

## Plan żywieniowy: Tydzień 27.12.2018 - 28.12.2018

Ile dni:	2
Termin rozpoczęcia:	2018-12-27
Posiłki:	1. I śniadanie 2. II śniadanie 3. obiad 4. podwieczerek
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 - Czwartek, 2018-12-27			
I śniadanie	II śniadanie	obiad	podwieczerek
<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></li> <li><b>Masło extra-mleczna zagroda 3g (Mleko, łącznie z laktozą)</b></li> <li>Parówki z szynki jbb 50g</li> <li>Ketchup łagodny pudliszki -najsmaczniejszy 5g</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>Ogórek 50g</li> <li>Woda z cytryną 2016 200g składniki: Woda wodociągowa 96%, Cytryna 4%</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li><b>Zupa kminkowa z tartym ciastem receptura własna 250g (Mleko, łącznie z laktozą, Jaja i produkty pochodne, Zboża zawierające gluten)</b> składniki: Porcja rosółowa z kurczaka 30%, Mięso gulaszowe z indyka 30%, <b>Makaron tarte ciasto 5-jajeczny CZANIECKI 18%</b>, Włoszczyzna krojona w paski mrożona 15%, <b>Śmietana Polska gęsta 12% 6%</b>, Kminek mielony 1%</li> <li><b>Gulasz z kaszą jęczmienną recept. włas. 100g (Zboża zawierające gluten)</b> składniki: Wieprzowina łopatka 63%, Kasza jęczmienna średnia Lubella 25%, Włoszczyzna krojona w paski mrożona 6%, Cebula 4%, <b>Mąka wrocławska pszenna typ 500 Basia 1%</b>, Przyprawa Jarzynka 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%</li> <li>Ogórek kwaszony 8g</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>Czekolada gorzka e. wedel 10g (Mleko, łącznie z laktozą, Jaja i produkty pochodne, Zboża zawierające gluten, Orzeszki ziemne (arachidowe) i produkty pochodne)</b></li> <li>Mandarynki 80g</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 - Piątek, 2018-12-28

I śniadanie	II śniadanie	obiad	podwieczorek
<ol style="list-style-type: none"> <li><b>Kawa z mlekiem 200g (Mleko, łącznie z laktozą, Zboża zawierające gluten)</b> składniki: <b>Mleko spożywcze 2% tłuszczu 98%</b>, Cukier drobnny Polski Cukier 1%, <b>Kawa INKA 1%</b></li> <li><b>Chleb zwykły 50g (Zboża zawierające gluten)</b></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 20%, Mięso gulaszowe z indyka 20%, Fasola szparagowa 12%, Brokuły mrożone 12%, Kalafior mrożony 12%, Włoszczyzna krojona w paski mrożona 12%, <b>Kasza manna 10%</b>, Pieprz czarny MIELONY 0%, Pietruszka liście 0%, Przyprawa Jarzynka 0%</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><b>Marchewka zasmażana receptura własna 100g (Mleko, łącznie z laktozą)</b> składniki: Marchew 86%, <b>Masło ekstra 14%</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>Banan 100g</li> <li><b>Wafel z kremem mlecznym tastino 10g (Orzechy (orzech laskowy))</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 (Czwartek), 2018-12-27

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	II śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji					
Wartość energetyczna [kcal]	10%	1120	381.5	9.1	650.5	73.1	1114.4	100
Wartość energetyczna [kJ]	10%	4520	1596.5	38.8	2729.2	306	4670.5	100
Białko [g]	10%	12.8	14.6	0.3	45.4	1.1	61.6	481
Tłuszcz [g]	10%	35.2	19	0	26.5	3	48.7	138
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 3.52	8.7	0	8.9	1.8	19.5	555
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	Brak Normy	1.2	0	6.2	0	7.4	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	Brak Normy	0.4	0	0.9	0	1.4	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 240	14	0	40.8	0	54.9	23
Węglowodany ogółem [g]	10%	182.4	38.74	1.96	59.78	11.57	112.06	61
Cukry [g]	10%	Maks: 36.48	4.82	0.69	11.03	9.77	26.33	72
Błonnik pokarmowy [g]	10%	11.2	1.89	0.36	4.73	2.53	9.52	85
% energii z białka	10%	15	-	-	-	-	-	16.47
% energii z tłuszczu	10%	25	-	-	-	-	-	31.36
% energii z węglowodanów	10%	60	-	-	-	-	-	52.18
Sód [mg]	10%	800	673.21	1.4	221.15	1.44	897.21	112
Potas [mg]	10%	2480	314.96	65.03	324.4	136.08	840.49	34
Wapń [mg]	10%	640	219.02	13.29	26.75	21.6	280.67	43
Fosfor [mg]	10%	328	195.58	11.88	117.37	12.96	337.8	104
Magnez [mg]	10%	88	34.18	5.63	24.54	12.24	76.6	87
Żelazo [mg]	10%	3.2	0.71	0.27	1.18	0.21	2.39	75
Witamina A [µg]	25%	240	1.46	3.05	41.32	18.48	64.33	27
Witamina D [µg]	10%	8	0.03	0	0.39	0	0.43	5
witamina E [mg]	30%	4.8	0.26	0.06	0.49	0.11	0.93	18
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.4	0.11	0.01	0.33	0.06	0.53	133
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.4	0.31	0.01	0.18	0.01	0.53	132
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	4.8	0.61	0.08	2.01	0.13	2.85	60
Witamina C [mg]	55%	32	0.88	3.53	5.34	11.08	20.84	66
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	1280	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	2	1.87	0	0.61	0	2.24	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.

