

Plan żywieniowy: tydzień 11.02.2019-15.02.2019

Ile dni:	5
Termin rozpoczęcia:	2019-02-11
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, 2019-02-11			
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 obniżowej zaw. tłuszczu DECO MORRENO 1% Chleb zwykły 50g (Zboża zawierające gluten) Masło extra-mleczna zagroda 3g (Mleko, łącznie z laktozą) Parówki z szynki jbb 40g Ketchup łagodny pudliszki -najsmaczniejszy 5g 	<ol style="list-style-type: none"> Woda z cytryną 2016 200g składniki: Woda wodociągowa 96%, Cytryna 4% Marchew 50g 	<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"> Gruszka 80g Wafle ryżowe naturalne sonko 11g

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, 2019-02-12

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 słonecznikowy-bochenek 50g (Zboża zawierające gluten) Masło extra-mleczna zagroda 3g (Mleko, łącznie z laktozą) Salatka z żółtym serem, pomidorem receptura własna 30g (Mleko, łącznie z laktozą, Jaja i produkty pochodne, Gorczyca i produkty pochodne) składniki: Ogórek 23%, Pomidor 23%, Ser żółty gouda S 23%, Polędwica sopočka 18%, Majonez Kielecki 9%, Jogurt naturalny łagodny Danone 5% 	<ol style="list-style-type: none"> Kompot owocowy receptura własna 200g składniki: Woda do picia 82%, Mieszanka owocowa mrożona 14%, Cukier 5% Banan 130g 	<ol style="list-style-type: none"> Zupa szpinak receptura własna 250g (Mleko, łącznie z laktozą, Jaja i produkty pochodne, Zboża zawierające gluten) składniki: Mięso gulaszowe z indyka 31%, Śmietana Polska gęsta 12% 31%, Włoszczyzna krojona w paski mrożona 12%, Szpinak mrożony 12%, Makaron czterojajeczny 12%, Pietruszka liście 2%, Pieprz czarny MIELONY 0% Kluski leniwe ze serem receptura własna 120g (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 S 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 15g (Jaja i produkty pochodne) składniki: Jaja kurze całe 100% Pomidor 8g Salata 8g Szczypiorek 4g Herbata owocowa 2016 200g składniki: Woda wodociągowa 99%, Herbata owocowa 1%, Cukier 0%

Dzień: 3 - Środa, 2019-02-13

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) Polędwica z pasieki spiżarnia 30g Pomidor 8g Szczypiorek 4g Żurawina s 10g 	<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 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 10g (Zboża zawierające gluten) Gulasz z kaszą jęczmienną recept. włas. 150g (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% Kapusta kiszona duszona receptura własna 100g składniki: Kapusta kwaszona 93%, Cebula 6%, Olej roślinny Złota kraina 0% Kompot owocowy receptura własna 200g składniki: Woda do picia 82%, Mieszanka owocowa mrożona 14%, Cukier 5% 	<ol style="list-style-type: none"> Jogurt owocowy z truskawką i bananem receptura własna 180g (Mleko, łącznie z laktozą) składniki: Natur jogurt naturalny Zott 78%, Truskawki 11%, Banan 11% Wafle z kremem czekolad.(ciast.23) 20g (Mleko, łącznie z laktozą, 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, 2019-02-14

