

## Plan żywieniowy: 02.09.2019- 13.09.2019

<b>Ile dni:</b>	10
<b>Termin rozpoczęcia:</b>	2019-09-02
<b>Posiłki:</b>	<b>1.</b> I śniadanie <b>2.</b> obiad <b>3.</b> podwieczerek
<b>Przypisana grupa żywieniowa:</b>	Nazwa grupy: <b>przedszkole 4-6 (grupa)</b> <b>1.</b> Dzieci (wiek: 4 - 6; liczba: 115)
<b>Norma na energię dla podanej grupy:</b>	1400 Kcal
<b>Wybrane posiłki mają zapewnić % dziennego zapotrzebowania według powyższej normy na energię:</b>	75%
<b>Wybrane posiłki mają zapewnić energię na poziomie z:</b>	<b>węglowodanów: 60%, białka: 15%, tłuszczów: 25%</b>

### Jadłospis

Dzień: 1 - Poniedziałek, 2019-09-02		
I śniadanie	obiad	podwieczerek
<ol style="list-style-type: none"> <li><b>Corn flakes płatki kukurydziane nestle 20g (Orzeszki ziemne (arachidowe) i produkty pochodne)</b></li> <li><b>Rogalik słodki 40g 50g (Jaja i produkty pochodne, Zboża zawierające gluten)</b></li> <li><b>Masło ekstra 4.95g (Mleko, łącznie z laktozą)</b></li> <li><b>Mleko spożywcze 2% tłuszczu 210g (Mleko, łącznie z laktozą)</b></li> <li>Dżem brzoskwiniowy niskosłodzony 5g</li> <li>Jabłko 70g</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li><b>Zupa jarzynowa rw 200g (Mleko, łącznie z laktozą, Soja i produkty pochodne, Zboża zawierające gluten, Seler i produkty pochodne)</b> składniki: Ziemniaki średnio 50%, Skrzydło kurczaka 10%, Kapusta włoska 7%, Kalafior 7%, Marchew 7%, Fasolka szparagowa mrożona 6%, <b>Śmietanka 30% Piątnica 4%, Seler korzeniowy 3%</b>, Pietruszka korzeń 3%, Pieprz czarny MIELONY 1%, Lubczyk świeży 1%, Pietruszka liście 1%, <b>Sos sojowy 0%</b></li> <li><b>Naleśniki z serem 190g (Mleko, łącznie z laktozą, Jaja i produkty pochodne, Zboża zawierające gluten)</b> składniki: <b>Mleko 2% Łaciate 31%, Mąka pszenna typ 500 31%, Twaróg wiejski półtłusty Piątnica 23%</b>, Olej 3 ziarna Kujawski 8%, <b>Jaja kurze całe 5%</b>, Cukier 3%</li> <li>Mieszanka kompotowa hortex 2,5 kg 15g</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li><b>Chleb fol-wit 50g 50g (Soja i produkty pochodne, Zboża zawierające gluten)</b></li> <li>Kiełbasa drobiowa 20g</li> <li>Pomidor 20g</li> <li>Ogórek kwaszony 15g</li> <li><b>Masło ekstra 3.3g (Mleko, łącznie z laktozą)</b></li> </ol>
Dzień: 2 - Wtorek, 2019-09-03		
I śniadanie	obiad	podwieczerek
<ol style="list-style-type: none"> <li><b>Jajecznica 2016 40g (Jaja i produkty pochodne)</b> składniki: <b>Jaja kurze całe 99%</b>, Olej rzepakowy uniwersalny 1%</li> <li><b>Chleb mieszany słonecznikowy 80.81g (Zboża zawierające gluten)</b></li> <li><b>Masło ekstra 3.1g (Mleko, łącznie z laktozą)</b></li> <li>Szczypiorek 4.43g</li> <li><b>Kawa inka na mleku 2% z miodem 2016 200g (Mleko, łącznie z laktozą, Zboża zawierające gluten)</b> składniki: <b>Mleko spożywcze 2% tłuszczu 96%</b>, Miód pszczeli 2%, <b>Kawa INKA 2%</b></li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>Ziemniaki średnio 170g</li> <li>Wołowina rozbratel 101.01g</li> <li><b>Salata zielona ze śmietaną 2016 100g (Mleko, łącznie z laktozą)</b> składniki: Salata 82%, <b>Śmietana 12% tłuszczu 16%</b>, Cukier 2%</li> <li>Kompot truskawkowy 2016 202.02g składniki: Woda wodociągowa 91%, Truskawki mrożone 9%</li> <li><b>Rosół z makaronem 2016 131.31g (Jaja i produkty pochodne, Zboża zawierające gluten, Seler i produkty pochodne)</b> składniki: Kurczak tuszka 33%, Marchew 26%, <b>Makaron dwujajeczny 20%</b>, Pietruszka korzeń 13%, <b>Seler korzeniowy 3%</b>, Cebula 3%, Por 2%, Pieprz czarny MIELONY 1%</li> <li>Koper ogrodowy 8.86g</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>Banan 40g</li> <li><b>Jogurt naturalny 2% tłuszczu 150g (Mleko, łącznie z laktozą)</b></li> <li>Truskawki mrożone 20g</li> <li><b>Biszkopty okrągłe 20g (Jaja i produkty pochodne, Zboża zawierające gluten)</b></li> </ol>

