

Plan żywieniowy: tydzień 17.12.2018-21.12.2018

| | |
|---|---|
| Ile dni: | 5 |
| Termin rozpoczęcia: | 2018-12-17 |
| Posiłki: | 1. I śniadanie 2. II śniadanie 3. obiad 4. podwieczerek |
| 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, 2018-12-17 | | | |
|---|---|---|---|
| I śniadanie | II śniadanie | obiad | podwieczerek |
| <ol style="list-style-type: none"> Graham-bochenek 40g (Zboża zawierające gluten) Masło extra-mleczna zagroda 3g (Mleko, łącznie z laktozą) Serek topiony złoty ementaler 15g (Mleko, łącznie z laktozą) Pomidor 8g Szcypiorek 3g Kakao receptura własna 200g (Mleko, łącznie z laktozą) składniki: Mleko spożywcze 2% tłuszczu 98%, Cukier drobny Polski Cukier 1%, Kakao naturalne o obniżowej zaw. tłuszczu DECO MORRENO 1% | <ol style="list-style-type: none"> Marchew 50g Woda z cytryną 2016 200g składniki: Woda wodociągowa 96%, Cytryna 4% | <ol style="list-style-type: none"> 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% Potrawka z kurczaka receptura własna 100g (Mleko, łącznie z laktozą, Zboża zawierające gluten) składniki: Kurczak tuszka 87%, Włoszczyzna krojona w paski mrożona 6%, Cebula 3%, Śmietana Polska gęsta 12% 2%, Mąka poznańska pszenna typ 500 Basia 1%, Pieprz czarny MIELONY 0%, Przyprawa Jarzynka 0% Ryż gotowany 50g składniki: Ryż biały 100% Ogórek kwaszony 10g Kompot owocowy receptura własna 200g składniki: Woda do picia 82%, Mieszanka owocowa mrożona 14%, Cukier 5% | <ol style="list-style-type: none"> Ciasto z maślaną -receptura własna 80g (Mleko, łącznie z laktozą, Jaja i produkty pochodne, Zboża zawierające gluten) składniki: Mąka tortowa- SARITA 46%, Maślanka Mrągowska naturalna Miekpol 26%, Cukier 11%, Jaja kurze całe 9%, Olej rzepakowy NIEZBĘDNY 6%, Cukier waniliowy Dr Oetker 1%, Proszek do pieczenia Dr. Oetker 1% Woda z cytryną 2016 200g składniki: Woda wodociągowa 96%, Cytryna 4% |

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, 2018-12-18

| I śniadanie | II śniadanie | obiad | podwieczorek |
|--|---|--|---|
| <ol style="list-style-type: none"> Herbata czarna z cukrem i cytryną 2016 200g składniki: Woda wodociągowa 97%, Cytryna 2%, Cukier 1% Chleb zwykły 50g (Zboża zawierające gluten) [składniki: Mąka pszenna, woda, mąka żytnia, sól, drożdże. Na naturalnym zakwasie] Masło extra-mleczna zagroda 3g (Mleko, łącznie z laktozą) Parówki z szynki jbb 50g Ketchup łagodny pudliszki -najsmaczniejszy 8g | <ol style="list-style-type: none"> Papryka czerwona 50g Kompot owocowy receptura własna 200g składniki: Woda do picia 82%, Mieszanka owocowa mrożona 14%, Cukier 5% | <ol style="list-style-type: none"> Zupa kminkowa z tartym ciastem receptura własna 250g (Mleko, łącznie z laktozą, Jaja i produkty pochodne, Zboża zawierające gluten) składniki: Porcja rosółowa z kurczaka 30%, Mięso gulaszowe z indyka 30%, Makaron tarte ciasto 5-jajeczny CZANIECKI 18%, Włoszczyzna krojona w paski mrożona 15%, Śmietana Polska gęsta 12% 6%, Kminek mielony 1% Makaron z serem i cynamonem receptura własna 120g (Mleko, łącznie z laktozą, Zboża zawierające gluten) składniki: Makaron bezjajeczny świderki Lubella 47%, Mazurski smak Twaróg półtłusty Mlekpol 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) Jaja gotowane 2016 10g (Jaja i produkty pochodne) składniki: Jaja kurze całe 100% Pomidor 8g Szcypiorek 4g Salata 5g Herbata czarna z cukrem i cytryną 2016 200g składniki: Woda wodociągowa 97%, Cytryna 2%, Cukier 1% |

