

Plan żywieniowy: Przedszkole

Ile dni:	8
Termin rozpoczęcia:	2019-04-29
Posiłki:	1. I śniadanie 2. obiad 3. podwieczorek
Przypisana grupa żywieniowa:	Nazwa grupy: Przedszkole 2018/2019 (grupa) 1. Dzieci (wiek: 1 - 3; liczba: 57) 2. Dzieci (wiek: 4 - 6; liczba: 88)
Norma na energię dla podanej grupy:	1242.76 Kcal
Wybrane posiłki mają zapewnić % dziennego zapotrzebowania według powyższej normy na energię:	75%
Wybrane posiłki mają zapewnić energię na poziomie z:	węglowodanów: 60%, białka: 15%, tłuszczów: 25%

Jadłospis

Dzień: 1 - Poniedziałek, 2019-04-29		
I śniadanie	obiad	podwieczorek
1. Herbata z cytryną 200g składniki: Woda wodociągowa 95%, Cukier 4%, Cytryna 1%, Herbata lisciasta Lipton 0% 2. Bułki grahamki 45g (Zboża zawierające gluten) [składniki: mąka pszenna (w tym graham 45,8%),woda, mąka żytnia , sól, kminek] 3. Masło ekstra 82% 6g (Mleko, łącznie z laktozą) 4. Szynka domowa wędzona-parzona 45g (Soja i produkty pochodne) 5. Pomidor 40g 6. Rzodkiewka 10g	1. Zupa kapuśniak mazurski 250g (Seler i produkty pochodne) składniki: Kapusta kwaszona 42%, Ziemniaki średnio 17%, Marchew 8%, Noga (udo) kurczaka 8%, Kielbasa podwawelska 4%, Cebula 4%, Seler korzeniowy 4% , Pietruszka korzeń 4%, Por 3%, Wołowina szponder 3%, Koper ogrodowy 1%, Ziele angielskie CAŁE 1%, Liść laurowy 1% 2. Chleb żytni bez drożdży 35g (Zboża zawierające gluten) 3. Makaron z białym serem 150g (Mleko, łącznie z laktozą, Zboża zawierające gluten) składniki: Ser twarogowy chudy 63% , Makaron KNORR świderki 34% , Słonina 3% 4. Herbata z cytryną 100g składniki: Woda wodociągowa 95%, Cukier 4%, Cytryna 1%, Herbata lisciasta Lipton 0%	1. Bułka maślana z rodzynkami 50g (Mleko, łącznie z laktozą, Jaja i produkty pochodne, Zboża zawierające gluten, Dwutlenek siarki i siarczyny) 2. Mleko 3,2% 150g (Mleko, łącznie z laktozą)

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, 2019-04-30

I śniadanie	obiad	podwieczorek
1. Bułka parówka fińska 30g (Zboża zawierające gluten) 2. Mleko 3,2% 200g (Mleko, łącznie z laktozą) 3. Masło ekstra 82% 6g (Mleko, łącznie z laktozą) 4. Dżem łowicz 100% z owoców 30g	1. Zupa owocowa z makaronem 200g (Mleko, łącznie z laktozą, Zboża zawierające gluten) składniki: Mieszanaka owocowa mrożona 54%, Makaron KNORR kuleczki 22%, Cukier 9%, Mąka pszenna typ 500 5%, Mleko 3,2% 5%, Śmietana 18% tłuszczu 5% 2. Gulasz wieprzowy 110g (Zboża zawierające gluten) składniki: Wieprzowina karkówka 87%, Cebula 6%, Mąka pszenna typ 500 4%, Olej rzepakowy uniwersalny 2%, Ziele angielskie CAŁE 0%, Liść laurowy 0% 3. Kasza kuskus 30g (Zboża zawierające gluten) 4. Surówka z kapusty pekińskiej kolorowa 80g składniki: Kapusta pekińska 49%, Ogórek 15%, Papryka zielona 8%, Papryka żółta 8%, Papryka czerwona 8%, Pietruszka liście 5%, Olej rzepakowy uniwersalny 3%, Koper ogrodowy 3%, Szczypiorek 2%, Pieprz czarny MIELONY 1% 5. Kompot z owoców mieszanych 100g składniki: Woda wodociągowa 89%, Mieszanaka owocowa mrożona 10%, Cukier 1%	1. Szarlotka 40g (Mleko, łącznie z laktozą, Jaja i produkty pochodne, Zboża zawierające gluten) składniki: Jabłko 59%, Masło ekstra 10%, Margaryna Kasia kostka 9%, Jaja kurze całe 7%, Cukier 6%, Mąka pszenna typ 500 4%, Śmietana 18% tłuszczu 4%, Cukier wanilinowy 0%, Cynamon mielony 0% 2. Herbata z cytryną. 100g składniki: Woda wodociągowa 85%, Herbata liściasta 10%, Cukier 4%, Cytryna 1%

