

Plan żywieniowy: Tydzień 21.01.2018-25.01.2-018

Ile dni:	5
Termin rozpoczęcia:	2019-01-21
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, 2019-01-21			
I śniadanie	II śniadanie	obiad	podwieczorek
<ol style="list-style-type: none"> Herbata owocowa 200g Chleb słonecznikowy-bochenek 50g (Zboża zawierające gluten) Masło extra-mleczna zagroda 3g (Mleko, łącznie z laktozą) Ser żółty filipek 25g (Mleko, łącznie z laktozą) Pomidor 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"> Zupa jarzynowa z tartym ciastem receptura własna 250g (Mleko, łącznie z laktozą, Jaja i produkty pochodne, Zboża zawierające gluten) składniki: Porcja rosółowa z kurczaka 27%, Mięso gulaszowe z indyka 27%, Fasola szparagowa 13%, Kalafior mrożony 13%, Makaron tarte ciasto 5-jajeczny CZANIECKI 13%, Śmietana Polska gęsta 12% 5%, Pietruszka liście 0%, Lubczyk świeży 0% Ziemniaki średnio 100g Pieczone pałeczki z kurczaka receptura własna 100g składniki: Noga (udo) kurczaka 100%, Ziola prowansalskie 0% Mizeria 100g składniki: Kompot owocowy receptura własna 200g składniki: Woda do picia 82%, Mieszanka owocowa mrożona 14%, Cukier 5% 	<ol style="list-style-type: none"> Budyń na mleku z rodzynkami receptura własna 150g (Mleko, łącznie z laktozą) składniki: Mleko spożywcze 2% tłuszczu 92%, Budyń smak waniliowy z cukrem WINIARY po przyrządzeniu z mlekiem 2% 7%, Rodzynki suszone 1% Herbatniki apetitki 15g (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 - Wtorek, 2019-01-22

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 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) Polewica z pasieki spiżarnia 20g Ogórek 8g Szczypiorek 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"> Żur z ziemniakami i kiełbasą receptura własna 250g (Mleko, łącznie z laktozą, Jaja i produkty pochodne, Soja i produkty pochodne, Zboża zawierające gluten) składniki: Ziemniaki średnio 31%, Żurek ZAKWAS 15%, Porcja rosółowa z kurczaka 15%, Mięso gulaszowe z indyka 15%, kiełbasa podwawelska-Aleksandria 11%, Włoszczyzna krojona w paski mrożona 9%, Śmietana Polska gęsta 12% 3%, Czosnek 0%, Pietruszka liście 0%, Przyprawa Jarzynka 0% Makaron z serem i cynamonem receptura własna 150g (Mleko, łącznie z laktozą, Zboża zawierające gluten) składniki: Makaron bezjajeczny świderki Lubella 47%, Mazurski smak Twaróg półtłusty Mlekoopol 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) Pasta ze śledzia w pomidorach-receptura własna 20g (Mleko, łącznie z laktozą, Jaja i produkty pochodne, Ryba, Zboża zawierające gluten, Seler i produkty pochodne, Gorczyca i produkty pochodne) składniki: Filety z makreli w sosie pomidorowym GRAAL 71%, Ogórek kwaszony 21%, Masło extra-MLECZNA ZAGRODA 8% Herbata z cytryną rw. 200g składniki: Woda wodociągowa 96%, Cytryna 2%, Cukier 1%, Herbata SAGA czarna w torebkach 0%

Dzień: 3 - Środa, 2019-01-23

I śniadanie	II śniadanie	obiad	podwieczorek
<ol style="list-style-type: none"> Herbata owocowa 200g Graham-bochenek 50g (Zboża zawierające gluten) Masło extra-mleczna zagroda 3g (Mleko, łącznie z laktozą) Jaja gotowane 2016 20g (Jaja i produkty pochodne) składniki: Jaja kurze całe 100% 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 pieczarkowa z makaronem 2016 250g (Mleko, łącznie z laktozą, Jaja i produkty pochodne, Zboża zawierające gluten, Seler i produkty pochodne) składniki: Pieczarka uprawna świeża 27%, Marchew 18%, Makaron dwujajeczny 13%, Śmietana 18% tłuszczu 9%, Seler korzeniowy 9%, Pietruszka korzeń 9%, Cebula 4%, Por 4%, Masło ekstra 4%, Pietruszka liście 1%, Majeranek suszony 0%, Tymianek 0%, Liść laurowy 0%, Ziele angielskie MIELONE 0%, Pieprz czarny MIELONY 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"> Jogurt owocowy z truskawką i bananem receptura własna 170g (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, 2019-01-24

