

## Plan żywieniowy: tydzień 19.11.2018-23.11.2018

Ile dni:	5
Termin rozpoczęcia:	2018-11-19
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, 2018-11-19			
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 obniżonej zaw. tłuszczu DECO MORRENO 1%</li> <li><b>Chleb słonecznikowy-bochenek 50g (Zboża zawierające gluten)</b></li> <li><b>Masło extra-mleczna zagroda 3g (Mleko, łącznie z laktozą)</b></li> <li><b>Ser topiony edamski 20g (Mleko, łącznie z laktozą)</b></li> <li>Rzodkiewka 6g</li> <li>Szczypiorek 3g</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>Jabłko 130g</li> <li>Woda z cytryną 2016 200g składniki: Woda wodociągowa 96%, Cytryna 4%</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li><b>Zupa pieczarkowa z makaronem 2016 250g (Mleko, łącznie z laktozą, Jaja i produkty pochodne, Zboża zawierające gluten, Seler i produkty pochodne)</b> składniki: Pieczarka uprawna świeża 27%, Marchew 18%, <b>Makaron dwujajeczny 13%</b>, <b>Śmietana 18% tłuszczu 9%</b>, <b>Seler korzeniowy 9%</b>, Pietruszka korzeń 9%, Cebula 4%, Por 4%, <b>Masło ekstra 4%</b>, Pietruszka liście 1%, Majeranek suszony 0%, Tymianek 0%, Liść laurowy 0%, Ziele angielskie MIELONE 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%</li> <li>Ziemniaki średnio 100g</li> <li>Pieczone pałeczki z kurczaka receptura własna 100g składniki: Noga (udo) kurczaka 100%, Zioła prowansalskie 0%</li> <li>Surówka z białej kapusty receptura własna 100g składniki: Kapusta biała 83%, Cebula 8%, Marchew 8%</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 maślanką -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 Miekpol 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>Woda z cytryną 2016 200g składniki: Woda wodociągowa 96%, Cytryna 4%</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, 2018-11-20

I śniadanie	II śniadanie	obiad	podwieczorek
<ol style="list-style-type: none"> <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>Polędwica z pasieki spizarnia 25g</li> <li>Ogórek 50g</li> <li>Szczypiorek 4g</li> <li><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> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>Banan 130g</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>Barszcz receptura własna 230g (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>Ziemniaki średnio 20g</li> <li><b>Ryż z truskawkami i śmietaną 2016 150g (Mleko, łącznie z laktozą)</b> składniki: Truskawki 53%, Ryż biały 26%, <b>Śmietana 12% tłuszczu 13%</b>, Cukier 7%, <b>Cukier waniliowy Dr Oetker 1%</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>Weka pszenna 50g (Zboża zawierające gluten)</b></li> <li><b>Masło extra 3g (Mleko, łącznie z laktozą)</b></li> <li><b>Jaja gotowane 2016 20g (Jaja i produkty pochodne)</b> składniki: <b>Jaja kurcze całe 100%</b></li> <li>Pomidor 8g</li> <li>Szczypiorek 4g</li> <li>Salata 5g</li> <li>Herbata owocowa 200g</li> </ol>

## Dzień: 3 - Środa, 2018-11-21

I śniadanie	II śniadanie	obiad	podwieczorek
<ol style="list-style-type: none"> <li><b>Zacierka na mleku 2% 2016 250g (Mleko, łącznie z laktozą, Zboża zawierające gluten)</b> składniki: <b>Mleko spożywcze 2% tłuszczu 90%, Zacierka jajeczna 10%</b></li> <li><b>Rogal maślany 30g (Mleko, łącznie z laktozą, Jaja i produkty pochodne, Zboża zawierające gluten)</b></li> <li><b>Masło extra-mleczna zagroda 3g (Mleko, łącznie z laktozą)</b></li> <li>Miód pszczeli 8g</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>Papryka czerwona 50g</li> <li>Kompot owocowy receptura własna 150g składniki: Woda do picia 82%, Mieszanka owocowa mrożona 14%, Cukier 5%</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li><b>Zupa pomidorowa recept.wł. 250g (Mleko, łącznie z laktozą)</b> składniki: Mięso gulaszowe z indyka 45%, Ryż biały 23%, Koncentrat pomidorowy 30% 18%, <b>Śmietana Polska gęsta 12% 8%</b>, Porcja rosółowa z kurczaka 5%, Pietruszka liście 1%, Pieprz czarny MIELONY 0%</li> <li><b>Gulasz z indyka 2016 100g (Zboża zawierające gluten)</b> składniki: Mięso z piersi indyka. bez skóry 77%, Cebula 15%, <b>Mąka pszenna typ 500 8%</b>, Papryka czerwona mielona SŁODKA 0%</li> <li>Kasza gryczana 50g</li> <li>Surówka z kapusty pekińskiej receptura własna 100g składniki: Kapusta pekińska 74%, Papryka czerwona 11%, Ogórek 7%, Pomidor 7%, Oliwa z oliwek 0%</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>Jogurt owocowy z truskawką i bananem receptura własna 160g (Mleko, łącznie z laktozą)</b> składniki: <b>Natur jogurt naturalny Zott 78%</b>, Truskawki 11%, Banan 11%</li> <li>Chrupki kukurydziane-pałeczki 10g</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, 2018-11-22

