

Plan żywieniowy: Tydzień 07.01.2019-11.01.2019

Ile dni:	5
Termin rozpoczęcia:	2019-01-07
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, 2019-01-07			
I śniadanie	II śniadanie	obiad	podwieczorek
<ol style="list-style-type: none"> 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) Ser żółty filipek 20g (Mleko, łącznie z laktozą) Pomidor 8g Szczypiorek 4g 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"> 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 brokułowa ze śmietaną receptura własna 250g (Mleko, łącznie z laktozą, Jaja i produkty pochodne, Zboża zawierające gluten) składniki: Brokuły mrożone 43%, Porcja rosółowa z kurczaka 17%, Mięso gulaszowe z indyka 17%, Włoszczyzna krojona w paski mrożona 10%, Makaron tarte ciasto 5-jajeczny CZANIECKI 9%, Śmietana Polska gęsta 12% 3%, Pietruszka liście 1%, Lubczyk świeży 0%, Pieprz czarny MIELONY 0% Ryż gotowany 20g składniki: Ryż biały 100% Ziemniaki średnio 100g Kotleciki drobiowe receptura własna 100g (Jaja i produkty pochodne, Zboża zawierające gluten) składniki: Mięso z piersi kurczaka bez skóry 77%, Jaja kurze całe 8%, Bułka tarta 8%, Olej rzepakowy uniwersalny 8% Mizeria receptura własna 100g (Mleko, łącznie z laktozą) składniki: Ogórek 89%, Jogurt naturalny 2% tłuszczu 11% Kompot owocowy receptura własna 200g składniki: Woda do picia 82%, Mieszanka owocowa mrożona 14%, Cukier 5% 	<ol style="list-style-type: none"> Zawijanka drożdżowa z kakao-receptura własna 100g Herbata owocowa 200g

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, 2019-01-08

I śniadanie	II śniadanie	obiad	podwieczorek
<ol style="list-style-type: none"> Zupa mleczna z kasza manną rec.wł 250g (Mleko, łącznie z laktozą, Zboża zawierające gluten) składniki: Mleko spożywcze 2% tłuszczu 94%, Kasza manna 6% Kajzerki 30g (Zboża zawierające gluten) Masło extra-mleczna zagroda 3g (Mleko, łącznie z laktozą) Dżem 100% łowicz 4g 	<ol style="list-style-type: none"> Ogórek 50g Kompot owocowy receptura własna 150g składniki: Woda do picia 82%, Mieszanka owocowa mrożona 14%, Cukier 5% 	<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% Makaron świderki-lubella 5g (Zboża zawierające gluten) Ryż z jabłkiem i cynamonem receptura własna 120g (Mleko, łącznie z laktozą) składniki: Jabłko 51%, Ryż biały 29%, Mleko spożywcze 2% tłuszczu 14%, Masło extra osełka 6%, 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) Paszтет drobiowy drop 15g (Mleko, łącznie z laktozą, Soja i produkty pochodne, Zboża zawierające gluten) Ogórek kwaszony 8g Herbata czarna z cukrem i cytryną 2016 200g składniki: Woda wodociągowa 97%, Cytryna 2%, Cukier 1%

Dzień: 3 - Środa, 2019-01-09

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 drobny Polski Cukier 1%, Kawa INKA 1% Chleb słonecznikowy-bochenek 50g (Zboża zawierające gluten) Masło extra-mleczna zagroda 3g (Mleko, łącznie z laktozą) Sałatka z żółtym serem, pomidorem receptura własna 20g (Mleko, łącznie z laktozą, Jaja i produkty pochodne, Gorczyca i produkty pochodne) składniki: Ogórek 23%, Pomidor 23%, Ser żółty gouda S 23%, Polędwica sopocka 18%, Majonez Kielecki 9%, Jogurt naturalny łagodny Danone 5% 	<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 ryżem receptura własna 250g (Mleko, łącznie z laktozą) składniki: Ogórek kwaszony 38%, Porcja rosółowa z kurczaka 19%, Mięso gulaszowe z indyka 19%, Włoszczyzna krojona w paski mrożona 11%, Ryż biały 9%, Śmietana Polska gęsta 18% Mlekovita 4%, Koper ogrodowy 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 200g (Mleko, łącznie z laktozą) składniki: Natur jogurt naturalny Zott 78%, Truskawki 11%, Banan 11% Biszkopty okrągłe appetitki 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, 2019-01-10

