

Plan żywieniowy: tydzień 28.01.2019-01.02.2019

Ile dni:	5
Termin rozpoczęcia:	2019-01-28
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, 2019-01-28			
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 91%, Kawa INKA 9%, Cukier 0% Bułka wieloziarnista 50g (Zboża zawierające gluten) Masło extra-mleczna zagroda 3g (Mleko, łącznie z laktozą) Serek topiony złoty ementaler 20g (Mleko, łącznie z laktozą) Rzodkiewka 6g 	<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"> 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% 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% Surówka z białej kapusty receptura własna 100g składniki: Kapusta biała 83%, Cebula 8%, Marchew 8% Kompot owocowy receptura własna 200g składniki: Woda do picia 82%, Mieszanka owocowa mrożona 14%, Cukier 5% 	<ol style="list-style-type: none"> Wafle ryżowe vita fit 11g Banan 100g

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, 2019-01-29

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) Parówki z szynki jbb 35g Ketchup łagodny pudliszki -najsmaczniejszy 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 grochowa receptura własna 240g (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% Grzanki pszenne 5g (Zboża zawierające gluten) 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% Salata 5g Szczypiorek 4g Herbata z cytryną rw. 200g składniki: Woda wodociągowa 96%, Cytryna 2%, Cukier 1%, Herbata SAGA czarna w torebkach 0%

Dzień: 3 - Środa, 2019-01-30

I śniadanie	II śniadanie	obiad	podwieczorek
<ol style="list-style-type: none"> Zupa mleczna z płatkami owsianymi 250g (Mleko, łącznie z laktozą, Zboża zawierające gluten) składniki: Mleko spożywcze 2% tłuszczu 96%, Płatki owsiane 4% Rogal maślany 50g (Mleko, łącznie z laktozą, Jaja i produkty pochodne, Zboża zawierające gluten) Masło extra-mleczna zagroda 3g (Mleko, łącznie z laktozą) Miód pszczeli 8g Orzechy włoskie 15g (Orzeszki ziemne (arachidowe) i produkty pochodne) 	<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"> Barszcz receptura własna 230g (Mleko, łącznie z laktozą) składniki: Burak 67%, Porcja rosółowa z kurczaka 13%, Mięso gulaszowe z indyka 13%, Cebula 3%, Śmietana 18% tłuszczu 3%, Ocet jabłkowy 6 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%, Czosnek 0%, Ziele angielskie CAŁE 0%, Liść laurowy 0% Ziemniaki średnio 20g Łazanki z kapustą kiszoną i mięsem receptura własna 170g (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"> Kisiel z jabłkiem receptura własna 170g (Mleko, łącznie z laktozą) składniki: Kisiel o smaku malinowym z cukrem WINIARY 100%, Jabłko 0% Biszkopty okrągłe apetitki 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, 2019-01-31

I śniadanie	II śniadanie	obiad	podwieczorek
<ol style="list-style-type: none"> 1. Kawa z mlekiem 200g (Mleko, łącznie z laktozą, Zboża zawierające gluten) składniki: Mleko spożywcze 2% tłuszczu 91%, Kawa INKA 9%, Cukier 0% 2. Chleb słonecznikowy-bochenek 50g (Zboża zawierające gluten) 3. Masło extra-mleczna zagroda 3g (Mleko, łącznie z laktozą) 4. Pasta jajeczna receptura własna 25g (Jaja i produkty pochodne, Gorczyca i produkty pochodne) składniki: Jaja gotowane IŻŻ 79%, Majonez Kielecki 11%, Szczypiorek 11% 5. Szczypiorek 4g 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Ogórek 50g 2. Kompot owocowy receptura własna 200g składniki: Woda do picia 82%, Mieszanka owocowa mrożona 14%, Cukier 5% 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Zupa pomidorowa rw 240g (Mleko, łącznie z laktozą) składniki: Woda wodociągowa 65%, Marchew 9%, Śmietanka kremowa 30% tłuszczu 6%, Pietruszka korzeń 5%, Cebula 5%, Por 5%, Koncentrat pomidorowy Łowicz 5%, Pietruszka liście 1%, Pieprz czarny MIELONY 0% 2. Ryż gotowany 10g składniki: Ryż biały 100% 3. Ziemniaki średnio 100g 4. Mięso gotowane mielone z warzywami receptura własna 100g składniki: Wieprzowina łopatka 86%, Włoszczyzna krojona w paski mrożona 14%, Czosnek 0%, Pieprz czarny MIELONY 0% 5. Buraczki gotowane receptura własna 100g składniki: Burak 100%, Pieprz czarny MIELONY 0% 6. Kompot owocowy receptura własna 200g składniki: Woda do picia 82%, Mieszanka owocowa mrożona 14%, Cukier 5% 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Ciasto zebra-receptura własna 100g (Zboża zawierające gluten) składniki: Mąka tortowa- SARITA 100% 2. Herbata z cytryną rw. 200g składniki: Woda wodociągowa 96%, Cytryna 2%, Cukier 1%, Herbata SAGA czarna w torebkach 0%

