

## Plan żywieniowy: tydzień 03.12.2018-07.12.2018

Ile dni:	5
Termin rozpoczęcia:	2018-12-03
Posiłki:	1. I śniadanie 2. II śniadanie 3. obiad 4. podwieczorek
Przypisana grupa żywieniowa:	Nazwa grupy: <b>przedszkole 4-6 2017/2018 (grupa)</b> 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, 2018-12-03			
I śniadanie	II śniadanie	obiad	podwieczorek
<ol style="list-style-type: none"> <li><b>Kakao receptura własna 200g (Mleko, łącznie z laktozą)</b> składniki: <b>Mleko spożywcze 2% tłuszczu 98%</b>, Cukier drobny Polski Cukier 1%, Kakao naturalne o obniżowej zaw. tłuszczu DECO MORRENO 1%</li> <li><b>Chleb zwykły 50g (Zboża zawierające gluten)</b> [składniki: Mąka pszenna, woda, mąka żytnia, sól, drożdże. Na naturalnym zakwasie]</li> <li><b>Masło extra-mleczna zagroda 3g (Mleko, łącznie z laktozą)</b></li> <li><b>Ser żółty filipek 20g (Mleko, łącznie z laktozą)</b></li> <li>Pomidor 8g</li> <li>Szczypiorek 4g</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>Papryka czerwona 50g</li> <li>Kompot owocowy receptura własna 200g składniki: Woda do picia 82%, Mieszanka owocowa mrożona 14%, Cukier 5%</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li><b>Zupa jarzynowa z kaszą manną receptura własna 250g (Zboża zawierające gluten)</b> składniki: Porcja rosółowa z kurczaka 36%, Kalafior mrożony 27%, Włoszczyzna krojona w paski mrożona 14%, Brokuły mrożone 12%, <b>Kasza manna 9%</b>, Pietruszka liście 2%, Pieprz czarny MIELONY 0%</li> <li>Ziemniaki średnio 100g</li> <li><b>Kotlety drobiowe w płatkach kukurydzianych-receptura własna 100g (Jaja i produkty pochodne, Zboża zawierające gluten)</b> składniki: Mięso z piersi kurczaka bez skóry 79%, <b>Płatki kukurydziane LUBELLA Corn Flakes klasyczne 11%</b>, <b>Jaja kurze całe 10%</b>, Pieprz czarny MIELONY 0%</li> <li><b>Mizeria receptura własna 100g (Mleko, łącznie z laktozą)</b> składniki: Ogórek 89%, <b>Jogurt naturalny 2% tłuszczu 11%</b></li> <li>Kompot owocowy receptura własna 200g składniki: Woda do picia 82%, Mieszanka owocowa mrożona 14%, Cukier 5%</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li><b>Ciasto z maślaną -receptura własna 100g (Mleko, łącznie z laktozą, Jaja i produkty pochodne, Zboża zawierające gluten)</b> składniki: <b>Mąka tortowa- SARITA 46%</b>, <b>Maślanka Mrągowska naturalna Mlekoopol 26%</b>, Cukier 11%, <b>Jaja kurze całe 9%</b>, Olej rzepakowy NIEZBĘDNY 6%, <b>Cukier waniliowy Dr Oetker 1%</b>, <b>Proszek do pieczenia Dr. Oetker 1%</b></li> <li>Herbata z cytryną rw. 200g składniki: Woda wodociągowa 96%, Cytryna 2%, Cukier 1%, Herbata SAGA czarna w torebkach 0%</li> </ol>