## Wartość odżywcza na dzień: 2 (Piątek), 2018-12-28

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	II śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji					
Wartość energetyczna [kcal]	10%	1120	301.1	58.6	628.7	137.8	1126.3	100
Wartość energetyczna [kJ]	10%	4520	1264.8	248	2634.9	580.7	4728.6	100
Białko [g]	10%	12.8	13.5	0.8	38.6	1.5	54.5	426
Tłuszcz [g]	10%	35.2	11	0.2	26.1	3.4	40.9	116
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 3.52	6.4	0	9.7	1.7	17.9	509
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	Brak Normy	1.2	0	7.1	0	8.4	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	Brak Normy	0.5	0.1	2.8	0	3.5	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 240	14.1	0	92.1	0	106.2	44
Węglowodany ogółem [g]	10%	182.4	38.03	14.1	64.13	26.01	142.28	78
Cukry [g]	10%	Maks: 36.48	3.68	10.35	11.65	20.43	46.12	126
Błonnik pokarmowy [g]	10%	11.2	2.31	1.83	9.02	1.53	14.69	132
% energii z białka	10%	15	-	-	-	-	-	13.13
% energii z tłuszczu	10%	25	-	-	-	-	-	24.35
% energii z węglowodanów	10%	60	-	-	-	-	-	62.53
Sód [mg]	10%	800	365.76	2.44	448.76	13.5	830.47	104
Potas [mg]	10%	2480	344.49	167.8	1257.54	355.5	2125.34	86
Wapń [mg]	10%	640	223.29	14.78	98.92	5.4	342.41	53
Fosfor [mg]	10%	328	199.06	20.34	276.66	18	514.07	156
Magnez [mg]	10%	88	35.71	8.6	84.84	29.7	158.86	181
Żelazo [mg]	10%	3.2	0.79	0.54	2.9	0.36	4.6	144
Witamina A [µg]	25%	240	4.07	58.9	1399	6.75	1468.73	613
Witamina D [µg]	10%	8	0.03	0	0.9	0	0.94	11
witamina E [mg]	30%	4.8	0.37	1.08	2.91	0.18	4.56	96
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.4	0.12	0.02	0.26	0.03	0.44	111
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.4	0.32	0.05	0.26	0.08	0.72	183
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	4.8	0.69	0.74	4.01	0.42	5.87	122
Witamina C [mg]	55%	32	2.44	35.45	29.5	4.05	71.46	224
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	1280	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	2	1.01	0	1.24	0.03	2.07	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.

## Podsumowanie planu żywieniowego - średnia na dzień

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	Zawartość w porcji	% realizacji normy
Wartość energetyczna [kcal]	10%	1120	1120.4	100
Wartość energetyczna [kJ]	10%	4520	4699.6	100
Białko [g]	10%	12.8	58.1	454
Tłuszcz [g]	10%	35.2	44.8	127
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 3.52	18.7	532
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	Brak Normy	7.9	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	Brak Normy	2.5	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 240	80.6	34
Węglowodany ogółem [g]	10%	182.4	127.17	70
Cukry [g]	10%	Maks: 36.48	36.23	99
Błonnik pokarmowy [g]	10%	11.2	12.11	109
% energii z białka	10%	15	-	15
% energii z tłuszczu	10%	25	-	28
% energii z węglowodanów	10%	60	-	57
Sód [mg]	10%	800	863.84	108
Potas [mg]	10%	2480	1482.91	60
Wapń [mg]	10%	640	311.54	48
Fosfor [mg]	10%	328	425.93	130
Magnez [mg]	10%	88	117.73	134
Żelazo [mg]	10%	3.2	3.49	110
Witamina A [µg]	25%	240	766.53	320
Witamina D [µg]	10%	8	0.68	8
witamina E [mg]	30%	4.8	2.74	57
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.4	0.48	122
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.4	0.63	158
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	4.8	4.36	91
Witamina C [mg]	55%	32	46.15	145
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	1280	0	0
Sól [g]	10%	2	2.15	120

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.