Dzień: 5 - Piątek, 2019-02-01

I śniadanie	II śniadanie	obiad	podwieczorek
<ol style="list-style-type: none"> 1. 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% 2. Chleb zwykły 50g (Zboża zawierające gluten) 3. Masło extra-mleczna zagroda 3g (Mleko, łącznie z laktozą) 4. Polędwica z pasieki spiżarnia 30g 5. Pomidor 8g 6. Szczypiorek 4g 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Jabłko 130g 2. Woda z cytryną 2016 200g składniki: Woda wodociągowa 96%, Cytryna 4% 	<ol style="list-style-type: none"> 1. 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% 2. Ziemniaki średnio 100g 3. 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% 4. Fasolka szparagowa receptura własna 100g (Mleko, łącznie z laktozą, Zboża zawierające gluten) składniki: Fasolka szparagowa mrożona 82%, Masło ekstra 11%, Bułka tarta 7% 5. Kompot owocowy receptura własna 200g składniki: Woda do picia 82%, Mieszanka owocowa mrożona 14%, Cukier 5% 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Gruszka 100g 2. Herbatniki apetitki 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.

Wartość odżywcza na dzień: 1 (Poniedziałek), 2019-01-28

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	II śniadanie	Obiad	Podwieczerek	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji					
Wartość energetyczna [kcal]	10%	1120	300.1	58.6	691.8	90.8	1141.4	102
Wartość energetyczna [kJ]	10%	4520	1260.7	248	2903.9	385	4797.8	102
Białko [g]	10%	12.8	11.6	0.8	55	0.9	68.5	535
Tłuszcz [g]	10%	35.2	10.7	0.2	26.3	0.2	37.6	107
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 3.52	5.6	0	5.6	0.1	11.4	326
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	Brak Normy	1	0	11.4	0	12.5	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	Brak Normy	0.1	0.1	6.1	0	6.4	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 240	13.1	0	208.8	0	222	92
Węglowodany ogółem [g]	10%	182.4	40.55	14.1	61.91	21.86	138.44	76
Cukry [g]	10%	Maks: 36.48	3.46	10.35	10.4	17.28	41.51	113
Błonnik pokarmowy [g]	10%	11.2	2.59	1.83	6.72	1.53	12.68	113
% energii z białka	10%	15	-	-	-	-	-	14.29
% energii z tłuszczu	10%	25	-	-	-	-	-	18.47
% energii z węglowodanów	10%	60	-	-	-	-	-	67.25
Sód [mg]	10%	800	470.95	2.44	237.93	1.29	712.63	89
Potas [mg]	10%	2480	244.26	167.8	1598.81	355.5	2366.38	95
Wapń [mg]	10%	640	198.6	14.78	115.07	5.4	333.86	52
Fosfor [mg]	10%	328	142.23	20.34	644.3	18	824.88	250
Magnez [mg]	10%	88	20.08	8.6	110.24	29.7	168.62	192
Żelazo [mg]	10%	3.2	0.2	0.54	4.37	0.36	5.48	171
Witamina A [µg]	25%	240	2.29	58.9	336.33	6.75	404.29	169
Witamina D [µg]	10%	8	0.03	0	2.73	0	2.76	34
witamina E [mg]	30%	4.8	0.08	1.08	3.75	0.18	5.12	107
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.4	0.05	0.02	0.38	0.03	0.49	124
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.4	0.26	0.05	0.58	0.08	0.99	249
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	4.8	0.16	0.74	21.17	0.42	22.51	469
Witamina C [mg]	55%	32	1.37	35.45	32.09	4.05	72.98	228
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	1280	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	2	1.3	0	0.66	0	1.78	98