Dzień: 3 - Środa, 2018-12-19

| 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) Pasta jajeczna receptura własna 25g (Jaja i produkty pochodne, Gorczyca i produkty pochodne) składniki: Jaja gotowane IŻŻ 79%, Majonez Kielecki 11%, Szcypiorek 11% Szcypiorek 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"> Zupa ogórkowa z ogórków kwaszonych z ziemniakami 2016 250g (Mleko, łącznie z laktozą, Zboża zawierające gluten, Seler i produkty pochodne) składniki: Ogórek kwaszony 22%, Ziemniaki średnio 22%, Marchew 11%, Pietruszka korzeń 11%, Seler korzeniowy 11%, Śmietana 18% tłuszczu 7%, Masło ekstra 5%, Mąka pszenna typ 500 5%, Cebula 5% Kasza z mięsem i sosem pomidorowym receptura własna 150g (Zboża zawierające gluten) składniki: Wieprzowina łopatka 47%, Kasza jęczmienna perłowa 27%, Koncentrat pomidorowy łowicz 14%, Włoszczyzna krojona w paski mrożona 7%, Cebula 4%, Mąka poznańska pszenna typ 500 Basia 1%, Oregano suszone 0%, Pieprz czarny MIELONY 0% Kompot owocowy receptura własna 200g składniki: Woda do picia 82%, Mieszanka owocowa mrożona 14%, Cukier 5% Salata 8g | <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% Chrupki kukurydziane-pałeczki 15g |

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, 2018-12-20

| I śniadanie | II śniadanie | obiad | podwieczorek |
|---|---|--|--|
| <ol style="list-style-type: none"> Zacierka na mleku 2% 2016 250g (Mleko, łącznie z laktozą, Zboża zawierające gluten) składniki: Mleko spożywcze 2% tłuszczu 90%, Zacierka jajeczna 10% Chałki zdobne 30g (Zboża zawierające gluten) Masło extra-mleczna zagroda 3g (Mleko, łącznie z laktozą) Rodzyunki suszone 10g | <ol style="list-style-type: none"> Ogórek 50g Kompot owocowy receptura własna 200g składniki: Woda do picia 82%, Mieszanka owocowa mrożona 14%, Cukier 5% | <ol style="list-style-type: none"> Barszcz czerwony czysty 2016 230g składniki: Porcja rosółowa z kurczaka 40%, Włoszczyzna krojona w paski mrożona 40%, Buraki suszone S 12%, Czosnek 2%, Ocet jabłkowy 6% 2%, Ziele angielskie CAŁE 1%, Liść laurowy 1%, Pieprz czarny MIELONY 1%, Majeranek suszony 1% Uszka z mięsem s 20g (Jaja i produkty pochodne, Zboża zawierające gluten) 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 receptura własna 100g składniki: Kapusta kwaszona 93%, Cebula 6%, Olej roślinny Żłota kraina 0% Kompot owocowy receptura własna 200g składniki: Woda do picia 82%, Mieszanka owocowa mrożona 14%, Cukier 5% | <ol style="list-style-type: none"> Ciasto czekoladowe z dżemem receptura własna 100g (Mleko, łącznie z laktozą, Jaja i produkty pochodne, Zboża zawierające gluten) składniki: Mąka poznańska pszenna typ 500 Basia 40%, Mleko spożywcze 2% tłuszczu 16%, Jaja kurze całe 13%, Olej rzepakowy uniwersalny 10%, Dżem jagodowy niskosłodzony 9%, Cukier 8%, Kakao naturalne o obniżonej zaw. tłuszczu DECO MORRENO 3%, Proszek do pieczenia S 1%, Cynamon mielony 0%, Soda oczyszczona 0% Mandarynki 50g Jabłko 50g Orzechy włoskie 10g (Orzeszki ziemne (arachidowe) i produkty pochodne) |