I śniadanie	II śniadanie	obiad	podwieczorek
<ol style="list-style-type: none"> Zacierka na mleku 2% 2016 250g (Mleko, łącznie z laktozą, Zboża zawierające gluten) składniki: Mleko spożywcze 2% tłuszczu 90%, Zacierka jajeczna 10% Kajzerki 50g (Zboża zawierające gluten) Masło extra-mleczna zagroda 3g (Mleko, łącznie z laktozą) Dżem 100% łowicz 8g 	<ol style="list-style-type: none"> Kompot owocowy receptura własna 200g składniki: Woda do picia 82%, Mieszanka owocowa mrożona 14%, Cukier 5% Papryka czerwona 50g 	<ol style="list-style-type: none"> Zupa ogórkowa z ryżem receptura własna 250g (Mleko, łącznie z laktozą) składniki: Ogórek kwaszony 38%, Porcja rosółowa z kurczaka 19%, Mięso gulaszowe z indyka 19%, Włoszczyzna krojona w paski mrożona 11%, Ryż biały 9%, Śmietana Polska gęsta 18% Mlekovita 4%, Koper ogrodowy 0% Ziemniaki pieczone z wędliną i warzywami receptura własna 150g (Mleko, łącznie z laktozą, Seler i produkty pochodne) składniki: Ziemniaki średnio 76%, Kielbasa podwawelska 10%, Włoszczyzna mrożona paski HORTEx 8%, Cebula 5%, Masło ekstra 2%, Przyprawa Jarzynka 0%, Pieprz czarny MIELONY 0% Ogórek kwaszony 10g Kompot owocowy receptura własna 200g składniki: Woda do picia 82%, Mieszanka owocowa mrożona 14%, Cukier 5% 	<ol style="list-style-type: none"> Ciasto zebra-receptura własna 100g (Zboża zawierające gluten) składniki: Mąka tortowa- SARITA 100% Herbata owocowa 2016 200g składniki: Woda wodociągowa 99%, Herbata owocowa 1%, Cukier 0%

Dzień: 5 - Piątek, 2019-02-15

I śniadanie	II śniadanie	obiad	podwieczorek
<ol style="list-style-type: none"> Mleko wypasione 2% mlekovita 200g (Mleko, łącznie z laktozą) 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) Ser żółty filipek 25g (Mleko, łącznie z laktozą) 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% Ogórek 50g 	<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 Marchewka zasmażana receptura własna 100g (Mleko, łącznie z laktozą) składniki: Marchew 86%, Masło ekstra 14% 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% Kompot owocowy receptura własna 200g składniki: Woda do picia 82%, Mieszanka owocowa mrożona 14%, Cukier 5% 	<ol style="list-style-type: none"> Mandarynki 120g Biszkopty okrągłe appetitki 10g (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.

Wartość odżywcza na dzień: 1 (Poniedziałek), 2019-02-11

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	II śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji					
Wartość energetyczna [kcal]	10%	1120	353.8	17.7	691.8	77.5	1141.1	103
Wartość energetyczna [kJ]	10%	4520	1482.3	74.5	2903.9	328.4	4789.3	103
Białko [g]	10%	12.8	13.5	0.5	55	1.2	70.3	550
Tłuszcz [g]	10%	35.2	16.5	0.1	26.3	0.3	43.4	123
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 3.52	7.7	0	5.6	0	13.4	384
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	Brak Normy	1.2	0	11.4	0	12.6	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	Brak Normy	0.4	0	6.1	0	6.7	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 240	14	0	208.8	0	222.9	93
Węglowodany ogółem [g]	10%	182.4	38.58	4.57	61.91	18.23	123.31	68
Cukry [g]	10%	Maks: 36.48	4.78	2.27	10.4	7.26	24.72	68
Błonnik pokarmowy [g]	10%	11.2	1.89	1.75	6.72	1.83	12.2	109
% energii z białka	10%	15	-	-	-	-	-	16.23
% energii z tłuszczu	10%	25	-	-	-	-	-	21.6
% energii z węglowodanów	10%	60	-	-	-	-	-	62.18
Sód [mg]	10%	800	601.21	37.85	237.93	2.62	879.63	110
Potas [mg]	10%	2480	314.96	135.68	1598.81	84.96	2134.43	85
Wapń [mg]	10%	640	219.02	22.74	115.07	8.64	365.48	57
Fosfor [mg]	10%	328	195.58	15.93	644.3	10.8	866.62	264
Magnez [mg]	10%	88	34.18	9.23	110.24	5.76	159.42	181
Żelazo [mg]	10%	3.2	0.71	0.41	4.37	0.21	5.71	179
Witamina A [µg]	25%	240	1.46	1.33	336.33	3.18	342.31	143
Witamina D [µg]	10%	8	0.03	0	2.73	0	2.76	34
witamina E [mg]	30%	4.8	0.26	0.18	3.75	0.22	4.42	92
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.4	0.11	0.02	0.38	0.01	0.53	134
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.4	0.31	0.02	0.58	0.02	0.95	238
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	4.8	0.61	0.19	21.17	0.06	22.04	459
Witamina C [mg]	55%	32	0.88	2.49	32.09	1.9	37.38	117
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	1280	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	2	1.67	0.1	0.66	0	2.19	122