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), 2019-01-29

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	II śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji					
Wartość energetyczna [kcal]	10%	1120	340	17.7	683.9	116.2	1158	103
Wartość energetyczna [kJ]	10%	4520	1425.2	74.5	2878.7	489	4867.6	103
Białko [g]	10%	12.8	12.9	0.5	52.3	3.6	69.4	543
Tłuszcz [g]	10%	35.2	15.3	0.1	15.7	3.5	34.7	99
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 3.52	7.2	0	6.1	1.8	15.2	434
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	Brak Normy	1.2	0	1.9	0.4	3.6	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	Brak Normy	0.4	0	0.8	0.3	1.6	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 240	14	0	41.8	32.4	88.3	37
Węglowodany ogółem [g]	10%	182.4	38.51	4.57	91.47	17.94	152.5	84
Cukry [g]	10%	Maks: 36.48	4.76	2.27	13.18	2.96	23.17	63
Błonnik pokarmowy [g]	10%	11.2	1.89	1.75	16.69	0.95	21.29	191
% energii z białka	10%	15	-	-	-	-	-	17.47
% energii z tłuszczu	10%	25	-	-	-	-	-	23.53
% energii z węglowodanów	10%	60	-	-	-	-	-	59
Sód [mg]	10%	800	565.21	37.85	170.26	136.06	909.4	114
Potas [mg]	10%	2480	314.96	135.68	1236.83	68.58	1756.07	71
Wapń [mg]	10%	640	219.02	22.74	123.85	18.32	383.95	60
Fosfor [mg]	10%	328	195.58	15.93	461.31	48.95	721.78	221
Magnez [mg]	10%	88	34.18	9.23	125.71	12.24	181.38	206
Żelazo [mg]	10%	3.2	0.71	0.41	4.87	0.79	6.79	212
Witamina A [µg]	25%	240	1.46	1.33	802.14	23.56	828.5	346
Witamina D [µg]	10%	8	0.03	0	0.18	0.15	0.37	4
witamina E [mg]	30%	4.8	0.26	0.18	0.91	0.23	1.59	33
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.4	0.11	0.02	0.63	0.05	0.83	207
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.4	0.31	0.02	0.48	0.07	0.89	223
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	4.8	0.61	0.19	3.3	0.46	4.58	96
Witamina C [mg]	55%	32	0.88	2.49	9.77	1.89	15.05	48
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	1280	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	2	1.57	0.1	0.47	0.37	2.27	127