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, 2018-12-04

I śniadanie	II śniadanie	obiad	podwieczorek
<ol style="list-style-type: none"> <li>1. <b>Kawa z mlekiem 200g (Mleko, łącznie z laktozą, Zboża zawierające gluten)</b> składniki: <b>Mleko spożywcze 2% tłuszczu 91%, Kawa INKA 9%, Cukier 0%</b></li> <li>2. <b>Graham-bochenek 60g (Zboża zawierające gluten)</b></li> <li>3. <b>Pasta jajeczna receptura własna 30g (Jaja i produkty pochodne, Gorczyca i produkty pochodne)</b> składniki: <b>Jaja gotowane IŻŻ 79%, Majonez Kielecki 11%, Szczypiorek 11%</b></li> <li>4. <b>Masło extra-mleczna zagroda 5g (Mleko, łącznie z laktozą)</b></li> <li>5. Żurawina s 10g</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Jabłko 130g</li> <li>2. Kompot owocowy receptura własna 200g składniki: Woda do picia 82%, Mieszanka owocowa mrożona 14%, Cukier 5%</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. <b>Zupa krem marchewkowy receptura własna 250g (Mleko, łącznie z laktozą)</b> składniki: Marchew 54%, Porcja rosółowa z kurczaka 18%, Mięso gulaszowe z indyka 18%, Cebula 5%, <b>Śmietana Polska gęsta 12% 4%</b>, Pietruszka liście 0%</li> <li>2. <b>Grzanki pszenne 4g (Zboża zawierające gluten)</b></li> <li>3. <b>Ziemniaki pieczone z wędliną i warzywami receptura własna 180g (Mleko, łącznie z laktozą, Seler i produkty pochodne)</b> składniki: Ziemniaki średnio 76%, Kielbasa podwawelska 10%, <b>Włoszczyzna mrożona paski HORTEX 8%</b>, Cebula 5%, <b>Masło ekstra 2%</b>, Przyprawa Jarzynka 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%</li> <li>4. Kompot owocowy receptura własna 200g składniki: Woda do picia 82%, Mieszanka owocowa mrożona 14%, Cukier 5%</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. <b>Weka pszenna 40g (Zboża zawierające gluten)</b></li> <li>2. <b>Masło extra-mleczna zagroda 5g (Mleko, łącznie z laktozą)</b></li> <li>3. <b>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)</b> składniki: <b>Filety z makreli w sosie pomidorowym GRAAL 71%</b>, Ogórek kwaszony 21%, <b>Masło extra-MLECZNA ZAGRODA 8%</b></li> <li>4. Ogórek kwaszony 8g</li> <li>5. Herbata owocowa 200g</li> </ol>

## Dzień: 3 - Środa, 2018-12-05

I śniadanie	II śniadanie	obiad	podwieczorek
<ol style="list-style-type: none"> <li>1. <b>Zupa mleczna z płatkami owsianymi 250g (Mleko, łącznie z laktozą, Zboża zawierające gluten)</b> składniki: <b>Mleko spożywcze 2% tłuszczu 96%, Płatki owsiane 4%</b></li> <li>2. <b>Kajzerki 40g (Zboża zawierające gluten)</b></li> <li>3. <b>Masło extra-mleczna zagroda 3g (Mleko, łącznie z laktozą)</b></li> <li>4. Miód pszczeli 5g</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Gruszka 130g</li> <li>2. Kompot owocowy receptura własna 200g składniki: Woda do picia 82%, Mieszanka owocowa mrożona 14%, Cukier 5%</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. <b>Zupa szpinakowa receptura własna 250g (Mleko, łącznie z laktozą, Jaja i produkty pochodne, Zboża zawierające gluten)</b> składniki: Porcja rosółowa z kurczaka 26%, Mięso gulaszowe z indyka 26%, Szpinak 15%, Włoszczyzna krojona w paski mrożona 15%, <b>Makaron krajanka 5-jajeczny CZANIECKI 13%</b>, <b>Śmietana Polska gęsta 12% 5%</b></li> <li>2. <b>Kluski z mięsem receptura własna 120g (Jaja i produkty pochodne, Zboża zawierające gluten)</b> składniki: Wieprzowina łopatka 68%, <b>Mąka poznańska pszenna typ 500 Basia 19%</b>, <b>Jaja kurze całe 9%</b>, Cebula 4%</li> <li>3. <b>Sos cebulowy receptura własna 15g (Zboża zawierające gluten)</b> składniki: Cebula 80%, Olej rzepakowy uniwersalny 16%, <b>Mąka poznańska pszenna typ 500 Basia 3%</b>, Przyprawa Jarzynka 1%</li> <li>4. Sałata 8g</li> <li>5. Kompot owocowy receptura własna 200g składniki: Woda do picia 82%, Mieszanka owocowa mrożona 14%, Cukier 5%</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Galaretką o smaku truskawkowym po przyrządzeniu w 100g gotowego deseru winiary 120g</li> <li>2. Maliny 15g</li> </ol>

