

Plan żywieniowy: Tydzień 10.12.2018-14.12.2018

Ile dni:	5
Termin rozpoczęcia:	2018-12-10
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, 2018-12-10			
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 98%, Cukier drobnny Polski Cukier 1%, Kawa INKA 1% Chleb zwykły 60g (Zboża zawierające gluten) [składniki: Mąka pszenna, woda, mąka żytnia, sól, drożdże. Na naturalnym zakwasie] Masło extra-mleczna zagroda 6g (Mleko, łącznie z laktozą) Jaja gotowane 2016 30g (Jaja i produkty pochodne) składniki: Jaja kurze całe 100% Pomidor 8g Szcypiorek 4g 	<ol style="list-style-type: none"> Kompot owocowy receptura własna 200g składniki: Woda do picia 82%, Mieszanka owocowa mrożona 14%, Cukier 5% Ogórek 50g 	<ol style="list-style-type: none"> Zupa pomidorowa z makaronem nitki-receptura własna 250g (Mleko, łącznie z laktozą) składniki: Porcja rosółowa z kurczaka 26%, Mięso gulaszowe z indyka 26%, Makaron nitki LUBELLA 18%, Włoszczyzna krojona w paski mrożona 15%, Koncentrat pomidorowy 30% 10%, Śmietana Polska gęsta 12% 5%, Pietruszka liście 0% Ziemniaki średnio 100g Pieczone pałeczki z kurczaka receptura własna 100g składniki: Noga (udo) kurczaka 100%, Ziola prowansalskie 0% Surówka z kapusty pekińskiej i marchewki-receptura własna 100g składniki: Kapusta pekińska 79%, Marchew 21% Kompot owocowy receptura własna 200g składniki: Woda do picia 82%, Mieszanka owocowa mrożona 14%, Cukier 5% 	<ol style="list-style-type: none"> Czekolada gorzka alpen gold 20g (Mleko, łącznie z laktozą, Soja i produkty pochodne, Orzeszki ziemne (arachidowe) i produkty pochodne) Kisiel z jabłkiem receptura własna 180g (Mleko, łącznie z laktozą) składniki: Kisiel o smaku malinowym z cukrem WINIARY 100%, Jabłko 0%

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, 2018-12-11

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% Graham-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"> Jabłko 130g Woda z cytryną 2016 200g składniki: Woda wodociągowa 96%, Cytryna 4% 	<ol style="list-style-type: none"> Zupa grochowa receptura własna 250g (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% Grzanki pszenne 4g (Zboża zawierające gluten) Kluski leniwe ze serem receptura własna 100g (Mleko, łącznie z laktozą, Jaja i produkty pochodne, Zboża zawierające gluten) składniki: Ser twarogowy półtłusty 43%, Ziemniaki średnio 32%, Mąka poznańska pszenna typ 500 Basia 13%, Jaja kurze całe 8%, Masło ekstra 4%, Cukier 1% Surówka z marchewki i jabłka receptura własna 100g składniki: Marchew 59%, Jabłko 40%, 100% sok z cytryny 5 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) Pasta z makreli receptura własna 15g (Ryba) składniki: Makrela wędzona 91%, Ogórek kwaszony 9% Ogórek kwaszony 8g Herbata z cytryną rw. 200g składniki: Woda wodociągowa 96%, Cytryna 2%, Cukier 1%, Herbata SAGA czarna w torebkach 0%