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), 2019-02-12

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	II śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji					
Wartość energetyczna [kcal]	10%	1120	301.4	158	555.1	115.9	1130.5	101
Wartość energetyczna [kJ]	10%	4520	1267.4	669.7	2332.4	487.2	4756.8	101
Białko [g]	10%	12.8	12.4	1.3	34.5	4.3	52.6	412
Tłuszcz [g]	10%	35.2	9.8	0.4	18.8	3.9	33.1	94
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 3.52	4.9	0.1	10.4	1.9	17.5	497
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	Brak Normy	1.2	0	2.4	0.6	4.3	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	Brak Normy	0.1	0	0.7	0.3	1.3	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 240	16.2	0	67.8	48.6	132.7	55
Węglowodany ogółem [g]	10%	182.4	41.95	38.63	65.02	16.23	161.85	89
Cukry [g]	10%	Maks: 36.48	3.08	30.75	14.76	1.25	49.84	135
Błonnik pokarmowy [g]	10%	11.2	2.56	2.92	6.48	1	12.98	116
% energii z białka	10%	15	-	-	-	-	-	14.95
% energii z tłuszczu	10%	25	-	-	-	-	-	23.34
% energii z węglowodanów	10%	60	-	-	-	-	-	61.71
Sód [mg]	10%	800	388.34	2.26	181.21	142.91	714.74	90
Potas [mg]	10%	2480	274.85	515.2	679.17	94.12	1563.35	63
Wapń [mg]	10%	640	201.27	15.95	125.9	20.42	363.56	56
Fosfor [mg]	10%	328	154.61	29.79	229.61	59.44	473.46	144
Magnez [mg]	10%	88	21.81	42.26	53.88	13.33	131.29	149
Żelazo [mg]	10%	3.2	0.26	0.73	2.59	0.93	4.52	141
Witamina A [µg]	25%	240	8.27	13.68	1163.22	33.99	1219.17	508
Witamina D [µg]	10%	8	0.05	0	0.3	0.22	0.59	8
witamina E [mg]	30%	4.8	0.16	0.32	1.34	0.33	2.15	45
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.4	0.09	0.05	0.16	0.06	0.37	95
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.4	0.27	0.11	0.4	0.09	0.9	227
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	4.8	0.52	0.61	1.52	0.54	3.2	67
Witamina C [mg]	55%	32	1.77	8.32	19.99	2.03	32.12	100
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	1280	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	2	1.07	0	0.5	0.39	1.78	99

