

Plan żywieniowy: tydzień 14.01.2019-18.01.2019

Ile dni:	5
Termin rozpoczęcia:	2019-01-14
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, 2019-01-14			
I śniadanie	II śniadanie	obiad	podwieczerek
<ol style="list-style-type: none"> Herbata czarna z cukrem i cytryną 2016 200g składniki: Woda wodociągowa 97%, Cytryna 2%, Cukier 1% Chleb zwykły 40g (Zboża zawierające gluten) Masło extra-mleczna zagroda 3g (Mleko, łącznie z laktozą) Serek naturalny bieluch 12g (Mleko, łącznie z laktozą) Rzodkiewka 4g Szcypiorek 3g 	<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 kalafiorowa z makaronem 2016 250g (Mleko, łącznie z laktozą, Zboża zawierające gluten, Seler i produkty pochodne) składniki: Kalafior 29%, Marchew 14%, Makaron bezglutenowy 14%, Śmietana 18% tłuszczu 9%, Pietruszka korzeń 7%, Por 7%, Seler korzeniowy 7%, Masło ekstra 7%, Mąka pszenna typ 500 4% Kasza z mięsem i sosem pomidorowym receptura własna 170g (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% Sałata 7g Kompot owocowy receptura własna 200g składniki: Woda do picia 82%, Mieszanka owocowa mrożona 14%, Cukier 5% 	<ol style="list-style-type: none"> Ciasto drożdżowe z dżemem-receptura własna 100g (Mleko, łącznie z laktozą, Jaja i produkty pochodne, Zboża zawierające gluten) składniki: Mąka poznańska pszenna typ 500 Basia 33%, Mleko spożywcze 2% tłuszczu 33%, Jaja kurze całe 13%, Dżem truskawkowy niskosłodzony 11%, Masło ekstra 4%, Drożdże świeże 3%, Cukier 2%, Cukier waniliowy Dr Oetker 0% 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, tubin, mięczaki - niepotrzebne skreślić. Alergeny oznaczono zgodnie z Rozporządzeniem 1169/2011 Parlamentu Europejskiego i Rady.

Dzień: 2 - Wtorek, 2019-01-15

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% Graham-bochenek 40g (Zboża zawierające gluten) Masło extra-mleczna zagroda 3g (Mleko, łącznie z laktozą) Parówki z szynki jbb 20g Ketchup łagodny pudliszki -najsmaczniejszy 4g Ogórek 50g 	<ol style="list-style-type: none"> Jabłko 130g Woda z cytryną 2016 200g składniki: Woda wodociągowa 96%, Cytryna 4% 	<ol style="list-style-type: none"> Zupa pomidorowa recept.wł. 250g (Mleko, łącznie z laktozą) składniki: Mięso gulaszowe z indyka 45%, Ryż biały 23%, Koncentrat pomidorowy 30% 18%, Śmietana Polska gęsta 12% 8%, Porcja rosółowa z kurczaka 5%, Pietruszka liście 1%, Pieprz czarny MIELONY 0% Kluski leniwe ze serem receptura własna 100g (Mleko, łącznie z laktozą, Jaja i produkty pochodne, Zboża zawierające gluten) składniki: Ser twarogowy półtłusty 43%, Ziemniaki średnio 32%, Mąka poznańska pszenna typ 500 Basia 13%, Jaja kurze całe 8%, Masło ekstra 4%, Cukier 1% Surówka z marchewki i jabłka receptura własna 100g składniki: Marchew 59%, Jabłko 40%, 100% sok z cytryny 5 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% Sałata 4g Pomidor 5g Herbata owocowa 200g

Dzień: 3 - Środa, 2019-01-16

I śniadanie	II śniadanie	obiad	podwieczorek
<ol style="list-style-type: none"> Płatki kukurydziane lubella corn flakes klasyczne 20g (Zboża zawierające gluten) Mleko wypasione 2% mlekowita 230g (Mleko, łącznie z laktozą) Masło extra-mleczna zagroda 3g (Mleko, łącznie z laktozą) Kajzerki 30g (Zboża zawierające gluten) Miód pszczeli 8g 	<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% Ryż gotowany 50g składniki: Ryż biały 100% Potrawka z kurczaka receptura własna 130g (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% Sałata 5g Kompot owocowy receptura własna 200g składniki: Woda do picia 82%, Mieszanka owocowa mrożona 14%, Cukier 5% 	<ol style="list-style-type: none"> Galaretka owocowa 180g składniki: 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.