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 zwykły 50g (Zboża zawierające gluten) [składniki: Mąka pszenna, woda, mąka żytnia, sól, drożdże. Na naturalnym zakwasie] Masło extra-mleczna zagroda 4g (Mleko, łącznie z laktozą) Polędwica z pasieki spiżarnia 20g Pomidor 8g Salata 4g Szczypiorek 3g 	<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"> Żurek z ziemniakami 2016 250g (Mleko, łącznie z laktozą, Zboża zawierające gluten, Seler i produkty pochodne) składniki: Ziemniaki średnio 34%, Żurek ZAKWAS 24%, Marchew 13%, Pietruszka korzeń 7%, Seler korzeniowy 7%, Mleko spożywcze 2% tłuszczu 5%, Mięso z ud kurczaka bez skóry 5%, Śmietana 18% tłuszczu 2%, Por 2%, Czosnek 1%, Majeranek suszony 0%, Pieprz czarny MIELONY 0% Kluski z mięsem receptura własna 100g (Jaja i produkty pochodne, Zboża zawierające gluten) składniki: Wieprzowina łopatka 68%, Mąka poznańska pszenna typ 500 Basia 19%, Jaja kurze całe 9%, Cebula 4% Sos cebulowy receptura własna 30g (Zboża zawierające gluten) składniki: Cebula 80%, Olej rzepakowy uniwersalny 16%, Mąka poznańska pszenna typ 500 Basia 3%, Przyprawa Jarzynka 1% Salata 8g 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 100g (Mleko, łącznie z laktozą, Jaja i produkty pochodne, Zboża zawierające gluten) składniki: Mąka tortowa- SARITA 46%, Maślanka Mrągowska naturalna Mlekoopol 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%

Dzień: 5 - Piątek, 2019-01-11

I śniadanie	II śniadanie	obiad	podwieczorek
<ol style="list-style-type: none"> Mleko wypasione 2% mlekowita 200g (Mleko, łącznie z laktozą) Graham-bochenek 50g (Zboża zawierające gluten) Masło extra-mleczna zagroda 3g (Mleko, łącznie z laktozą) Ser biały półtłusty 30g (Mleko, łącznie z laktozą) Rzodkiewka 6g Stonecznik nasiona 10g 	<ol style="list-style-type: none"> Marchew 50g 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 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% Marchewka zasmażana receptura własna 100g (Mleko, łącznie z laktozą) składniki: Marchew 86%, Masło ekstra 14% 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 10g (Mleko, łącznie z laktozą, Soja i produkty pochodne, Orzeszki ziemne (arachidowe) i produkty pochodne) Gruszka 130g

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), 2019-01-07

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	II śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji					
Wartość energetyczna [kcal]	10%	1120	312.8	102.2	592.5	90.3	1098	98
Wartość energetyczna [kJ]	10%	4520	1315.3	432.2	2493.5	382.6	4623.8	98
Białko [g]	10%	12.8	15.2	0.6	42	1.6	59.5	466
Tłuszcz [g]	10%	35.2	11.2	0.5	17.3	1	30.2	86
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 3.52	6.5	0	3.6	0.1	10.4	296
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	Brak Normy	1.1	0	4.6	0	5.8	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	Brak Normy	0.1	0.1	2.7	0	3	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 240	14	0	65.8	0	79.9	33
Węglowodany ogółem [g]	10%	182.4	37.7	25.29	70.45	18.54	151.99	84
Cukry [g]	10%	Maks: 36.48	3.2	19.63	12.64	9.18	44.66	123
Błonnik pokarmowy [g]	10%	11.2	0.17	3.27	6.62	0	10.07	90
% energii z białka	10%	15	-	-	-	-	-	14.43
% energii z tłuszczu	10%	25	-	-	-	-	-	18.57
% energii z węglowodanów	10%	60	-	-	-	-	-	67.01
Sód [mg]	10%	800	447.51	3.43	151.84	0	602.79	75
Potas [mg]	10%	2480	277.74	209.83	1254.1	0	1741.67	70
Wapń [mg]	10%	640	215.51	13.61	100.39	0	329.53	52
Fosfor [mg]	10%	328	154.87	16.92	366.42	0	538.21	164
Magnez [mg]	10%	88	22.64	7.16	84.6	0	114.42	130
Żelazo [mg]	10%	3.2	0.25	0.62	2.52	0	3.4	106
Witamina A [µg]	25%	240	4.07	13.87	82.02	0	99.98	42
Witamina D [µg]	10%	8	0.03	0	0.12	0	0.15	2
witamina E [mg]	30%	4.8	0.2	0.52	2.97	0	3.7	77
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.4	0.06	0.04	0.24	0	0.35	88
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.4	0.28	0.03	0.34	0	0.67	168
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	4.8	0.24	0.25	10.45	0	10.94	228
Witamina C [mg]	55%	32	2.44	8.43	40.57	0	51.46	161
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	1280	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	2	1.24	0	0.42	0	1.5	83