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), 2019-02-13

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	II śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji					
Wartość energetyczna [kcal]	10%	1120	198.5	102.2	659.7	160.4	1120.9	100
Wartość energetyczna [kJ]	10%	4520	839	432.2	2760.3	670.1	4701.8	100
Białko [g]	10%	12.8	9.2	0.6	36.1	7.9	53.9	421
Tłuszcz [g]	10%	35.2	3.6	0.5	29.4	9.1	42.7	122
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 3.52	1.8	0	9.6	5	16.5	472
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	Brak Normy	0	0	9.8	0	9.9	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	Brak Normy	0	0.1	1.6	0	1.8	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 240	0	0	64.1	0	64.1	27
Węglowodany ogółem [g]	10%	182.4	32.64	25.29	69.01	11.96	138.91	77
Cukry [g]	10%	Maks: 36.48	9.37	19.63	12.57	13.94	55.53	152
Błonnik pokarmowy [g]	10%	11.2	0.72	3.27	13.06	0.63	17.69	158
% energii z białka	10%	15	-	-	-	-	-	15.74
% energii z tłuszczu	10%	25	-	-	-	-	-	28.14
% energii z węglowodanów	10%	60	-	-	-	-	-	56.13
Sód [mg]	10%	800	642.62	3.43	432.27	90.36	1168.68	145
Potas [mg]	10%	2480	33.9	209.83	1051.6	95.04	1390.38	55
Wapń [mg]	10%	640	9.34	13.61	94.97	156.96	274.88	43
Fosfor [mg]	10%	328	4.15	16.92	289.8	8.1	318.98	96
Magnez [mg]	10%	88	3.24	7.16	66.04	7.74	84.19	96
Żelazo [mg]	10%	3.2	0.25	0.62	3.66	0.19	4.73	147
Witamina A [µg]	25%	240	4.05	13.87	353.15	1.49	372.59	156
Witamina D [µg]	10%	8	0	0	0.6	0	0.6	8
witamina E [mg]	30%	4.8	0.11	0.52	0.99	0.05	1.69	35
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.4	0	0.04	0.74	0.01	0.8	202
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.4	0	0.03	0.44	0.02	0.51	127
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	4.8	0.08	0.25	5.15	0.13	5.61	117
Witamina C [mg]	55%	32	2.43	8.43	27.89	6.74	45.51	142
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	1280	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	2	1.78	0	1.2	0.25	2.92	162

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), 2019-02-14

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	II śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji					
Wartość energetyczna [kcal]	10%	1120	349.3	58.6	418	303	1129.1	100
Wartość energetyczna [kJ]	10%	4520	1473.4	248	1757.7	1286.9	4766.2	100
Białko [g]	10%	12.8	13.4	0.8	24.9	8.1	47.2	369
Tłuszcz [g]	10%	35.2	8.2	0.2	13.3	0.9	22.7	65
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 3.52	4.4	0	5.2	0.2	10	285
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	Brak Normy	1.9	0	1.8	0	3.8	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	Brak Normy	0.6	0.1	0.4	0	1.2	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 240	16.2	0	13.9	0	30.1	13
Węglowodany ogółem [g]	10%	182.4	56.3	14.1	51.78	65.62	187.81	103
Cukry [g]	10%	Maks: 36.48	5.29	10.35	10.31	2.92	28.89	79
Błonnik pokarmowy [g]	10%	11.2	1.89	1.83	4.48	0	8.2	73
% energii z białka	10%	15	-	-	-	-	-	13.86
% energii z tłuszczu	10%	25	-	-	-	-	-	14.31
% energii z węglowodanów	10%	60	-	-	-	-	-	71.83
Sód [mg]	10%	800	303.97	2.44	910.49	0.63	1217.55	152
Potas [mg]	10%	2480	337.72	167.8	740.15	0.15	1245.83	51
Wapń [mg]	10%	640	250.2	14.78	43.92	3.89	312.81	49
Fosfor [mg]	10%	328	208.8	20.34	153.09	0.01	382.25	117
Magnez [mg]	10%	88	32.85	8.6	78.27	1.45	121.18	138
Żelazo [mg]	10%	3.2	0.69	0.54	1.72	0.14	3.11	98
Witamina A [µg]	25%	240	47.43	58.9	182.16	0	288.51	121
Witamina D [µg]	10%	8	0.09	0	0.09	0	0.19	2
witamina E [mg]	30%	4.8	0.39	1.08	0.39	0	1.88	39
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.4	0.1	0.02	0.18	0	0.31	78
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.4	0.35	0.05	0.11	0	0.52	132
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	4.8	0.56	0.74	2.6	0	3.9	81
Witamina C [mg]	55%	32	1.01	35.45	13.72	0	50.19	157
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	1280	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	2	0.84	0	2.52	0	3.04	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: 5 (Piątek), 2019-02-15