Dzień: 4 - Czwartek, 2019-01-17

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 3g (Mleko, łącznie z laktozą) Pasta jajeczna receptura własna 15g (Jaja i produkty pochodne, Gorczyca i produkty pochodne) składniki: Jaja gotowane IZZ 79%, Majonez Kielecki 11%, Szcypiorek 11% 	<ol style="list-style-type: none"> Papryka czerwona 50g Woda z cytryną 2016 200g składniki: Woda wodociągowa 96%, Cytryna 4% 	<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% Gulasz z kaszą jęczmienną recept. włas. 150g (Zboża zawierające gluten) składniki: Wieprzowina łopatką 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"> Jogurt owocowy z truskawką i bananem receptura własna 150g (Mleko, łącznie z laktozą) składniki: Natur jogurt naturalny Zott 78%, Truskawki 11%, Banan 11% Herbatniki apetitki 10g (Mleko, łącznie z laktozą, Zboża zawierające gluten)

Dzień: 5 - Piątek, 2019-01-18

I śniadanie	II śniadanie	obiad	podwieczorek
<ol style="list-style-type: none"> Bawarka receptura własna 200g (Mleko, łącznie z laktozą) składniki: Mleko spożywcze 2% tłuszczu 100%, Herbata SAGA czarna w torebkach 0% Serek topiony złoty ementaler 20g (Mleko, łącznie z laktozą) Masło extra-mleczna zagroda 7g (Mleko, łącznie z laktozą) Chleb słonecznikowy-bochenek 60g (Zboża zawierające gluten) Rzodkiewka 5g Szcypiorek 3g Rodzyнки suszone 10g 	<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 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% 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"> Truskawki 100g Wafle chrups o smaku cytrynowym 2,70kg 15g (Soja 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.

Wartość odżywcza na dzień: 1 (Poniedziałek), 2019-01-14

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	II śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji					
Wartość energetyczna [kcal]	10%	1120	133.4	50.6	758.5	188.9	1131.6	102
Wartość energetyczna [kJ]	10%	4520	561.6	214.5	3174.8	796.4	4747.5	102
Białko [g]	10%	12.8	3.3	0.5	24.3	6.1	34.4	268
Tłuszcz [g]	10%	35.2	3.6	0.1	35.3	5.2	44.4	125
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 3.52	1.5	0	16.9	2.8	21.4	610
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	Brak Normy	0	0	12.9	1.5	14.5	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	Brak Normy	0.3	0	2.4	0.1	2.9	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 240	0	0	103.5	54.6	158.2	66
Węglowodany ogółem [g]	10%	182.4	22.72	12.44	90.55	29.24	154.96	85
Cukry [g]	10%	Maks: 36.48	2.03	8.96	13.96	3.78	28.75	79
Błonnik pokarmowy [g]	10%	11.2	1.73	1.15	9.72	0.21	12.84	115
% energii z białka	10%	15	-	-	-	-	-	10.03
% energii z tłuszczu	10%	25	-	-	-	-	-	23.46
% energii z węglowodanów	10%	60	-	-	-	-	-	66.51
Sód [mg]	10%	800	142.01	1.54	129.92	31.69	305.18	38
Potas [mg]	10%	2480	73.12	109.3	879.91	73.97	1136.31	45
Wapń [mg]	10%	640	15.01	15.68	99.05	49.89	179.66	27
Fosfor [mg]	10%	328	38.15	16.74	331.64	53.22	439.76	134
Magnez [mg]	10%	88	13.13	7.25	70.73	7.58	98.71	112
Żelazo [mg]	10%	3.2	0.66	0.36	3.42	0.51	4.96	155
Witamina A [µg]	25%	240	1.56	7.9	671.82	1.24	682.54	285
Witamina D [µg]	10%	8	0	0	0.65	0.23	0.89	11
witamina E [mg]	30%	4.8	0.17	0.13	1.5	0.17	1.98	42
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.4	0.05	0.02	0.65	0.02	0.74	186
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.4	0.03	0.02	0.41	0.11	0.58	146
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	4.8	0.37	0.14	4.88	0.05	5.45	114
Witamina C [mg]	55%	32	1.79	4.85	33.22	2.44	42.32	133
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	1280	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	2	0.39	0	0.36	0.08	0.76	42