I śniadanie	II śniadanie	obiad	podwieczorek
<ol style="list-style-type: none"> <li>Herbata czarna z cukrem i cytryną 2016 200g składniki: Woda wodociągowa 97%, Cytryna 2%, Cukier 1%</li> <li><b>Jajecznica na mleku receptura własna 50g (Mleko, łącznie z laktozą, Jaja i produkty pochodne)</b> składniki: <b>Jaja kurze całe 69%, Mleko spożywcze 2% tłuszczu 31%</b></li> <li><b>Chleb słonecznikowy-bochenek 50g (Zboża zawierające gluten)</b></li> <li><b>Masło extra-mleczna zagroda 5g (Mleko, łącznie z laktozą)</b></li> <li>Pomidor 8g</li> <li>Szczypiorek 4g</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>Marchew 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 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><b>Grzanki pszenne 5g (Zboża zawierające gluten)</b></li> <li><b>Łazanki z kapustą kiszoną i mięsem receptura własna 150g (Zboża zawierające gluten)</b> składniki: <b>Makaron bezjajeczny świderki Lubella 43%</b>, Kapusta kwaszona 37%, Mięso gulaszowe z indyka 18%, Cebula 2%, Pieprz czarny MIELONY 0%, Przyprawa Jarzynka 0%</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 zebra 2016 100g (Jaja i produkty pochodne, Zboża zawierające gluten)</b> składniki: <b>Mąka pszenna typ 500 25%</b>, Cukier 21%, <b>Jaja kurze całe 18%</b>, Woda mineralna gazowana S 18%, Olej rzepakowy uniwersalny 15%, Kakao naturalne o obniżonej zaw. tłuszczu DECO MORRENO 2%, <b>Proszek do pieczenia S 1%</b></li> <li>Herbata owocowa 200g</li> </ol>

## Dzień: 5 - Piątek, 2018-11-23

I śniadanie	II śniadanie	obiad	podwieczorek
<ol style="list-style-type: none"> <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>Paszтет drobiowy drop 20g (Mleko, łącznie z laktozą, Soja i produkty pochodne, Zboża zawierające gluten)</b></li> <li>Ogórek kwaszony 8g</li> <li><b>Bawarka receptura własna 200g (Mleko, łącznie z laktozą)</b> składniki: <b>Mleko spożywcze 2% tłuszczu 100%</b>, Herbata SAGA czarna w torebkach 0%</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>Jabłko 130g</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 krupnik receptura własna 250g (Mleko, łącznie z laktozą, Zboża zawierające gluten)</b> składniki: Porcja rosółowa z kurczaka 56%, Włoszczyzna krojona w paski mrożona 22%, <b>Kasza jęczmienna perłowa 14%</b>, <b>Śmietana Polska gęsta 12% 6%</b>, Pietruszka liście 3%</li> <li>Ziemniaki średnio 100g</li> <li><b>Filet rybny panierowany receptura własna 100g (Jaja i produkty pochodne, Ryba, Zboża zawierające gluten)</b> składniki: <b>Dorsz świeży filety bez skóry 76%</b>, <b>Jaja kurze całe 8%</b>, <b>Bułka tarta 8%</b>, Olej rzepakowy uniwersalny 8%, Pieprz czarny MIELONY 0%</li> <li>Kapusta kiszona receptura własna 100g składniki: Kapusta kwaszona 88%, Marchew 6%, Jabłko 6%, Cukier 0%, Oliwa z oliwek 0%</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>Banan 130g</li> <li>Wafle ryżowe vita fit 11g</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), 2018-11-19