Dzień: 5 - Piątek, 2018-12-21

| I śniadanie | II śniadanie | obiad | podwieczorek |
|---|---|--|---|
| <ol style="list-style-type: none"> Mleko wypasione 2% mlekowita 200g (Mleko, łącznie z laktozą) Chleb zwykły 50g (Zboża zawierające gluten) [składniki: Mąka pszenna, woda, mąka żytnia, sól, drożdże. Na naturalnym zakwasie] Masło extra-mleczna zagroda 6g (Mleko, łącznie z laktozą) Salatka z żółtym serem, pomidorem receptura własna 30g (Mleko, łącznie z laktozą, Jaja i produkty pochodne, Gorczyca i produkty pochodne) składniki: Ogórek 23%, Pomidor 23%, Ser żółty gouda S 23%, Połędwica sopocka 18%, Majonez Kielecki 9%, Jogurt naturalny łagodny Danone 5% | <ol style="list-style-type: none"> Banan 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% Ziemniaki średnio 100g Jaja sadzone 2016 60g (Jaja i produkty pochodne) składniki: Jaja kurze całe 91%, Olej rzepakowy uniwersalny 9% Fasola szparagowa. gotowana. z masłem 2016 100g (Zboża zawierające gluten) składniki: Fasola szparagowa 91%, Olej rzepakowy uniwersalny 7%, Bułka tarta 2% Kompot owocowy receptura własna 200g składniki: Woda do picia 82%, Mieszanka owocowa mrożona 14%, Cukier 5% | <ol style="list-style-type: none"> Gruszka 130g Chrupki kukurydziane-pateczki 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), 2018-12-17

| Parametr | Poziom strat | Norma na składnik | I śniadanie | II śniadanie | Obiad | Podwieczorek | Zawartość razem | % realizacji normy |
|---------------------------------------|--------------|-------------------|--------------------|--------------|---------|--------------|-----------------|--------------------|
| | | | Zawartość w porcji | | | | | |
| Wartość energetyczna [kcal] | 10% | 1120 | 242.4 | 17.7 | 716.9 | 204.1 | 1181.2 | 106 |
| Wartość energetyczna [kJ] | 10% | 4520 | 1019.4 | 74.5 | 3012.9 | 860.8 | 4967.9 | 106 |
| Białko [g] | 10% | 12.8 | 11.2 | 0.5 | 53.4 | 4.5 | 69.7 | 545 |
| Tłuszcz [g] | 10% | 35.2 | 8.6 | 0.1 | 25.4 | 5.2 | 39.4 | 111 |
| Kwasy tłuszczowe nasycone [g] | 10% | Maks: 3.52 | 5.2 | 0 | 6.9 | 0.7 | 13 | 369 |
| Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g] | 10% | Brak Normy | 1.1 | 0 | 10 | 0.2 | 11.4 | - |
| Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g] | 10% | Brak Normy | 0.1 | 0 | 5.2 | 0 | 5.5 | - |
| Cholesterol [mg] | 10% | Maks: 240 | 14 | 0 | 202.3 | 24 | 240.4 | 100 |
| Węglowodany ogółem [g] | 10% | 182.4 | 30.06 | 4.57 | 70.53 | 34.62 | 139.79 | 77 |
| Cukry [g] | 10% | Maks: 36.48 | 3.5 | 2.27 | 9.37 | 10.61 | 25.75 | 71 |
| Błonnik pokarmowy [g] | 10% | 11.2 | 0.15 | 1.75 | 4.05 | 0.13 | 6.1 | 54 |
| % energii z białka | 10% | 15 | - | - | - | - | - | 17.17 |
| % energii z tłuszczu | 10% | 25 | - | - | - | - | - | 23.22 |
| % energii z węglowodanów | 10% | 60 | - | - | - | - | - | 59.62 |
| Sód [mg] | 10% | 800 | 519.49 | 37.85 | 299.41 | 84.19 | 940.96 | 118 |
| Potas [mg] | 10% | 2480 | 275.47 | 135.68 | 1024.84 | 17.83 | 1453.84 | 58 |
| Wapń [mg] | 10% | 640 | 214.64 | 22.74 | 64.63 | 9.76 | 311.78 | 50 |
| Fosfor [mg] | 10% | 328 | 154.4 | 15.93 | 586.25 | 15.16 | 771.75 | 236 |
| Magnez [mg] | 10% | 88 | 22.41 | 9.23 | 78.25 | 2.83 | 112.74 | 127 |
| Żelazo [mg] | 10% | 3.2 | 0.24 | 0.41 | 4.42 | 0.33 | 5.41 | 169 |
| Witamina A [µg] | 25% | 240 | 3.77 | 1.33 | 260.18 | 15.19 | 280.48 | 117 |
| Witamina D [µg] | 10% | 8 | 0.03 | 0 | 3.78 | 0.11 | 3.93 | 48 |
| witamina E [mg] | 30% | 4.8 | 0.19 | 0.18 | 1.51 | 0.04 | 1.94 | 40 |
| Witamina B1/Tiamina [mg] | 20% | 0.4 | 0.06 | 0.02 | 0.27 | 0 | 0.37 | 94 |
| Witamina B2/Ryboflawina [mg] | 15% | 0.4 | 0.28 | 0.02 | 0.51 | 0.03 | 0.85 | 215 |
| Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg] | 15% | 4.8 | 0.24 | 0.19 | 16.87 | 0.01 | 17.33 | 361 |
| Witamina C [mg] | 55% | 32 | 2.26 | 2.49 | 7.99 | 1.73 | 14.48 | 45 |
| Ilość wody wypijanej [ml] | 10% | 1280 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| Sól [g] | 10% | 2 | 1.44 | 0.1 | 0.83 | 0.23 | 2.35 | 131 |

