

Plan żywieniowy: Tydzień 04.02.2019-08.02.2019

Ile dni:	5
Termin rozpoczęcia:	2019-02-04
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, 2019-02-04			
I śniadanie	II śniadanie	obiad	podwieczorek
<ol style="list-style-type: none"> Kawa z mlekiem 200g (Mleko, łącznie z laktozą, Zboża zawierające gluten) składniki: Mleko spożywcze 2% tłuszczu 91%, Kawa INKA 9%, Cukier 0% Chleb zwykły 50g (Zboża zawierające gluten) Masło extra-mleczna zagroda 3g (Mleko, łącznie z laktozą) Pasta jajeczna receptura własna 30g (Jaja i produkty pochodne, Gorczyca i produkty pochodne) składniki: Jaja gotowane IŻŻ 79%, Majonez Kielecki 11%, Szcypiorek 11% 	<ol style="list-style-type: none"> Kompot owocowy receptura własna 200g składniki: Woda do picia 82%, Mieszanka owocowa mrożona 14%, Cukier 5% Jabłko 130g 	<ol style="list-style-type: none"> Zupa pomidorowa z makaronem nitki-receptura własna 250g (Mleko, łącznie z laktozą) składniki: Porcja rosółowa z kurczaka 26%, Mięso gulaszowe z indyka 26%, Makaron nitki LUBELLA 18%, Włoszczyzna krojona w paski mrożona 15%, Koncentrat pomidorowy 30% 10%, Śmietana Polska gęsta 12% 5%, Pietruszka liście 0% Ziemniaki średnio 100g Pieczone pałeczki z kurczaka receptura własna 100g składniki: Noga (udo) kurczaka 100%, Zioła prowansalskie 0% 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"> Jogurt owocowy z truskawką i bananem receptura własna 150g (Mleko, łącznie z laktozą) składniki: Natur jogurt naturalny Zott 78%, Truskawki 11%, Banan 11% Herbatniki apetytki 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, 2019-02-05

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 słonecznikowy-bochenek 50g (Zboża zawierające gluten) Masło extra-mleczna zagroda 3g (Mleko, łącznie z laktozą) Polędwica z pasieki spiżarnia 30g Pomidor 8g Szcypiorek 4g 	<ol style="list-style-type: none"> Kompot owocowy receptura własna 200g składniki: Woda do picia 82%, Mieszanka owocowa mrożona 14%, Cukier 5% Gruszka 130g 	<ol style="list-style-type: none"> Zupa kalafiorowa z ryżem receptura własna 250g (Mleko, łącznie z laktozą) składniki: Kalafior mrożony 36%, Porcja rosółowa z kurczaka 18%, Mięso gulaszowe z indyka 18%, Włoszczyzna krojona w paski mrożona 11%, Ryż biały 9%, Śmietana Polska gęsta 12% 4%, Mleko spożywcze 2% tłuszczu 4%, Pietruszka liście 0% Naleśniki receptura własna 200g (Mleko, łącznie z laktozą, Jaja i produkty pochodne, Zboża zawierające gluten) składniki: Mleko spożywcze 2% tłuszczu 69%, Mąka poznańska pszenna typ 500 Basia 23%, Jaja kurze całe 5%, Cukier 2% Dżem 100% łowicz 30g 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) Pasta z makreli receptura własna 25g (Ryba) składniki: Makrela wędzona 91%, Ogórek kwaszony 9% Ogórek kwaszony 8g Herbata z cytryną rw. 200g składniki: Woda wodociągowa 96%, Cytryna 2%, Cukier 1%, Herbata SAGA czarna w torebkach 0%

