

Plan żywieniowy: tydzień 05.11.2018-09.11.2018

Ile dni:	5
Termin rozpoczęcia:	2018-11-05
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, 2018-11-05			
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 drobny Polski Cukier 1%, Kawa INKA 1% 2. Chleb zwykły 50g (Zboża zawierające gluten) 3. Masło extra-mleczna zagroda 3g (Mleko, łącznie z laktozą) 4. Serek naturalny bieluch 15g (Mleko, łącznie z laktozą) 5. Rzodkiewka 4g 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Ogórek 50g 2. Woda z cytryną 2016 200g składniki: Woda wodociągowa 96%, Cytryna 4% 	<ol style="list-style-type: none"> 1. 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% 2. Ziemniaki średnio 100g 3. Kotleciki mielone panierowane 100g (Jaja i produkty pochodne, Zboża zawierające gluten) składniki: Kurczak tuszka 69%, Jaja kurze całe 14%, Bułka tarta 7%, Olej rzepakowy uniwersalny 7%, Cebula 3%, Pieprz czarny MIELONY 0%, Oregano suszone 0% 4. Marchewka zasmażana receptura własna 100g (Mleko, łącznie z laktozą) składniki: Marchew 86%, Masło ekstra 14% 5. Kompot owocowy receptura własna 200g składniki: Woda do picia 82%, Mieszanka owocowa mrożona 14%, Cukier 5% 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Śliwki 100g 2. Herbatniki apetytki 10g (Mleko, łącznie z laktozą, 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: 2 - Wtorek, 2018-11-06

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 50g (Zboża zawierające gluten) Masło extra-mleczna zagroda 3g (Mleko, łącznie z laktozą) Polędwica z pasieki spiżarnia 20g Pomidor 8g Szcypiorek 4g 	<ol style="list-style-type: none"> Marchew 50g Kompot owocowy receptura własna 150g składniki: Woda do picia 82%, Mieszanka owocowa mrożona 14%, Cukier 5% 	<ol style="list-style-type: none"> Zupa grochowa receptura własna 240g (Zboża zawierające gluten) składniki: Groch nasiona suche 36%, Porcja rosółowa z kurczaka 24%, Mięso gulaszowe z indyka 24%, Włoszczyzna krojona w paski mrożona 12%, Mąka poznańska pszenna typ 500 Basia 2%, Majeranek suszony 0%, Pieprz czarny MIELONY 0% Ziemniaki średnio 5g Makaron z serem i cynamonem receptura własna 110g (Mleko, łącznie z laktozą, Zboża zawierające gluten) składniki: Makaron bezjajeczny świderki Lubella 47%, Mazurski smak Twaróg półtłusty Mlekoop 47%, Masło ekstra 5%, 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 30g (Zboża zawierające gluten) Masło extra-mleczna zagroda 3g (Mleko, łącznie z laktozą) Paszтет drobiowy drop 15g (Mleko, łącznie z laktozą, Soja i produkty pochodne, Zboża zawierające gluten) Herbata czarna z cukrem i cytryną 2016 200g składniki: Woda wodociągowa 97%, Cytryna 2%, Cukier 1%

Dzień: 3 - Środa, 2018-11-07

I śniadanie	II śniadanie	obiad	podwieczorek
<ol style="list-style-type: none"> Zupa mleczna z płatkami owsianymi 250g (Mleko, łącznie z laktozą, Zboża zawierające gluten) składniki: Mleko spożywcze 2% tłuszczu 96%, Płatki owsiane 4% Rogal maślan 40g (Mleko, łącznie z laktozą, Jaja i produkty pochodne, Zboża zawierające gluten) Masło extra-mleczna zagroda 5g (Mleko, łącznie z laktozą) Miód pszczeli 8g Zurawina s 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 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% Łazanki z kapustą kiszoną i mięsem receptura własna 130g (Zboża zawierające gluten) składniki: Makaron bezjajeczny świderki Lubella 43%, Kapusta kwaszona 37%, Mięso gulaszowe z indyka 18%, Cebula 2%, Pieprz czarny MIELONY 0%, Przyprawa Jarzynka 0% 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% Biszkopty okrągłe appetitki 20g (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 - Czwartek, 2018-11-08