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), 2018-12-18

| Parametr | Poziom strat | Norma na składnik | I śniadanie | II śniadanie | Obiad | Podwieczorek | Zawartość razem | % realizacji normy |
|---------------------------------------|--------------|-------------------|--------------------|--------------|--------|--------------|-----------------|--------------------|
| | | | Zawartość w porcji | | | | | |
| Wartość energetyczna [kcal] | 10% | 1120 | 280.6 | 58.6 | 702.1 | 112.8 | 1154.2 | 103 |
| Wartość energetyczna [kJ] | 10% | 4520 | 1173.3 | 248 | 2955.6 | 474.5 | 4851.6 | 103 |
| Białko [g] | 10% | 12.8 | 8.9 | 0.8 | 48.9 | 3.7 | 62.4 | 487 |
| Tłuszcz [g] | 10% | 35.2 | 15.3 | 0.2 | 21.2 | 3.5 | 40.4 | 115 |
| Kwasy tłuszczowe nasycone [g] | 10% | Maks: 3.52 | 6.5 | 0 | 9.3 | 1.8 | 17.8 | 506 |
| Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g] | 10% | Brak Normy | 0 | 0 | 1.3 | 0.4 | 1.7 | - |
| Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g] | 10% | Brak Normy | 0 | 0.1 | 0.1 | 0.3 | 0.6 | - |
| Cholesterol [mg] | 10% | Maks: 240 | 0 | 0 | 14.3 | 32.4 | 46.7 | 20 |
| Węglowodany ogółem [g] | 10% | 182.4 | 26.63 | 14.1 | 80.63 | 17.04 | 138.41 | 76 |
| Cukry [g] | 10% | Maks: 36.48 | 4.15 | 10.35 | 14.75 | 1.86 | 31.13 | 84 |
| Błonnik pokarmowy [g] | 10% | 11.2 | 0.07 | 1.83 | 3.64 | 1.03 | 6.58 | 59 |
| % energii z białka | 10% | 15 | - | - | - | - | - | 14.85 |
| % energii z tłuszczu | 10% | 25 | - | - | - | - | - | 27.31 |
| % energii z węglowodanów | 10% | 60 | - | - | - | - | - | 57.84 |
| Sód [mg] | 10% | 800 | 668.96 | 2.44 | 130.36 | 136.63 | 938.41 | 117 |
| Potas [mg] | 10% | 2480 | 4.54 | 167.8 | 142.95 | 88.9 | 404.2 | 17 |
| Wapń [mg] | 10% | 640 | 5.23 | 14.78 | 20.71 | 19 | 59.74 | 9 |
| Fosfor [mg] | 10% | 328 | 0.78 | 20.34 | 22.67 | 50.47 | 94.27 | 28 |
| Magnez [mg] | 10% | 88 | 1.74 | 8.6 | 9.13 | 12.84 | 32.32 | 37 |
| Żelazo [mg] | 10% | 3.2 | 0.16 | 0.54 | 0.48 | 0.83 | 2.02 | 63 |
| Witamina A [µg] | 25% | 240 | 0.02 | 58.9 | 47.2 | 23.52 | 129.66 | 55 |
| Witamina D [µg] | 10% | 8 | 0 | 0 | 0.04 | 0.15 | 0.19 | 3 |
| witamina E [mg] | 30% | 4.8 | 0 | 1.08 | 0.39 | 0.3 | 1.78 | 37 |
| Witamina B1/Tiamina [mg] | 20% | 0.4 | 0 | 0.02 | 0.02 | 0.06 | 0.11 | 28 |
| Witamina B2/Ryboflawina [mg] | 15% | 0.4 | 0 | 0.05 | 0.02 | 0.07 | 0.16 | 41 |
| Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg] | 15% | 4.8 | 0 | 0.74 | 0.31 | 0.53 | 1.59 | 33 |
| Witamina C [mg] | 55% | 32 | 0.87 | 35.45 | 4.8 | 2.73 | 43.86 | 138 |
| Ilość wody wypijanej [ml] | 10% | 1280 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| Sól [g] | 10% | 2 | 1.85 | 0 | 0.36 | 0.37 | 2.34 | 130 |