Dzień: 3 - Środa, 2019-02-06

I śniadanie	II śniadanie	obiad	podwieczorek
<ol style="list-style-type: none"> Płatki kukurydziane z mlekiem 2% 2016 200g (Mleko, łącznie z laktozą) składniki: Mleko spożywcze 2% tłuszczu 80%, Płatki kukurydziane 20% Kajzerki 50g (Zboża zawierające gluten) Masło extra-mleczna zagroda 3g (Mleko, łącznie z laktozą) Miód pszczeli 5g Dynia pestki 8g 	<ol style="list-style-type: none"> Kompot owocowy receptura własna 200g składniki: Woda do picia 82%, Mieszanka owocowa mrożona 14%, Cukier 5% Marchew 50g 	<ol style="list-style-type: none"> Zupa jarzynowa z ziemniakami receptura własna 250g (Mleko, łącznie z laktozą) składniki: Ziemniaki średnio 52%, Porcja rosółowa z kurczaka 13%, Mięso gulaszowe z indyka 13%, Kalafior mrożony 7%, Fasolka szparagowa mrożona 7%, Brokuły mrożone 5%, Śmietana Polska gęsta 12% 3%, Przyprawa Jarzynka 0%, Pietruszka liście 0% Kasza z mięsem i sosem pomidorowym receptura własna 150g (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% Salata 10g Kompot owocowy receptura własna 200g składniki: Woda do picia 82%, Mieszanka owocowa mrożona 14%, Cukier 5% 	<ol style="list-style-type: none"> Galaretka o smaku truskawkowym po przyrządzeniu w 100g gotowego deseru winiary 160g Ciastka owsiane z czarnuszką(tago) 10g (Mleko, łącznie z laktozą, Jaja i produkty pochodne, Zboża zawierające gluten, Orzeszki ziemne (arachidowe) i produkty pochodne)

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, 2019-02-07

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) Serek naturalny bieluch 20g (Mleko, łącznie z laktozą) Pomidor 8g Szczypiorek 4g 	<ol style="list-style-type: none"> Woda z cytryną 2016 200g składniki: Woda wodociągowa 96%, Cytryna 4% Ogórek 50g 	<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% Spaghetti z mięsem receptura własna 120g (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"> Zawijanka drożdżowa z kakao-receptura własna 80g (Mleko, łącznie z laktozą, Jaja i produkty pochodne, Zboża zawierające gluten) składniki: Mąka tortowa- SARITA 46%, Mleko spożywcze 2% tłuszczu 20%, Jaja kurze całe 17%, Cukier 8%, Drożdże świeże 5%, Masło extra-MLECZNA ZAGRODA 3%, Kakao naturalne o obniżonej zaw. tłuszczu DECO MORRENO 2% Woda z cytryną 2016 200g składniki: Woda wodociągowa 96%, Cytryna 4%

Dzień: 5 - Piątek, 2019-02-08

I śniadanie	II śniadanie	obiad	podwieczorek
<ol style="list-style-type: none"> Herbata z cytryną rw. 200g składniki: Woda wodociągowa 96%, Cytryna 2%, Cukier 1%, Herbata SAGA czarna w torebkach 0% Graham-bochenek 50g (Zboża zawierające gluten) Masło extra-mleczna zagroda 3g (Mleko, łącznie z laktozą) Pasztet drobiowy drop 20g (Mleko, łącznie z laktozą, Soja i produkty pochodne, Zboża zawierające gluten) Pomidor 8g Szczypiorek 4g 	<ol style="list-style-type: none"> Kompot owocowy receptura własna 200g składniki: Woda do picia 82%, Mieszanka owocowa mrożona 14%, Cukier 5% Jabłko 130g 	<ol style="list-style-type: none"> Krupnik receptura własna 250g (Mleko, łącznie z laktozą) składniki: Porcja rosółowa z kurczaka 27%, Mięso gulaszowe z indyka 27%, Włoszczyzna krojona w paski mrożona 19%, Kasza jęczmienna wiejska Cenos 13%, Śmietana Polska gęsta 12% 5%, Mleko spożywcze 2% tłuszczu 5%, Pietruszka liście 3%, 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% Fasolka szparagowa receptura własna 100g (Mleko, łącznie z laktozą, Zboża zawierające gluten) składniki: Fasolka szparagowa mrożona 82%, Masło ekstra 11%, Bułka tarta 7% Kompot owocowy receptura własna 200g składniki: Woda do picia 82%, Mieszanka owocowa mrożona 14%, Cukier 5% 	<ol style="list-style-type: none"> Banan 130g Chrupki kukurydziane-paleczki 10g