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: 3 - Środa, 2019-09-04**

I śniadanie	obiad	podwieczorek
<ol style="list-style-type: none"> <li><b>Bułki grahamki 70g (Zboża zawierające gluten)</b></li> <li>Szynka delikatesowa z kurczaka 25g</li> <li><b>Masło ekstra 4.85g (Mleko, łącznie z laktozą)</b></li> <li>Papryka czerwona 15g</li> <li>Ogórek 19.42g</li> <li>Herbata owocowa malina saga 194.17g</li> <li>Miód pszczeli 9.71g</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li><b>Zupa ogórkowa rw 180g (Mleko, łącznie z laktozą, Seler i produkty pochodne)</b> składniki: Ogórek kwaszony 32%, Marchew 16%, Pietruszka korzeń 16%, <b>Seler korzeniowy 16%, Masło ekstra 8%, Cebula 8%, Śmietanka kremowa 30% tłuszczu 5%</b></li> <li>Prażone rw 250g składniki: Ziemniaki średnio 82%, Kiełbasa toruńska 14%, Cebula 3%, Olej rzepakowy uniwersalny 1%, Pietruszka liście 0%, Marchew 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%</li> <li>Kompot ze świeżych jabłek 2016 200g składniki: Woda wodociągowa 91%, Jabłko 9%</li> <li>Ryż biały 20g</li> <li>Surówka z marchwi i jabłek 2016 100g składniki: Marchew 68%, Jabłko 29%, Cukier 3%</li> <li><b>Chrzan tarty motyl 4g (Mleko, łącznie z laktozą)</b></li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li><b>Budyń duży smak malinowy delecta po przyrządzeniu z mlekiem 2% tłuszczu 250g (Mleko, łącznie z laktozą, Jaja i produkty pochodne, Soja i produkty pochodne, Zboża zawierające gluten)</b></li> <li>Gruszka 60g</li> </ol>

**Dzień: 4 - Czwartek, 2019-09-05**

I śniadanie	obiad	podwieczorek
<ol style="list-style-type: none"> <li><b>Weka 400g 50g (Soja i produkty pochodne, Zboża zawierające gluten)</b></li> <li><b>Twarożek na słodko 2016 25g (Mleko, łącznie z laktozą)</b> składniki: <b>Ser twarogowy półtłusty 80%</b>, Cukier 20%</li> <li><b>Kakao naturalne na mleku 2% z miodem 2016 205g (Mleko, łącznie z laktozą)</b> składniki: <b>Mleko spożywcze 2% tłuszczu 96%</b>, Kakao naturalne o obniżowej zaw. tłuszczu DECO MORRENO 2%, Miód pszczeli 2%</li> <li>Banan 30g</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li><b>Krupnik rw 150g (Soja i produkty pochodne, Zboża zawierające gluten, Seler i produkty pochodne)</b> składniki: Ziemniaki średnio 28%, Skrzydło kurczaka 11%, Mieszanka mrożonych warzyw 7 składnikowa S 11%, <b>Kasza jęczmienna perłowa 11%</b>, Marchew 11%, <b>Seler korzeniowy 6%</b>, Pietruszka korzeń 6%, Pietruszka liście 6%, Cebula 6%, Lubczyk świeży 3%, Pieprz czarny MIELONY 2%, <b>Sos sojowy 1%</b></li> <li><b>Filet z piersi kurczaka smażony 2016 110g (Jaja i produkty pochodne, Zboża zawierające gluten)</b> składniki: Mięso z piersi kurczaka bez skóry 71%, <b>Jaja kurze całe 11%</b>, <b>Bułka tarta 9%</b>, Olej rzepakowy uniwersalny 9%</li> <li>Ziemniaki średnio 170g</li> <li><b>Kapusta zasmażana 2016 100g (Zboża zawierające gluten)</b> składniki: Kapusta biała 39%, Kapusta kwaszona 39%, Cebula 9%, <b>Mąka pszenna typ 500 7%</b>, Olej rzepakowy uniwersalny 4%, Koper ogrodowy 1%, Kminek mielony 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%</li> <li>Mieszanka kompotowa hortex 2,5 kg 150g</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>Nektarynka 100g</li> <li><b>Ciasteczka owsiane tago 25g (Mleko, łącznie z laktozą, Soja i produkty pochodne, Zboża zawierające gluten, Nasiona sezamu i produkty pochodne)</b></li> </ol>

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: 5 - Piątek, 2019-09-06**

I śniadanie	obiad	podwieczorek
<ol style="list-style-type: none"> <li>1. <b>Bułki pszenne zwykłe 70g (Zboża zawierające gluten)</b></li> <li>2. <b>Pasta z makreli z ogórkiem kwaszonym 2016 25g (Ryba)</b> składniki: <b>Makreła wędzona 70%</b>, Ogórek kwaszony 23%, Cebula 5%, Szczypiorek 2%</li> <li>3. <b>Kawa inka na mleku 2% z miodem 2016 230g (Mleko, łącznie z laktozą, Zboża zawierające gluten)</b> składniki: <b>Mleko spożywcze 2% tłuszczu 96%</b>, Miód pszczeli 2%, <b>Kawa INKA 2%</b></li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. <b>Zupa z zielonego groszku 130g (Seler i produkty pochodne)</b></li> <li>2. <b>Spagetti rw 16 150g (Mleko, łącznie z laktozą, Jaja i produkty pochodne, Zboża zawierające gluten, Seler i produkty pochodne)</b> składniki: Wieprzowina łopatka 41%, <b>Makaron Lubella Cannelloni 30%</b>, Pomidory krojone Dawtona 14%, Cebula 6%, Olej rzepakowy uniwersalny 3%, Koncentrat pomidorowy 30% 2%, <b>Mąka pszenna typ 500 2%</b>, <b>Fix Spaghetti Bolognese Knorr 2%</b>, Czosnek 0%, Oregano suszone 0%, Bazylia suszona 0%</li> <li>3. Kompot wiśniowy 2016 160g składniki: Woda wodociągowa 91%, Wiśnie mrożone bez pestek HORTEX 9%</li> <li>4. <b>Groszek ptysiowy mamut 20g (Jaja i produkty pochodne, Zboża zawierające gluten)</b></li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. <b>Ciasto drożdżowe 70g (Mleko, łącznie z laktozą, Zboża zawierające gluten)</b></li> <li>2. Kiwi 50g</li> <li>3. Herbata owocowa 2016 100g składniki: Woda wodociągowa 99%, Herbata owocowa 1%, Cukier 0%</li> </ol>