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), 2019-01-08

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	II śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji					
Wartość energetyczna [kcal]	10%	1120	259.8	39.6	694.4	123.4	1117.4	100
Wartość energetyczna [kJ]	10%	4520	1094.4	167.7	2923.9	518.3	4704.5	100
Białko [g]	10%	12.8	10.6	0.4	46.1	3.5	60.8	476
Tłuszcz [g]	10%	35.2	7.6	0.1	15.6	4.7	28.1	80
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 3.52	4.2	0	6.3	2.3	12.9	369
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	Brak Normy	1.7	0	0.3	0	2.1	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	Brak Normy	0.5	0	0.7	0.2	1.5	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 240	16.9	0	1.2	0	18.1	8
Węglowodany ogółem [g]	10%	182.4	37.59	9.65	100.3	17.03	164.58	90
Cukry [g]	10%	Maks: 36.48	2	6.89	11.91	1.64	22.45	61
Błonnik pokarmowy [g]	10%	11.2	0.84	0.92	15.98	0.83	18.58	166
% energii z białka	10%	15	-	-	-	-	-	14.82
% energii z tłuszczu	10%	25	-	-	-	-	-	20.92
% energii z węglowodanów	10%	60	-	-	-	-	-	64.27
Sód [mg]	10%	800	220.7	1.27	84.08	249.33	555.38	70
Potas [mg]	10%	2480	345.26	96.03	1019.61	48.66	1509.57	61
Wapń [mg]	10%	640	260.68	13.45	88.25	10.84	373.24	59
Fosfor [mg]	10%	328	215.21	15.14	396.42	29.72	656.51	201
Magnez [mg]	10%	88	32.92	6.34	116.91	12.93	169.11	192
Żelazo [mg]	10%	3.2	0.62	0.29	4.7	0.54	6.17	193
Witamina A [µg]	25%	240	4.91	6.68	10.55	1.04	23.2	9
Witamina D [µg]	10%	8	0.07	0	0	0	0.07	1
witamina E [mg]	30%	4.8	0.29	0.11	0.72	0.12	1.25	26
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.4	0.1	0.01	0.61	0.04	0.79	199
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.4	0.35	0.02	0.28	0.02	0.68	173
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	4.8	0.51	0.12	2.99	0.45	4.09	85
Witamina C [mg]	55%	32	1.05	4.09	7.86	1.01	14.03	44
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	1280	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	2	0.61	0	0.23	0.69	1.38	78