Dzień: 3 - Czwartek, 2019-05-02

I śniadanie	obiad	podwieczorek
1. Herbata z cytryną. 200g składniki: Woda wodociągowa 85%, Herbata liściasta 10%, Cukier 4%, Cytryna 1% 2. Bułka parówka krojona 35g (Soja i produkty pochodne, Zboża zawierające gluten) 3. Masło ekstra 82% 6g (Mleko, łącznie z laktozą) 4. Jajecznica 100g (Mleko, łącznie z laktozą, Jaja i produkty pochodne) składniki: Jaja kurze całe 97%, Szczypiorek 2%, Masło ekstra 1% 5. Pomidor 20g	1. Zupa jarzynowa 200g (Mleko, łącznie z laktozą, Zboża zawierające gluten, Seler i produkty pochodne) składniki: Ziemniaki średnio 25%, Kalaflor 13%, Brokuły 13%, Groszek zielony 13%, Fasola szparagowa 13%, Pietruszka liście 6%, Marchew 6%, Pietruszka korzeń 3%, Śmietana 18% tłuszczu 2%, Por 2%, Seler korzeniowy 2%, Mleko 3,2% 2%, Mąka pszenna typ 500 1%, Cząber mielony 0%, Liść laurowy 0%, Ziele angielskie CAŁE 0%, Bazyliia suszona 0%, Oregano suszone 0%, Ziola prowansalskie 0%, Kminek mielony 0% 2. Chleb zwykły krojony 35g (Zboża zawierające gluten) 3. Racuchy z jabłkiem 150g (Mleko, łącznie z laktozą, Jaja i produkty pochodne, Zboża zawierające gluten) składniki: Mąka pszenna typ 500 33%, Jaja kurze całe 20%, Jogurt naturalny 2,8% 13%, Jabłko 13%, Woda mineralna gazowana S 13%, Cukier 3%, Olej rzepakowy uniwersalny 3%, Skrobia ziemniaczana 2% 4. Kompot z owoców mieszanych 100g składniki: Woda wodociągowa 89%, Mieszanaka owocowa mrożona 10%, Cukier 1%	1. Jogurt owocowy 150g (Mleko, łącznie z laktozą) 2. Wafle jaglane z nasionami chia 30g

Dzień: 4 - Poniedziałek, 2019-05-06

I śniadanie	obiad	podwieczorek
- Herbata z cytryną 200g składniki: Woda wodociągowa 95%, Cukier 4%, Cytryna 1%, Herbata liściasta Lipton 0% - Bułka kukurydziana s 50g Masło ekstra 82% 6g (Mleko, łącznie z laktozą) Pasztet mazowiecki w słoiku 20g (Soja i produkty pochodne, Zboża zawierające gluten) - Ogórek kwaszony 30g	Zupa ziemniaczana z kapustą białą 200g (Mleko, łącznie z laktozą, Zboża zawierające gluten, Seler i produkty pochodne) składniki: Ziemniaki średnio 50%, Kapusta biała 15%, Śmietana 18% tłuszczu 5%, Mleko 3,2% 5%, Pietruszka korzeń 5%, Seler korzeniowy 5%, Skrzydło kurczaka 5%, Mąka pszenna typ 500 3%, Koncentrat pomidorowy KNORR 3%, Pieprz czarny MIELONY 2%, Pietruszka liście 2% Chleb z dynią 35g (Zboża zawierające gluten, Nasiona sezamu i produkty pochodne) Makaron zapiekany z jabłkami 150g (Mleko, łącznie z laktozą, Zboża zawierające gluten) składniki: Jabłko 47%, Makaron KNORR kolanko z falbanką 33%, Śmietana homogenizowana 18% 8%, Mleko 3,2% 5%, Cynamon mielony 3%, Cukier 2%, Cukier wanilinowy 1% - Herbata z cytryną. 200g składniki: Woda wodociągowa 85%, Herbata liściasta 10%, Cukier 4%, Cytryna 1%	Pizzerinka 100g (Mleko, łącznie z laktozą, Zboża zawierające gluten)

