Dżem 100% łowicz 8g 	<ol style="list-style-type: none"> Banan 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% Kasza z mięsem i sosem pomidorowym receptura własna 130g (Zboża zawierające gluten) składniki: Wieprzowina łopatka 47%, Kasza jęczmienna perłowa 27%, Koncentrat pomidorowy łowicz 14%, Włoszczyzna krojona w paski mrożona 7%, Cebula 4%, Mąka poznańska pszenna typ 500 Basia 1%, Oregano suszone 0%, Pieprz czarny MIELONY 0% Salata 8g Kompot owocowy receptura własna 200g składniki: Woda do picia 82%, Mieszanka owocowa mrożona 14%, Cukier 5% 	<ol style="list-style-type: none"> Jogurt owocowy z truskawką i bananem receptura własna 180g (Mleko, łącznie z laktozą) składniki: Natur jogurt naturalny Zott 78%, Truskawki 11%, Banan 11% Wafle z kremem czekolad.(ciast.23) 20g (Mleko, łącznie z laktozą, Jaja i produkty pochodne, Zboża zawierające gluten)

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, 2018-11-02

I śniadanie	II śniadanie	obiad	podwieczorek
<ol style="list-style-type: none"> Chleb cesarski bochenek 50g (Zboża zawierające gluten) Masło extra-mleczna zagroda 5g (Mleko, łącznie z laktozą) Jajecznica na mleku receptura własna 20g (Mleko, łącznie z laktozą, Jaja i produkty pochodne) składniki: Jaja kurze całe 69%, Mleko spożywcze 2% tłuszczu 31% Szczypiorek 3g 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% 	<ol style="list-style-type: none"> Papryka czerwona 50g Kompot owocowy receptura własna 200g składniki: Woda do picia 82%, Mieszanka owocowa mrożona 14%, Cukier 5% 	<ol style="list-style-type: none"> 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% Ziemniaki średnio 100g 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% Kapusta kiszona duszona receptura własna 100g składniki: Kapusta kwaszona 93%, Cebula 6%, Olej roślinny Złota kraina 0% Kompot owocowy receptura własna 200g składniki: Woda do picia 82%, Mieszanka owocowa mrożona 14%, Cukier 5% 	<ol style="list-style-type: none"> Ciastka owsiane z czarnuszką(tago) 15g (Mleko, łącznie z laktozą, Jaja i produkty pochodne, Zboża zawierające gluten, Orzeszki ziemne (arachidowe) i produkty pochodne) Winogrona 100g

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), 2018-10-29

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	II śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji					
Wartość energetyczna [kcal]	10%	1120	315	102.2	586.5	130.6	1134.4	101
Wartość energetyczna [kJ]	10%	4520	1326.3	432.2	2462.4	550.7	4771.7	101
Białko [g]	10%	12.8	12.5	0.6	51.2	1.9	66.5	518
Tłuszcz [g]	10%	35.2	9	0.5	22.3	2.7	34.6	99
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 3.52	5.5	0	5.3	1.1	12.1	347
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	Brak Normy	1	0	4.6	0	5.7	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	Brak Normy	0.1	0.1	2.7	0	3.1	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 240	13.1	0	65.8	0	79	32
Węglowodany ogółem [g]	10%	182.4	47.04	25.29	47.88	25.56	145.78	80
Cukry [g]	10%	Maks: 36.48	3.53	19.63	11.04	12.33	46.54	128
Błonnik pokarmowy [g]	10%	11.2	2.55	3.27	5.39	1.89	13.1	117
% energii z białka	10%	15	-	-	-	-	-	14.91
% energii z tłuszczu	10%	25	-	-	-	-	-	20.88
% energii z węglowodanów	10%	60	-	-	-	-	-	64.22
Sód [mg]	10%	800	495.96	3.43	177.89	63.72	741.01	92
Potas [mg]	10%	2480	240.02	209.83	1276.68	106.2	1832.73	73
Wapń [mg]	10%	640	198.08	13.61	80.35	10.8	302.85	48
Fosfor [mg]	10%	328	141.89	16.92	319.77	13.5	492.08	149
Magnez [mg]	10%	88	19.95	7.16	80.55	7.2	114.87	131
Żelazo [mg]	10%	3.2	0.19	0.62	2.29	0.27	3.37	105
Witamina A [µg]	25%	240	1.98	13.87	432.49	3.97	452.33	189
Witamina D [µg]	10%	8	0.03	0	0.12	0	0.15	2
witamina E [mg]	30%	4.8	0.08	0.52	2.63	0.27	3.52	74
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.4	0.05	0.04	0.24	0.01	0.35	90
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.4	0.26	0.03	0.31	0.03	0.64	161
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	4.8	0.16	0.25	11.06	0.07	11.55	241
Witamina C [mg]	55%	32	1.19	8.43	20.73	2.38	32.75	102
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	1280	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	2	1.37	0	0.49	0.17	1.85	103