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), 2019-01-30

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	II śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji					
Wartość energetyczna [kcal]	10%	1120	417.7	102.2	470.1	135.2	1125.3	100
Wartość energetyczna [kJ]	10%	4520	1750.3	432.2	1985.9	573.8	4742.3	100
Białko [g]	10%	12.8	14.7	0.6	30	1.7	47.1	368
Tłuszcz [g]	10%	35.2	19.4	0.5	6.7	0.6	27.3	78
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 3.52	6.9	0	2.4	0.2	9.6	274
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	Brak Normy	2.8	0	0.3	0	3.2	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	Brak Normy	5.9	0.1	0.2	0	6.2	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 240	17.2	0	3.1	0	20.4	8
Węglowodany ogółem [g]	10%	182.4	46.77	25.29	76.1	30.75	178.93	99
Cukry [g]	10%	Maks: 36.48	4.42	19.63	21.42	17.18	62.66	172
Błonnik pokarmowy [g]	10%	11.2	1.49	3.27	7.56	0.16	12.5	111
% energii z białka	10%	15	-	-	-	-	-	11.87
% energii z tłuszczu	10%	25	-	-	-	-	-	15.91
% energii z węglowodanów	10%	60	-	-	-	-	-	72.22
Sód [mg]	10%	800	348.44	3.43	286.36	47.09	685.33	86
Potas [mg]	10%	2480	405.97	209.83	754.18	0.87	1370.86	54
Wapń [mg]	10%	640	276.16	13.61	94.87	0.02	384.68	60
Fosfor [mg]	10%	328	270.7	16.92	55.74	0.05	343.42	105
Magnez [mg]	10%	88	51.25	7.16	36.89	0.01	95.33	108
Żelazo [mg]	10%	3.2	0.87	0.62	3.06	0	4.56	142
Witamina A [µg]	25%	240	2.7	13.87	20.5	0.02	37.1	16
Witamina D [µg]	10%	8	0.04	0	0	0	0.05	1
witamina E [mg]	30%	4.8	0.51	0.52	0.13	0	1.17	25
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.4	0.15	0.04	0.06	0	0.26	67
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.4	0.37	0.03	0.12	0	0.53	134
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	4.8	0.44	0.25	0.91	0	1.6	33
Witamina C [mg]	55%	32	1.52	8.43	16.05	0.03	26.04	81
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	1280	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	2	0.96	0	0.79	0.13	1.71	95

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), 2019-01-31

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	II śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji					
Wartość energetyczna [kcal]	10%	1120	290.2	50.6	454.2	311.4	1106.7	100
Wartość energetyczna [kJ]	10%	4520	1220.9	214.5	1900.7	1322.6	4658.8	100
Białko [g]	10%	12.8	11.7	0.5	18.4	8.1	38.8	304
Tłuszcz [g]	10%	35.2	9	0.1	21.3	0.9	31.4	90
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 3.52	4.1	0	8.1	0.2	12.5	357
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	Brak Normy	1.6	0	9.6	0	11.3	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	Brak Normy	0.2	0	1.5	0	1.7	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 240	63.2	0	68.3	0	131.6	54
Węglowodany ogółem [g]	10%	182.4	41.7	12.44	50.32	67.72	172.19	95
Cukry [g]	10%	Maks: 36.48	2.97	8.96	17.8	4.86	34.61	95
Błonnik pokarmowy [g]	10%	11.2	2.61	1.15	6.59	0.07	10.43	93
% energii z białka	10%	15	-	-	-	-	-	11.78
% energii z tłuszczu	10%	25	-	-	-	-	-	18.81
% energii z węglowodanów	10%	60	-	-	-	-	-	69.42
Sód [mg]	10%	800	338.02	1.54	133.07	0.81	473.45	59
Potas [mg]	10%	2480	265.57	109.3	1180.8	4.52	1560.2	63
Wapń [mg]	10%	640	209.57	15.68	94.52	5.2	324.99	51
Fosfor [mg]	10%	328	173.26	16.74	243.14	0.77	433.92	132
Magnez [mg]	10%	88	23.03	7.25	69.01	1.72	101.02	114
Żelazo [mg]	10%	3.2	0.56	0.36	3.85	0.16	4.94	155
Witamina A [µg]	25%	240	13.78	7.9	418.04	1.44	441.18	184
Witamina D [µg]	10%	8	0.27	0	0.56	0	0.84	10
witamina E [mg]	30%	4.8	0.23	0.13	0.85	0	1.22	26
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.4	0.06	0.02	0.55	0	0.64	159
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.4	0.34	0.02	0.34	0	0.71	178
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	4.8	0.18	0.14	4.42	0	4.75	99
Witamina C [mg]	55%	32	2.04	4.85	20.25	0.86	28.02	87
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	1280	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	2	0.93	0	0.36	0	1.18	65