Dzień: 5 - Wtorek, 2019-05-07

I śniadanie	obiad	podwieczorek
Mleko 3,2% 200g (Mleko, łącznie z laktozą) Masło ekstra 82% 6g (Mleko, łącznie z laktozą) Bułka maślana z rodzynekami 40g (Mleko, łącznie z laktozą, Jaja i produkty pochodne, Zboża zawierające gluten, Dwutlenek siarki i siarczyny)	Zupa zacierka 200g (Zboża zawierające gluten, Seler i produkty pochodne) składniki: Ziemniaki średnio 52%, Marchew 13%, Mąka pszenna typ 500 10%, Pietruszka korzeń 5%, Noga (udo) kurczaka 4%, Ślonina 3%, Pietruszka liście 3%, Cebula 3%, Seler korzeniowy 3%, Wołowina szponder 3%, Liść laurowy 0%, Ziele angielskie CAŁE 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%, Kminek mielony 0%, Lubczyk świeży 0% Kotlet z piersi kurczaka 90g (Jaja i produkty pochodne, Zboża zawierające gluten) składniki: Mięso z piersi kurczaka bez skóry 80%, Bułka tarta 10%, Olej rzepakowy uniwersalny 5%, Jaja kurze całe 5% - Ryż paraboliczny długoziarnisty 30g - Surówka z pomidorów ze szczypiorkiem. 70g składniki: Pomidor 78%, Szczypiorek 14%, Olej rzepakowy uniwersalny 7%, Pieprz czarny MIELONY 0% - Kompot z owoców mieszanych 100g składniki: Woda wodociągowa 89%, Mieszanaka owocowa mrożona 10%, Cukier 1%	Gruszka 150g

Dzień: 6 - Środa, 2019-05-08

I śniadanie	obiad	podwieczorek
1. Herbata z cytryną 200g składniki: Woda wodociągowa 95%, Cukier 4%, Cytryna 1%, Herbata liściasta Lipton 0% 2. Bułka wyborowa zwykła 40g (Zboża zawierające gluten) 3. Masło ekstra 82% 6g (Mleko, łącznie z laktozą) 4. Szyńka drobiowa 40g 5. Ogórek 20g 6. Sałata 6g 7. Pomidor 40g	1. Zupa pieczarkowa 200g (Mleko, łącznie z laktozą, Zboża zawierające gluten, Seler i produkty pochodne) składniki: Ziemniaki średnio 33%, Pieczarka uprawna świeża 27%, Noga (udo) kurczaka 10%, Marchew 7%, Pietruszka korzeń 7%, Seler korzeniowy 3%, Mąka pszenna typ 500 3%, Por 3%, Śmietana homogenizowana 18% 2%, Mleko 3,2% 2%, Pietruszka liście 1%, Majeranek suszony 0%, Cząber mielony 0%, Tymianek 0%, Liść laurowy 0%, Ziele angielskie CAŁE 0%, Pieprz czarny MIELONY 0% 2. Chleb zwykły krojony 40g (Zboża zawierające gluten) 3. Spaghetti 150g (Mleko, łącznie z laktozą, Zboża zawierające gluten) składniki: Wieprzowina karkówka 35%, Makaron KNORR spaghetti 18%, Papryka zielona 9%, Papryka czerwona 9%, Papryka żółta 9%, Cebula 6%, Śmietana homogenizowana 18% 3%, Groszek konserwowy 3%, Mąka pszenna typ 500 2%, Koncentrat pomidorowy KNORR 2%, Bazylia suszona 1%, Oregano suszone 1%, Czosnek 1%, Ziele angielskie CAŁE 1%, Liść laurowy 1%, Pieprz czarny MIELONY 1% 4. Herbata z cytryną. 100g składniki: Woda wodociągowa 85%, Herbata liściasta 10%, Cukier 4%, Cytryna 1%	1. Serek homogenizowany owocowy 150g (Mleko, łącznie z laktozą)

