

Plan żywieniowy: tydzień 31.12.2018 -04.01.2018

Ile dni:	4
Termin rozpoczęcia:	2018-12-31
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, 2018-12-31			
I śniadanie	II śniadanie	obiad	podwieczerek
<ol style="list-style-type: none"> Kakao receptura własna 200g (Mleko, łącznie z laktozą) składniki: Mleko spożywcze 2% tłuszczu 98%, Cukier drobnny Polski Cukier 1%, Kakao naturalne o obniżonej zaw. tłuszczu DECO MORRENO 1% Chleb słonecznikowy-bochenek 60g (Zboża zawierające gluten) Masło extra-mleczna zagroda 6g (Mleko, łącznie z laktozą) Polędwica z pasieki spizarnia 30g Pomidor 8g Szczypiorek 4g 	<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 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% Filet z piersi kurczaka smażony 2016 100g (Jaja i produkty pochodne, Zboża zawierające gluten) składniki: Mięso z piersi kurczaka bez skóry 71%, Jaja kurze całe 11%, Bułka tarta 9%, Olej rzepakowy uniwersalny 9% Ryż na sypko z warzywami 2016 50g (Mleko, łącznie z laktozą) składniki: Ryż biały 63%, Cebula 14%, Papryka czerwona 9%, Papryka żółta 9%, Masło ekstra 5%, Pieprz czarny MIELONY 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"> Gruszka 130g 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 - Środa, 2019-01-02

I śniadanie	II śniadanie	obiad	podwieczorek
<ol style="list-style-type: none"> Płatki kukurydziane z mlekiem 2% 2016 250g (Mleko, łącznie z laktozą) składniki: Mleko spożywcze 2% tłuszczu 80%, Płatki kukurydziane 20% Rogal maślany 30g (Mleko, łącznie z laktozą, Jaja i produkty pochodne, Zboża zawierające gluten) Masło extra-mleczna zagroda 6g (Mleko, łącznie z laktozą) Dżem 100% łowicz 8g Dynia pestki 4g 	<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 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 Roladki z indyka ze szpinakiem receptura własna 100g składniki: Mięso z piersi indyka. bez skóry 71%, Szpinak mrożony 28%, Czosnek 0%, Olej rzepakowy uniwersalny 0%, Przyprawa Jarzynka 0%, Pieprz czarny MIELONY 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"> Kisiel z jabłkiem receptura własna 150g (Mleko, łącznie z laktozą) składniki: Kisiel o smaku malinowym z cukrem WINIARY 100%, Jabłko 0% Biszkopty okrągłe apetitki 10g (Jaja i produkty pochodne, Zboża zawierające gluten)

Dzień: 3 - Czwartek, 2019-01-03

I śniadanie	II śniadanie	obiad	podwieczorek
<ol style="list-style-type: none"> Herbata z cytryną rw. 200g składniki: Woda wodociągowa 96%, Cytryna 2%, Cukier 1%, Herbata SAGA czarna w torebkach 0% Chleb zwykły 60g (Zboża zawierające gluten) Masło extra-mleczna zagroda 6g (Mleko, łącznie z laktozą) Parówki z szynki jbb 50g Ketchup łagodny pudliszki -najsmaczniejszy 8g Żurawina s 8g 	<ol style="list-style-type: none"> Gruszka 130g Kompot owocowy receptura własna 200g składniki: Woda do picia 82%, Mieszanka owocowa mrożona 14%, Cukier 5% 	<ol style="list-style-type: none"> Zupa krem marchewkowy receptura własna 250g (Mleko, łącznie z laktozą) składniki: Marchew 54%, Porcja rosółowa z kurczaka 18%, Mięso gulaszowe z indyka 18%, Cebula 5%, Śmietana Polska gęsta 12% 4%, Pietruszka liście 0% Grzanki pszenne 8g (Zboża zawierające gluten) Łazanki z kapustą kiszoną i mięsem receptura własna 180g (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% Wafle ryżowe vita fit 11g