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, 2018-12-06

I śniadanie	II śniadanie	obiad	podwieczorek
<ol style="list-style-type: none"> <li>1. <b>Kawa z mlekiem 200g (Mleko, łącznie z laktozą, Zboża zawierające gluten)</b> składniki: <b>Mleko spożywcze 2% tłuszczu 91%, Kawa INKA 9%, Cukier 0%</b></li> <li>2. <b>Chleb słonecznikowy-bochenek 50g (Zboża zawierające gluten)</b></li> <li>3. <b>Masło extra-mleczna zagroda 3g (Mleko, łącznie z laktozą)</b></li> <li>4. Polędwica z pasieki spizarnia 20g</li> <li>5. Pomidor 8g</li> <li>6. Szczypiorek 4g</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Ogórek 50g</li> <li>2. Woda z cytryną 2016 200g składniki: Woda wodociągowa 96%, Cytryna 4%</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. <b>Barszcz receptura własna 240g (Mleko, łącznie z laktozą)</b> składniki: Burak 67%, Porcja rosółowa z kurczaka 13%, Mięso gulaszowe z indyka 13%, Cebula 3%, <b>Śmietana 18% tłuszczu 3%</b>, Ocet jabłkowym 6% 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%, Czosnek 0%, Ziele angielskie CAŁE 0%, Liść laurowy 0%</li> <li>2. Ziemniaki średnio 5g</li> <li>3. Kasza jęczmienna wiejska 50g</li> <li>4. <b>Gulasz wieprzowy 2016 100g (Zboża zawierające gluten)</b> składniki: Wieprzowina szynka surowa 71%, Cebula 14%, <b>Mąka pszenna typ 500 7%</b>, Olej rzepakowy uniwersalny 7%</li> <li>5. Surówka z białej kapusty receptura własna 100g składniki: Kapusta biała 83%, Cebula 8%, Marchew 8%</li> <li>6. Kompot owocowy receptura własna 200g składniki: Woda do picia 82%, Mieszanka owocowa mrożona 14%, Cukier 5%</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. <b>Zawijanka drożdżowa z kakao-receptura własna 100g (Mleko, łącznie z laktozą, Jaja i produkty pochodne, Zboża zawierające gluten)</b> składniki: <b>Mąka tortowa- SARITA 46%, Mleko spożywcze 2% tłuszczu 20%, Jaja kurze całe 17%</b>, Cukier 8%, Drożdże świeże 5%, <b>Masło extra-MLECZNA ZAGRODA 3%</b>, Kakao naturalne o obniżowej zaw. tłuszczu DECO MORRENO 2%</li> <li>2. Woda z cytryną 2016 200g składniki: Woda wodociągowa 96%, Cytryna 4%</li> </ol>