Dzień: 7 - Czwartek, 2019-05-09

I śniadanie	obiad	podwieczorek
1. Bułka parówka krojona 35g (Soja i produkty pochodne, Zboża zawierające gluten) 2. Masło ekstra 82% 6g (Mleko, łącznie z laktozą) 3. Kakao naturalne na mleku 3,2% 200g (Mleko, łącznie z laktozą) składniki: Mleko spożywcze 3.2% tłuszczu 95%, Kakao naturalne o obniżowej zaw. tłuszczu DECO MORRENO 2%, Cukier 2% 4. Ser żółty gouda s 35g (Mleko, łącznie z laktozą)	1. Zupa grochowa 200g (Seler i produkty pochodne) składniki: Ziemniaki średnio 45%, Marchew 10%, Groch nasiona suche 10%, Pietruszka korzeń 7%, Mięso z ud kurczaka bez skóry 6%, Wołowina szponder 5%, Cebula 5%, Por 4%, Seler korzeniowy 3%, Kielbasa podwawelska 3%, Pieprz czarny MIELONY 1%, Ziele angielskie CAŁE 0%, Liść laurowy 0%, Majeranek suszony 0% 2. Chleb żytni bez drożdży 35g (Zboża zawierające gluten) 3. Sztuka mięsa. 90g (Dwutlenek siarki i siarczyny) składniki: Wieprzowina karkówka 99%, Kminek mielony 0%, Zioła prowansalskie 0%, Papryka czerwona mielona SŁODKA 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%, Papryka czerwona mielona OSTRA 0%, Bazylia suszona 0%, Czosnek granulowany 0% 4. Ziemniaki gotowane z koperkiem 100g składniki: Ziemniaki średnio 97%, Koper ogrodowy 3% 5. Mizeria z jogurtem 70g (Mleko, łącznie z laktozą) składniki: Ogórek 75%, Jogurt naturalny 2% tłuszczu 19%, Szczypiorek 6% 6. Kompot z owoców mieszanych 100g składniki: Woda wodociągowa 89%, Mieszanka owocowa mrożona 10%, Cukier 1%	1. Jabłko 130g

Dzień: 8 - Piątek, 2019-05-10

I śniadanie	obiad	podwieczorek
- Herbata z cytryną 200g składniki: Woda wodociągowa 95%, Cukier 4%, Cytryna 1%, Herbata lisciasta Lipton 0% Kajzerki 50g (Zboża zawierające gluten) Masło ekstra 82% 6g (Mleko, łącznie z laktozą) Salatka z makreli 40g (Jaja i produkty pochodne, Ryba, Gorczyca i produkty pochodne) składniki: Makrela wędzona 71%, Jaja kurze całe 13%, Ogórek kwaszony 6%, Majonez Kielecki 5%, Cebula 3%, Szczypiorek 3%	Zupa fasolkowa 200g (Mleko, łącznie z laktozą, Zboża zawierające gluten, Seler i produkty pochodne) składniki: Ziemniaki średnio 38%, Fasolka szparagowa mrożona 23%, Pietruszka korzeń 8%, Noga (udo) kurczaka 8%, Marchew 8%, Por 4%, Seler korzeniowy 4%, Mąka pszenna typ 500 3%, Mleko 3,2% 2%, Śmietana 18% tłuszczu 2%, Kminek cały 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%, Majeranek suszony 0% Chleb żytni ze słonecznikiem 35g (Zboża zawierające gluten) Kopytka z masłem 150g (Mleko, łącznie z laktozą, Jaja i produkty pochodne, Zboża zawierające gluten) składniki: Ziemniaki średnio 76%, Mąka pszenna typ 500 17%, Jaja kurze całe 3%, Skrobia ziemniaczana 2%, Masło ekstra 82% 1% - Herbata z cytryną 100g składniki: Woda wodociągowa 95%, Cukier 4%, Cytryna 1%, Herbata lisciasta Lipton 0%	Drożdżówka z jabłkiem 70g (Mleko, łącznie z laktozą, Jaja i produkty pochodne, Zboża zawierające gluten) Mleko 3,2% 100g (Mleko, łącznie z laktozą)