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), 2019-01-15

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	II śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji					
Wartość energetyczna [kcal]	10%	1120	277.3	60.7	599.6	194.2	1131.9	101
Wartość energetyczna [kJ]	10%	4520	1164	256.5	2529.4	819.3	4769.4	101
Białko [g]	10%	12.8	11.9	0.5	41.3	5.1	59	461
Tłuszcz [g]	10%	35.2	11.5	0.4	12.5	4.5	29.1	83
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 3.52	5.7	0	6.3	2	14.1	403
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	Brak Normy	1.1	0	1.9	0.4	3.5	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	Brak Normy	0.1	0.1	0.7	0.3	1.2	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 240	14	0	41.8	32.4	88.3	37
Węglowodany ogółem [g]	10%	182.4	31.57	14.81	83.42	33.56	163.38	89
Cukry [g]	10%	Maks: 36.48	4.72	11.36	17.44	9.49	43.03	118
Błonnik pokarmowy [g]	10%	11.2	0.22	2.47	6.46	0.83	9.99	89
% energii z białka	10%	15	-	-	-	-	-	14.73
% energii z tłuszczu	10%	25	-	-	-	-	-	21.15
% energii z węglowodanów	10%	60	-	-	-	-	-	64.12
Sód [mg]	10%	800	601.39	3.29	159.46	135.5	899.65	112
Potas [mg]	10%	2480	304.61	165.56	940.71	66.47	1477.37	60
Wapń [mg]	10%	640	218.12	11.22	102.19	9.81	341.36	54
Fosfor [mg]	10%	328	161.83	12.06	245.46	47.06	466.42	142
Magnez [mg]	10%	88	24.73	5.54	53.04	9.86	93.18	105
Żelazo [mg]	10%	3.2	0.26	0.53	2.31	0.59	3.71	116
Witamina A [µg]	25%	240	4.46	9.02	814.53	21.65	849.68	354
Witamina D [µg]	10%	8	0.03	0	0.18	0.15	0.37	4
witamina E [mg]	30%	4.8	0.15	0.45	1.48	0.22	2.31	49
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.4	0.06	0.03	0.17	0.05	0.34	85
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.4	0.29	0.03	0.35	0.06	0.74	188
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	4.8	0.24	0.19	2.8	0.49	3.73	77
Witamina C [mg]	55%	32	2.68	7.11	17.21	0.75	27.75	86
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	1280	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	2	1.67	0	0.44	0.37	2.24	125

W zakładzie używa się: zboża zawierające gluten, soja, mleko, skorupiaki, jaja, ryby, orzeszki ziemne/orzeszki arachidowe, orzechy (migdał, orzech laskowy, orzech włoski, nerkowiec, orzech pekan, orzech brazylijski, pistacja, orzech pistacjowy, orzech makadamia), seler, gorczyca, nasiona sezamu, dwutlenek siarki i siarczyny, łubin, mięczaki - niepotrzebne skreślić. Alergeny oznaczono zgodnie z Rozporządzeniem 1169/2011 Parlamentu Europejskiego i Rady.