## Dzień: 5 - Piątek, 2018-12-07

I śniadanie	II śniadanie	obiad	podwieczorek
<ol style="list-style-type: none"> <li>1. <b>Kakao receptura własna 200g (Mleko, łącznie z laktozą)</b> składniki: <b>Mleko spożywcze 2% tłuszczu 98%</b>, Cukier drobny Polski Cukier 1%, Kakao naturalne o obniżowej zaw. tłuszczu DECO MORRENO 1%</li> <li>2. <b>Chleb zwykły 50g (Zboża zawierające gluten)</b> [składniki: Mąka pszenna, woda, mąka żytnia, sól, drożdże. Na naturalnym zakwasie]</li> <li>3. <b>Masło extra-mleczna zagroda 3g (Mleko, łącznie z laktozą)</b></li> <li>4. <b>Pasztet drobiowy drop 30g (Mleko, łącznie z laktozą, Soja i produkty pochodne, Zboża zawierające gluten)</b></li> <li>5. Ogórek 8g</li> <li>6. Szczypiorek 4g</li> <li>7. Dynia pestki 6g</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Marchew 50g</li> <li>2. Kompot owocowy receptura własna 200g składniki: Woda do picia 82%, Mieszanka owocowa mrożona 14%, Cukier 5%</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. <b>Zupa ogórkowa z ryżem receptura własna 250g (Mleko, łącznie z laktozą)</b> składniki: Ogórek kwaszony 38%, Porcja rosółowa z kurczaka 19%, Mięso gulaszowe z indyka 19%, Włoszczyzna krojona w paski mrożona 11%, Ryż biały 9%, <b>Śmietana Polska gęsta 18% Mlekovita 4%</b>, Koper ogrodowy 0%</li> <li>2. Ziemniaki średnio 100g</li> <li>3. <b>Filet rybny panierowany receptura własna 100g (Jaja i produkty pochodne, Ryba, Zboża zawierające gluten)</b> składniki: <b>Dorsz świeży filety bez skóry 76%, Jaja kurze całe 8%, Bułka tarta 8%</b>, Olej rzepakowy uniwersalny 8%, Pieprz czarny MIELONY 0%</li> <li>4. <b>Fasolka szparagowa receptura własna 100g (Mleko, łącznie z laktozą, Zboża zawierające gluten)</b> składniki: Fasolka szparagowa mrożona 82%, <b>Masło ekstra 11%, Bułka tarta 7%</b></li> <li>5. Kompot owocowy receptura własna 200g składniki: Woda do picia 82%, Mieszanka owocowa mrożona 14%, Cukier 5%</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Pomarańcza 130g</li> <li>2. <b>Ciastka owsiane z czarnuszką(tago) 20g (Mleko, łącznie z laktozą, Jaja i produkty pochodne, Zboża zawierające gluten, Orzeszki ziemne (arachidowe) i produkty pochodne)</b></li> </ol>

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), 2018-12-03

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	II śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji					
Wartość energetyczna [kcal]	10%	1120	291.8	58.6	511.6	263.5	1125.7	101
Wartość energetyczna [kJ]	10%	4520	1226.3	248	2154.4	1111.5	4740.4	101
Białko [g]	10%	12.8	14.5	0.8	39.6	5.6	60.6	474
Tłuszcz [g]	10%	35.2	11.1	0.2	13.5	6.6	31.5	90
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 3.52	6.5	0	3.5	0.9	11.1	316
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	Brak Normy	1.1	0	0.7	0.3	2.2	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	Brak Normy	0.1	0.1	0.6	0	1	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 240	14	0	73	30	117.1	49
Węglowodany ogółem [g]	10%	182.4	33.38	14.1	61.25	45.39	154.13	85
Cukry [g]	10%	Maks: 36.48	3.14	10.35	10.77	15.94	40.22	111
Błonnik pokarmowy [g]	10%	11.2	0.17	1.83	6.76	0.07	8.84	79
% energii z białka	10%	15	-	-	-	-	-	16.25
% energii z tłuszczu	10%	25	-	-	-	-	-	21.34
% energii z węglowodanów	10%	60	-	-	-	-	-	62.42
Sód [mg]	10%	800	404.31	2.44	180.79	104.86	692.4	87
Potas [mg]	10%	2480	277.74	167.8	1183.89	15.83	1645.26	67
Wapń [mg]	10%	640	215.51	14.78	88.04	9.22	327.57	51
Fosfor [mg]	10%	328	154.87	20.34	353.88	17.8	546.9	166
Magnez [mg]	10%	88	22.64	8.6	79.25	2.72	113.24	129
Żelazo [mg]	10%	3.2	0.25	0.54	2.44	0.35	3.59	112
Witamina A [µg]	25%	240	4.07	58.9	299.63	20.36	382.99	160
Witamina D [µg]	10%	8	0.03	0	0.14	0.14	0.32	4
witamina E [mg]	30%	4.8	0.2	1.08	1.03	0.05	2.39	50
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.4	0.06	0.02	0.26	0	0.36	91
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.4	0.28	0.05	0.34	0.04	0.73	185
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	4.8	0.24	0.74	10.68	0	11.68	243
Witamina C [mg]	55%	32	2.44	35.45	38.2	0.86	76.97	241
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	1280	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	2	1.12	0	0.5	0.29	1.73	96