Wartość odżywcza na dzień: 1 (Poniedziałek), 2019-04-29

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji				
Wartość energetyczna [kcal]	10%	932.1	231.4	491.8	229.4	952.7	103
Wartość energetyczna [kJ]	10%	3759	973.6	2074.7	949.6	3997.9	103
Białko [g]	10%	10.8225	12.2	32	1.3	45.6	421
Tłuszcz [g]	10%	31.425	6.6	10.5	20.5	37.8	120
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 3.14	3.8	3.3	7.2	14.4	459
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	Brak Normy	0.1	4.3	0	4.4	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	Brak Normy	0.4	1	0	1.5	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 225	0	31.7	0	31.7	14
Węglowodany ogółem [g]	10%	146.84	32.35	69.29	9.76	111.41	76
Cukry [g]	10%	Maks: 29.37	9.71	7.47	18.86	36.05	122
Błonnik pokarmowy [g]	10%	9.3225	3.4	4.5	0	7.91	85
% energii z białka	10%	15	-	-	-	-	16.51
% energii z tłuszczu	10%	25	-	-	-	-	41.98
% energii z węglowodanów	10%	60	-	-	-	-	41.51
Sód [mg]	10%	676.29	1071.2	579.99	149.4	1800.6	266
Potas [mg]	10%	2118.6225	217.42	704.61	0	922.03	43
Wapń [mg]	10%	511.5525	20.01	144.33	0	164.35	32
Fosfor [mg]	10%	298.6575	86.99	330.93	0	417.93	140
Magnez [mg]	10%	69.2325	31.37	40.23	0	71.61	103
Żelazo [mg]	10%	2.7075	1.33	1.72	0	3.06	113
Witamina A [µg]	25%	219.105	8.45	284.19	0	292.65	134
Witamina D [µg]	10%	7.5	0	0.25	0	0.25	3
witamina E [mg]	30%	4.5	0.61	0.48	0	1.09	25
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.345	0.11	0.18	0	0.3	88
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.345	0.04	0.57	0	0.61	179
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	4.2075	1.94	2.36	0	4.31	102
Witamina C [mg]	55%	27.0525	5.47	14.5	0	19.98	74
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	1096.8075	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	1.690725	2.97	1.61	0.41	4.5	296

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), 2019-04-30

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji				
Wartość energetyczna [kcal]	10%	932.1	236.2	705.4	91.2	1032.9	111
Wartość energetyczna [kJ]	10%	3759	979.6	2959.5	380.3	4319.5	111
Białko [g]	10%	10.8225	0.9	25.6	0.6	27.2	251
Tłuszcz [g]	10%	31.425	19.6	28.6	5.7	53.9	171
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 3.14	12.2	9.1	3.1	24.6	784
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	Brak Normy	0	13.1	0.9	14.1	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	Brak Normy	0	3	0	3.1	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 225	0	62.3	18.8	81.1	36
Węglowodany ogółem [g]	10%	146.84	14.02	89.2	9.45	112.68	77
Cukry [g]	10%	Maks: 29.37	30.99	27.08	7.56	65.65	224
Błonnik pokarmowy [g]	10%	9.3225	0	5.62	0.47	6.1	65
% energii z białka	10%	15	-	-	-	-	6.38
% energii z tłuszczu	10%	25	-	-	-	-	55.91
% energii z węglowodanów	10%	60	-	-	-	-	37.71
Sód [mg]	10%	676.29	182.37	77.84	8.06	268.28	40
Potas [mg]	10%	2118.6225	0	631.03	37.34	668.37	32
Wapń [mg]	10%	511.5525	0	83.43	6.23	89.66	17
Fosfor [mg]	10%	298.6575	0	210.39	9.9	220.29	73
Magnez [mg]	10%	69.2325	0	38.95	1.97	40.92	59
Żelazo [mg]	10%	2.7075	0	2.45	0.21	2.67	99
Witamina A [µg]	25%	219.105	0	74.93	8	82.93	38
Witamina D [µg]	10%	7.5	0	0.61	0.07	0.69	9
witamina E [mg]	30%	4.5	0	2.02	0.17	2.19	49
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.345	0	0.52	0.01	0.53	156
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.345	0	0.29	0.02	0.31	92
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	4.2075	0	3.72	0.05	3.77	89
Witamina C [mg]	55%	27.0525	0	28.78	1.16	29.95	110
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	1096.8075	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	1.690725	0.5	0.21	0.02	0.67	44

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 (Czwartek), 2019-05-02

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji				
Wartość energetyczna [kcal]	10%	932.1	271.7	461.5	215.1	948.5	102
Wartość energetyczna [kJ]	10%	3759	1137.6	1945.9	908.2	3991.8	102
Białko [g]	10%	10.8225	13.4	15.6	6.7	35.8	331
Tłuszcz [g]	10%	31.425	13.7	9.8	5	28.6	91
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 3.14	6.3	2.2	1.9	10.6	340
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	Brak Normy	3.9	4	0	8	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	Brak Normy	0.7	2.1	0	2.8	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 225	316.7	97.1	0	413.9	184
Węglowodany ogółem [g]	10%	146.84	23.66	80.93	35.77	140.37	95
Cukry [g]	10%	Maks: 29.37	7.33	10.37	15.09	32.79	111
Błonnik pokarmowy [g]	10%	9.3225	0.28	6.85	0	7.14	77
% energii z białka	10%	15	-	-	-	-	15.29
% energii z tłuszczu	10%	25	-	-	-	-	28.61
% energii z węglowodanów	10%	60	-	-	-	-	56.09
Sód [mg]	10%	676.29	302.05	278.12	118.8	698.98	104
Potas [mg]	10%	2118.6225	173.68	760.53	0	934.22	44
Wapń [mg]	10%	511.5525	48.52	125.02	0	173.55	33
Fosfor [mg]	10%	298.6575	183.38	198.51	0	381.89	127
Magnez [mg]	10%	69.2325	13.77	57.53	0	71.3	103
Żelazo [mg]	10%	2.7075	2.17	3.29	0	5.46	202
Witamina A [µg]	25%	219.105	216.3	365.73	0	582.04	266
Witamina D [µg]	10%	7.5	1.49	0.45	0	1.94	26
witamina E [mg]	30%	4.5	0.7	2.13	0	2.83	63
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.345	0.06	0.25	0	0.31	91
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.345	0.45	0.33	0	0.79	230
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	4.2075	0.22	2.38	0	2.6	62
Witamina C [mg]	55%	27.0525	2.79	40.66	0	43.46	160
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	1096.8075	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	1.690725	0.83	0.77	0.33	1.74	116