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	II śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji					
Wartość energetyczna [kcal]	10%	1120	284.2	60.7	560.1	254.4	1159.6	103
Wartość energetyczna [kJ]	10%	4520	1193.8	256.5	2347	1073.1	4870.5	103
Białko [g]	10%	12.8	12.4	0.5	25.9	5.6	44.5	348
Tłuszcz [g]	10%	35.2	11.3	0.4	22.6	6.6	41.1	116
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 3.52	6.7	0	10.5	0.9	18.2	519
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	Brak Normy	2.6	0	7.1	0.3	10.2	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	Brak Normy	0.2	0.1	2.7	0	3.2	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 240	29.7	0	123	30	182.8	76
Węglowodany ogółem [g]	10%	182.4	33.23	14.81	68.2	43.12	159.37	87
Cukry [g]	10%	Maks: 36.48	3.16	11.36	12.2	13.25	40	109
Błonnik pokarmowy [g]	10%	11.2	0.2	2.47	10.3	0.13	13.12	117
% energii z białka	10%	15	-	-	-	-	-	12.1
% energii z tłuszczu	10%	25	-	-	-	-	-	25.75
% energii z węglowodanów	10%	60	-	-	-	-	-	62.16
Sód [mg]	10%	800	447.69	3.29	183.24	105	739.23	92
Potas [mg]	10%	2480	275.29	165.56	1479.75	20.09	1940.7	79
Wapń [mg]	10%	640	281.62	11.22	152.64	10.56	456.05	72
Fosfor [mg]	10%	328	257.95	12.06	465.66	18.56	754.25	231
Magnez [mg]	10%	88	25.09	5.54	93.07	3.03	126.75	144
Żelazo [mg]	10%	3.2	0.36	0.53	3.42	0.37	4.69	147
Witamina A [µg]	25%	240	3.31	9.02	820.24	18.98	851.56	355
Witamina D [µg]	10%	8	0.07	0	1.76	0.14	1.98	25
witamina E [mg]	30%	4.8	0.19	0.45	2.38	0.05	3.09	65
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.4	0.06	0.03	0.31	0	0.42	105
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.4	0.32	0.03	0.75	0.04	1.15	289
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	4.8	0.19	0.19	7.76	0.01	8.16	170
Witamina C [mg]	55%	32	1.99	7.11	38.27	1.73	49.1	153
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	1280	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	2	1.24	0	0.5	0.29	1.84	102

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), 2018-11-20

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	II śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji					
Wartość energetyczna [kcal]	10%	1120	283.4	158	421.9	255.2	1118.7	100
Wartość energetyczna [kJ]	10%	4520	1194.9	669.7	1780.2	1076.9	4721.9	100
Białko [g]	10%	12.8	14.4	1.3	18	7.9	41.9	327
Tłuszcz [g]	10%	35.2	6.6	0.4	7.8	5.7	20.6	58
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 3.52	3.7	0.1	3.2	2.3	9.4	268
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	Brak Normy	1	0	1.1	0.8	3	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	Brak Normy	0.1	0	0.4	0.5	1.2	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 240	13.1	0	10	64.8	87.9	36
Węglowodany ogółem [g]	10%	182.4	42.76	38.63	73.05	43.67	198.12	108
Cukry [g]	10%	Maks: 36.48	3.6	30.75	29.96	9.72	74.05	203
Błonnik pokarmowy [g]	10%	11.2	2.77	2.92	6.5	1.45	13.65	122
% energii z białka	10%	15	-	-	-	-	-	13.39
% energii z tłuszczu	10%	25	-	-	-	-	-	15.13
% energii z węglowodanów	10%	60	-	-	-	-	-	71.48
Sód [mg]	10%	800	497.88	2.26	103.98	230.27	834.41	104
Potas [mg]	10%	2480	296.84	515.2	787.76	120.99	1720.81	70
Wapń [mg]	10%	640	207.28	15.95	114.7	20.87	358.82	55
Fosfor [mg]	10%	328	153.43	29.79	124.33	86.04	393.6	120
Magnez [mg]	10%	88	24.23	42.26	46.19	17.57	130.28	148
Żelazo [mg]	10%	3.2	0.3	0.73	3.56	1.09	5.7	177
Witamina A [µg]	25%	240	5.59	13.68	34.92	43.89	98.1	41
Witamina D [µg]	10%	8	0.03	0	0.02	0.3	0.36	4
witamina E [mg]	30%	4.8	0.19	0.32	0.31	0.42	1.25	27
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.4	0.06	0.05	0.08	0.09	0.3	76
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.4	0.28	0.11	0.16	0.13	0.69	175
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	4.8	0.24	0.61	1.32	0.83	3.01	63
Witamina C [mg]	55%	32	3.35	8.32	34.91	1.85	48.45	151
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	1280	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	2	1.38	0	0.28	0.63	2.08	115