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), 2018-12-04

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	II śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji					
Wartość energetyczna [kcal]	10%	1120	363.9	102.2	397.2	252.4	1115.9	99
Wartość energetyczna [kJ]	10%	4520	1531.2	432.2	1668.1	1062.9	4694.5	99
Białko [g]	10%	12.8	13.1	0.6	24.3	7.1	45.3	354
Tłuszcz [g]	10%	35.2	11.4	0.5	13.1	7.5	32.6	92
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 3.52	5.2	0	5.3	4	14.7	419
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	Brak Normy	1.7	0	2.2	0.3	4.3	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	Brak Normy	0.2	0.1	0.5	0.4	1.3	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 240	73.2	0	16.7	0	89.9	38
Węglowodany ogółem [g]	10%	182.4	53.67	25.29	49.21	39.48	167.66	92
Cukry [g]	10%	Maks: 36.48	9.13	19.63	12.76	10.43	51.97	143
Błonnik pokarmowy [g]	10%	11.2	3.01	3.27	7.57	1.03	14.89	133
% energii z białka	10%	15	-	-	-	-	-	13.26
% energii z tłuszczu	10%	25	-	-	-	-	-	22.41
% energii z węglowodanów	10%	60	-	-	-	-	-	64.34
Sód [mg]	10%	800	625.03	3.43	396.98	325.91	1351.37	169
Potas [mg]	10%	2480	261.49	209.83	1019.47	62.01	1552.81	63
Wapń [mg]	10%	640	207.89	13.61	66	8.06	295.58	45
Fosfor [mg]	10%	328	177.43	16.92	144.71	39.46	378.52	115
Magnez [mg]	10%	88	22.57	7.16	57.42	16.31	103.48	118
Żelazo [mg]	10%	3.2	0.58	0.62	1.85	0.51	3.58	111
Witamina A [µg]	25%	240	14.79	13.87	1721.15	1.81	1751.64	730
Witamina D [µg]	10%	8	0.32	0	0.11	0	0.44	5
witamina E [mg]	30%	4.8	0.21	0.52	0.72	0.15	1.61	33
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.4	0.06	0.04	0.23	0.06	0.41	103
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.4	0.35	0.03	0.16	0.02	0.57	144
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	4.8	0.17	0.25	3.02	0.6	4.05	85
Witamina C [mg]	55%	32	1.4	8.43	14.77	0.25	24.87	77
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	1280	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	2	1.73	0	1.1	0.9	3.37	187