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 - Piątek, 2019-01-04

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% Graham-bochenek 40g (Zboża zawierające gluten) Masło extra-mleczna zagroda 3g (Mleko, łącznie z laktozą) Jajecznica na mleku receptura własna 30g (Mleko, łącznie z laktozą, Jaja i produkty pochodne) składniki: Jaja kurze całe 69%, Mleko spożywcze 2% tłuszczu 31% Pomidor 8g Szczypiorek 4g 	<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"> Zupa szpinakowa receptura własna 250g (Mleko, łącznie z laktozą, Jaja i produkty pochodne, Zboża zawierające gluten) składniki: Porcja rosółowa z kurczaka 26%, Mięso gulaszowe z indyka 26%, Szpinak 15%, Włoszczyzna krojona w paski mrożona 15%, Makaron krajanka 5-jajeczny CZANIECKI 13%, Śmietana Polska gęsta 12% 5% 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% Fasolka szparagowa receptura własna 100g (Mleko, łącznie z laktozą, Zboża zawierające gluten) składniki: Fasolka szparagowa mrożona 82%, Masło ekstra 11%, Bułka tarta 7% Kompot owocowy receptura własna 200g składniki: Woda do picia 82%, Mieszanka owocowa mrożona 14%, Cukier 5% 	<ol style="list-style-type: none"> Banan 100g Chrupki kukurydziane-pałeczki 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), 2018-12-31

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	II śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji					
Wartość energetyczna [kcal]	10%	1120	298	58.6	653.9	106.7	1117.4	100
Wartość energetyczna [kJ]	10%	4520	1254.8	248	2746.9	450.7	4700.5	100
Białko [g]	10%	12.8	15.8	0.8	47.5	1.4	65.5	512
Tłuszcz [g]	10%	35.2	9.4	0.2	23.2	1.4	34.5	98
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 3.52	5.5	0	5.8	0.6	12	343
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	Brak Normy	1.1	0	5.8	0	7	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	Brak Normy	0.1	0.1	3.2	0.1	3.6	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 240	14	0	78.2	0	92.2	39
Węglowodany ogółem [g]	10%	182.4	37.45	14.1	66.74	23.14	141.45	79
Cukry [g]	10%	Maks: 36.48	3.17	10.35	15.4	13.29	42.23	115
Błonnik pokarmowy [g]	10%	11.2	0.17	1.83	6.19	2.45	10.66	95
% energii z białka	10%	15	-	-	-	-	-	15.28
% energii z tłuszczu	10%	25	-	-	-	-	-	19.44
% energii z węglowodanów	10%	60	-	-	-	-	-	65.28
Sód [mg]	10%	800	566.31	2.44	181.23	33.3	783.28	98
Potas [mg]	10%	2480	277.74	167.8	879.77	138.06	1463.38	59
Wapń [mg]	10%	640	215.51	14.78	87.89	14.04	332.24	52
Fosfor [mg]	10%	328	154.87	20.34	299.73	17.55	492.49	149
Magnez [mg]	10%	88	22.64	8.6	65.32	9.36	105.94	121
Żelazo [mg]	10%	3.2	0.25	0.54	2.18	0.35	3.34	104
Witamina A [µg]	25%	240	4.07	58.9	64.62	5.16	132.77	56
Witamina D [µg]	10%	8	0.03	0	0.18	0	0.22	2
witamina E [mg]	30%	4.8	0.2	1.08	2.94	0.36	4.61	96
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.4	0.06	0.02	0.18	0.01	0.29	74
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.4	0.28	0.05	0.27	0.04	0.66	166
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	4.8	0.24	0.74	9.46	0.09	10.54	219
Witamina C [mg]	55%	32	2.44	35.45	22.79	3.1	63.79	200
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	1280	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	2	1.57	0	0.5	0.09	1.95	109