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

Wartość odżywcza na dzień: 1 (Poniedziałek), 2019-02-04

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	II śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji					
Wartość energetyczna [kcal]	10%	1120	304.8	102.2	574.2	145.2	1126.5	100
Wartość energetyczna [kJ]	10%	4520	1281.4	432.2	2412.1	610.4	4736.4	100
Białko [g]	10%	12.8	11.2	0.6	46.3	6.4	64.8	506
Tłuszcz [g]	10%	35.2	9.6	0.5	20.7	5.1	36	104
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 3.52	4.2	0	6.3	2.9	13.6	387
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	Brak Normy	1.8	0	3.6	0	5.5	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	Brak Normy	0.6	0.1	2.1	0	2.9	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 240	73.2	0	76.2	0	149.5	63
Węglowodany ogółem [g]	10%	182.4	45.33	25.29	52.83	18.52	141.98	78
Cukry [g]	10%	Maks: 36.48	3.29	19.63	14.25	8.78	45.97	126
Błonnik pokarmowy [g]	10%	11.2	4.42	3.27	4.55	0.52	12.78	114
% energii z białka	10%	15	-	-	-	-	-	16.91
% energii z tłuszczu	10%	25	-	-	-	-	-	24.43
% energii z węglowodanów	10%	60	-	-	-	-	-	58.66
Sód [mg]	10%	800	303.82	3.43	157.16	109.74	574.17	72
Potas [mg]	10%	2480	328.09	209.83	1182.23	79.2	1799.35	72
Wapń [mg]	10%	640	215.54	13.61	74.44	130.8	434.41	68
Fosfor [mg]	10%	328	221.53	16.92	296.93	6.75	542.14	166
Magnez [mg]	10%	88	35.62	7.16	70.78	6.45	120.02	135
Żelazo [mg]	10%	3.2	1.12	0.62	2.19	0.16	4.1	128
Witamina A [µg]	25%	240	14.79	13.87	61.51	1.24	91.43	39
Witamina D [µg]	10%	8	0.32	0	0.45	0	0.77	10
witamina E [mg]	30%	4.8	0.37	0.52	1.11	0.04	2.05	43
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.4	0.12	0.04	0.22	0	0.4	100
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.4	0.38	0.03	0.35	0.02	0.79	200
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	4.8	0.62	0.25	4.96	0.11	5.94	123
Witamina C [mg]	55%	32	1.4	8.43	19.28	5.62	34.74	108
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	1280	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	2	0.84	0	0.43	0.3	1.43	79

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), 2019-02-05

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	II śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji					
Wartość energetyczna [kcal]	10%	1120	257	111.6	590.4	148.1	1107.2	99
Wartość energetyczna [kJ]	10%	4520	1083.2	472.2	2490.7	622	4668.3	99
Białko [g]	10%	12.8	15.1	0.9	31.7	6.6	54.4	425
Tłuszcz [g]	10%	35.2	7.1	0.3	12.2	5.7	25.5	72
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 3.52	4	0	4.6	2.3	11	314
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	Brak Normy	1.1	0	1.3	1.2	3.6	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	Brak Normy	0.1	0.1	0.4	1	1.7	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 240	14	0	43.6	14.3	72	30
Węglowodany ogółem [g]	10%	182.4	33.11	27.98	91.61	17.78	170.49	93
Cukry [g]	10%	Maks: 36.48	3.1	19.87	25.72	2.85	51.56	142
Błonnik pokarmowy [g]	10%	11.2	0.17	3.38	6.74	0.84	11.15	100
% energii z białka	10%	15	-	-	-	-	-	16.6
% energii z tłuszczu	10%	25	-	-	-	-	-	20.34
% energii z węglowodanów	10%	60	-	-	-	-	-	63.07
Sód [mg]	10%	800	523.11	3.43	179.05	427.43	1133.03	140
Potas [mg]	10%	2480	277.74	191.11	683.23	106.92	1259.01	51
Wapń [mg]	10%	640	215.51	22.97	213.43	12.2	464.13	73
Fosfor [mg]	10%	328	154.87	23.94	217.94	79.36	476.12	144
Magnez [mg]	10%	88	22.64	13.01	44.58	19.93	100.18	115
Żelazo [mg]	10%	3.2	0.25	0.62	1.72	0.8	3.4	106
Witamina A [µg]	25%	240	4.07	10.07	908.8	11.96	934.92	390
Witamina D [µg]	10%	8	0.03	0	0.18	1.71	1.93	23
witamina E [mg]	30%	4.8	0.2	0.43	0.82	0.28	1.75	36
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.4	0.06	0.02	0.18	0.07	0.35	87
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.4	0.28	0.04	0.38	0.08	0.81	203
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	4.8	0.24	0.16	1.2	2	3.61	75
Witamina C [mg]	55%	32	2.44	6.15	25.68	1.05	35.34	110
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	1280	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	2	1.45	0	0.49	1.18	2.83	157