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), 2018-11-21

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	47.6	670.3	125	1155.7	103
Wartość energetyczna [kJ]	10%	4520	1317.3	201.2	2833.4	526.8	4878.8	103
Białko [g]	10%	12.8	12	0.7	51.6	6.4	71	555
Tłuszcz [g]	10%	35.2	9	0.2	9	3.6	22	63
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 3.52	5.1	0	3.4	2.2	10.9	312
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	Brak Normy	1.2	0	1.1	0	2.4	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	Brak Normy	0.1	0.1	1.2	0	1.5	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 240	16.2	0	33.8	0	50	21
Węglowodany ogółem [g]	10%	182.4	46.28	11.32	99.51	16.87	173.99	95
Cukry [g]	10%	Maks: 36.48	4.52	8.28	15.36	6.76	34.94	96
Błonnik pokarmowy [g]	10%	11.2	1.03	1.59	8	0.56	11.19	99
% energii z białka	10%	15	-	-	-	-	-	18.35
% energii z tłuszczu	10%	25	-	-	-	-	-	17.4
% energii z węglowodanów	10%	60	-	-	-	-	-	64.25
Sód [mg]	10%	800	245.97	2.17	128.1	77.6	453.85	57
Potas [mg]	10%	2480	288.83	154.53	1253.46	84.48	1781.32	72
Wapń [mg]	10%	640	243.36	12.55	90.46	139.52	485.89	76
Fosfor [mg]	10%	328	175.3	18.74	514.92	7.2	716.16	218
Magnez [mg]	10%	88	24.66	7.69	168.62	6.88	207.85	237
Żelazo [mg]	10%	3.2	0.26	0.47	3.61	0.17	4.53	141
Witamina A [µg]	25%	240	42.18	57.68	155.06	1.33	256.26	108
Witamina D [µg]	10%	8	0.04	0	0	0	0.04	1
witamina E [mg]	30%	4.8	0.11	1.07	1.52	0.04	2.75	57
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.4	0.06	0.02	0.38	0	0.48	122
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.4	0.32	0.05	0.3	0.02	0.71	179
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	4.8	0.2	0.72	6.64	0.11	7.69	159
Witamina C [mg]	55%	32	1.06	34.69	30.2	5.99	71.96	224
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	1280	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	2	0.68	0	0.35	0.21	1.13	63

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), 2018-11-22

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	II śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji					
Wartość energetyczna [kcal]	10%	1120	198.4	59.2	466.1	395.8	1119.7	100
Wartość energetyczna [kJ]	10%	4520	833.9	250.3	1965.6	1661.2	4711.2	100
Białko [g]	10%	12.8	8	0.6	32.6	6.3	47.7	373
Tłuszcz [g]	10%	35.2	7.5	0.1	8.8	16.7	33.3	94
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 3.52	3.6	0	3.1	1.8	8.6	247
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	Brak Normy	1.4	0	0	8.6	10.1	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	Brak Normy	0.2	0	0.2	4.4	5	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 240	112.5	0	0	57.3	169.8	71
Węglowodany ogółem [g]	10%	182.4	24.68	15.05	68.2	55.04	162.98	89
Cukry [g]	10%	Maks: 36.48	1.99	10.53	14.1	28.3	54.94	151
Błonnik pokarmowy [g]	10%	11.2	0.24	2.55	8.38	0.52	11.71	105
% energii z białka	10%	15	-	-	-	-	-	13.8
% energii z tłuszczu	10%	25	-	-	-	-	-	23.01
% energii z węglowodanów	10%	60	-	-	-	-	-	63.19
Sód [mg]	10%	800	267.4	37.99	325.18	103.38	733.97	92
Potas [mg]	10%	2480	94.89	179.95	524.46	48.8	848.11	34
Wapń [mg]	10%	640	40.78	25.13	75.52	37.99	179.44	28
Fosfor [mg]	10%	328	79.37	20.79	57.03	47.84	205.04	62
Magnez [mg]	10%	88	8.65	10.85	28.38	9.17	57.07	64
Żelazo [mg]	10%	3.2	0.94	0.49	1.23	0.6	3.27	102
Witamina A [µg]	25%	240	72.88	6.18	1700.13	36.09	1815.29	756
Witamina D [µg]	10%	8	0.52	0	0	0.27	0.79	10
witamina E [mg]	30%	4.8	0.3	0.25	0.58	3	4.14	86
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.4	0.03	0.03	0.08	0.03	0.17	45
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.4	0.18	0.03	0.1	0.09	0.41	104
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	4.8	0.11	0.25	0.66	0.21	1.24	25
Witamina C [mg]	55%	32	2.51	3.82	9.91	0	16.24	51
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	1280	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	2	0.74	0.1	0.9	0.28	1.83	101