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 (Poniedziałek), 2019-05-06

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji				
Wartość energetyczna [kcal]	10%	932.1	238.5	486	196.5	921.2	99
Wartość energetyczna [kJ]	10%	3759	998.2	2051.7	825.4	3875.4	99
Białko [g]	10%	10.8225	5	14.1	7.2	26.4	244
Tłuszcz [g]	10%	31.425	12.1	9.4	7.9	29.5	94
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 3.14	5.3	3.8	4	13.1	419
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	Brak Normy	0	1	0	1	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	Brak Normy	0	0.4	0	0.4	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 225	0	11.9	0	11.9	5
Węglowodany ogółem [g]	10%	146.84	27.93	88.28	24.03	140.25	95
Cukry [g]	10%	Maks: 29.37	10.3	22.31	2.97	35.59	121
Błonnik pokarmowy [g]	10%	9.3225	1.24	4.4	0	5.65	60
% energii z białka	10%	15	-	-	-	-	11.64
% energii z tłuszczu	10%	25	-	-	-	-	33.17
% energii z węglowodanów	10%	60	-	-	-	-	55.18
Sód [mg]	10%	676.29	503.53	264.01	410.4	1177.94	174
Potas [mg]	10%	2118.6225	29.05	666.97	0	696.03	32
Wapń [mg]	10%	511.5525	9.3	53.8	0	63.1	13
Fosfor [mg]	10%	298.6575	7.66	104.98	0	112.64	38
Magnez [mg]	10%	69.2325	13.14	37.16	0	50.31	73
Żelazo [mg]	10%	2.7075	0.26	1.38	0	1.64	61
Witamina A [µg]	25%	219.105	3.83	39.36	0	43.2	20
Witamina D [µg]	10%	7.5	0	0.06	0	0.06	1
witamina E [mg]	30%	4.5	0	0.95	0	0.95	21
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.345	0	0.13	0	0.13	40
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.345	0	0.11	0	0.12	36
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	4.2075	0.05	2.28	0	2.33	55
Witamina C [mg]	55%	27.0525	0.94	21.63	0	22.58	84
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	1096.8075	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	1.690725	1.39	0.73	1.14	2.94	193

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 (Wtorek), 2019-05-07

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji				
Wartość energetyczna [kcal]	10%	932.1	275.4	524	77.7	877.3	94
Wartość energetyczna [kJ]	10%	3759	1137.5	2202.5	328.7	3668.8	94
Białko [g]	10%	10.8225	1.1	25.1	0.8	27	249
Tłuszcz [g]	10%	31.425	26.6	17.8	0.2	44.7	143
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 3.14	12.5	3.4	0	15.9	509
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	Brak Normy	0	8.9	0	8.9	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	Brak Normy	0	3.8	0.1	3.9	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 225	0	68.4	0	68.4	30
Węglowodany ogółem [g]	10%	146.84	7.83	68.37	19.44	95.65	65
Cukry [g]	10%	Maks: 29.37	23.75	5.78	13.36	42.9	147
Błonnik pokarmowy [g]	10%	9.3225	0	5.24	2.83	8.07	86
% energii z białka	10%	15	-	-	-	-	8.33
% energii z tłuszczu	10%	25	-	-	-	-	40.26
% energii z węglowodanów	10%	60	-	-	-	-	51.42
Sód [mg]	10%	676.29	191.73	135.78	2.7	330.21	48
Potas [mg]	10%	2118.6225	0	1084.19	159.3	1243.49	59
Wapń [mg]	10%	511.5525	0	58.11	16.2	74.31	14
Fosfor [mg]	10%	298.6575	0	307.62	20.25	327.87	110
Magnez [mg]	10%	69.2325	0	70.21	10.8	81.01	117
Żelazo [mg]	10%	2.7075	0	2.37	0.4	2.78	103
Witamina A [µg]	25%	219.105	0	50.73	5.96	56.69	26
Witamina D [µg]	10%	7.5	0	0.17	0	0.17	2
witamina E [mg]	30%	4.5	0	3.19	0.42	3.61	80
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.345	0	0.25	0.02	0.27	81
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.345	0	0.26	0.04	0.31	92
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	4.2075	0	10.56	0.11	10.68	254
Witamina C [mg]	55%	27.0525	0	22.24	3.57	25.82	95
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	1096.8075	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	1.690725	0.53	0.37	0	0.82	54