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) Masło extra-mleczna zagroda 3g (Mleko, łącznie z laktozą) Paszтет drobiowy drop 25g (Mleko, łącznie z laktozą, Soja i produkty pochodne, Zboża zawierające gluten) Ogórek kwaszony 8g Dynia pestki 8g 	<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 krupnik receptura własna 200g (Mleko, łącznie z laktozą, Zboża zawierające gluten) składniki: Porcja rosółowa z kurczaka 56%, Włoszczyzna krojona w paski mrożona 22%, Kasza jęczmienna perłowa 14%, Śmietana Polska gęsta 12% 6%, Pietruszka liście 3% 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 receptura własna 100g składniki: Kapusta kwaszona 88%, Marchew 6%, Jabłko 6%, Cukier 0%, Oliwa z oliwek 0% Kompot owocowy receptura własna 200g składniki: Woda do picia 82%, Mieszanka owocowa mrożona 14%, Cukier 5% 	<ol style="list-style-type: none"> Ciastka owsiane z czarnuszką(tago) 20g (Mleko, łącznie z laktozą, Jaja i produkty pochodne, Zboża zawierające gluten, Orzeszki ziemne (arachidowe) i produkty pochodne) Mandarynki 100g

Dzień: 5 - Piątek, 2019-01-25

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% Kajzerki 30g (Zboża zawierające gluten) Masło extra-mleczna zagroda 3g (Mleko, łącznie z laktozą) Dżem 100% łowicz 5g 	<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"> Zupa krem z zielonego groszku receptura własna 240g (Mleko, łącznie z laktozą) składniki: Groszek zielony mrożony 34%, Porcja rosółowa z kurczaka 26%, Włoszczyzna krojona w paski mrożona 17%, Ziemniaki późne 17%, Śmietana 12% tłuszczu 3%, Pietruszka liście 3% Grzanki pszenne 5g (Zboża zawierające gluten) Gulasz z kaszą jęczmienną recept. włas. 110g (Zboża zawierające gluten) składniki: Wieprzowina łopatka 63%, Kasza jęczmienna średnia Lubella 25%, Włoszczyzna krojona w paski mrożona 6%, Cebula 4%, Mąka wrocławska pszenna typ 500 Basia 1%, Przyprawa Jarzynka 0%, Pieprz czarny MIELONY 0% Ogórek kwaszony 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 maślanką -receptura własna 80g (Mleko, łącznie z laktozą, Jaja i produkty pochodne, Zboża zawierające gluten) składniki: Mąka tortowa- SARITA 46%, Maślanka Mrągowska naturalna Mlekoop 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.