**Dzień: 6 - Poniedziałek, 2019-09-09**

I śniadanie	obiad	podwieczorek
<ol style="list-style-type: none"> <li>1. <b>Parówki drobiowe s 50g (Soja i produkty pochodne)</b></li> <li>2. <b>Chleb graham 400g 70g (Zboża zawierające gluten)</b></li> <li>3. <b>Masło ekstra 4.95g (Mleko, łącznie z laktozą)</b></li> <li>4. <b>Ketchup łagodny pudliszki 19.81g (Seler i produkty pochodne)</b></li> <li>5. <b>Musztarda 9.9g (Gorczyca i produkty pochodne)</b></li> <li>6. <b>Kawa inka na mleku 2% z miodem 2016 220g (Mleko, łącznie z laktozą, Zboża zawierające gluten)</b> składniki: <b>Mleko spożywcze 2% tłuszczu 96%</b>, Miód pszczeli 2%, <b>Kawa INKA 2%</b></li> <li>7. Szczypiorek 9.9g</li> <li>8. Rzodkiewka 15g</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. <b>Zupa grochowa 2016 190g (Seler i produkty pochodne)</b> składniki: Ziemiaki średnio 48%, <b>Seler korzeniowy 13%</b>, Mięso z ud kurczaka bez skóry 12%, Marchew 12%, Groch nasiona suche 6%, Pietruszka korzeń 4%, Cebula 3%, Por 2%, Pieprz czarny MIELONY 1%</li> <li>2. <b>Ryż z truskawkami i śmietaną rw 2018 220g (Mleko, łącznie z laktozą)</b> składniki: Truskawki 40%, Ryż biały długoziarnisty Kupiec 27%, <b>Mleko 2% Łaciate 13%</b>, <b>Śmietana 12% tłuszczu 13%</b>, Cukier 7%</li> <li>3. Kompot z owoców mieszanych 2016 150g składniki: Woda wodociągowa 89%, MIESZANKA KOMPOTOWA HORTEX TRADYCYJNA 11%</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. <b>Jogurt jagodowy 1.5% tłuszczu 150g (Mleko, łącznie z laktozą)</b></li> <li>2. Jabłko 60g</li> </ol>

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: 7 - Wtorek, 2019-09-10**

I śniadanie	obiad	podwieczorek
<ol style="list-style-type: none"> <li><b>Płatki ryżowe błyskawiczne na mleku 2% 2016 198.02g (Mleko, łącznie z laktozą)</b> składniki: <b>Mleko spożywcze 2% tłuszczu 85%</b>, Płatki ryżowe błyskawiczne Kupiec 15%</li> <li><b>Weka 400g 60g (Soja i produkty pochodne, Zboża zawierające gluten)</b></li> <li><b>Twaróg wiejski półtłusty piątnica 19.8g (Mleko, łącznie z laktozą)</b></li> <li>Brzoskwinia 17.68g</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li><b>Zupa kalafiorowa 2016 160g (Mleko, łącznie z laktozą, Zboża zawierające gluten, Seler i produkty pochodne)</b> składniki: Kalafior 25%, Ziemniaki średnio 25%, Marchew 13%, <b>Śmietana 18% tłuszczu 8%</b>, Pietruszka korzeń 6%, Por 6%, <b>Seler korzeniowy 6%</b>, <b>Masło ekstra 6%</b>, <b>Mąka pszenna typ 500 4%</b>, Sól spożywcza dietetyczna niskosodowa O'Sole Vita 0%</li> <li>Kasza gryczana 30g</li> <li><b>Gulasz z indyka rw 110g (Zboża zawierające gluten, Gorczyca i produkty pochodne, Dwutlenek siarki i siarczyny)</b> składniki: Mięso z piersi indyka. bez skóry 76%, Cebula 11%, <b>Mąka pszenna typ 500 5%</b>, Olej rzepakowy uniwersalny 3%, <b>Musztarda 2%</b>, Czosnek 1%, <b>Czosnek granulowany 0%</b>, Papryka czerwona 0%, Przyprawa curry PRYMAT 0%</li> <li><b>Surówka z warzyw mieszanych 2016 100g (Seler i produkty pochodne, Gorczyca i produkty pochodne)</b> składniki: Marchew 28%, Kapusta biała 28%, Jabłko 16%, Pietruszka korzeń 8%, <b>Seler korzeniowy 8%</b>, Ogórek kwaszony 8%, <b>Musztarda 2%</b>, Olej rzepakowy uniwersalny 2%, Pieprz czarny MIELONY 0%</li> <li>Mieszanka kompotowa hortex 2,5 kg 150g</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>Banan 100g</li> <li><b>Grzeški 25.74g (Zboża zawierające gluten, Orzeszki ziemne (arachidowe) i produkty pochodne, Mleko, bez laktozy)</b></li> </ol>