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), 2018-12-05

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	II śniadanie	Obiad	Podwieczerek	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji					
Wartość energetyczna [kcal]	10%	1120	285.6	111.6	661	56.7	1115	100
Wartość energetyczna [kJ]	10%	4520	1202.6	472.2	2769	240.5	4684.5	100
Białko [g]	10%	12.8	11.4	0.9	44.8	1.7	59	461
Tłuszcz [g]	10%	35.2	8.4	0.3	31.1	0	39.9	113
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 3.52	4.4	0	9.8	0	14.4	410
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	Brak Normy	2.1	0	9.7	0	11.8	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	Brak Normy	0.8	0.1	2	0	2.9	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 240	17.2	0	86.2	0	103.5	43
Węglowodany ogółem [g]	10%	182.4	41.51	27.98	51.96	12.74	134.2	73
Cukry [g]	10%	Maks: 36.48	1.05	19.87	11.28	11.67	43.88	120
Błonnik pokarmowy [g]	10%	11.2	1.3	3.38	3.23	0.9	8.83	79
% energii z białka	10%	15	-	-	-	-	-	14.79
% energii z tłuszczu	10%	25	-	-	-	-	-	18.06
% energii z węglowodanów	10%	60	-	-	-	-	-	67.15
Sód [mg]	10%	800	264.64	3.43	159.3	0.27	427.65	53
Potas [mg]	10%	2480	382.5	191.11	467.46	27.4	1068.47	43
Wapń [mg]	10%	640	270.04	22.97	65.78	4.72	363.53	57
Fosfor [mg]	10%	328	253.17	23.94	171.81	4.45	453.38	137
Magnez [mg]	10%	88	44.59	13.01	44.66	2.7	104.97	120
Żelazo [mg]	10%	3.2	1	0.62	2.58	0.1	4.32	134
Witamina A [µg]	25%	240	6	10.07	49.55	3.53	69.16	29
Witamina D [µg]	10%	8	0.08	0	0.67	0	0.75	9
witamina E [mg]	30%	4.8	0.47	0.43	1.55	0.05	2.51	52
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.4	0.14	0.02	0.46	0	0.63	160
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.4	0.38	0.04	0.34	0	0.77	195
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	4.8	0.58	0.16	2.68	0.03	3.45	72
Witamina C [mg]	55%	32	1.11	6.15	17.49	2.11	26.87	84
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	1280	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	2	0.73	0	0.44	0	1.06	59

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), 2018-12-06

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	II śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji					
Wartość energetyczna [kcal]	10%	1120	274	9.1	647.5	228.1	1158.9	103
Wartość energetyczna [kJ]	10%	4520	1155.1	38.8	2715.3	963.5	4872.8	103
Białko [g]	10%	12.8	13.3	0.3	32.7	7.2	53.6	419
Tłuszcz [g]	10%	35.2	6.5	0	26.7	4.7	38	108
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 3.52	3.7	0	7.4	2.4	13.5	385
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	Brak Normy	1	0	11	0.7	12.8	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	Brak Normy	0.1	0	3.2	0.1	3.4	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 240	13.1	0	41.8	56.2	111.2	45
Węglowodany ogółem [g]	10%	182.4	41.75	1.96	72.54	39.24	155.5	86
Cukry [g]	10%	Maks: 36.48	3.12	0.69	19.94	8.83	32.6	90
Błonnik pokarmowy [g]	10%	11.2	2.63	0.36	6.94	0.13	10.08	90
% energii z białka	10%	15	-	-	-	-	-	17.11
% energii z tłuszczu	10%	25	-	-	-	-	-	20.93
% energii z węglowodanów	10%	60	-	-	-	-	-	61.96
Sód [mg]	10%	800	460.21	1.4	176.59	30.93	669.15	84
Potas [mg]	10%	2480	260.9	65.03	1002.96	54.56	1383.47	56
Wapń [mg]	10%	640	201.17	13.29	138.41	35.37	388.25	61
Fosfor [mg]	10%	328	144.59	11.88	188.17	48.08	392.73	120
Magnez [mg]	10%	88	21.21	5.63	57.21	6.02	90.08	102
Żelazo [mg]	10%	3.2	0.24	0.27	3.81	0.53	4.88	153
Witamina A [µg]	25%	240	3.97	3.05	127.34	34.73	169.1	70
Witamina D [µg]	10%	8	0.03	0	0.45	0.26	0.75	9
witamina E [mg]	30%	4.8	0.2	0.06	2.65	0.1	3.03	62
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.4	0.06	0.01	0.51	0.01	0.6	152
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.4	0.26	0.01	0.28	0.1	0.68	170
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	4.8	0.23	0.08	4.31	0.03	4.67	98
Witamina C [mg]	55%	32	2.38	3.53	29.57	1.82	37.31	116
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	1280	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	2	1.27	0	0.49	0.08	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: 5 (Piątek), 2018-12-07