Wartość odżywcza na dzień: 1 (Poniedziałek), 2019-01-21

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	II śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji					
Wartość energetyczna [kcal]	10%	1120	294.5	102.2	579.9	135	1111.8	99
Wartość energetyczna [kJ]	10%	4520	1239.5	432.2	2437.4	568.2	4677.5	99
Białko [g]	10%	12.8	10.8	0.6	47.6	5.6	64.8	506
Tłuszcz [g]	10%	35.2	9.7	0.5	20.5	4.5	35.3	101
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 3.52	5.1	0	6.5	2.4	14.2	404
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	Brak Normy	0	0	3.5	0.7	4.3	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	Brak Normy	0	0.1	1.9	0	2.1	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 240	0	0	75.4	9.8	85.3	35
Węglowodany ogółem [g]	10%	182.4	40.94	25.29	53.08	17.97	137.29	75
Cukry [g]	10%	Maks: 36.48	9.76	19.63	10.98	3.68	44.07	121
Błonnik pokarmowy [g]	10%	11.2	0.17	3.27	3.76	0.11	7.32	66
% energii z białka	10%	15	-	-	-	-	-	16.74
% energii z tłuszczu	10%	25	-	-	-	-	-	24.16
% energii z węglowodanów	10%	60	-	-	-	-	-	59.11
Sód [mg]	10%	800	351.64	3.43	145.52	106.32	606.93	75
Potas [mg]	10%	2480	29.37	209.83	857.98	187.1	1284.29	52
Wapń [mg]	10%	640	4.13	13.61	44.82	149.48	212.07	33
Fosfor [mg]	10%	328	3.38	16.92	253.74	108.26	382.31	116
Magnez [mg]	10%	88	1.51	7.16	54.83	15.44	78.96	90
Żelazo [mg]	10%	3.2	0.08	0.62	1.86	0.15	2.73	85
Witamina A [µg]	25%	240	2.61	13.87	48.27	1.05	65.82	27
Witamina D [µg]	10%	8	0	0	0.44	0.02	0.47	6
witamina E [mg]	30%	4.8	0.11	0.52	0.48	0.06	1.18	24
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.4	0	0.04	0.18	0.04	0.28	71
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.4	0	0.03	0.29	0.19	0.53	134
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	4.8	0.07	0.25	3.95	0.12	4.4	92
Witamina C [mg]	55%	32	1.56	8.43	20.08	0.62	30.71	96
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	1280	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	2	0.97	0	0.4	0.29	1.51	84

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), 2019-01-22

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	II śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji					
Wartość energetyczna [kcal]	10%	1120	248.2	158	629.1	124.8	1160.3	103
Wartość energetyczna [kJ]	10%	4520	1046.4	669.7	2646.1	524.9	4887.3	103
Białko [g]	10%	12.8	13.1	1.3	38.2	3.9	56.7	443
Tłuszcz [g]	10%	35.2	6.7	0.4	20.2	4.1	31.5	90
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 3.52	3.8	0.1	9.9	2.4	16.3	464
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	Brak Normy	1.1	0	1.6	0.2	3	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	Brak Normy	0.1	0	0.1	0.3	0.7	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 240	14.1	0	17.9	0	32.1	13
Węglowodany ogółem [g]	10%	182.4	33.94	38.63	75.91	18.42	166.92	92
Cukry [g]	10%	Maks: 36.48	3.19	30.75	15.03	3.55	52.54	144
Błonnik pokarmowy [g]	10%	11.2	0.37	2.92	5.11	0.81	9.22	82
% energii z białka	10%	15	-	-	-	-	-	15.39
% energii z tłuszczu	10%	25	-	-	-	-	-	21.4
% energii z węglowodanów	10%	60	-	-	-	-	-	63.21
Sód [mg]	10%	800	448.5	2.26	572.34	197.93	1221.05	153
Potas [mg]	10%	2480	266.59	515.2	418.78	45.22	1245.8	51
Wapń [mg]	10%	640	216.07	15.95	20.42	10.19	262.65	41
Fosfor [mg]	10%	328	155.1	29.79	56.31	28.78	270	82
Magnez [mg]	10%	88	22.66	42.26	23.53	11.44	99.9	114
Żelazo [mg]	10%	3.2	0.23	0.73	0.77	0.53	2.28	71
Witamina A [µg]	25%	240	3.17	13.68	64.56	1.97	83.4	35
Witamina D [µg]	10%	8	0.03	0	0.05	0	0.09	1
witamina E [mg]	30%	4.8	0.14	0.32	0.37	0.12	0.96	21
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.4	0.06	0.05	0.07	0.04	0.23	59
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.4	0.28	0.11	0.05	0.01	0.47	120
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	4.8	0.19	0.61	1.17	0.44	2.43	50
Witamina C [mg]	55%	32	1.9	8.32	9.3	0.94	20.48	64
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	1280	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	2	1.24	0	1.58	0.54	3.05	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: 3 (Środa), 2019-01-23