I śniadanie	II śniadanie	obiad	podwieczorek
<p>1. 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%</p> <p>2. Graham-bochenek 50g (Zboża zawierające gluten)</p> <p>3. Masło extra-mleczna zagroda 3g (Mleko, łącznie z laktozą)</p> <p>4. Salatka z żółtym serem, pomidorem receptura własna 20g (Mleko, łącznie z laktozą, Jaja i produkty pochodne, Gorczyca i produkty pochodne) składniki: Ogórek 23%, Pomidor 23%, Ser żółty gouda S 23%, Połudwica sopocka 18%, Majonez Kielecki 9%, Jogurt naturalny łagodny Danone 5%</p>	<p>1. Papryka czerwona 50g</p> <p>2. Kompot owocowy receptura własna 200g składniki: Woda do picia 82%, Mieszanka owocowa mrożona 14%, Cukier 5%</p>	<p>1. Zupa pieczarkowa z makaronem 2016 250g (Mleko, łącznie z laktozą, Jaja i produkty pochodne, Zboża zawierające gluten, Seler i produkty pochodne) składniki: Pieczarka uprawna świeża 27%, Marchew 18%, Makaron dwujajeczny 13%, Śmietana 18% tłuszczu 9%, Seler korzeniowy 9%, Pietruszka korzeń 9%, Cebula 4%, Por 4%, Masło ekstra 4%, Pietruszka liście 1%, Majeranek suszony 0%, Tymianek 0%, Liść laurowy 0%, Ziele angielskie MIELONE 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%</p> <p>2. Gulasz z kaszą jęczmienną recept. włas. 160g (Zboża zawierające gluten) składniki: Wieprzowina łopatka 63%, Kasza jęczmienna średnia Lubella 25%, Włoszczyzna krojona w paski mrożona 6%, Cebula 4%, Mąka wrocławska pszenna typ 500 Basia 1%, Przyprawa Jarzynka 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%</p> <p>3. Surówka z kapusty czerwonej receptura własna 100g składniki: Kapusta czerwona 87%, Jabłko 13%, Ocet jabłkowy 6% 0%</p> <p>4. Kompot owocowy receptura własna 200g składniki: Woda do picia 82%, Mieszanka owocowa mrożona 14%, Cukier 5%</p>	<p>1. Budyń śmietankowy receptura własna 150g (Mleko, łącznie z laktozą) składniki: Mleko spożywcze 2% tłuszczu 93%, Budyń smak waniliowy z cukrem WINIARY po przyrządzeniu z mlekiem 2% 7%</p> <p>2. Chrupki kukurydziane-pałeczki 15g</p>

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: 5 - Piątek, 2018-11-09

I śniadanie	II śniadanie	obiad	podwieczorek
<ol style="list-style-type: none"> 1. Herbata owocowa 200g 2. Chleb zwykły 50g (Zboża zawierające gluten) 3. Masło extra-mleczna zagroda 3g (Mleko, łącznie z laktozą) 4. Ser żółty filipek 15g (Mleko, łącznie z laktozą) 5. Pomidor 8g 6. Szczypiorek 4g 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Marchew 50g 2. Kompot owocowy receptura własna 150g składniki: Woda do picia 82%, Mieszanka owocowa mrożona 14%, Cukier 5% 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Krupnik receptura własna 250g (Mleko, łącznie z laktozą) składniki: Porcja rosółowa z kurczaka 27%, Mięso gulaszowe z indyka 27%, Włoszczyzna krojona w paski mrożona 19%, Kasza jęczmienna wiejska Cenos 13%, Śmietana Polska gęsta 12% 5%, Mleko spożywcze 2% tłuszczu 5%, Pietruszka liście 3%, 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. Banan 100g 2. Wafle ryżowe naturalne sonko 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), 2018-11-05