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), 2019-02-06

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	II śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji					
Wartość energetyczna [kcal]	10%	1120	416.4	59.2	559.4	105.5	1140.7	101
Wartość energetyczna [kJ]	10%	4520	1754.5	250.3	2349	447.7	4801.6	101
Białko [g]	10%	12.8	12.9	0.6	29.9	3	46.6	364
Tłuszcz [g]	10%	35.2	10.9	0.1	20.4	0.6	32.1	91
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 3.52	4.3	0	6.8	0.4	11.7	334
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	Brak Normy	2.8	0	7	0	9.9	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	Brak Normy	2.4	0	1.4	0	3.9	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 240	11.5	0	46	0	57.5	24
Węglowodany ogółem [g]	10%	182.4	68.41	15.05	67.26	21.86	172.58	95
Cukry [g]	10%	Maks: 36.48	3.53	10.53	12.43	15.33	41.84	115
Błonnik pokarmowy [g]	10%	11.2	3.61	2.55	6.47	0	12.64	113
% energii z białka	10%	15	-	-	-	-	-	12.51
% energii z tłuszczu	10%	25	-	-	-	-	-	16.09
% energii z węglowodanów	10%	60	-	-	-	-	-	71.4
Sód [mg]	10%	800	694.88	37.99	222.04	54	1008.91	127
Potas [mg]	10%	2480	351.63	179.95	988.4	0	1519.98	61
Wapń [mg]	10%	640	186.2	25.13	45.65	0	256.99	40
Fosfor [mg]	10%	328	257.85	20.79	271.77	0	550.41	168
Magnez [mg]	10%	88	67.09	10.85	69.57	0	147.52	167
Żelazo [mg]	10%	3.2	2.04	0.49	2.6	0	5.15	160
Witamina A [µg]	25%	240	6.44	6.18	82.46	0	95.09	40
Witamina D [µg]	10%	8	0.08	0	0.44	0	0.53	7
witamina E [mg]	30%	4.8	1.84	0.25	0.62	0	2.73	57
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.4	0.1	0.03	0.53	0	0.67	169
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.4	0.29	0.03	0.3	0	0.63	160
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	4.8	0.68	0.25	4.85	0	5.79	120
Witamina C [mg]	55%	32	0.75	3.82	20.19	0	24.76	77
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	1280	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	2	1.93	0.1	0.61	0.15	2.52	141

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), 2019-02-07

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	II śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji					
Wartość energetyczna [kcal]	10%	1120	262.3	9.1	706.9	183	1161.5	103
Wartość energetyczna [kJ]	10%	4520	1103.9	38.8	2971.9	773.1	4887.9	103
Białko [g]	10%	12.8	10.9	0.3	47.7	5.7	64.7	506
Tłuszcz [g]	10%	35.2	8	0	24.4	3.7	36.3	103
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 3.52	3.8	0	8	1.9	13.8	393
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	Brak Normy	1.2	0	4.9	0.6	6.7	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	Brak Normy	0.5	0	0.7	0.1	1.4	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 240	14	0	32.2	45	91.3	38
Węglowodany ogółem [g]	10%	182.4	37.56	1.96	75.99	31.52	147.05	81
Cukry [g]	10%	Maks: 36.48	3.47	0.69	13.31	7.07	24.55	67
Błonnik pokarmowy [g]	10%	11.2	2.06	0.36	3.82	0.13	6.39	56
% energii z białka	10%	15	-	-	-	-	-	18.1
% energii z tłuszczu	10%	25	-	-	-	-	-	20.96
% energii z węglowodanów	10%	60	-	-	-	-	-	60.95
Sód [mg]	10%	800	256.26	1.4	118.94	24.94	401.55	50
Potas [mg]	10%	2480	344.34	65.03	308.17	45.4	762.96	31
Wapń [mg]	10%	640	223.16	13.29	26.16	29.6	292.23	46
Fosfor [mg]	10%	328	198.97	11.88	98.41	38.77	348.04	107
Magnez [mg]	10%	88	35.69	5.63	19.98	5.22	66.54	76
Żelazo [mg]	10%	3.2	0.79	0.27	1.06	0.46	2.6	82
Witamina A [µg]	25%	240	4.07	3.05	60.5	27.79	95.43	40
Witamina D [µg]	10%	8	0.03	0	0.31	0.21	0.55	7
witamina E [mg]	30%	4.8	0.37	0.06	0.49	0.08	1.02	21
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.4	0.12	0.01	0.27	0.01	0.42	107
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.4	0.32	0.01	0.15	0.08	0.58	145
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	4.8	0.69	0.08	1.74	0.02	2.54	53
Witamina C [mg]	55%	32	2.44	3.53	5.63	1.8	13.41	43
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	1280	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	2	0.71	0	0.33	0.06	1	56