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), 2018-12-19

| Parametr | Poziom strat | Norma na składnik | I śniadanie | II śniadanie | Obiad | Podwieczorek | Zawartość razem | % realizacji normy |
|---------------------------------------|--------------|-------------------|--------------------|--------------|--------|--------------|-----------------|--------------------|
| | | | Zawartość w porcji | | | | | |
| Wartość energetyczna [kcal] | 10% | 1120 | 264.4 | 102.2 | 599.2 | 153.1 | 1119.1 | 101 |
| Wartość energetyczna [kJ] | 10% | 4520 | 1112 | 432.2 | 2506.6 | 645.5 | 4696.4 | 101 |
| Białko [g] | 10% | 12.8 | 11.8 | 0.6 | 18.9 | 7.5 | 39.1 | 305 |
| Tłuszcz [g] | 10% | 35.2 | 9.4 | 0.5 | 28.7 | 4.1 | 42.9 | 123 |
| Kwasy tłuszczowe nasycone [g] | 10% | Maks: 3.52 | 4.3 | 0 | 13.5 | 2.5 | 20.5 | 585 |
| Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g] | 10% | Brak Normy | 1.7 | 0 | 10.7 | 0 | 12.4 | - |
| Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g] | 10% | Brak Normy | 0.2 | 0.1 | 1.8 | 0 | 2.2 | - |
| Cholesterol [mg] | 10% | Maks: 240 | 64.1 | 0 | 85 | 0 | 149.1 | 62 |
| Węglowodany ogółem [g] | 10% | 182.4 | 33.05 | 25.29 | 70.26 | 21.68 | 150.3 | 83 |
| Cukry [g] | 10% | Maks: 36.48 | 2.95 | 19.63 | 14.02 | 7.65 | 44.27 | 121 |
| Błonnik pokarmowy [g] | 10% | 11.2 | 0.14 | 3.27 | 8.33 | 0.63 | 12.38 | 110 |
| % energii z białka | 10% | 15 | - | - | - | - | - | 13.28 |
| % energii z tłuszczu | 10% | 25 | - | - | - | - | - | 26.14 |
| % energii z węglowodanów | 10% | 60 | - | - | - | - | - | 60.59 |
| Sód [mg] | 10% | 800 | 325.32 | 3.43 | 459.9 | 91.08 | 879.74 | 109 |
| Potas [mg] | 10% | 2480 | 282.41 | 209.83 | 929.83 | 95.04 | 1517.11 | 60 |
| Wapń [mg] | 10% | 640 | 223.91 | 13.61 | 87.74 | 156.96 | 482.24 | 76 |
| Fosfor [mg] | 10% | 328 | 183.54 | 16.92 | 299.6 | 8.1 | 508.16 | 154 |
| Magnez [mg] | 10% | 88 | 24.46 | 7.16 | 86.59 | 7.74 | 125.96 | 143 |
| Żelazo [mg] | 10% | 3.2 | 0.57 | 0.62 | 2.88 | 0.19 | 4.27 | 133 |
| Witamina A [µg] | 25% | 240 | 13.88 | 13.87 | 510.63 | 1.49 | 539.89 | 226 |
| Witamina D [µg] | 10% | 8 | 0.27 | 0 | 0.56 | 0 | 0.83 | 10 |
| witamina E [mg] | 30% | 4.8 | 0.24 | 0.52 | 1.32 | 0.05 | 2.13 | 45 |
| Witamina B1/Tiamina [mg] | 20% | 0.4 | 0.06 | 0.04 | 0.52 | 0.01 | 0.65 | 163 |
| Witamina B2/Ryboflawina [mg] | 15% | 0.4 | 0.36 | 0.03 | 0.33 | 0.02 | 0.76 | 190 |
| Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg] | 15% | 4.8 | 0.19 | 0.25 | 4.73 | 0.13 | 5.31 | 111 |
| Witamina C [mg] | 55% | 32 | 2.1 | 8.43 | 15.97 | 6.74 | 33.26 | 104 |
| Ilość wody wypijanej [ml] | 10% | 1280 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| Sól [g] | 10% | 2 | 0.9 | 0 | 1.27 | 0.25 | 2.19 | 122 |