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), 2019-01-09

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	II śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji					
Wartość energetyczna [kcal]	10%	1120	260.1	102.2	595.8	177.5	1135.8	101
Wartość energetyczna [kJ]	10%	4520	1094.4	432.2	2496.8	747.9	4771.5	101
Białko [g]	10%	12.8	11.3	0.6	36.2	8.9	57.2	447
Tłuszcz [g]	10%	35.2	8.8	0.5	25.8	4.9	40.1	114
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 3.52	4.6	0	8.8	3	16.5	471
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	Brak Normy	1.2	0	8.5	0	9.8	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	Brak Normy	0.1	0.1	1.4	0	1.7	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 240	16.1	0	55.5	0	71.7	30
Węglowodany ogółem [g]	10%	182.4	34.01	25.29	57.82	24.64	141.78	79
Cukry [g]	10%	Maks: 36.48	3.16	19.63	16.21	14.65	53.66	147
Błonnik pokarmowy [g]	10%	11.2	0.31	3.27	6.54	0.7	10.83	96
% energii z białka	10%	15	-	-	-	-	-	16.15
% energii z tłuszczu	10%	25	-	-	-	-	-	24.86
% energii z węglowodanów	10%	60	-	-	-	-	-	58.99
Sód [mg]	10%	800	350.48	3.43	742.12	113.2	1209.24	151
Potas [mg]	10%	2480	277.4	209.83	1185.81	105.6	1778.66	71
Wapń [mg]	10%	640	214.32	13.61	83.11	174.4	485.46	75
Fosfor [mg]	10%	328	160.51	16.92	264.35	9	450.78	138
Magnez [mg]	10%	88	22.55	7.16	99.68	8.6	138	157
Żelazo [mg]	10%	3.2	0.24	0.62	3.85	0.21	4.93	154
Witamina A [µg]	25%	240	6.07	13.87	244.19	1.66	265.81	112
Witamina D [µg]	10%	8	0.05	0	0.54	0	0.59	8
witamina E [mg]	30%	4.8	0.14	0.52	0.65	0.06	1.37	29
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.4	0.08	0.04	0.54	0.01	0.68	172
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.4	0.29	0.03	0.33	0.03	0.69	174
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	4.8	0.41	0.25	4.47	0.14	5.29	110
Witamina C [mg]	55%	32	1.51	8.43	17.6	7.49	35.05	109
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	1280	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	2	0.97	0	2.06	0.31	3.02	168

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), 2019-01-10

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	II śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji					
Wartość energetyczna [kcal]	10%	1120	255.1	158	452.8	254.4	1120.6	100
Wartość energetyczna [kJ]	10%	4520	1074.8	669.7	1895.8	1073.1	4713.6	100
Białko [g]	10%	12.8	13.4	1.3	19	5.6	39.5	309
Tłuszcz [g]	10%	35.2	7.6	0.4	20.7	6.6	35.4	101
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 3.52	4.4	0.1	6.2	0.9	11.8	335
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	Brak Normy	1.1	0	10	0.3	11.5	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	Brak Normy	0.1	0	2.6	0	2.9	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 240	14	0	84.7	30	128.9	54
Węglowodany ogółem [g]	10%	182.4	33.18	38.63	50.52	43.12	165.45	91
Cukry [g]	10%	Maks: 36.48	3.13	30.75	11.31	13.25	58.45	160
Błonnik pokarmowy [g]	10%	11.2	0.2	2.92	6.02	0.13	9.29	83
% energii z białka	10%	15	-	-	-	-	-	12.6
% energii z tłuszczu	10%	25	-	-	-	-	-	23.52
% energii z węglowodanów	10%	60	-	-	-	-	-	63.89
Sód [mg]	10%	800	447.63	2.26	442.51	105	997.42	124
Potas [mg]	10%	2480	280.29	515.2	870.76	20.09	1686.35	68
Wapń [mg]	10%	640	215.5	15.95	73.11	10.56	315.15	49
Fosfor [mg]	10%	328	155.15	29.79	220.72	18.56	424.23	129
Magnez [mg]	10%	88	22.73	42.26	51.59	3.03	119.63	136
Żelazo [mg]	10%	3.2	0.27	0.73	2.16	0.37	3.54	112
Witamina A [µg]	25%	240	4.16	13.68	456.11	18.98	492.94	206
Witamina D [µg]	10%	8	0.03	0	0.56	0.14	0.74	9
witamina E [mg]	30%	4.8	0.2	0.32	1.72	0.05	2.3	48
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.4	0.06	0.05	0.45	0	0.58	145
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.4	0.29	0.11	0.32	0.04	0.78	196
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	4.8	0.25	0.61	3.54	0.01	4.42	92
Witamina C [mg]	55%	32	2.49	8.32	14.95	1.73	27.5	86
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	1280	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	2	1.24	0	1.22	0.29	2.49	138