Wartość odżywcza na dzień: 3 (Środa), 2019-01-16

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	II śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji					
Wartość energetyczna [kcal]	10%	1120	292.6	17.7	756.8	33.2	1100.5	99
Wartość energetyczna [kJ]	10%	4520	1233.5	74.5	3179.8	140.9	4628.8	99
Białko [g]	10%	12.8	9.7	0.5	57.8	0.7	68.7	538
Tłuszcz [g]	10%	35.2	7.7	0.1	27.7	0.1	35.7	101
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 3.52	4.4	0	7.5	0	12.1	346
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	Brak Normy	0.3	0	10.9	0	11.3	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	Brak Normy	0.3	0	5.7	0	6.1	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 240	0	0	219.9	0	219.9	92
Węglowodany ogółem [g]	10%	182.4	46.59	4.57	70.95	7.2	129.31	72
Cukry [g]	10%	Maks: 36.48	11.11	2.27	9.5	0.12	23.01	62
Błonnik pokarmowy [g]	10%	11.2	1.1	1.75	4.14	0	7.01	63
% energii z białka	10%	15	-	-	-	-	-	16.02
% energii z tłuszczu	10%	25	-	-	-	-	-	16.71
% energii z węglowodanów	10%	60	-	-	-	-	-	67.27
Sód [mg]	10%	800	352.31	37.85	267.91	10.08	668.17	83
Potas [mg]	10%	2480	34.63	135.68	1099.01	0	1269.33	50
Wapń [mg]	10%	640	4.68	22.74	67.23	0	94.65	16
Fosfor [mg]	10%	328	44.19	15.93	629.49	0	689.61	210
Magnez [mg]	10%	88	5.49	9.23	79.93	0	94.65	107
Żelazo [mg]	10%	3.2	0.36	0.41	4.71	0	5.49	171
Witamina A [µg]	25%	240	3.15	1.33	272.09	0	276.57	115
Witamina D [µg]	10%	8	0.03	0	4.13	0	4.16	52
witamina E [mg]	30%	4.8	0.17	0.18	1.62	0	1.98	42
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.4	0.02	0.02	0.29	0	0.34	87
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.4	0.01	0.02	0.55	0	0.59	150
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	4.8	0.23	0.19	18.39	0	18.83	392
Witamina C [mg]	55%	32	0.05	2.49	8.22	0	10.76	34
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	1280	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	2	0.97	0.1	0.74	0.02	1.67	92

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), 2019-01-17

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	II śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji					
Wartość energetyczna [kcal]	10%	1120	249	17.2	762	125.5	1153.9	103
Wartość energetyczna [kJ]	10%	4520	1048.3	72.3	3194.6	527.5	4842.8	103
Białko [g]	10%	12.8	10.9	0.6	51.1	6.1	68.8	538
Tłuszcz [g]	10%	35.2	8.2	0.2	32.9	4.5	45.9	131
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 3.52	4.1	0	11.1	2.6	18	511
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	Brak Normy	1.4	0	9.3	0	10.8	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	Brak Normy	0.1	0.1	1.3	0	1.7	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 240	44.1	0	61.2	0	105.4	44
Węglowodany ogółem [g]	10%	182.4	32.81	3.62	68.25	15.37	120.06	65
Cukry [g]	10%	Maks: 36.48	2.87	2.09	11.39	7.93	24.3	67
Błonnik pokarmowy [g]	10%	11.2	0.03	1.03	6.02	0.52	7.62	68
% energii z białka	10%	15	-	-	-	-	-	19.69
% energii z tłuszczu	10%	25	-	-	-	-	-	28.48
% energii z węglowodanów	10%	60	-	-	-	-	-	51.83
Sód [mg]	10%	800	313.41	2.3	264.87	94.26	674.85	84
Potas [mg]	10%	2480	263.35	123.53	412.3	79.2	878.39	36
Wapń [mg]	10%	640	216.8	12.39	29.58	130.8	389.58	61
Fosfor [mg]	10%	328	169.59	15.48	164.09	6.75	355.92	109
Magnez [mg]	10%	88	22.57	6.98	30.73	6.45	66.73	76
Żelazo [mg]	10%	3.2	0.38	0.45	1.52	0.16	2.52	79
Witamina A [µg]	25%	240	8.18	54.05	57.56	1.24	121.05	51
Witamina D [µg]	10%	8	0.18	0	0.59	0	0.77	9
witamina E [mg]	30%	4.8	0.15	1.02	0.59	0.04	1.82	37
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.4	0.06	0.01	0.48	0	0.57	144
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.4	0.32	0.05	0.25	0.02	0.66	165
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	4.8	0.17	0.68	2.86	0.11	3.83	80
Witamina C [mg]	55%	32	1.17	34.13	5.53	5.62	46.46	146
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	1280	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	2	0.87	0	0.73	0.26	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), 2019-01-18