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), 2018-12-20

| Parametr | Poziom strat | Norma na składnik | I śniadanie | II śniadanie | Obiad | Podwieczorek | Zawartość razem | % realizacji normy |
|---------------------------------------|--------------|-------------------|--------------------|--------------|--------|--------------|-----------------|--------------------|
| | | | Zawartość w porcji | | | | | |
| Wartość energetyczna [kcal] | 10% | 1120 | 321.3 | 50.6 | 473.5 | 376.6 | 1222.2 | 110 |
| Wartość energetyczna [kJ] | 10% | 4520 | 1354 | 214.5 | 1992.2 | 1578.2 | 5139.1 | 110 |
| Białko [g] | 10% | 12.8 | 11.9 | 0.5 | 37.9 | 8.3 | 58.7 | 459 |
| Tłuszcz [g] | 10% | 35.2 | 8.5 | 0.1 | 13.3 | 16.8 | 38.8 | 110 |
| Kwasy tłuszczowe nasycone [g] | 10% | Maks: 3.52 | 4.5 | 0 | 0.8 | 2.1 | 7.5 | 215 |
| Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g] | 10% | Brak Normy | 2.1 | 0 | 4.5 | 6.6 | 13.3 | - |
| Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g] | 10% | Brak Normy | 0.5 | 0 | 2.6 | 6.6 | 9.8 | - |
| Cholesterol [mg] | 10% | Maks: 240 | 17.2 | 0 | 61.3 | 43.8 | 122.4 | 51 |
| Węglowodany ogółem [g] | 10% | 182.4 | 50.31 | 12.44 | 54.12 | 49.02 | 165.91 | 92 |
| Cukry [g] | 10% | Maks: 36.48 | 5.05 | 8.96 | 11.21 | 17.69 | 42.93 | 119 |
| Błonnik pokarmowy [g] | 10% | 11.2 | 2.1 | 1.15 | 7.6 | 2.44 | 13.31 | 119 |
| % energii z białka | 10% | 15 | - | - | - | - | - | 15 |
| % energii z tłuszczu | 10% | 25 | - | - | - | - | - | 22.94 |
| % energii z węglowodanów | 10% | 60 | - | - | - | - | - | 62.06 |
| Sód [mg] | 10% | 800 | 172.84 | 1.54 | 380.79 | 120.57 | 675.76 | 85 |
| Potas [mg] | 10% | 2480 | 391 | 109.3 | 1140 | 226.24 | 1866.56 | 75 |
| Wapń [mg] | 10% | 640 | 254.07 | 15.68 | 82.37 | 46.49 | 398.63 | 62 |
| Fosfor [mg] | 10% | 328 | 205.74 | 16.74 | 242.77 | 79.05 | 544.31 | 166 |
| Magnez [mg] | 10% | 88 | 32.49 | 7.25 | 68.5 | 21.13 | 129.38 | 147 |
| Żelazo [mg] | 10% | 3.2 | 0.7 | 0.36 | 2.45 | 0.73 | 4.25 | 133 |
| Witamina A [µg] | 25% | 240 | 51.03 | 7.9 | 503.58 | 42.73 | 605.26 | 252 |
| Witamina D [µg] | 10% | 8 | 0.12 | 0 | 0.81 | 0.2 | 1.14 | 15 |
| witamina E [mg] | 30% | 4.8 | 0.43 | 0.13 | 2.32 | 2.41 | 5.3 | 110 |
| Witamina B1/Tiamina [mg] | 20% | 0.4 | 0.1 | 0.02 | 0.2 | 0.09 | 0.42 | 107 |
| Witamina B2/Ryboflawina [mg] | 15% | 0.4 | 0.35 | 0.02 | 0.22 | 0.11 | 0.71 | 178 |
| Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg] | 15% | 4.8 | 0.46 | 0.14 | 3.64 | 0.28 | 4.54 | 95 |
| Witamina C [mg] | 55% | 32 | 1.05 | 4.85 | 21.46 | 9.44 | 36.82 | 115 |
| Ilość wody wypijanej [ml] | 10% | 1280 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| Sól [g] | 10% | 2 | 0.48 | 0 | 1.05 | 0.33 | 1.68 | 94 |