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), 2019-02-01

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	II śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji					
Wartość energetyczna [kcal]	10%	1120	265.8	60.7	700.7	91.2	1118.6	100
Wartość energetyczna [kJ]	10%	4520	1119.9	256.5	2940.4	384.9	4701.8	100
Białko [g]	10%	12.8	14.4	0.5	47.7	1.2	63.9	500
Tłuszcz [g]	10%	35.2	7.1	0.4	27.6	1.4	36.7	104
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 3.52	4	0	10.1	0.6	14.8	422
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	Brak Normy	1.2	0	6.5	0	7.8	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	Brak Normy	0.5	0.1	2.6	0	3.3	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 240	14	0	85.8	0	99.9	42
Węglowodany ogółem [g]	10%	182.4	36.84	14.81	68.32	19.25	139.24	76
Cukry [g]	10%	Maks: 36.48	3.47	11.36	11.37	10.62	36.83	101
Błonnik pokarmowy [g]	10%	11.2	2.06	2.47	6.25	1.89	12.69	113
% energii z białka	10%	15	-	-	-	-	-	14.49
% energii z tłuszczu	10%	25	-	-	-	-	-	20.33
% energii z węglowodanów	10%	60	-	-	-	-	-	65.18
Sód [mg]	10%	800	483.06	3.29	210.76	32.76	729.88	90
Potas [mg]	10%	2480	344.34	165.56	1034.75	106.2	1650.87	67
Wapń [mg]	10%	640	223.16	11.22	89.36	10.8	334.55	53
Fosfor [mg]	10%	328	198.97	12.06	241.57	13.5	466.1	143
Magnez [mg]	10%	88	35.69	5.54	73.81	7.2	122.25	139
Żelazo [mg]	10%	3.2	0.79	0.53	2.77	0.27	4.38	137
Witamina A [µg]	25%	240	4.07	9.02	155.84	3.97	172.92	73
Witamina D [µg]	10%	8	0.03	0	0.88	0	0.92	11
witamina E [mg]	30%	4.8	0.37	0.45	2.28	0.27	3.39	72
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.4	0.12	0.03	0.23	0.01	0.4	102
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.4	0.32	0.03	0.24	0.03	0.63	159
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	4.8	0.69	0.19	3.57	0.07	4.53	94
Witamina C [mg]	55%	32	2.44	7.11	25.98	2.38	37.92	118
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	1280	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	2	1.34	0	0.58	0.09	1.82	101

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	1130	101
Wartość energetyczna [kJ]	10%	4520	4753.7	101
Białko [g]	10%	12.8	57.6	450
Tłuszcz [g]	10%	35.2	33.6	96
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 3.52	12.7	363
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	Brak Normy	7.6	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	Brak Normy	3.9	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 240	112.4	47
Węglowodany ogółem [g]	10%	182.4	156.26	86
Cukry [g]	10%	Maks: 36.48	39.76	109
Błonnik pokarmowy [g]	10%	11.2	13.92	124
% energii z białka	10%	15	-	14
% energii z tłuszczu	10%	25	-	19
% energii z węglowodanów	10%	60	-	67
Sód [mg]	10%	800	702.14	88
Potas [mg]	10%	2480	1740.88	70
Wapń [mg]	10%	640	352.41	55
Fosfor [mg]	10%	328	558.02	170
Magnez [mg]	10%	88	133.72	152
Żelazo [mg]	10%	3.2	5.23	163
Witamina A [µg]	25%	240	376.8	158
Witamina D [µg]	10%	8	0.99	12
witamina E [mg]	30%	4.8	2.5	53
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.4	0.52	132
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.4	0.75	189
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	4.8	7.59	158
Witamina C [mg]	55%	32	36	112
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	1280	0	0
Sól [g]	10%	2	1.75	97

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.