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), 2019-01-11

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	II śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji					
Wartość energetyczna [kcal]	10%	1120	303.4	59.2	636.8	110.6	1110.1	99
Wartość energetyczna [kJ]	10%	4520	1274.7	250.3	2664.8	465	4655	99
Białko [g]	10%	12.8	16.6	0.6	35.3	1.1	53.7	420
Tłuszcz [g]	10%	35.2	11.6	0.1	29.5	2.7	44	125
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 3.52	5.1	0	10.5	1.5	17.2	491
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	Brak Normy	0.7	0	7.1	0	7.9	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	Brak Normy	2.5	0	2.8	0.1	5.6	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 240	0	0	92.1	0	92.1	38
Węglowodany ogółem [g]	10%	182.4	33.46	15.05	61.97	21.88	132.37	72
Cukry [g]	10%	Maks: 36.48	9.54	10.53	11.65	16.3	48.05	132
Błonnik pokarmowy [g]	10%	11.2	0.67	2.55	9.24	3.15	15.62	140
% energii z białka	10%	15	-	-	-	-	-	13.2
% energii z tłuszczu	10%	25	-	-	-	-	-	25.27
% energii z węglowodanów	10%	60	-	-	-	-	-	61.54
Sód [mg]	10%	800	494.42	37.99	213.19	2.34	747.95	94
Potas [mg]	10%	2480	84.11	179.95	1272.78	138.06	1674.91	67
Wapń [mg]	10%	640	13.35	25.13	91.55	14.04	144.09	22
Fosfor [mg]	10%	328	71.58	20.79	274.47	17.55	384.4	117
Magnez [mg]	10%	88	32.68	10.85	82.75	9.36	135.66	154
Żelazo [mg]	10%	3.2	0.42	0.49	2.92	0.35	4.19	131
Witamina A [µg]	25%	240	0.92	6.18	1435.62	5.16	1447.9	603
Witamina D [µg]	10%	8	0	0	0.9	0	0.9	11
witamina E [mg]	30%	4.8	1.94	0.25	2.98	0.36	5.55	116
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.4	0.1	0.03	0.27	0.01	0.42	108
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.4	0.02	0.03	0.27	0.04	0.36	92
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	4.8	0.6	0.25	4.09	0.09	5.05	105
Witamina C [mg]	55%	32	0.55	3.82	36.61	3.1	44.09	138
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	1280	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	2	1.37	0.1	0.59	0	1.86	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.

Podsumowanie planu żywieniowego - średnia na dzień

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	Zawartość w porcji	% realizacji normy
Wartość energetyczna [kcal]	10%	1120	1116.3	100
Wartość energetyczna [kJ]	10%	4520	4693.7	100
Białko [g]	10%	12.8	54.2	424
Tłuszcz [g]	10%	35.2	35.5	101
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 3.52	13.8	392
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	Brak Normy	7.4	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	Brak Normy	2.9	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 240	78.1	33
Węglowodany ogółem [g]	10%	182.4	151.23	83
Cukry [g]	10%	Maks: 36.48	45.45	125
Błonnik pokarmowy [g]	10%	11.2	12.88	115
% energii z białka	10%	15	-	14
% energii z tłuszczu	10%	25	-	23
% energii z węglowodanów	10%	60	-	63
Sód [mg]	10%	800	822.56	103
Potas [mg]	10%	2480	1678.23	67
Wapń [mg]	10%	640	329.49	51
Fosfor [mg]	10%	328	490.83	150
Magnez [mg]	10%	88	135.36	154
Żelazo [mg]	10%	3.2	4.45	139
Witamina A [µg]	25%	240	465.96	194
Witamina D [µg]	10%	8	0.49	6
witamina E [mg]	30%	4.8	2.83	59
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.4	0.56	142
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.4	0.64	161
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	4.8	5.96	124
Witamina C [mg]	55%	32	34.43	108
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	1280	0	0
Sól [g]	10%	2	2.05	114

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.