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	II śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji					
Wartość energetyczna [kcal]	10%	1120	247.4	58.6	666.8	147.4	1120.4	100
Wartość energetyczna [kJ]	10%	4520	1044.3	248	2796.6	621.4	4710.4	100
Białko [g]	10%	12.8	7.9	0.8	24.6	7.2	40.6	317
Tłuszcz [g]	10%	35.2	5.7	0.2	26.6	3.9	36.5	104
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 3.52	2.3	0	12.3	2.4	17.2	490
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	Brak Normy	0.7	0	9.7	0	10.5	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	Brak Normy	0.1	0.1	1.6	0	2	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 240	64.8	0	87.8	0	152.6	64
Węglowodany ogółem [g]	10%	182.4	41.16	14.1	86.61	21.08	162.96	90
Cukry [g]	10%	Maks: 36.48	9.79	10.35	14.56	7.24	41.96	115
Błonnik pokarmowy [g]	10%	11.2	0.17	1.83	8.81	0.59	11.42	102
% energii z białka	10%	15	-	-	-	-	-	13.18
% energii z tłuszczu	10%	25	-	-	-	-	-	21.32
% energii z węglowodanów	10%	60	-	-	-	-	-	65.51
Sód [mg]	10%	800	440.02	2.44	124.51	86.86	653.84	82
Potas [mg]	10%	2480	53.31	167.8	818.56	89.76	1129.43	46
Wapń [mg]	10%	640	12.6	14.78	94.1	148.24	269.73	42
Fosfor [mg]	10%	328	40.1	20.34	306.45	7.65	374.55	113
Magnez [mg]	10%	88	3.67	8.6	53.79	7.31	73.37	83
Żelazo [mg]	10%	3.2	0.47	0.54	2.77	0.18	3.98	125
Witamina A [µg]	25%	240	43.41	58.9	751.36	1.41	855.1	357
Witamina D [µg]	10%	8	0.3	0	1.71	0	2.01	25
witamina E [mg]	30%	4.8	0.21	1.08	1.35	0.05	2.7	56
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.4	0.01	0.02	0.43	0.01	0.48	121
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.4	0.09	0.05	0.63	0.02	0.81	204
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	4.8	0.09	0.74	5.64	0.12	6.6	138
Witamina C [mg]	55%	32	1.56	35.45	14.66	6.37	58.06	182
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	1280	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	2	1.22	0	0.34	0.24	1.63	90

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), 2019-01-24

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	II śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji					
Wartość energetyczna [kcal]	10%	1120	321.8	102.2	584.7	115.8	1124.6	100
Wartość energetyczna [kJ]	10%	4520	1349.9	432.2	2451.8	489.6	4723.6	100
Białko [g]	10%	12.8	12.8	0.6	37.5	2.3	53.4	417
Tłuszcz [g]	10%	35.2	13.4	0.5	23.5	1.4	38.9	111
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 3.52	5.7	0	5.2	0.9	11.9	342
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	Brak Normy	2.2	0	4.5	0	6.8	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	Brak Normy	1.9	0.1	2.7	0	4.9	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 240	14	0	61.3	0	75.4	32
Węglowodany ogółem [g]	10%	182.4	38.64	25.29	59.64	24.13	147.72	81
Cukry [g]	10%	Maks: 36.48	3.42	19.63	11.84	9.57	44.48	121
Błonnik pokarmowy [g]	10%	11.2	2.3	3.27	7.81	1.71	15.1	135
% energii z białka	10%	15	-	-	-	-	-	13.15
% energii z tłuszczu	10%	25	-	-	-	-	-	22.44
% energii z węglowodanów	10%	60	-	-	-	-	-	64.42
Sód [mg]	10%	800	433.52	3.43	353.26	108.9	899.12	112
Potas [mg]	10%	2480	380.41	209.83	1118.55	170.1	1878.89	75
Wapń [mg]	10%	640	223.41	13.61	80.7	27	344.74	54
Fosfor [mg]	10%	328	281.77	16.92	273.24	16.2	588.14	179
Magnez [mg]	10%	88	76.16	7.16	75.62	15.3	174.25	198
Żelazo [mg]	10%	3.2	1.82	0.62	2.79	0.27	5.5	171
Witamina A [µg]	25%	240	2.48	13.87	121.52	23.1	160.99	68
Witamina D [µg]	10%	8	0.03	0	0.81	0	0.84	10
witamina E [mg]	30%	4.8	1.71	0.52	2.29	0.13	4.67	98
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.4	0.13	0.04	0.22	0.08	0.48	121
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.4	0.33	0.03	0.22	0.01	0.62	156
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	4.8	0.74	0.25	4.1	0.17	5.26	109
Witamina C [mg]	55%	32	1.02	8.43	22.84	13.86	46.17	143
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	1280	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	2	1.2	0	0.98	0.3	2.24	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.