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	II śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji					
Wartość energetyczna [kcal]	10%	1120	255	9.1	811.5	83.2	1158.9	103
Wartość energetyczna [kJ]	10%	4520	1073.4	38.8	3393.6	351	4857	103
Białko [g]	10%	12.8	10	0.3	51.8	1.2	63.4	496
Tłuszcz [g]	10%	35.2	7.4	0	41.3	1.5	50.3	142
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 3.52	3.7	0	13.9	0.6	18.2	519
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	Brak Normy	1.2	0	16.2	0	17.5	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	Brak Normy	0.4	0	7.1	0	7.7	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 240	14.1	0	266.2	0	280.3	117
Węglowodany ogółem [g]	10%	182.4	38.01	1.96	61.7	16.82	118.51	65
Cukry [g]	10%	Maks: 36.48	3.45	0.69	11.41	9.63	25.18	68
Błonnik pokarmowy [g]	10%	11.2	2.22	0.36	7.24	1.44	11.27	101
% energii z białka	10%	15	-	-	-	-	-	15.85
% energii z tłuszczu	10%	25	-	-	-	-	-	23.8
% energii z węglowodanów	10%	60	-	-	-	-	-	60.35
Sód [mg]	10%	800	257.51	1.4	286.26	32.76	577.94	72
Potas [mg]	10%	2480	323.61	65.03	1552.04	187.2	2127.89	87
Wapń [mg]	10%	640	220.19	13.29	95.98	14.4	343.87	53
Fosfor [mg]	10%	328	196.36	11.88	603.33	18	829.58	253
Magnez [mg]	10%	88	34.45	5.63	101.42	7.2	148.71	168
Żelazo [mg]	10%	3.2	0.74	0.27	5.06	0.45	6.53	204
Witamina A [µg]	25%	240	2.08	3.05	1418.59	3.9	1427.63	595
Witamina D [µg]	10%	8	0.03	0	3.85	0	3.88	48
witamina E [mg]	30%	4.8	0.26	0.06	3.26	0.6	4.19	87
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.4	0.11	0.01	0.36	0.04	0.54	137
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.4	0.31	0.01	0.61	0.03	0.98	245
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	4.8	0.62	0.08	17.1	0.41	18.22	380
Witamina C [mg]	55%	32	1.25	3.53	15.13	2.34	22.26	69
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	1280	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	2	0.71	0	0.79	0.09	1.44	81

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), 2018-11-06

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	II śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji					
Wartość energetyczna [kcal]	10%	1120	248.2	48.1	734.2	122.6	1153.3	103
Wartość energetyczna [kJ]	10%	4520	1046.2	203.4	3092.6	514.8	4857.2	103
Białko [g]	10%	12.8	13.4	0.6	54.8	3.4	72.3	566
Tłuszcz [g]	10%	35.2	6.9	0.1	16.2	4.7	28	80
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 3.52	3.9	0	7	2.3	13.3	380
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	Brak Normy	1.1	0	1.3	0	2.5	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	Brak Normy	0.1	0	0.6	0.2	1	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 240	14	0	13.1	0	27.2	11
Węglowodany ogółem [g]	10%	182.4	33.11	12.26	99.63	16.89	161.91	89
Cukry [g]	10%	Maks: 36.48	3.1	8.46	14.26	1.64	27.47	75
Błonnik pokarmowy [g]	10%	11.2	0.17	2.31	15.08	0.79	18.37	165
% energii z białka	10%	15	-	-	-	-	-	16.98
% energii z tłuszczu	10%	25	-	-	-	-	-	20.68
% energii z węglowodanów	10%	60	-	-	-	-	-	62.34
Sód [mg]	10%	800	447.51	37.72	114.82	198.71	798.77	100
Potas [mg]	10%	2480	277.74	166.68	877.65	41.53	1363.62	55
Wapń [mg]	10%	640	215.51	22.9	63.05	9.55	311.03	49
Fosfor [mg]	10%	328	154.87	19.19	325.96	27.78	527.81	160
Magnez [mg]	10%	88	22.64	9.94	106.2	9.84	148.64	169
Żelazo [mg]	10%	3.2	0.25	0.42	4.14	0.51	5.34	166
Witamina A [µg]	25%	240	4.07	4.95	45.09	0.02	54.15	23
Witamina D [µg]	10%	8	0.03	0	0.04	0	0.07	1
witamina E [mg]	30%	4.8	0.2	0.23	0.52	0.12	1.08	23
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.4	0.06	0.02	0.56	0.04	0.7	176
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.4	0.28	0.02	0.23	0.01	0.57	143
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	4.8	0.24	0.23	2.61	0.44	3.54	73
Witamina C [mg]	55%	32	2.44	3.05	5.5	0.87	11.88	38
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	1280	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	2	1.24	0.1	0.31	0.55	1.99	111