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), 2018-11-23

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	II śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji					
Wartość energetyczna [kcal]	10%	1120	252.3	102.2	661.2	117.1	1133	101
Wartość energetyczna [kJ]	10%	4520	1060.9	432.2	2772	496.4	4761.6	101
Białko [g]	10%	12.8	11.1	0.6	43	1.2	56	438
Tłuszcz [g]	10%	35.2	9.2	0.5	27.2	0.3	37.3	106
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 3.52	4.8	0	6.3	0.1	11.3	324
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	Brak Normy	1.1	0	4.5	0	5.7	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	Brak Normy	0.1	0.1	2.8	0	3.1	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 240	14.3	0	61.3	0	75.7	32
Węglowodany ogółem [g]	10%	182.4	31.21	25.29	65.3	28.2	150.02	82
Cukry [g]	10%	Maks: 36.48	0.75	19.63	12.39	22.47	55.25	152
Błonnik pokarmowy [g]	10%	11.2	0.03	3.27	8.6	1.98	13.9	124
% energii z białka	10%	15	-	-	-	-	-	12.64
% energii z tłuszczu	10%	25	-	-	-	-	-	19.41
% energii z węglowodanów	10%	60	-	-	-	-	-	67.95
Sód [mg]	10%	800	448.36	3.43	360.8	1.56	814.17	101
Potas [mg]	10%	2480	260.76	209.83	1169.83	462.15	2102.58	85
Wapń [mg]	10%	640	217.16	13.61	87.56	7.02	325.36	51
Fosfor [mg]	10%	328	156.64	16.92	291.77	23.4	488.74	149
Magnez [mg]	10%	88	24.68	7.16	80.9	38.61	151.36	172
Żelazo [mg]	10%	3.2	0.2	0.62	3.01	0.46	4.31	135
Witamina A [µg]	25%	240	2.51	13.87	124.23	8.77	149.41	63
Witamina D [µg]	10%	8	0.03	0	0.81	0	0.84	10
witamina E [mg]	30%	4.8	0.09	0.52	2.39	0.24	3.26	68
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.4	0.05	0.04	0.24	0.04	0.38	96
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.4	0.29	0.03	0.24	0.11	0.67	170
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	4.8	0.18	0.25	4.36	0.55	5.35	112
Witamina C [mg]	55%	32	1.04	8.43	24.47	5.26	39.22	121
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	1280	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	2	1.24	0	1	0	2.03	112

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	1137.3	101
Wartość energetyczna [kJ]	10%	4520	4788.8	101
Białko [g]	10%	12.8	52.2	408
Tłuszcz [g]	10%	35.2	30.9	87
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 3.52	11.7	334
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	Brak Normy	6.3	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	Brak Normy	2.8	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 240	113.2	47
Węglowodany ogółem [g]	10%	182.4	168.9	92
Cukry [g]	10%	Maks: 36.48	51.84	142
Błonnik pokarmowy [g]	10%	11.2	12.71	113
% energii z białka	10%	15	-	14
% energii z tłuszczu	10%	25	-	20
% energii z węglowodanów	10%	60	-	66
Sód [mg]	10%	800	715.12	89
Potas [mg]	10%	2480	1678.7	68
Wapń [mg]	10%	640	361.11	56
Fosfor [mg]	10%	328	511.56	156
Magnez [mg]	10%	88	134.66	153
Żelazo [mg]	10%	3.2	4.5	140
Witamina A [µg]	25%	240	634.12	265
Witamina D [µg]	10%	8	0.8	10
witamina E [mg]	30%	4.8	2.9	61
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.4	0.35	89
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.4	0.73	183
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	4.8	5.09	106
Witamina C [mg]	55%	32	44.99	140
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	1280	0	0
Sól [g]	10%	2	1.78	99

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.