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), 2019-02-08

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	II śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji					
Wartość energetyczna [kcal]	10%	1120	178.1	102.2	692.4	147	1119.8	100
Wartość energetyczna [kJ]	10%	4520	749.6	432.2	2903.1	623.3	4708.4	100
Białko [g]	10%	12.8	5.5	0.6	46.8	1.9	55	429
Tłuszcz [g]	10%	35.2	5.7	0.5	28.1	0.5	34.9	99
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 3.52	2.6	0	10	0.1	12.9	370
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	Brak Normy	0	0	6.6	0	6.7	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	Brak Normy	0	0.1	2.6	0	2.8	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 240	0	0	86.8	0	86.8	36
Węglowodany ogółem [g]	10%	182.4	26.09	25.29	67.44	34.69	153.52	84
Cukry [g]	10%	Maks: 36.48	3.42	19.63	12.9	22.59	58.56	160
Błonnik pokarmowy [g]	10%	11.2	0.24	3.27	9.19	1.98	14.7	131
% energii z białka	10%	15	-	-	-	-	-	11.87
% energii z tłuszczu	10%	25	-	-	-	-	-	18.43
% energii z węglowodanów	10%	60	-	-	-	-	-	69.71
Sód [mg]	10%	800	516.26	3.43	226.45	11.25	757.39	94
Potas [mg]	10%	2480	33.9	209.83	1068.42	462.15	1774.3	71
Wapń [mg]	10%	640	9.34	13.61	105.07	7.02	135.05	20
Fosfor [mg]	10%	328	4.15	16.92	255.86	23.4	300.34	91
Magnez [mg]	10%	88	3.24	7.16	76.45	38.61	125.46	143
Żelazo [mg]	10%	3.2	0.25	0.62	2.84	0.46	4.18	131
Witamina A [µg]	25%	240	4.05	13.87	150.69	8.77	177.4	75
Witamina D [µg]	10%	8	0	0	0.89	0	0.89	11
witamina E [mg]	30%	4.8	0.11	0.52	2.58	0.24	3.47	72
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.4	0	0.04	0.21	0.04	0.31	77
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.4	0	0.03	0.24	0.11	0.4	100
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	4.8	0.08	0.25	3.68	0.55	4.57	96
Witamina C [mg]	55%	32	2.43	8.43	22.89	5.26	39.02	122
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	1280	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	2	1.43	0	0.62	0.03	1.89	105

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	1131.1	101
Wartość energetyczna [kJ]	10%	4520	4760.5	101
Białko [g]	10%	12.8	57.1	446
Tłuszcz [g]	10%	35.2	33	94
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 3.52	12.6	360
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	Brak Normy	6.5	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	Brak Normy	2.5	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 240	91.4	38
Węglowodany ogółem [g]	10%	182.4	157.12	86
Cukry [g]	10%	Maks: 36.48	44.49	122
Błonnik pokarmowy [g]	10%	11.2	11.53	103
% energii z białka	10%	15	-	15
% energii z tłuszczu	10%	25	-	20
% energii z węglowodanów	10%	60	-	65
Sód [mg]	10%	800	775.01	97
Potas [mg]	10%	2480	1423.12	57
Wapń [mg]	10%	640	316.56	49
Fosfor [mg]	10%	328	443.41	135
Magnez [mg]	10%	88	111.95	127
Żelazo [mg]	10%	3.2	3.89	121
Witamina A [µg]	25%	240	278.85	117
Witamina D [µg]	10%	8	0.93	12
witamina E [mg]	30%	4.8	2.2	46
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.4	0.43	108
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.4	0.64	162
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	4.8	4.49	93
Witamina C [mg]	55%	32	29.46	92
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	1280	0	0
Sól [g]	10%	2	1.93	108

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.