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	II śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji					
Wartość energetyczna [kcal]	10%	1120	292	50.6	699.3	80.1	1122.1	100
Wartość energetyczna [kJ]	10%	4520	1225.7	214.5	2931.6	338.9	4710.9	100
Białko [g]	10%	12.8	14.6	0.5	46.2	1.5	63	493
Tłuszcz [g]	10%	35.2	12.2	0.1	29.6	0.5	42.5	120
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 3.52	7.3	0	11.5	0.1	19	541
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	Brak Normy	0	0	7.1	0	7.1	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	Brak Normy	0	0	2.6	0	2.7	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 240	0	0	92.1	0	92.1	38
Węglowodany ogółem [g]	10%	182.4	30.86	12.44	65.28	18.36	126.95	70
Cukry [g]	10%	Maks: 36.48	9.05	8.96	12.54	13.11	43.67	120
Błonnik pokarmowy [g]	10%	11.2	0.17	1.15	6.97	2.05	10.35	92
% energii z białka	10%	15	-	-	-	-	-	14.6
% energii z tłuszczu	10%	25	-	-	-	-	-	20.97
% energii z węglowodanów	10%	60	-	-	-	-	-	64.43
Sód [mg]	10%	800	423.64	1.54	239.9	15.48	680.58	85
Potas [mg]	10%	2480	29.37	109.3	1083.43	204.11	1426.23	57
Wapń [mg]	10%	640	4.13	15.68	76.83	32.4	129.06	20
Fosfor [mg]	10%	328	3.38	16.74	229.9	19.43	269.47	82
Magnez [mg]	10%	88	1.51	7.25	70.34	18.36	97.47	111
Żelazo [mg]	10%	3.2	0.08	0.36	2.36	0.32	3.13	98
Witamina A [µg]	25%	240	2.61	7.9	1208.69	27.72	1246.93	520
Witamina D [µg]	10%	8	0	0	0.9	0	0.9	11
witamina E [mg]	30%	4.8	0.11	0.13	2.48	0.16	2.89	61
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.4	0	0.02	0.21	0.1	0.34	86
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.4	0	0.02	0.22	0.02	0.27	68
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	4.8	0.07	0.14	3.55	0.2	3.97	83
Witamina C [mg]	55%	32	1.56	4.85	21.75	16.63	44.8	140
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	1280	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	2	1.17	0	0.66	0.04	1.7	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.

Podsumowanie planu żywieniowego - średnia na dzień

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	Zawartość w porcji	% realizacji normy
Wartość energetyczna [kcal]	10%	1120	1128.7	101
Wartość energetyczna [kJ]	10%	4520	4745	101
Białko [g]	10%	12.8	57.4	449
Tłuszcz [g]	10%	35.2	36.9	105
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 3.52	15.3	436
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	Brak Normy	7.5	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	Brak Normy	2.7	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 240	108.4	45
Węglowodany ogółem [g]	10%	182.4	147.77	81
Cukry [g]	10%	Maks: 36.48	40.53	111
Błonnik pokarmowy [g]	10%	11.2	12.29	110
% energii z białka	10%	15	-	15
% energii z tłuszczu	10%	25	-	22
% energii z węglowodanów	10%	60	-	63
Sód [mg]	10%	800	932.24	116
Potas [mg]	10%	2480	1552.04	62
Wapń [mg]	10%	640	289.16	45
Fosfor [mg]	10%	328	462.15	141
Magnez [mg]	10%	88	118.71	135
Żelazo [mg]	10%	3.2	4.24	133
Witamina A [µg]	25%	240	693.9	290
Witamina D [µg]	10%	8	1.01	13
witamina E [mg]	30%	4.8	2.61	54
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.4	0.47	119
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.4	0.63	158
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	4.8	7.75	161
Witamina C [mg]	55%	32	42	131
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	1280	0	0
Sól [g]	10%	2	2.33	129

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.