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: 6 (Środa), 2019-05-08

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji				
Wartość energetyczna [kcal]	10%	932.1	226.7	475.1	148.6	850.5	91
Wartość energetyczna [kJ]	10%	3759	954	1997.5	626.8	3578.3	91
Białko [g]	10%	10.8225	7.9	20.8	7.2	36	333
Tłuszcz [g]	10%	31.425	7.3	15.8	3.9	27.1	86
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 3.14	4	5.5	2.4	12	385
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	Brak Normy	0	6.2	0	6.2	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	Brak Normy	0	1.4	0	1.5	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 225	0	46.5	0	46.5	21
Węglowodany ogółem [g]	10%	146.84	32.45	64.42	21.06	117.93	80
Cukry [g]	10%	Maks: 29.37	9.3	8.23	20.25	37.78	129
Błonnik pokarmowy [g]	10%	9.3225	0.63	4.37	0	5.01	54
% energii z białka	10%	15	-	-	-	-	17.06
% energii z tłuszczu	10%	25	-	-	-	-	27.68
% energii z węglowodanów	10%	60	-	-	-	-	55.25
Sód [mg]	10%	676.29	375.77	808.43	59.4	1243.6	185
Potas [mg]	10%	2118.6225	133.58	803.4	0	936.99	44
Wapń [mg]	10%	511.5525	11.68	46.39	0	58.07	11
Fosfor [mg]	10%	298.6575	13.2	265.94	0	279.15	93
Magnez [mg]	10%	69.2325	6.34	45.36	0	51.7	75
Żelazo [mg]	10%	2.7075	0.4	2.25	0	2.65	98
Witamina A [µg]	25%	219.105	8.69	46.25	0	54.95	25
Witamina D [µg]	10%	7.5	0	1.35	0	1.35	18
witamina E [mg]	30%	4.5	0.38	1.19	0	1.57	35
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.345	0.02	0.36	0	0.38	113
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.345	0.02	0.5	0	0.52	152
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	4.2075	0.38	5.87	0	6.26	149
Witamina C [mg]	55%	27.0525	5.62	25.95	0	31.57	117
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	1096.8075	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	1.690725	1.04	2.24	0.16	3.1	205

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: 7 (Czwartek), 2019-05-09

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji				
Wartość energetyczna [kcal]	10%	932.1	353.2	559.6	58	970.8	104
Wartość energetyczna [kJ]	10%	3759	1477.5	2346.4	244.8	4068.8	104
Białko [g]	10%	10.8225	16.6	28.3	0.4	45.4	420
Tłuszcz [g]	10%	31.425	18.9	22.3	0.4	41.8	132
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 3.14	12.3	7.8	0	20.1	642
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	Brak Normy	1.7	10.5	0	12.3	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	Brak Normy	0.1	1.8	0.1	2	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 225	22.2	72.6	0	94.9	42
Węglowodany ogółem [g]	10%	146.84	28.99	65.04	14.15	108.19	74
Cukry [g]	10%	Maks: 29.37	5.17	4.08	11.34	20.6	71
Błonnik pokarmowy [g]	10%	9.3225	0	7.78	2.34	10.12	109
% energii z białka	10%	15	-	-	-	-	14.12
% energii z tłuszczu	10%	25	-	-	-	-	30.53
% energii z węglowodanów	10%	60	-	-	-	-	55.35
Sód [mg]	10%	676.29	416.91	323.77	2.34	743.03	110
Potas [mg]	10%	2118.6225	238.37	1475.46	156.78	1870.62	88
Wapń [mg]	10%	511.5525	202.32	90.6	4.68	297.61	59
Fosfor [mg]	10%	298.6575	145.71	377	10.53	533.25	179
Magnez [mg]	10%	69.2325	20.57	95.07	3.51	119.16	172
Żelazo [mg]	10%	2.7075	0.17	3.72	0.35	4.24	157
Witamina A [µg]	25%	219.105	1.42	306.6	8.96	316.99	145
Witamina D [µg]	10%	7.5	0.05	0.65	0	0.71	10
witamina E [mg]	30%	4.5	0.13	0.85	0.44	1.43	32
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.345	0.05	0.75	0.03	0.84	244
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.345	0.27	0.4	0.02	0.71	206
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	4.2075	0.16	6.72	0.18	7.07	168
Witamina C [mg]	55%	27.0525	0.85	20.63	5.38	26.87	99
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	1096.8075	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	1.690725	1.15	0.89	0	1.85	121