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), 2018-10-30

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	II śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji					
Wartość energetyczna [kcal]	10%	1120	397.5	50.6	552.3	127.5	1128.1	100
Wartość energetyczna [kJ]	10%	4520	1665.7	214.5	2322.1	537	4739.5	100
Białko [g]	10%	12.8	16	0.5	24.6	4.3	45.5	355
Tłuszcz [g]	10%	35.2	19.1	0.1	17.4	3.6	40.3	114
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 3.52	8.7	0	8.7	1.8	19.4	551
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	Brak Normy	1.1	0	0.2	0.4	1.8	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	Brak Normy	0.1	0	0.3	0.4	0.9	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 240	14	0	1.7	32.4	48.2	21
Węglowodany ogółem [g]	10%	182.4	40.27	12.44	77.7	19.95	150.37	83
Cukry [g]	10%	Maks: 36.48	5.35	8.96	14.96	0.32	29.61	82
Błonnik pokarmowy [g]	10%	11.2	0	1.15	6.87	1.15	9.19	81
% energii z białka	10%	15	-	-	-	-	-	12.96
% energii z tłuszczu	10%	25	-	-	-	-	-	24.86
% energii z węglowodanów	10%	60	-	-	-	-	-	62.18
Sód [mg]	10%	800	791.02	1.54	92.39	176.34	1061.3	133
Potas [mg]	10%	2480	248.36	109.3	527.05	79.14	963.87	38
Wapń [mg]	10%	640	211.37	15.68	70.12	13.64	310.83	48
Fosfor [mg]	10%	328	151.48	16.74	134.3	56.73	359.27	109
Magnez [mg]	10%	88	21.13	7.25	30.84	12.92	72.15	82
Żelazo [mg]	10%	3.2	0.17	0.36	1.71	0.74	2.99	93
Witamina A [µg]	25%	240	1.46	7.9	57.59	22.02	88.99	37
Witamina D [µg]	10%	8	0.03	0	0	0.15	0.19	2
witamina E [mg]	30%	4.8	0.09	0.13	0.9	0.24	1.37	29
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.4	0.05	0.02	0.16	0.07	0.31	77
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.4	0.28	0.02	0.17	0.07	0.55	139
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	4.8	0.16	0.14	1.36	0.61	2.28	47
Witamina C [mg]	55%	32	0.88	4.85	36.68	0.97	43.39	136
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	1280	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	2	2.19	0	0.25	0.48	2.65	147

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), 2018-10-31

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	II śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji					
Wartość energetyczna [kcal]	10%	1120	293.9	158	517.1	160.4	1129.6	100
Wartość energetyczna [kJ]	10%	4520	1238.6	669.7	2172	670.1	4750.5	100
Białko [g]	10%	12.8	10.4	1.3	28	7.9	47.7	374
Tłuszcz [g]	10%	35.2	8.1	0.4	18.3	9.1	36.1	102
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 3.52	4.6	0.1	6.1	5	16	457
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	Brak Normy	0.5	0	6.1	0	6.7	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	Brak Normy	0.4	0	1.3	0	1.9	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 240	0	0	39.8	0	39.8	17
Węglowodany ogółem [g]	10%	182.4	45.18	38.63	62.98	11.96	158.77	88
Cukry [g]	10%	Maks: 36.48	13.72	30.75	12.01	13.94	70.43	193
Błonnik pokarmowy [g]	10%	11.2	1.12	2.92	6.09	0.63	10.77	96
% energii z białka	10%	15	-	-	-	-	-	14.8
% energii z tłuszczu	10%	25	-	-	-	-	-	27.66
% energii z węglowodanów	10%	60	-	-	-	-	-	57.55
Sód [mg]	10%	800	361.08	2.26	215.81	90.36	669.51	83
Potas [mg]	10%	2480	41.76	515.2	945.62	95.04	1597.63	65
Wapń [mg]	10%	640	5.76	15.95	43.25	156.96	221.93	35
Fosfor [mg]	10%	328	44.4	29.79	247.14	8.1	329.44	100
Magnez [mg]	10%	88	6.84	42.26	65.34	7.74	122.19	139
Żelazo [mg]	10%	3.2	0.39	0.73	2.41	0.19	3.74	116
Witamina A [µg]	25%	240	4.2	13.68	75.35	1.49	94.73	40
Witamina D [µg]	10%	8	0.04	0	0.38	0	0.43	6
witamina E [mg]	30%	4.8	0.22	0.32	0.58	0.05	1.18	25
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.4	0.03	0.05	0.48	0.01	0.57	146
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.4	0.02	0.11	0.27	0.02	0.44	111
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	4.8	0.29	0.61	4.45	0.13	5.5	115
Witamina C [mg]	55%	32	0	8.32	19.99	6.74	35.06	109
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	1280	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	2	1	0	0.59	0.25	1.67	93