Wartość odżywcza na dzień: 5 (Piątek), 2019-01-25

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	II śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji					
Wartość energetyczna [kcal]	10%	1120	365.8	17.7	536.5	204.1	1124.3	101
Wartość energetyczna [kJ]	10%	4520	1543.2	74.5	2245.6	860.8	4724.4	101
Białko [g]	10%	12.8	11.5	0.5	30.1	4.5	46.7	365
Tłuszcz [g]	10%	35.2	7.9	0.1	23.5	5.2	36.8	105
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 3.52	4.1	0	7.6	0.7	12.5	358
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	Brak Normy	1.8	0	7.2	0.2	9.3	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	Brak Normy	0.7	0	1.1	0	2	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 240	14.4	0	47.8	24	86.2	36
Węglowodany ogółem [g]	10%	182.4	63.81	4.57	56.11	34.62	159.12	88
Cukry [g]	10%	Maks: 36.48	5.38	2.27	11.8	10.61	30.07	82
Błonnik pokarmowy [g]	10%	11.2	3.48	1.75	10.2	0.13	15.58	139
% energii z białka	10%	15	-	-	-	-	-	13.85
% energii z tłuszczu	10%	25	-	-	-	-	-	21.99
% energii z węglowodanów	10%	60	-	-	-	-	-	64.16
Sód [mg]	10%	800	731.16	37.85	203.68	84.19	1056.9	132
Potas [mg]	10%	2480	330.12	135.68	804.16	17.83	1287.8	51
Wapń [mg]	10%	640	223.92	22.74	62.31	9.76	318.74	51
Fosfor [mg]	10%	328	193.59	15.93	238.43	15.16	463.12	142
Magnez [mg]	10%	88	29.43	9.23	57.85	2.83	99.35	112
Żelazo [mg]	10%	3.2	0.83	0.41	2.97	0.33	4.55	142
Witamina A [µg]	25%	240	4.65	1.33	338.98	15.19	360.16	150
Witamina D [µg]	10%	8	0.06	0	0.44	0.11	0.62	8
witamina E [mg]	30%	4.8	0.3	0.18	0.9	0.04	1.44	30
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.4	0.08	0.02	0.59	0	0.71	179
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.4	0.32	0.02	0.33	0.03	0.71	180
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	4.8	0.46	0.19	4.39	0.01	5.06	106
Witamina C [mg]	55%	32	0.89	2.49	20.98	1.73	26.1	82
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	1280	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	2	2.03	0.1	0.56	0.23	2.64	147

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	1128.3	101
Wartość energetyczna [kJ]	10%	4520	4744.6	101
Białko [g]	10%	12.8	52.4	410
Tłuszcz [g]	10%	35.2	35.8	102
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 3.52	14.4	412
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	Brak Normy	6.8	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	Brak Normy	2.3	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 240	86.3	36
Węglowodany ogółem [g]	10%	182.4	154.8	85
Cukry [g]	10%	Maks: 36.48	42.62	117
Błonnik pokarmowy [g]	10%	11.2	11.73	105
% energii z białka	10%	15	-	14
% energii z tłuszczu	10%	25	-	22
% energii z węglowodanów	10%	60	-	63
Sód [mg]	10%	800	887.57	111
Potas [mg]	10%	2480	1365.24	55
Wapń [mg]	10%	640	281.58	44
Fosfor [mg]	10%	328	415.62	126
Magnez [mg]	10%	88	105.17	119
Żelazo [mg]	10%	3.2	3.81	119
Witamina A [µg]	25%	240	305.09	127
Witamina D [µg]	10%	8	0.81	10
witamina E [mg]	30%	4.8	2.19	46
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.4	0.44	110
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.4	0.63	159
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	4.8	4.75	99
Witamina C [mg]	55%	32	36.3	113
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	1280	0	0
Sól [g]	10%	2	2.21	123

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.