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	II śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji					
Wartość energetyczna [kcal]	10%	1120	331.9	158	509.9	102.3	1102.2	99
Wartość energetyczna [kJ]	10%	4520	1394.9	669.7	2142.4	428.3	4635.6	99
Białko [g]	10%	12.8	12.7	1.3	37.3	1.3	52.9	414
Tłuszcz [g]	10%	35.2	12.3	0.4	16.6	4.5	33.9	96
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 3.52	7.7	0.1	3.3	2.5	13.8	393
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	Brak Normy	1.1	0	4.5	0	5.7	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	Brak Normy	0.1	0	2.6	0.2	3.1	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 240	14.3	0	61.3	0	75.7	32
Węglowodany ogółem [g]	10%	182.4	42.75	38.63	56.51	14.8	152.7	83
Cukry [g]	10%	Maks: 36.48	1.48	30.75	12.61	9.13	53.98	148
Błonnik pokarmowy [g]	10%	11.2	0.76	2.92	7.65	1.62	12.96	115
% energii z białka	10%	15	-	-	-	-	-	13.39
% energii z tłuszczu	10%	25	-	-	-	-	-	26.32
% energii z węglowodanów	10%	60	-	-	-	-	-	60.29
Sód [mg]	10%	800	486.58	2.26	386.06	27.9	902.82	112
Potas [mg]	10%	2480	346.03	515.2	1281.82	119.7	2262.76	92
Wapń [mg]	10%	640	226.8	15.95	102.87	23.4	369.04	57
Fosfor [mg]	10%	328	168.57	29.79	261.73	22.5	482.59	147
Magnez [mg]	10%	88	26.2	42.26	77.56	9	155.03	176
Żelazo [mg]	10%	3.2	0.45	0.73	2.8	0.63	4.63	145
Witamina A [µg]	25%	240	3.26	13.68	84.72	49.5	151.17	63
Witamina D [µg]	10%	8	0.03	0	0.81	0	0.84	10
witamina E [mg]	30%	4.8	0.14	0.32	2.88	0.08	3.43	72
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.4	0.07	0.05	0.21	0.02	0.36	93
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.4	0.29	0.11	0.27	0.05	0.74	188
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	4.8	0.23	0.61	3.65	0.23	4.74	99
Witamina C [mg]	55%	32	1.96	8.32	44.56	29.69	84.54	264
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	1280	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	2	1.35	0	1.07	0.07	2.25	126

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	1124	101
Wartość energetyczna [kJ]	10%	4520	4724.8	101
Białko [g]	10%	12.8	56.7	444
Tłuszcz [g]	10%	35.2	37.8	107
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 3.52	15.9	453
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	Brak Normy	9.2	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	Brak Normy	3	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 240	129.5	54
Węglowodany ogółem [g]	10%	182.4	144.08	79
Cukry [g]	10%	Maks: 36.48	34.61	95
Błonnik pokarmowy [g]	10%	11.2	10.08	90
% energii z białka	10%	15	-	15
% energii z tłuszczu	10%	25	-	23
% energii z węglowodanów	10%	60	-	62
Sód [mg]	10%	800	690.13	86
Potas [mg]	10%	2480	1404.83	57
Wapń [mg]	10%	640	274.86	43
Fosfor [mg]	10%	328	486.86	148
Magnez [mg]	10%	88	101.66	115
Żelazo [mg]	10%	3.2	4.26	133
Witamina A [µg]	25%	240	416.2	174
Witamina D [µg]	10%	8	1.41	17
witamina E [mg]	30%	4.8	2.31	48
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.4	0.47	119
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.4	0.66	167
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	4.8	7.31	152
Witamina C [mg]	55%	32	42.37	133
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	1280	0	0
Sól [g]	10%	2	1.72	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.