Dzień: 3 - Środa, 2018-12-12

I śniadanie	II śniadanie	obiad	podwieczorek
<ol style="list-style-type: none"> Mleko wypasione 2% mlekowita 230g (Mleko, łącznie z laktozą) Płatki kukurydziane lubella corn flakes klasyczne 20g (Zboża zawierające gluten) Rogal maślany 50g (Mleko, łącznie z laktozą, Jaja i produkty pochodne, Zboża zawierające gluten) Masło extra-mleczna zagroda 3g (Mleko, łącznie z laktozą) Dżem 100% łowicz 8g 	<ol style="list-style-type: none"> Papryka czerwona 50g Woda z cytryną 2016 200g składniki: Woda wodociągowa 96%, Cytryna 4% 	<ol style="list-style-type: none"> Zupa kalafiorowa z ryżem receptura własna 250g (Mleko, łącznie z laktozą) składniki: Kalafior mrożony 36%, Porcja rosółowa z kurczaka 18%, Mięso gulaszowe z indyka 18%, Włoszczyzna krojona w paski mrożona 11%, Ryż biały 9%, Śmietana Polska gęsta 12% 4%, Mleko spożywcze 2% tłuszczu 4%, Pietruszka liście 0% Ziemniaki średnio 100g Mięso gotowane mielone z warzywami receptura własna 100g składniki: Wieprzowina łopatka 86%, Włoszczyzna krojona w paski mrożona 14%, Czosnek 0%, Pieprz czarny MIELONY 0% Buraczki gotowane receptura własna 100g składniki: Burak 100%, Pieprz czarny MIELONY 0% Kompot owocowy receptura własna 200g składniki: Woda do picia 82%, Mieszanka owocowa mrożona 14%, Cukier 5% 	<ol style="list-style-type: none"> 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 apetitki 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, 2018-12-13

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) Ser żółty filipek 15g (Mleko, łącznie z laktozą) Pomidor 8g Szczypiorek 4g 	<ol style="list-style-type: none"> Ogórek 50g Woda z cytryną 2016 200g składniki: Woda wodociągowa 96%, Cytryna 4% 	<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% Spaghetti z mięsem receptura własna 150g (Zboża zawierające gluten) składniki: Wieprzowina łopatka 41%, Makaron bezjajeczny Lubella Spagetti 41%, Włoszczyzna krojona w paski mrożona 7%, Koncentrat pomidorowy Łowicz 6%, Cebula 2%, Koncentrat pomidorowy 30% 2% Kompot owocowy receptura własna 200g składniki: Woda do picia 82%, Mieszanka owocowa mrożona 14%, Cukier 5% 	<ol style="list-style-type: none"> Ciasto marchewkowe 80g (Jaja i produkty pochodne, Zboża zawierające gluten) składniki: Mąka pszenna typ 500 22%, Jaja kurze całe 21%, Olej rzepakowy uniwersalny 18%, Marchew 17%, Cukier 17%, Rodzynki suszone 4%, Cynamon mielony 1%, Soda oczyszczona 0%, Proszek do pieczenia S 0%, Gałka muszkatołowa 0% Woda z cytryną 2016 200g składniki: Woda wodociągowa 96%, Cytryna 4%

Dzień: 5 - Piątek, 2018-12-14

I śniadanie	II śniadanie	obiad	podwieczorek
<ol style="list-style-type: none"> Bawarka receptura własna 200g (Mleko, łącznie z laktozą) składniki: Mleko spożywcze 2% tłuszczu 100%, Herbata SAGA czarna w torebkach 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) Paszтет drobiowy drop 20g (Mleko, łącznie z laktozą, Soja i produkty pochodne, Zboża zawierające gluten) Ogórek 8g Szczypiorek 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"> 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% 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 100g składniki: Kompot owocowy receptura własna 200g składniki: Woda do picia 82%, Mieszanka owocowa mrożona 14%, Cukier 5% 	<ol style="list-style-type: none"> Czekolada gorzka e. wedel 20g (Mleko, łącznie z laktozą, Jaja i produkty pochodne, Zboża zawierające gluten, Orzeszki ziemne (arachidowe) i produkty pochodne) Herbatniki apetitki 20g (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.