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), 2018-12-21

| Parametr | Poziom strat | Norma na składnik | I śniadanie | II śniadanie | Obiad | Podwieczorek | Zawartość razem | % realizacji normy |
|---------------------------------------|--------------|-------------------|--------------------|--------------|---------|--------------|-----------------|--------------------|
| | | | Zawartość w porcji | | | | | |
| Wartość energetyczna [kcal] | 10% | 1120 | 280.5 | 158 | 580.5 | 100.6 | 1119.8 | 100 |
| Wartość energetyczna [kJ] | 10% | 4520 | 1176.8 | 669.7 | 2429 | 425.8 | 4701.5 | 100 |
| Białko [g] | 10% | 12.8 | 11.5 | 1.3 | 29.8 | 1.4 | 44.2 | 345 |
| Tłuszcz [g] | 10% | 35.2 | 12.3 | 0.4 | 27.4 | 0.3 | 40.6 | 115 |
| Kwasy tłuszczowe nasycone [g] | 10% | Maks: 3.52 | 6.8 | 0.1 | 5.2 | 0 | 12.2 | 347 |
| Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g] | 10% | Brak Normy | 0.2 | 0 | 8.6 | 0 | 8.9 | - |
| Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g] | 10% | Brak Normy | 0 | 0 | 4.2 | 0.1 | 4.4 | - |
| Cholesterol [mg] | 10% | Maks: 240 | 3 | 0 | 176.7 | 0 | 179.8 | 75 |
| Węglowodany ogółem [g] | 10% | 182.4 | 30.74 | 38.63 | 57.75 | 24.04 | 151.17 | 83 |
| Cukry [g] | 10% | Maks: 36.48 | 8.97 | 30.75 | 10.5 | 11.7 | 61.94 | 170 |
| Błonnik pokarmowy [g] | 10% | 11.2 | 0.1 | 2.92 | 8.28 | 2.45 | 13.76 | 123 |
| % energii z białka | 10% | 15 | - | - | - | - | - | 11.58 |
| % energii z tłuszczu | 10% | 25 | - | - | - | - | - | 22.05 |
| % energii z węglowodanów | 10% | 60 | - | - | - | - | - | 66.37 |
| Sód [mg] | 10% | 800 | 367.98 | 2.26 | 126.04 | 12.42 | 508.71 | 64 |
| Potas [mg] | 10% | 2480 | 43.33 | 515.2 | 1062.82 | 138.06 | 1759.42 | 72 |
| Wapń [mg] | 10% | 640 | 4.23 | 15.95 | 128.21 | 14.04 | 162.45 | 25 |
| Fosfor [mg] | 10% | 328 | 13.4 | 29.79 | 261.43 | 17.55 | 322.17 | 98 |
| Magnez [mg] | 10% | 88 | 2.11 | 42.26 | 71.25 | 9.36 | 124.99 | 142 |
| Żelazo [mg] | 10% | 3.2 | 0.09 | 0.73 | 3.82 | 0.35 | 5.01 | 156 |
| Witamina A [µg] | 25% | 240 | 6.9 | 13.68 | 414.45 | 5.16 | 440.2 | 184 |
| Witamina D [µg] | 10% | 8 | 0.02 | 0 | 0.83 | 0 | 0.85 | 10 |
| witamina E [mg] | 30% | 4.8 | 0.07 | 0.32 | 3.51 | 0.36 | 4.27 | 90 |
| Witamina B1/Tiamina [mg] | 20% | 0.4 | 0.04 | 0.05 | 0.26 | 0.01 | 0.38 | 96 |
| Witamina B2/Ryboflawina [mg] | 15% | 0.4 | 0.01 | 0.11 | 0.49 | 0.04 | 0.66 | 167 |
| Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg] | 15% | 4.8 | 0.37 | 0.61 | 2.57 | 0.09 | 3.66 | 77 |
| Witamina C [mg] | 55% | 32 | 0.95 | 8.32 | 44.68 | 3.1 | 57.06 | 179 |
| Ilość wody wypijanej [ml] | 10% | 1280 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| Sól [g] | 10% | 2 | 1.02 | 0 | 0.35 | 0.03 | 1.27 | 71 |