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	II śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji					
Wartość energetyczna [kcal]	10%	1120	312.7	59.2	614.4	129.9	1116.4	100
Wartość energetyczna [kJ]	10%	4520	1312.4	250.3	2577.1	549	4689	100
Białko [g]	10%	12.8	13.5	0.6	37.3	2.9	54.4	426
Tłuszcz [g]	10%	35.2	13.2	0.1	24.9	1.5	39.8	113
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 3.52	5.8	0	9.1	0.9	15.9	454
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	Brak Normy	1.8	0	6.6	0	8.5	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	Brak Normy	1.2	0	2.7	0	4	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 240	14	0	85.8	0	99.9	42
Węglowodany ogółem [g]	10%	182.4	34.97	15.05	63.48	27.27	140.78	77
Cukry [g]	10%	Maks: 36.48	3.23	10.53	10.47	11.47	35.72	98
Błonnik pokarmowy [g]	10%	11.2	0.41	2.55	6.61	2.22	11.8	106
% energii z białka	10%	15	-	-	-	-	-	13.78
% energii z tłuszczu	10%	25	-	-	-	-	-	21.93
% energii z węglowodanów	10%	60	-	-	-	-	-	64.3
Sód [mg]	10%	800	447.97	37.99	789.64	111.51	1387.12	174
Potas [mg]	10%	2480	310.17	179.95	1073.59	214.11	1777.83	72
Wapń [mg]	10%	640	218.27	25.13	90.95	38.61	372.97	58
Fosfor [mg]	10%	328	218.19	20.79	284.15	26.91	550.05	168
Magnez [mg]	10%	88	51.8	10.85	107.32	14.04	184.03	209
Żelazo [mg]	10%	3.2	1.04	0.49	2.93	0.46	4.94	155
Witamina A [µg]	25%	240	3.17	6.18	295.26	47.77	352.39	147
Witamina D [µg]	10%	8	0.03	0	0.88	0	0.92	11
witamina E [mg]	30%	4.8	1.24	0.25	2.38	0.17	4.05	85
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.4	0.07	0.03	0.21	0.08	0.4	101
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.4	0.3	0.03	0.22	0.03	0.59	149
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	4.8	0.27	0.25	3.79	0.22	4.54	95
Witamina C [mg]	55%	32	1.9	3.82	18.31	28.66	52.7	165
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	1280	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	2	1.24	0.1	2.19	0.3	3.46	192

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	101
Wartość energetyczna [kJ]	10%	4520	4736.3	101
Białko [g]	10%	12.8	54.6	427
Tłuszcz [g]	10%	35.2	36.4	103
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 3.52	13.9	397
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	Brak Normy	7.9	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	Brak Normy	2.5	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 240	104.3	43
Węglowodany ogółem [g]	10%	182.4	150.46	83
Cukry [g]	10%	Maks: 36.48	40.88	112
Błonnik pokarmowy [g]	10%	11.2	10.89	97
% energii z białka	10%	15	-	15
% energii z tłuszczu	10%	25	-	21
% energii z węglowodanów	10%	60	-	64
Sód [mg]	10%	800	905.54	113
Potas [mg]	10%	2480	1485.57	60
Wapń [mg]	10%	640	349.58	54
Fosfor [mg]	10%	328	464.32	141
Magnez [mg]	10%	88	119.16	136
Żelazo [mg]	10%	3.2	4.26	133
Witamina A [µg]	25%	240	545.06	227
Witamina D [µg]	10%	8	0.64	8
witamina E [mg]	30%	4.8	2.72	56
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.4	0.48	121
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.4	0.67	169
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	4.8	5.68	119
Witamina C [mg]	55%	32	43.74	137
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	1280	0	0
Sól [g]	10%	2	2.26	125

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.