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), 2018-11-02

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	II śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji					
Wartość energetyczna [kcal]	10%	1120	276.2	58.6	658.2	120.4	1113.5	100
Wartość energetyczna [kJ]	10%	4520	1160.3	248	2766.8	509.7	4685	100
Białko [g]	10%	12.8	12.6	0.8	49.7	1.8	65	508
Tłuszcz [g]	10%	35.2	10.9	0.2	22.1	1.1	34.5	98
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 3.52	5.3	0	5.3	0.7	11.4	326
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	Brak Normy	1.6	0	4.5	0	6.2	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	Brak Normy	0.2	0.1	2.5	0	3	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 240	59	0	61.3	0	120.4	51
Węglowodany ogółem [g]	10%	182.4	31.79	14.1	67.79	26.38	140.07	76
Cukry [g]	10%	Maks: 36.48	2.98	10.35	11.32	14.65	39.32	107
Błonnik pokarmowy [g]	10%	11.2	0.06	1.83	5.74	1.35	8.99	80
% energii z białka	10%	15	-	-	-	-	-	15.03
% energii z tłuszczu	10%	25	-	-	-	-	-	19.78
% energii z węglowodanów	10%	60	-	-	-	-	-	65.19
Sód [mg]	10%	800	387.69	2.44	414.45	82.8	887.39	110
Potas [mg]	10%	2480	279.56	167.8	997.62	203.4	1648.38	66
Wapń [mg]	10%	640	226.56	14.78	65.24	15.3	321.9	49
Fosfor [mg]	10%	328	182.97	20.34	214.29	18.9	436.5	133
Magnez [mg]	10%	88	23.99	8.6	59.75	5.4	97.76	111
Żelazo [mg]	10%	3.2	0.48	0.54	2.1	0.27	3.4	106
Witamina A [µg]	25%	240	30.48	58.9	41.01	4.05	134.46	57
Witamina D [µg]	10%	8	0.24	0	0.81	0	1.05	13
witamina E [mg]	30%	4.8	0.2	1.08	2.03	0.48	3.81	79
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.4	0.06	0.02	0.17	0.04	0.31	78
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.4	0.35	0.05	0.18	0.03	0.64	160
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	4.8	0.18	0.74	3.26	0.17	4.36	91
Witamina C [mg]	55%	32	1.46	35.45	18.34	2.42	57.68	181
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	1280	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	2	1.07	0	1.15	0.23	2.21	124

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	1126.4	100
Wartość energetyczna [kJ]	10%	4520	4736.7	100
Białko [g]	10%	12.8	56.2	439
Tłuszcz [g]	10%	35.2	36.4	103
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 3.52	14.7	420
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	Brak Normy	5.1	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	Brak Normy	2.2	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 240	71.9	30
Węglowodany ogółem [g]	10%	182.4	148.75	82
Cukry [g]	10%	Maks: 36.48	46.47	128
Błonnik pokarmowy [g]	10%	11.2	10.51	94
% energii z białka	10%	15	-	14
% energii z tłuszczu	10%	25	-	23
% energii z węglowodanów	10%	60	-	62
Sód [mg]	10%	800	839.8	105
Potas [mg]	10%	2480	1510.65	61
Wapń [mg]	10%	640	289.38	45
Fosfor [mg]	10%	328	404.32	123
Magnez [mg]	10%	88	101.74	116
Żelazo [mg]	10%	3.2	3.37	105
Witamina A [µg]	25%	240	192.63	81
Witamina D [µg]	10%	8	0.45	6
witamina E [mg]	30%	4.8	2.47	52
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.4	0.39	98
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.4	0.57	143
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	4.8	5.92	124
Witamina C [mg]	55%	32	42.22	132
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	1280	0	0
Sól [g]	10%	2	2.09	117

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.