Wartość odżywcza na dzień: 1 (Poniedziałek), 2018-12-10

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	II śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji					
Wartość energetyczna [kcal]	10%	1120	309.8	50.6	574.1	163.2	1097.9	99
Wartość energetyczna [kJ]	10%	4520	1302.5	214.5	2411.3	686.6	4615.1	99
Białko [g]	10%	12.8	13.7	0.5	46.4	0.8	61.6	482
Tłuszcz [g]	10%	35.2	11.2	0.1	20.6	5	37	105
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 3.52	6	0	6.2	3	15.3	436
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	Brak Normy	2.2	0	3.6	0	5.9	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	Brak Normy	0.3	0	2.2	0	2.6	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 240	111.3	0	75.4	0	186.7	77
Węglowodany ogółem [g]	10%	182.4	38.53	12.44	53.81	29.35	134.14	74
Cukry [g]	10%	Maks: 36.48	3.35	8.96	16.01	20.91	49.25	135
Błonnik pokarmowy [g]	10%	11.2	0.42	1.15	6.19	1.56	9.33	83
% energii z białka	10%	15	-	-	-	-	-	14.14
% energii z tłuszczu	10%	25	-	-	-	-	-	23.74
% energii z węglowodanów	10%	60	-	-	-	-	-	62.12
Sód [mg]	10%	800	379.08	1.54	172	19.37	571.99	71
Potas [mg]	10%	2480	313.8	109.3	1222.24	0.92	1646.27	66
Wapń [mg]	10%	640	228.33	15.68	84.24	0.02	328.29	51
Fosfor [mg]	10%	328	210.04	16.74	298.69	0.06	525.53	160
Magnez [mg]	10%	88	25.9	7.25	76.37	0.02	109.55	124
Żelazo [mg]	10%	3.2	0.85	0.36	2.33	0	3.54	111
Witamina A [µg]	25%	240	65.27	7.9	58.03	0.02	131.24	54
Witamina D [µg]	10%	8	0.49	0	0.44	0	0.94	12
witamina E [mg]	30%	4.8	0.36	0.13	1.15	0	1.64	35
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.4	0.08	0.02	0.23	0	0.33	84
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.4	0.42	0.02	0.34	0	0.79	200
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	4.8	0.26	0.14	5.15	0	5.56	115
Witamina C [mg]	55%	32	2.44	4.85	25.94	0.03	33.27	104
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	1280	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	2	1.05	0	0.47	0.05	1.42	80

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), 2018-12-11

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	II śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji					
Wartość energetyczna [kcal]	10%	1120	252.4	60.7	698.5	129.8	1141.6	102
Wartość energetyczna [kJ]	10%	4520	1064	256.5	2940	545.9	4806.6	102
Białko [g]	10%	12.8	13.8	0.5	53.9	4.9	73.2	572
Tłuszcz [g]	10%	35.2	7	0.4	16.1	4.5	28.1	80
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 3.52	3.9	0	6.2	2	12.2	347
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	Brak Normy	1.1	0	1.9	0.7	3.8	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	Brak Normy	0.1	0.1	0.8	0.7	1.7	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 240	14	0	41.8	8.5	64.5	27
Węglowodany ogółem [g]	10%	182.4	33.56	14.81	93.08	17.76	159.22	87
Cukry [g]	10%	Maks: 36.48	3.17	11.36	13.2	2.85	30.61	84
Błonnik pokarmowy [g]	10%	11.2	0.17	2.47	17.22	0.84	20.72	186
% energii z białka	10%	15	-	-	-	-	-	17.89
% energii z tłuszczu	10%	25	-	-	-	-	-	21.07
% energii z węglowodanów	10%	60	-	-	-	-	-	61.04
Sód [mg]	10%	800	645.51	3.29	168.14	325.95	1142.91	143
Potas [mg]	10%	2480	277.74	165.56	1270.3	83.61	1797.22	72
Wapń [mg]	10%	640	215.51	11.22	126.07	11.65	364.46	58
Fosfor [mg]	10%	328	154.87	12.06	474.49	59.5	700.93	214
Magnez [mg]	10%	88	22.64	5.54	129.94	17.13	175.26	199
Żelazo [mg]	10%	3.2	0.25	0.53	5.03	0.69	6.52	204
Witamina A [µg]	25%	240	4.07	9.02	802.29	8.16	823.55	343
Witamina D [µg]	10%	8	0.03	0	0.18	1.03	1.25	15
witamina E [mg]	30%	4.8	0.2	0.45	0.92	0.21	1.81	38
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.4	0.06	0.03	0.65	0.06	0.82	205
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.4	0.28	0.03	0.48	0.06	0.86	217
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	4.8	0.24	0.19	3.4	1.38	5.23	109
Witamina C [mg]	55%	32	2.44	7.11	9.86	1.03	20.46	64
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	1280	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	2	1.79	0	0.46	0.9	2.85	158