**Dzień: 8 - Środa, 2019-09-11**

I śniadanie	obiad	podwieczorek
<ol style="list-style-type: none"> <li><b>Bułki grahamki 70g (Zboża zawierające gluten)</b></li> <li><b>Jaja kurze całe 30g (Jaja i produkty pochodne)</b></li> <li><b>Masło ekstra 4.76g (Mleko, łącznie z laktozą)</b></li> <li>Pomidor 20g</li> <li><b>Majonez kielecki 6g (Jaja i produkty pochodne, Gorczyca i produkty pochodne)</b></li> <li><b>Kakao naturalne na mleku 2% z miodem 2016 238.1g (Mleko, łącznie z laktozą)</b> składniki: <b>Mleko spożywcze 2% tłuszczu 96%</b>, Kakao naturalne o obniżowej zaw. tłuszczu DECO MORRENO 2%, Miód pszczeli 2%</li> <li>Szczypiorek 9.52g</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li><b>Kapuśniak rw 150g (Seler i produkty pochodne)</b> składniki: Ziemniaki średnio 50%, Kapusta kwaszona 19%, Kiełbasa toruńska 12%, Marchew 6%, Pietruszka korzeń 4%, <b>Seler korzeniowy 4%</b>, Cebula 2%, Koncentrat pomidorowy 30% 2%, Pietruszka liście 1%</li> <li><b>Leniwe z serem rw 200g (Mleko, łącznie z laktozą, Jaja i produkty pochodne, Zboża zawierające gluten)</b> składniki: Ziemniaki średnio 37%, <b>Twaróg wiejski półtłusty Piątnica 37%</b>, <b>Mąka pszenna typ 500 12%</b>, Skrobia ziemniaczana 10%, <b>Jaja kurze całe 5%</b></li> <li>Kompot wiśniowy 2016 150g składniki: Woda wodociągowa 91%, Wiśnie mrożone bez pestek HORTEX 9%</li> <li>Surówka z marchwi i jabłek 2016 100g składniki: Marchew 68%, Jabłko 29%, Cukier 3%</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li><b>Zapiekanka z szynką i serem 2016 100g (Mleko, łącznie z laktozą, Zboża zawierające gluten)</b> składniki: <b>Bagietka pszenna 62%</b>, Szynka delikatesowa z kurczaka 23%, <b>Ser żółty gouda S 15%</b></li> <li>Herbata czarna z cukrem i cytryną 2016 120g składniki: Woda wodociągowa 97%, Cytryna 2%, Cukier 1%</li> <li><b>Ketchup łagodny pudliszki 10g (Seler i produkty pochodne)</b></li> </ol>

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: 9 - Czwartek, 2019-09-12**

I śniadanie	obiad	podwieczorek
<ol style="list-style-type: none"> <li><b>Chleb ziarnisty 400g 49.5g (Soja i produkty pochodne, Zboża zawierające gluten)</b></li> <li><b>Masło ekstra 4.95g (Mleko, łącznie z laktozą)</b></li> <li><b>Ser żółty gouda warmia 19.8g (Mleko, łącznie z laktozą)</b></li> <li>Pomidor 19.8g</li> <li>Szczypiorek 4.95g</li> <li><b>Kakao naturalne na mleku 2% z miodem 2016 217.82g (Mleko, łącznie z laktozą)</b> składniki: <b>Mleko spożywcze 2% tłuszczu 96%</b>, Kakao naturalne o obniżonej zaw. tłuszczu DECO MORRENO 2%, Miód pszczeli 2%</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li><b>Zupa porowa rw 160g (Mleko, łącznie z laktozą, Jaja i produkty pochodne, Zboża zawierające gluten, Seler i produkty pochodne)</b> składniki: <b>Jaja kurze całe 21%</b>, Por 17%, Skrzydło indyka 17%, <b>Mąka pszenna typ 500 12%</b>, Marchew 12%, <b>Śmietana do sałatek sosów zup 12%</b> <b>Piątnica 9%</b>, <b>Seler korzeniowy 6%</b>, Pietruszka korzeń 6%, Pietruszka liście 0%, Lubczyk świeży 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%</li> <li>Ziemniaki średnio 168.32g</li> <li><b>Gołąbki bez zawijania 120g (Jaja i produkty pochodne, Zboża zawierające gluten)</b> składniki: Wieprzowina łopatką 48%, Kapusta biała 24%, Ryż biały 8%, Cebula 7%, <b>Bułka tarta 6%</b>, <b>Jaja kurze całe 4%</b>, <b>Kasza manna 2%</b>, Pieprz czarny MIELONY 1%</li> <li><b>Surówka z ogórków kiszonych 2016 100g (Gorczyca i produkty pochodne)</b> składniki: Ogórek kwaszony 83%, Cebula 5%, Olej rzepakowy uniwersalny 5%, <b>Musztarda 5%</b>, Koper ogrodowy 3%, Pieprz czarny MIELONY 0%</li> <li>Kompot ze świeżych jabłek 2016 178.22g składniki: Woda wodociągowa 91%, Jabłko 9%</li> <li><b>Sos pomidorowy rw 20g (Mleko, łącznie z laktozą, Soja i produkty pochodne, Zboża zawierające gluten)</b> składniki: Koncentrat pomidorowy 30% 44%, Cebula 27%, <b>Mąka pszenna typ 500 16%</b>, <b>Masło ekstra 8%</b>, Czosnek 2%, Bazylia suszona 1%, <b>Sos sojowy 1%</b>, Liść laurowy 0%, Ziele angielskie CAŁE 0%</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>Gruszka 113.9g</li> <li><b>Delicje szampańskie 19.8g (Mleko, łącznie z laktozą, Jaja i produkty pochodne, Zboża zawierające gluten)</b></li> </ol>
<b>Dzień: 10 - Piątek, 2019-09-13</b>		
I śniadanie	obiad	podwieczorek
<ol style="list-style-type: none"> <li><b>Bułka kajzerka 50g 60g (Zboża zawierające gluten)</b></li> <li><b>Pasta z wędliny 2016 30g (Jaja i produkty pochodne, Gorczyca i produkty pochodne)</b> składniki: Szyńka delikatesowa z kurczaka 93%, <b>Musztarda 3%</b>, <b>Majonez dekoracyjny WINIARY 3%</b>, Szczypiorek 1%, Pieprz czarny MIELONY 0%</li> <li><b>Kawa inka na mleku 2% z miodem 2016 230g (Mleko, łącznie z laktozą, Zboża zawierające gluten)</b> składniki: <b>Mleko spożywcze 2% tłuszczu 96%</b>, Miód pszczeli 2%, <b>Kawa INKA 2%</b></li> <li>Pomidor 20.2g</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li><b>Zupa pomidorowa czysta rw 170g (Mleko, łącznie z laktozą, Seler i produkty pochodne)</b> składniki: Marchew 22%, Skrzydło kurczaka 22%, Koncentrat pomidorowy 30% 13%, <b>Śmietanka kremowa 30% tłuszczu 13%</b>, Pietruszka korzeń 9%, <b>Seler korzeniowy 9%</b>, Cebula 4%, Pietruszka liście 4%, Pieprz czarny MIELONY 1%</li> <li>Ziemniaki średnio 181.82g</li> <li><b>Morszczuk panierowany 120g (Jaja i produkty pochodne, Ryba, Zboża zawierające gluten)</b> składniki: <b>morszczuk 83%</b>, <b>Bułka tarta 8%</b>, Olej 3 ziarna Kujawski 4%, <b>Jaja kurze całe 3%</b>, Zioła prowansalskie 2%</li> <li>Surówka z kapusty pekińskiej, pomidora i ogórka 2016 100g składniki: Kapusta pekińska 41%, Ogórek 29%, Pomidor 29%, Olej rzepakowy uniwersalny 2%, Pieprz czarny MIELONY 0%</li> <li>Mieszanka kompotowa hortex 2,5 kg 20.2g</li> <li>Ryż biały 20g</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>Banan 120g</li> <li><b>Wafle suche tortowe 30g (Jaja i produkty pochodne, Zboża zawierające gluten)</b></li> </ol>