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: 8 (Piątek), 2019-05-10

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji				
Wartość energetyczna [kcal]	10%	932.1	290.7	409.2	221.3	921.3	99
Wartość energetyczna [kJ]	10%	3759	1218.4	1727.7	929	3875.3	99
Białko [g]	10%	10.8225	9.3	12.7	4.6	26.7	246
Tłuszcz [g]	10%	31.425	13.1	6.9	9.3	29.4	94
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 3.14	4.7	2.5	5.2	12.6	402
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	Brak Normy	2.7	1	0	3.7	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	Brak Normy	1.5	0.7	0	2.3	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 225	16.3	30	0	46.3	20
Węglowodany ogółem [g]	10%	146.84	34.25	76.84	29.66	140.76	95
Cukry [g]	10%	Maks: 29.37	7.93	7.92	18.25	34.12	116
Błonnik pokarmowy [g]	10%	9.3225	1.04	5.81	0	6.86	73
% energii z białka	10%	15	-	-	-	-	11.24
% energii z tłuszczu	10%	25	-	-	-	-	31.33
% energii z węglowodanów	10%	60	-	-	-	-	57.43
Sód [mg]	10%	676.29	440.65	189.29	195.84	825.78	122
Potas [mg]	10%	2118.6225	66.75	1067.8	0	1134.55	53
Wapń [mg]	10%	511.5525	15.51	61.42	0	76.94	15
Fosfor [mg]	10%	298.6575	45.55	195.14	0	240.7	80
Magnez [mg]	10%	69.2325	11.87	62.89	0	74.76	108
Żelazo [mg]	10%	2.7075	0.77	2.16	0	2.94	109
Witamina A [µg]	25%	219.105	5.77	42.62	0	48.39	22
Witamina D [µg]	10%	7.5	0.13	0.15	0	0.28	4
witamina E [mg]	30%	4.5	0.33	0.63	0	0.96	21
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.345	0.04	0.22	0	0.27	80
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.345	0.05	0.21	0	0.26	76
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	4.2075	0.38	3.56	0	3.94	94
Witamina C [mg]	55%	27.0525	0.71	19.65	0	20.36	76
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	1096.8075	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	1.690725	1.22	0.52	0.54	2.06	135

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%	932.1	934.4	100
Wartość energetyczna [kJ]	10%	3759	3922	100
Białko [g]	10%	10.8225	33.8	312
Tłuszcz [g]	10%	31.425	36.6	116
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 3.14	15.4	493
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	Brak Normy	7.3	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	Brak Normy	2.2	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 225	99.3	44
Węglowodany ogółem [g]	10%	146.84	120.9	82
Cukry [g]	10%	Maks: 29.37	38.18	130
Błonnik pokarmowy [g]	10%	9.3225	7.11	76
% energii z białka	10%	15	-	13
% energii z tłuszczu	10%	25	-	36
% energii z węglowodanów	10%	60	-	51
Sód [mg]	10%	676.29	886.05	131
Potas [mg]	10%	2118.6225	1050.79	49
Wapń [mg]	10%	511.5525	124.7	24
Fosfor [mg]	10%	298.6575	314.21	105
Magnez [mg]	10%	69.2325	70.1	101
Żelazo [mg]	10%	2.7075	3.18	118
Witamina A [µg]	25%	219.105	184.73	85
Witamina D [µg]	10%	7.5	0.68	9
witamina E [mg]	30%	4.5	1.83	41
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.345	0.38	112
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.345	0.45	133
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	4.2075	5.12	122
Witamina C [mg]	55%	27.0525	27.57	102
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	1096.8075	0	0
Sól [g]	10%	1.690725	2.21	146