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), 2018-12-12

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	II śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji					
Wartość energetyczna [kcal]	10%	1120	340.3	17.2	597.6	166	1121.1	100
Wartość energetyczna [kJ]	10%	4520	1432.4	72.3	2504.3	699.7	4708.8	100
Białko [g]	10%	12.8	11.5	0.6	36.8	8.2	57.3	447
Tłuszcz [g]	10%	35.2	10.8	0.2	25.2	4.5	40.9	117
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 3.52	6.1	0	8.4	2.7	17.4	495
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	Brak Normy	0	0	8.5	0	8.5	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	Brak Normy	0	0.1	1.4	0	1.6	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 240	0	0	56.2	0	56.2	23
Węglowodany ogółem [g]	10%	182.4	49.28	3.62	59.59	23.43	135.94	75
Cukry [g]	10%	Maks: 36.48	16.54	2.09	16.33	13.82	48.8	134
Błonnik pokarmowy [g]	10%	11.2	0.59	1.03	7.86	0.63	10.12	90
% energii z białka	10%	15	-	-	-	-	-	18.25
% energii z tłuszczu	10%	25	-	-	-	-	-	26.06
% energii z węglowodanów	10%	60	-	-	-	-	-	55.7
Sód [mg]	10%	800	476.55	2.3	165.68	104.76	749.3	94
Potas [mg]	10%	2480	0	123.53	1252.62	95.04	1471.2	60
Wapń [mg]	10%	640	0	12.39	86.79	156.96	256.14	41
Fosfor [mg]	10%	328	22.24	15.48	265.94	8.1	311.77	95
Magnez [mg]	10%	88	0	6.98	71.54	7.74	86.27	98
Żelazo [mg]	10%	3.2	0	0.45	3.92	0.19	4.58	143
Witamina A [µg]	25%	240	0	54.05	230.22	1.49	285.78	120
Witamina D [µg]	10%	8	0	0	0.54	0	0.54	7
witamina E [mg]	30%	4.8	0	1.02	0.72	0.05	1.8	37
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.4	0	0.01	0.6	0.01	0.63	158
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.4	0	0.05	0.39	0.02	0.47	119
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	4.8	0	0.68	4.69	0.13	5.51	115
Witamina C [mg]	55%	32	0	34.13	33.96	6.74	74.84	234
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	1280	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	2	1.32	0	0.46	0.29	1.87	104

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), 2018-12-13

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	II śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji					
Wartość energetyczna [kcal]	10%	1120	276.5	9.1	593.4	256.3	1135.5	102
Wartość energetyczna [kJ]	10%	4520	1162.7	38.8	2496.3	1070.4	4768.3	102
Białko [g]	10%	12.8	13.4	0.3	32.6	3.7	50.1	392
Tłuszcz [g]	10%	35.2	10	0	18.5	14.7	43.3	123
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 3.52	5.8	0	6.3	1.4	13.5	386
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	Brak Normy	1.1	0	6.1	8.2	15.4	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	Brak Normy	0.1	0	1	4.2	5.3	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 240	14	0	40.2	54.3	108.7	46
Węglowodany ogółem [g]	10%	182.4	33.31	1.96	76.94	27.74	139.97	76
Cukry [g]	10%	Maks: 36.48	3.13	0.69	13.05	12.38	29.26	81
Błonnik pokarmowy [g]	10%	11.2	0.17	0.36	5.8	1.13	7.47	67
% energii z białka	10%	15	-	-	-	-	-	15.84
% energii z tłuszczu	10%	25	-	-	-	-	-	29.7
% energii z węglowodanów	10%	60	-	-	-	-	-	54.46
Sód [mg]	10%	800	377.31	1.4	220.31	68.66	667.69	84
Potas [mg]	10%	2480	277.74	65.03	881.94	105.61	1330.33	54
Wapń [mg]	10%	640	215.51	13.29	36.67	23.29	288.78	46
Fosfor [mg]	10%	328	154.87	11.88	183.53	50.62	400.91	122
Magnez [mg]	10%	88	22.64	5.63	51.9	8.55	88.75	101
Żelazo [mg]	10%	3.2	0.25	0.27	1.9	0.82	3.26	103
Witamina A [µg]	25%	240	4.07	3.05	95.49	201.04	303.67	127
Witamina D [µg]	10%	8	0.03	0	0.39	0.25	0.68	8
witamina E [mg]	30%	4.8	0.2	0.06	0.55	2.89	3.72	77
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.4	0.06	0.01	0.43	0.03	0.54	138
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.4	0.28	0.01	0.25	0.09	0.65	163
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	4.8	0.24	0.08	3.66	0.21	4.21	88
Witamina C [mg]	55%	32	2.44	3.53	20.02	1.95	27.95	88
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	1280	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	2	1.04	0	0.61	0.19	1.66	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), 2018-12-14