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 (Środa), 2019-01-02

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	II śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji					
Wartość energetyczna [kcal]	10%	1120	414.5	158	450.9	95.3	1118.9	100
Wartość energetyczna [kJ]	10%	4520	1743.6	669.7	1901.4	404.7	4719.6	100
Białko [g]	10%	12.8	12.6	1.3	37.1	0.8	52.1	407
Tłuszcz [g]	10%	35.2	13.2	0.4	8.9	0.3	22.9	65
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 3.52	6.7	0.1	2.8	0.1	9.8	281
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	Brak Normy	1.9	0	0.4	0	2.5	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	Brak Normy	1.1	0	0.5	0	1.8	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 240	14.4	0	31.9	0	46.3	19
Węglowodany ogółem [g]	10%	182.4	62.64	38.63	59.35	22.33	182.97	100
Cukry [g]	10%	Maks: 36.48	8.1	30.75	16.11	12.73	67.7	185
Błonnik pokarmowy [g]	10%	11.2	3.16	2.92	7.92	0.14	14.15	126
% energii z białka	10%	15	-	-	-	-	-	13.1
% energii z tłuszczu	10%	25	-	-	-	-	-	13.02
% energii z węglowodanów	10%	60	-	-	-	-	-	73.88
Sód [mg]	10%	800	756.64	2.26	184.31	30.54	973.77	122
Potas [mg]	10%	2480	327.96	515.2	1350.29	0.77	2194.23	88
Wapń [mg]	10%	640	221.14	15.95	99.46	0.02	336.59	53
Fosfor [mg]	10%	328	214.92	29.79	295.22	0.05	539.98	165
Magnez [mg]	10%	88	43.74	42.26	88.42	0.01	174.44	198
Żelazo [mg]	10%	3.2	1.08	0.73	3.91	0	5.73	179
Witamina A [µg]	25%	240	1.5	13.68	300.42	0.01	315.62	132
Witamina D [µg]	10%	8	0.03	0	0	0	0.03	0
witamina E [mg]	30%	4.8	0.86	0.32	0.81	0	1.99	42
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.4	0.06	0.05	0.22	0	0.34	86
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.4	0.32	0.11	0.31	0	0.75	188
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	4.8	0.3	0.61	5.45	0	6.36	133
Witamina C [mg]	55%	32	0.89	8.32	38.76	0.02	48.01	150
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	1280	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	2	2.1	0	0.51	0.08	2.43	135

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 (Czwartek), 2019-01-03

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	II śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji					
Wartość energetyczna [kcal]	10%	1120	359.9	111.6	522.5	106.6	1100.7	99
Wartość energetyczna [kJ]	10%	4520	1506.1	472.2	2204.5	448.1	4631.1	99
Białko [g]	10%	12.8	8.8	0.9	35.6	6.5	52	406
Tłuszcz [g]	10%	35.2	17.8	0.3	9.3	3.9	31.3	90
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 3.52	8	0	3.3	2.5	14	399
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	Brak Normy	0.1	0	0	0	0.1	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	Brak Normy	0.4	0.1	0.2	0	0.8	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 240	0	0	0	0	0	0
Węglowodany ogółem [g]	10%	182.4	42.41	27.98	78.44	11.6	160.44	87
Cukry [g]	10%	Maks: 36.48	10.79	19.87	14.78	7.47	52.92	146
Błonnik pokarmowy [g]	10%	11.2	2.72	3.38	8.95	0.63	15.69	140
% energii z białka	10%	15	-	-	-	-	-	16.26
% energii z tłuszczu	10%	25	-	-	-	-	-	24.05
% energii z węglowodanów	10%	60	-	-	-	-	-	59.69
Sód [mg]	10%	800	664.4	3.43	374.25	76.35	1118.45	140
Potas [mg]	10%	2480	84.44	191.11	546.12	95.04	916.72	37
Wapń [mg]	10%	640	14.38	22.97	79.24	156.96	273.56	43
Fosfor [mg]	10%	328	53.69	23.94	58.91	8.1	144.64	43
Magnez [mg]	10%	88	17.38	13.01	29.15	7.74	67.29	77
Żelazo [mg]	10%	3.2	0.81	0.62	1.28	0.19	2.91	90
Witamina A [µg]	25%	240	1.44	10.07	1700.4	1.49	1713.43	715
Witamina D [µg]	10%	8	0	0	0	0	0	0
witamina E [mg]	30%	4.8	0.2	0.43	0.58	0.05	1.28	26
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.4	0.07	0.02	0.08	0.01	0.2	50
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.4	0.04	0.04	0.11	0.02	0.22	57
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	4.8	0.53	0.16	0.67	0.13	1.5	31
Witamina C [mg]	55%	32	0.86	6.15	10.72	6.74	24.49	77
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	1280	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	2	1.84	0	1.03	0.21	2.79	155