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), 2019-09-02

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji				
Wartość energetyczna [kcal]	10%	1050	410.8	453.5	185.8	1050.2	100
Wartość energetyczna [kJ]	10%	4238	1728.9	1912.6	780.4	4422	100
Białko [g]	10%	12	12.4	21.5	8.7	42.7	356
Tłuszcz [g]	10%	33	12.8	10.1	7.5	30.5	93
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 3.3	6.2	4	2	12.3	374
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	Brak Normy	2.1	2.2	0.6	5.1	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	Brak Normy	0.2	1.2	0	1.5	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 225	26.1	42.2	7.3	75.7	34
Węglowodany ogółem [g]	10%	171	62.3	71.28	20.81	154.4	90
Cukry [g]	10%	Maks: 34.2	23.94	12	1.06	37.01	108
Błonnik pokarmowy [g]	10%	10.5	2.03	4.44	0.28	6.77	64
% energii z białka	10%	15	-	-	-	-	16.64
% energii z tłuszczu	10%	25	-	-	-	-	28.34
% energii z węglowodanów	10%	60	-	-	-	-	55.02
Sód [mg]	10%	750	368.68	133	330.61	832.29	111
Potas [mg]	10%	2325	356.25	668.95	64.86	1090.07	47
Wapń [mg]	10%	600	230.25	48.8	4.52	283.58	47
Fosfor [mg]	10%	307.5	169.23	154.07	7.78	331.09	108
Magnez [mg]	10%	82.5	24.79	41.13	7.27	73.2	89
Żelazo [mg]	10%	3	0.39	1.91	0.14	2.46	82
Witamina A [µg]	25%	225	6.47	218.52	5.36	230.36	102
Witamina D [µg]	10%	7.5	0.07	0.24	0.02	0.33	4
witamina E [mg]	30%	4.5	0.44	0.73	0.22	1.4	31
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.375	0.08	0.17	0.01	0.27	73
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.375	0.54	0.19	0.01	0.75	200
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	4.5	3.12	3.11	0.19	6.43	142
Witamina C [mg]	55%	30	3.88	18.43	2.34	24.65	82
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	1200	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	1.875	1.02	0.36	0.91	2.08	124

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), 2019-09-03

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji				
Wartość energetyczna [kcal]	10%	1050	370.3	477.7	191.2	1039.4	99
Wartość energetyczna [kJ]	10%	4238	1555.1	2007.6	807.1	4369.9	99
Białko [g]	10%	12	15.5	30.6	7.7	54	451
Tłuszcz [g]	10%	33	13	15.7	4.1	32.8	100
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 3.3	5.1	6.6	1.8	13.6	415
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	Brak Normy	4.2	6.1	0.8	11.3	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	Brak Normy	2.6	1.6	0.1	4.4	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 225	148.3	107.3	10.8	266.5	119
Węglowodany ogółem [g]	10%	171	50.34	56.67	31.33	138.35	80
Cukry [g]	10%	Maks: 34.2	1.94	4.7	20.1	26.76	79
Błonnik pokarmowy [g]	10%	10.5	5.3	6.55	1.17	13.03	124
% energii z białka	10%	15	-	-	-	-	19.58
% energii z tłuszczu	10%	25	-	-	-	-	26.91
% energii z węglowodanów	10%	60	-	-	-	-	53.51
Sód [mg]	10%	750	413.74	115.84	112.95	642.54	85
Potas [mg]	10%	2325	484.59	1461.84	436.14	2382.57	103
Wapń [mg]	10%	600	248.26	95.82	236.33	580.43	96
Fosfor [mg]	10%	307.5	357.4	412.39	176.4	946.19	307
Magnez [mg]	10%	82.5	72.75	91.22	36.63	200.6	243
Żelazo [mg]	10%	3	2.35	5.48	0.4	8.24	276
Witamina A [µg]	25%	225	117.64	599.22	12.73	729.59	324
Witamina D [µg]	10%	7.5	0.65	1.18	0.04	1.88	26
witamina E [mg]	30%	4.5	1.93	1.2	0.12	3.26	73
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.375	0.21	0.32	0.07	0.6	161
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.375	0.53	0.48	0.32	1.33	356
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	4.5	1.16	9.08	0.39	10.64	237
Witamina C [mg]	55%	30	1.7	26.13	7.64	35.48	118
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	1200	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	1.875	1.14	0.32	0.31	1.6	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: 3 (Środa), 2019-09-04