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	II śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji					
Wartość energetyczna [kcal]	10%	1120	274.8	102.2	572.2	160	1109.4	99
Wartość energetyczna [kJ]	10%	4520	1156.2	432.2	2403.9	668.7	4661.2	99
Białko [g]	10%	12.8	11.9	0.6	44.6	2.9	60.1	469
Tłuszcz [g]	10%	35.2	9.3	0.5	19.7	8.2	37.9	109
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 3.52	4.8	0	4.6	4.7	14.2	406
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	Brak Normy	1.1	0	4.4	0	5.5	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	Brak Normy	0.1	0.1	2.4	0	2.6	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 240	14.3	0	62.3	0	76.7	32
Węglowodany ogółem [g]	10%	182.4	35.76	25.29	57.56	19.62	138.23	77
Cukry [g]	10%	Maks: 36.48	0.97	19.63	12.52	9.72	42.85	118
Błonnik pokarmowy [g]	10%	11.2	0.12	3.27	7.11	2.34	12.85	115
% energii z białka	10%	15	-	-	-	-	-	14.63
% energii z tłuszczu	10%	25	-	-	-	-	-	28.28
% energii z węglowodanów	10%	60	-	-	-	-	-	57.09
Sód [mg]	10%	800	441.09	3.43	190.85	63.35	698.74	87
Potas [mg]	10%	2480	271.71	209.83	895.2	0	1376.75	55
Wapń [mg]	10%	640	220.43	13.61	62.62	0	296.67	46
Fosfor [mg]	10%	328	158.23	16.92	217.87	0	393.03	119
Magnez [mg]	10%	88	23.09	7.16	60.44	0	90.71	103
Żelazo [mg]	10%	3.2	0.24	0.62	2.03	0	2.9	91
Witamina A [µg]	25%	240	3.2	13.87	48.65	0	65.74	27
Witamina D [µg]	10%	8	0.03	0	0.81	0	0.85	10
witamina E [mg]	30%	4.8	0.15	0.52	2.23	0	2.9	61
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.4	0.06	0.04	0.16	0	0.27	68
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.4	0.29	0.03	0.18	0	0.51	128
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	4.8	0.19	0.25	3.33	0	3.77	78
Witamina C [mg]	55%	32	1.92	8.43	17.34	0	27.7	86
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	1280	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	2	1.22	0	0.53	0.17	1.74	97

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	1121.1	100
Wartość energetyczna [kJ]	10%	4520	4712	100
Białko [g]	10%	12.8	60.5	472
Tłuszcz [g]	10%	35.2	37.4	107
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 3.52	14.5	414
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	Brak Normy	7.8	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	Brak Normy	2.8	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 240	98.6	41
Węglowodany ogółem [g]	10%	182.4	141.5	78
Cukry [g]	10%	Maks: 36.48	40.15	110
Błonnik pokarmowy [g]	10%	11.2	12.1	108
% energii z białka	10%	15	-	16
% energii z tłuszczu	10%	25	-	26
% energii z węglowodanów	10%	60	-	58
Sód [mg]	10%	800	766.13	96
Potas [mg]	10%	2480	1524.35	61
Wapń [mg]	10%	640	306.87	48
Fosfor [mg]	10%	328	466.43	142
Magnez [mg]	10%	88	110.11	125
Żelazo [mg]	10%	3.2	4.16	130
Witamina A [µg]	25%	240	322	134
Witamina D [µg]	10%	8	0.85	10
witamina E [mg]	30%	4.8	2.38	50
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.4	0.52	131
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.4	0.66	165
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	4.8	4.86	101
Witamina C [mg]	55%	32	36.84	115
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	1280	0	0
Sól [g]	10%	2	1.91	106

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.