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 (Piątek), 2019-01-04

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	II śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji					
Wartość energetyczna [kcal]	10%	1120	243.7	50.6	693.9	120.7	1109	100
Wartość energetyczna [kJ]	10%	4520	1025.2	214.5	2910.5	512	4662.3	100
Białko [g]	10%	12.8	11.9	0.5	46.2	1.6	60.3	471
Tłuszcz [g]	10%	35.2	8.2	0.1	28.1	0.4	36.9	104
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 3.52	4.3	0	9.9	0.1	14.4	412
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	Brak Normy	1.9	0	6.5	0	8.5	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	Brak Normy	0.2	0	2.7	0	3	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 240	81.6	0	85.8	0	167.4	70
Węglowodany ogółem [g]	10%	182.4	30.59	12.44	67.17	28.35	138.55	77
Cukry [g]	10%	Maks: 36.48	3.3	8.96	11.7	17.4	41.37	114
Błonnik pokarmowy [g]	10%	11.2	0.42	1.15	6.71	1.53	9.82	88
% energii z białka	10%	15	-	-	-	-	-	13.99
% energii z tłuszczu	10%	25	-	-	-	-	-	18.1
% energii z węglowodanów	10%	60	-	-	-	-	-	67.92
Sód [mg]	10%	800	442.98	1.54	228.86	10.98	684.37	85
Potas [mg]	10%	2480	314.47	109.3	1069.83	355.5	1849.11	74
Wapń [mg]	10%	640	234.49	15.68	108.44	5.4	364.02	57
Fosfor [mg]	10%	328	200.08	16.74	246.72	18	481.55	146
Magnez [mg]	10%	88	25.9	7.25	87.88	29.7	150.74	171
Żelazo [mg]	10%	3.2	0.67	0.36	3.43	0.36	4.83	150
Witamina A [µg]	25%	240	46.22	7.9	160.48	6.75	221.36	92
Witamina D [µg]	10%	8	0.35	0	0.88	0	1.24	15
witamina E [mg]	30%	4.8	0.31	0.13	2.89	0.18	3.53	74
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.4	0.07	0.02	0.23	0.03	0.36	91
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.4	0.39	0.02	0.27	0.08	0.77	194
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	4.8	0.26	0.14	3.72	0.42	4.55	96
Witamina C [mg]	55%	32	2.48	4.85	28.76	4.05	40.15	126
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	1280	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	2	1.23	0	0.63	0.03	1.71	96

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	1111.5	100
Wartość energetyczna [kJ]	10%	4520	4678.4	100
Białko [g]	10%	12.8	57.5	449
Tłuszcz [g]	10%	35.2	31.4	89
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 3.52	12.6	359
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	Brak Normy	4.5	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	Brak Normy	2.3	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 240	76.5	32
Węglowodany ogółem [g]	10%	182.4	155.85	86
Cukry [g]	10%	Maks: 36.48	51.06	140
Błonnik pokarmowy [g]	10%	11.2	12.58	112
% energii z białka	10%	15	-	15
% energii z tłuszczu	10%	25	-	19
% energii z węglowodanów	10%	60	-	67
Sód [mg]	10%	800	889.97	111
Potas [mg]	10%	2480	1605.86	65
Wapń [mg]	10%	640	326.6	51
Fosfor [mg]	10%	328	414.67	126
Magnez [mg]	10%	88	124.6	142
Żelazo [mg]	10%	3.2	4.2	131
Witamina A [µg]	25%	240	595.8	249
Witamina D [µg]	10%	8	0.37	4
witamina E [mg]	30%	4.8	2.85	60
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.4	0.3	75
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.4	0.6	151
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	4.8	5.74	120
Witamina C [mg]	55%	32	44.11	138
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	1280	0	0
Sól [g]	10%	2	2.22	124

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.