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), 2018-11-07

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	II śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji					
Wartość energetyczna [kcal]	10%	1120	335.9	102.2	502.8	166	1107.1	99
Wartość energetyczna [kJ]	10%	4520	1412.4	432.2	2117.9	699.7	4662.4	99
Białko [g]	10%	12.8	11.7	0.6	31.5	8.2	52.2	408
Tłuszcz [g]	10%	35.2	11.9	0.5	12.3	4.5	29.4	84
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 3.52	6.6	0	3.3	2.7	12.8	364
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	Brak Normy	1.5	0	0	0	1.6	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	Brak Normy	0.3	0.1	0.3	0	0.8	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 240	17.2	0	0	0	17.2	7
Węglowodany ogółem [g]	10%	182.4	45.76	25.29	69.86	23.43	164.35	90
Cukry [g]	10%	Maks: 36.48	8.29	19.63	11.47	13.82	53.23	146
Błonnik pokarmowy [g]	10%	11.2	1	3.27	7.13	0.63	12.03	108
% energii z białka	10%	15	-	-	-	-	-	15.41
% energii z tłuszczu	10%	25	-	-	-	-	-	20.88
% energii z węglowodanów	10%	60	-	-	-	-	-	63.71
Sód [mg]	10%	800	298.24	3.43	183.26	104.76	589.69	73
Potas [mg]	10%	2480	341.98	209.83	472.87	95.04	1119.72	45
Wapń [mg]	10%	640	264.41	13.61	64	156.96	498.99	78
Fosfor [mg]	10%	328	225.88	16.92	79.9	8.1	330.8	100
Magnez [mg]	10%	88	37.89	7.16	29.22	7.74	82.01	93
Żelazo [mg]	10%	3.2	0.63	0.62	1.58	0.19	3.03	94
Witamina A [µg]	25%	240	1.79	13.87	250.92	1.49	268.1	113
Witamina D [µg]	10%	8	0.04	0	0	0	0.04	1
witamina E [mg]	30%	4.8	0.24	0.52	0.68	0.05	1.5	31
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.4	0.1	0.04	0.12	0.01	0.28	72
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.4	0.36	0.03	0.13	0.02	0.56	142
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	4.8	0.29	0.25	0.94	0.13	1.61	34
Witamina C [mg]	55%	32	1.13	8.43	32.15	6.74	48.47	151
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	1280	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	2	0.82	0	0.5	0.29	1.47	81

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), 2018-11-08

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	II śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji					
Wartość energetyczna [kcal]	10%	1120	263.9	58.6	703.6	122	1148.3	103
Wartość energetyczna [kJ]	10%	4520	1110.4	248	2941.5	515.1	4815.1	103
Białko [g]	10%	12.8	12	0.8	27.2	5.6	45.7	357
Tłuszcz [g]	10%	35.2	9	0.2	33.9	2.9	46.2	131
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 3.52	4.7	0	15	1.6	21.4	610
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	Brak Normy	1.2	0	13.5	0.7	15.6	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	Brak Normy	0.1	0.1	2.2	0	2.6	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 240	16.1	0	112.9	10	139.1	58
Węglowodany ogółem [g]	10%	182.4	33.54	14.1	78.75	18.27	144.68	79
Cukry [g]	10%	Maks: 36.48	3.05	10.35	12.62	1.26	27.31	74
Błonnik pokarmowy [g]	10%	11.2	0.06	1.83	12.99	0	14.91	133
% energii z białka	10%	15	-	-	-	-	-	14.44
% energii z tłuszczu	10%	25	-	-	-	-	-	25.15
% energii z węglowodanów	10%	60	-	-	-	-	-	60.41
Sód [mg]	10%	800	546.98	2.44	228.42	75.39	853.24	106
Potas [mg]	10%	2480	277.25	167.8	1117.23	176.9	1739.19	70
Wapń [mg]	10%	640	214.19	14.78	131.59	150.55	511.13	80
Fosfor [mg]	10%	328	160.42	20.34	385.69	107.89	674.35	206
Magnez [mg]	10%	88	22.54	8.6	69.67	15.05	115.87	132
Żelazo [mg]	10%	3.2	0.24	0.54	3.55	0.12	4.46	140
Witamina A [µg]	25%	240	6.07	58.9	739.83	1.04	805.86	336
Witamina D [µg]	10%	8	0.05	0	1.95	0.02	2.03	25
witamina E [mg]	30%	4.8	0.14	1.08	2.49	0.06	3.79	79
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.4	0.08	0.02	0.68	0.04	0.84	210
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.4	0.29	0.05	0.77	0.2	1.32	332
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	4.8	0.41	0.74	7.09	0.11	8.36	174
Witamina C [mg]	55%	32	1.51	35.45	35.87	0.62	73.47	230
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	1280	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	2	1.51	0	0.63	0.2	2.13	118