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 | 1159.3 | 104 |
| Wartość energetyczna [kJ] | 10% | 4520 | 4871.3 | 104 |
| Białko [g] | 10% | 12.8 | 54.8 | 428 |
| Tłuszcz [g] | 10% | 35.2 | 40.4 | 115 |
| Kwasy tłuszczowe nasycone [g] | 10% | Maks: 3.52 | 14.2 | 404 |
| Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g] | 10% | Brak Normy | 9.6 | - |
| Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g] | 10% | Brak Normy | 4.5 | - |
| Cholesterol [mg] | 10% | Maks: 240 | 147.7 | 62 |
| Węglowodany ogółem [g] | 10% | 182.4 | 149.12 | 82 |
| Cukry [g] | 10% | Maks: 36.48 | 41.2 | 113 |
| Błonnik pokarmowy [g] | 10% | 11.2 | 10.43 | 93 |
| % energii z białka | 10% | 15 | - | 14 |
| % energii z tłuszczu | 10% | 25 | - | 24 |
| % energii z węglowodanów | 10% | 60 | - | 61 |
| Sód [mg] | 10% | 800 | 788.72 | 99 |
| Potas [mg] | 10% | 2480 | 1400.22 | 56 |
| Wapń [mg] | 10% | 640 | 282.97 | 44 |
| Fosfor [mg] | 10% | 328 | 448.13 | 136 |
| Magnez [mg] | 10% | 88 | 105.08 | 119 |
| Żelazo [mg] | 10% | 3.2 | 4.19 | 131 |
| Witamina A [µg] | 25% | 240 | 399.1 | 167 |
| Witamina D [µg] | 10% | 8 | 1.39 | 17 |
| witamina E [mg] | 30% | 4.8 | 3.08 | 64 |
| Witamina B1/Tiamina [mg] | 20% | 0.4 | 0.39 | 98 |
| Witamina B2/Ryboflawina [mg] | 15% | 0.4 | 0.63 | 158 |
| Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg] | 15% | 4.8 | 6.48 | 135 |
| Witamina C [mg] | 55% | 32 | 37.1 | 116 |
| Ilość wody wypijanej [ml] | 10% | 1280 | 0 | 0 |
| Sól [g] | 10% | 2 | 1.97 | 110 |

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.