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji				
Wartość energetyczna [kcal]	10%	1050	265.9	520.8	256.5	1043.3	99
Wartość energetyczna [kJ]	10%	4238	1120.4	2180.8	1084.5	4385.8	99
Białko [g]	10%	12	10.8	14.4	7.2	32.5	271
Tłuszcz [g]	10%	33	6	22	4.1	32.1	98
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 3.3	2.9	10.9	2.4	16.4	497
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	Brak Normy	1.5	7.6	0	9.1	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	Brak Normy	1	1.5	0	2.6	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 225	27.2	61.3	0	88.5	39
Węglowodany ogółem [g]	10%	171	44.41	71.31	48.05	163.78	96
Cukry [g]	10%	Maks: 34.2	3.48	9.57	31.22	44.28	129
Błonnik pokarmowy [g]	10%	10.5	4.57	10.16	1.13	15.87	152
% energii z białka	10%	15	-	-	-	-	12.92
% energii z tłuszczu	10%	25	-	-	-	-	24.33
% energii z węglowodanów	10%	60	-	-	-	-	62.76
Sód [mg]	10%	750	478.89	812.58	91.08	1382.56	184
Potas [mg]	10%	2325	279.49	1526.16	63.72	1869.38	81
Wapń [mg]	10%	600	23.1	94.6	6.48	124.19	21
Fosfor [mg]	10%	307.5	176.13	284.39	8.1	468.63	152
Magnez [mg]	10%	82.5	51.06	105.79	4.32	161.18	195
Żelazo [mg]	10%	3	1.89	3.13	0.16	5.19	173
Witamina A [µg]	25%	225	20.55	1337.54	2.38	1360.48	604
Witamina D [µg]	10%	7.5	0.06	0.33	0	0.39	5
witamina E [mg]	30%	4.5	0.88	1.79	0.16	2.85	64
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.375	0.16	0.39	0	0.56	151
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.375	0.11	0.28	0.01	0.41	112
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	4.5	3.36	5.61	0.04	9.02	201
Witamina C [mg]	55%	30	10.48	25.64	1.43	37.55	125
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	1200	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	1.875	1.33	2.25	0.25	3.45	204

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), 2019-09-05

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji				
Wartość energetyczna [kcal]	10%	1050	300.6	587.3	162.7	1050.7	101
Wartość energetyczna [kJ]	10%	4238	1270	2469.4	682.8	4422.3	101
Białko [g]	10%	12	14	29.9	2	46	384
Tłuszcz [g]	10%	33	5.8	18.3	6.7	30.9	94
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 3.3	3.2	2.2	3.1	8.6	261
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	Brak Normy	1.4	8.9	0	10.4	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	Brak Normy	0.1	4.9	0	5.1	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 225	17.2	91.9	0	109.2	49
Węglowodany ogółem [g]	10%	171	48.22	79.48	24.12	151.83	88
Cukry [g]	10%	Maks: 34.2	10.88	16.06	16.87	43.81	128
Błonnik pokarmowy [g]	10%	10.5	0.45	7.92	1.08	9.45	89
% energii z białka	10%	15	-	-	-	-	14.68
% energii z tłuszczu	10%	25	-	-	-	-	27.57
% energii z węglowodanów	10%	60	-	-	-	-	57.75
Sód [mg]	10%	750	305.16	361.31	25.2	691.68	92
Potas [mg]	10%	2325	378.85	1542.6	192.6	2114.05	90
Wapń [mg]	10%	600	231.64	91.79	8.1	331.54	55
Fosfor [mg]	10%	307.5	199.39	412.02	25.2	636.62	207
Magnez [mg]	10%	82.5	31.99	101.57	11.7	145.27	176
Żelazo [mg]	10%	3	0.35	3.16	0.45	3.96	132
Witamina A [µg]	25%	225	44.83	48.91	10.27	104.02	47
Witamina D [µg]	10%	7.5	0.05	0.27	0	0.32	5
witamina E [mg]	30%	4.5	0.16	3.92	1.26	5.35	119
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.375	0.07	0.32	0.01	0.41	109
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.375	0.38	0.35	0.03	0.78	209
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	4.5	0.33	12.86	0.08	13.28	295
Witamina C [mg]	55%	30	2.12	34.15	6.16	42.44	142
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	1200	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	1.875	0.84	1	0.07	1.72	103

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), 2019-09-06

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji				
Wartość energetyczna [kcal]	10%	1050	344.4	508.3	211.5	1064.3	101
Wartość energetyczna [kJ]	10%	4238	1452.7	2127.1	891.5	4471.3	101
Białko [g]	10%	12	15	22.2	5.2	42.5	355
Tłuszcz [g]	10%	33	8.3	24.1	5.2	37.7	114
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 3.3	3.1	7.3	2.2	12.8	388
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	Brak Normy	2.6	8.8	1.9	13.3	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	Brak Normy	1.2	2.6	0.7	4.6	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 225	15.8	40.1	32.1	88.1	39
Węglowodany ogółem [g]	10%	171	53.23	53.69	36.71	143.64	83
Cukry [g]	10%	Maks: 34.2	1.77	6.82	9.83	18.43	54
Błonnik pokarmowy [g]	10%	10.5	1.88	6.19	1.88	9.97	95
% energii z białka	10%	15	-	-	-	-	14.98
% energii z tłuszczu	10%	25	-	-	-	-	28.96
% energii z węglowodanów	10%	60	-	-	-	-	56.06
Sód [mg]	10%	750	496.2	352.4	89.68	938.29	125
Potas [mg]	10%	2325	359.67	424.99	204.91	989.58	42
Wapń [mg]	10%	600	249.01	38.05	35.87	322.94	54
Fosfor [mg]	10%	307.5	219.55	152.89	66.69	439.14	143
Magnez [mg]	10%	82.5	37.81	36.49	15.03	89.34	108
Żelazo [mg]	10%	3	0.96	1.9	0.88	3.76	125
Witamina A [µg]	25%	225	41.63	198.71	22.12	262.48	117
Witamina D [µg]	10%	7.5	0.03	0.46	0.25	0.75	10
witamina E [mg]	30%	4.5	0.3	1.57	0.56	2.44	55
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.375	0.12	0.36	0.05	0.54	145
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.375	0.35	0.21	0.11	0.68	183
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	4.5	0.69	2.68	0.7	4.08	92
Witamina C [mg]	55%	30	1.24	3.06	13.27	17.58	58
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	1200	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	1.875	1.37	0.97	0.24	2.34	139