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), 2018-11-09

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	II śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji					
Wartość energetyczna [kcal]	10%	1120	272.8	48.1	692.4	120.4	1133.8	101
Wartość energetyczna [kJ]	10%	4520	1149.1	203.4	2903.1	510.2	4766	101
Białko [g]	10%	12.8	7.9	0.6	46.8	1.6	57.1	446
Tłuszcz [g]	10%	35.2	7.4	0.1	28.1	0.4	36.2	102
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 3.52	3.8	0	10	0.1	14	401
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	Brak Normy	0.1	0	6.6	0	6.7	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	Brak Normy	0.3	0	2.6	0	3.1	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 240	0	0	86.8	0	86.8	36
Węglowodany ogółem [g]	10%	182.4	44.54	12.26	67.44	28.3	152.55	84
Cukry [g]	10%	Maks: 36.48	10.11	8.46	12.9	17.4	48.89	134
Błonnik pokarmowy [g]	10%	11.2	2.06	2.31	9.19	1.82	15.4	137
% energii z białka	10%	15	-	-	-	-	-	12.33
% energii z tłuszczu	10%	25	-	-	-	-	-	16.85
% energii z węglowodanów	10%	60	-	-	-	-	-	70.82
Sód [mg]	10%	800	257.59	37.72	226.45	1.98	523.74	65
Potas [mg]	10%	2480	95.97	166.68	1068.42	355.5	1686.58	68
Wapń [mg]	10%	640	11.79	22.9	105.07	5.4	145.16	23
Fosfor [mg]	10%	328	47.48	19.19	255.86	18	340.54	103
Magnez [mg]	10%	88	14.56	9.94	76.45	29.7	130.65	149
Żelazo [mg]	10%	3.2	0.62	0.42	2.84	0.36	4.25	132
Witamina A [µg]	25%	240	2.61	4.95	150.69	6.75	165.01	69
Witamina D [µg]	10%	8	0	0	0.89	0	0.89	11
witamina E [mg]	30%	4.8	0.27	0.23	2.58	0.18	3.28	69
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.4	0.06	0.02	0.21	0.03	0.34	86
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.4	0.03	0.02	0.24	0.08	0.4	100
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	4.8	0.52	0.23	3.68	0.42	4.87	102
Witamina C [mg]	55%	32	1.56	3.05	22.89	4.05	31.56	100
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	1280	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	2	0.71	0.1	0.62	0	1.3	72

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	1140.3	102
Wartość energetyczna [kJ]	10%	4520	4791.5	102
Białko [g]	10%	12.8	58.1	455
Tłuszcz [g]	10%	35.2	38	108
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 3.52	16	455
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	Brak Normy	8.8	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	Brak Normy	3.1	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 240	110.1	46
Węglowodany ogółem [g]	10%	182.4	148.4	81
Cukry [g]	10%	Maks: 36.48	36.42	99
Błonnik pokarmowy [g]	10%	11.2	14.4	129
% energii z białka	10%	15	-	15
% energii z tłuszczu	10%	25	-	21
% energii z węglowodanów	10%	60	-	64
Sód [mg]	10%	800	668.68	83
Potas [mg]	10%	2480	1607.4	65
Wapń [mg]	10%	640	362.04	57
Fosfor [mg]	10%	328	540.62	164
Magnez [mg]	10%	88	125.18	142
Żelazo [mg]	10%	3.2	4.72	147
Witamina A [µg]	25%	240	544.15	227
Witamina D [µg]	10%	8	1.38	17
witamina E [mg]	30%	4.8	2.77	58
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.4	0.54	136
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.4	0.77	192
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	4.8	7.32	153
Witamina C [mg]	55%	32	37.53	118
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	1280	0	0
Sól [g]	10%	2	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, tubin, mięczaki - niepotrzebne skreślić. Alergeny oznaczono zgodnie z Rozporządzeniem 1169/2011 Parlamentu Europejskiego i Rady.