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 (Poniedziałek), 2019-09-09

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji				
Wartość energetyczna [kcal]	10%	1050	459	458.3	111.4	1028.8	99
Wartość energetyczna [kJ]	10%	4238	1929.2	1937.3	469.9	4336.5	99
Białko [g]	10%	12	19.8	14.8	5.2	39.8	331
Tłuszcz [g]	10%	33	16.9	5.8	2.2	25	76
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 3.3	7	2.5	1.2	10.8	328
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	Brak Normy	2.5	1.2	0.6	4.5	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	Brak Normy	0.3	0.6	0.1	1.1	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 225	26.2	27.3	9.4	63	28
Węglowodany ogółem [g]	10%	171	57.43	89.91	18.41	165.76	98
Cukry [g]	10%	Maks: 34.2	8.36	17.89	12.52	38.79	113
Błonnik pokarmowy [g]	10%	10.5	1.31	6.44	1.62	9.38	89
% energii z białka	10%	15	-	-	-	-	16.31
% energii z tłuszczu	10%	25	-	-	-	-	20.92
% energii z węglowodanów	10%	60	-	-	-	-	62.78
Sód [mg]	10%	750	1106.4	87.84	65.88	1260.12	169
Potas [mg]	10%	2325	339.46	812.31	301.86	1453.63	63
Wapń [mg]	10%	600	249.34	82.55	183.06	514.95	87
Fosfor [mg]	10%	307.5	186.58	156.89	134.46	477.94	156
Magnez [mg]	10%	82.5	36.7	53.24	20.52	110.47	134
Żelazo [mg]	10%	3	0.62	1.92	0.43	2.97	99
Witamina A [µg]	25%	225	44.83	312.73	7.28	364.86	162
Witamina D [µg]	10%	7.5	0.07	0.02	0.02	0.12	1
witamina E [mg]	30%	4.5	0.31	0.44	0.53	1.29	29
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.375	0.08	0.19	0.06	0.33	89
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.375	0.33	0.18	0.24	0.76	204
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	4.5	0.25	2.08	0.27	2.6	58
Witamina C [mg]	55%	30	4.19	35.32	4.37	43.89	147
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	1200	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	1.875	3.07	0.24	0.18	3.15	187

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 (Wtorek), 2019-09-10**

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji				
Wartość energetyczna [kcal]	10%	1050	346.5	483.1	207.3	1037	99
Wartość energetyczna [kJ]	10%	4238	1465.3	2027.2	871.6	4364.2	99
Białko [g]	10%	12	14.1	24.3	3.4	41.8	350
Tłuszcz [g]	10%	33	5.7	17.6	6.9	30.4	92
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 3.3	3	7	4	14.1	427
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	Brak Normy	0.9	6.5	0	7.5	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	Brak Normy	0.1	2.5	0	2.7	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 225	12.1	65.7	0	77.8	34
Węglowodany ogółem [g]	10%	171	60.01	60.59	33.42	154.03	90
Cukry [g]	10%	Maks: 34.2	3.25	15.55	23.53	42.35	124
Błonnik pokarmowy [g]	10%	10.5	0.89	7.77	1.53	10.19	97
% energii z białka	10%	15	-	-	-	-	14.36
% energii z tłuszczu	10%	25	-	-	-	-	26.07
% energii z węglowodanów	10%	60	-	-	-	-	59.57
Sód [mg]	10%	750	344.24	276.56	42.59	663.39	89
Potas [mg]	10%	2325	245.41	1101.47	355.5	1702.39	73
Wapń [mg]	10%	600	183.21	87.71	5.4	276.32	47
Fosfor [mg]	10%	307.5	134.09	416.33	18	568.42	185
Magnez [mg]	10%	82.5	19.45	128.2	29.7	177.35	215
Żelazo [mg]	10%	3	0.24	2.54	0.36	3.14	105
Witamina A [µg]	25%	225	31.91	687.88	6.75	726.55	323
Witamina D [µg]	10%	7.5	0.03	0.08	0	0.11	1
witamina E [mg]	30%	4.5	0.2	2.38	0.18	2.77	61
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.375	0.05	0.31	0.03	0.39	106
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.375	0.25	0.29	0.08	0.63	169
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	4.5	0.28	5.65	0.42	6.36	141
Witamina C [mg]	55%	30	0.97	28.47	4.05	33.49	112
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	1200	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	1.875	0.95	0.76	0.11	1.65	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: 8 (Środa), 2019-09-11

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji				
Wartość energetyczna [kcal]	10%	1050	404	436.8	231.5	1072.4	102
Wartość energetyczna [kJ]	10%	4238	1695.3	1843.3	976.2	4515	102
Białko [g]	10%	12	17.6	21.6	7.3	46.6	388
Tłuszcz [g]	10%	33	15.5	7.7	6.3	29.5	89
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 3.3	6.4	3.2	3	12.6	384
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	Brak Normy	3.6	2	0.3	6	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	Brak Normy	1.1	0.7	0.2	2.1	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 225	124.3	43.1	15.1	182.6	81
Węglowodany ogółem [g]	10%	171	50.65	73.52	36.37	160.56	94
Cukry [g]	10%	Maks: 34.2	2.99	10.9	4.36	18.26	54
Błonnik pokarmowy [g]	10%	10.5	4.65	6.77	0.04	11.46	108
% energii z białka	10%	15	-	-	-	-	16.68
% energii z tłuszczu	10%	25	-	-	-	-	25.02
% energii z węglowodanów	10%	60	-	-	-	-	58.3
Sód [mg]	10%	750	453.65	352.63	659.76	1466.05	195
Potas [mg]	10%	2325	545.39	1051.96	71.47	1668.82	71
Wapń [mg]	10%	600	285.89	68.08	5.42	359.4	60
Fosfor [mg]	10%	307.5	362.02	191.17	42.63	595.82	194
Magnez [mg]	10%	82.5	72.83	58.8	7.27	138.91	168
Żelazo [mg]	10%	3	2.49	2.38	0.32	5.2	173
Witamina A [µg]	25%	225	110.5	887.05	2.95	1000.51	444
Witamina D [µg]	10%	7.5	0.53	0.26	0.02	0.83	11
witamina E [mg]	30%	4.5	1.05	0.75	0.04	1.85	41
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.375	0.24	0.26	0.01	0.52	140
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.375	0.53	0.22	0.04	0.79	213
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	4.5	2.88	3.56	0.59	7.04	156
Witamina C [mg]	55%	30	4.88	16.64	0.52	22.05	73
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	1200	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	1.875	1.26	0.97	1.83	3.66	217

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: 9 (Czwartek), 2019-09-12

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji				
Wartość energetyczna [kcal]	10%	1050	318.9	605	117.3	1041.2	99
Wartość energetyczna [kJ]	10%	4238	1338.2	2535.4	494.7	4368.3	99
Białko [g]	10%	12	15.3	26.6	1.3	43.4	361
Tłuszcz [g]	10%	33	13.5	25.7	2.2	41.4	126
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 3.3	8.3	7	1.2	16.6	504
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	Brak Normy	2.1	11.4	0.6	14.3	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	Brak Normy	0.2	3.5	0.1	3.8	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 225	26.1	179.5	6.7	212.4	95
Węglowodany ogółem [g]	10%	171	33.96	70.43	24.17	128.57	75
Cukry [g]	10%	Maks: 34.2	1.59	4.97	16.92	23.49	69
Błonnik pokarmowy [g]	10%	10.5	0.32	7.42	2.27	10.03	96
% energii z białka	10%	15	-	-	-	-	13.84
% energii z tłuszczu	10%	25	-	-	-	-	31.14
% energii z węglowodanów	10%	60	-	-	-	-	55.01
Sód [mg]	10%	750	462.12	734.47	25.75	1222.35	163
Potas [mg]	10%	2325	330.1	1429.48	182.79	1942.39	83
Wapń [mg]	10%	600	233.02	107.17	18.71	358.91	60
Fosfor [mg]	10%	307.5	169.3	398.56	31.23	599.1	195
Magnez [mg]	10%	82.5	25.43	118.05	14.08	157.57	191
Żelazo [mg]	10%	3	0.37	4.23	0.64	5.25	175
Witamina A [µg]	25%	225	44.2	443.74	4.77	492.72	219
Witamina D [µg]	10%	7.5	0.07	1.07	0.02	1.17	15
witamina E [mg]	30%	4.5	0.41	2.31	0.41	3.15	70
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.375	0.07	0.55	0.02	0.64	173
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.375	0.31	0.52	0.07	0.91	243
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	4.5	0.36	5.46	0.15	5.99	133
Witamina C [mg]	55%	30	3.93	26.72	2.86	33.52	112
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	1200	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	1.875	1.28	2.04	0.07	3.05	181

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: 10 (Piątek), 2019-09-13

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji				
Wartość energetyczna [kcal]	10%	1050	329.3	517.3	198.9	1045.6	99
Wartość energetyczna [kJ]	10%	4238	1390.1	2174.9	842.9	4408	99
Białko [g]	10%	12	16.3	31.5	3.7	51.6	431
Tłuszcz [g]	10%	33	7.3	15.7	1.2	24.3	74
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 3.3	3.2	5.8	0.2	9.4	286
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	Brak Normy	1.7	5.2	0	7	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	Brak Normy	0.5	1.8	0	2.4	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 225	34.2	58	0	92.2	41
Węglowodany ogółem [g]	10%	171	49.87	66.41	44.01	160.3	94
Cukry [g]	10%	Maks: 34.2	2.54	9.93	20.87	33.35	97
Błonnik pokarmowy [g]	10%	10.5	0.87	8.04	1.83	10.75	102
% energii z białka	10%	15	-	-	-	-	17.26
% energii z tłuszczu	10%	25	-	-	-	-	17.76
% energii z węglowodanów	10%	60	-	-	-	-	64.98
Sód [mg]	10%	750	584.69	156.43	55.08	796.2	106
Potas [mg]	10%	2325	418.05	1474.05	426.6	2318.71	99
Wapń [mg]	10%	600	243.31	107.43	6.48	357.23	60
Fosfor [mg]	10%	307.5	227.48	276.39	21.6	525.47	171
Magnez [mg]	10%	82.5	33.97	89.39	35.64	159.01	192
Żelazo [mg]	10%	3	0.62	3.19	0.43	4.25	141
Witamina A [µg]	25%	225	49.5	133.78	8.1	191.38	85
Witamina D [µg]	10%	7.5	0.07	0.29	0	0.37	5
witamina E [mg]	30%	4.5	0.33	1.9	0.22	2.46	54
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.375	0.09	0.28	0.03	0.41	110
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.375	0.38	0.28	0.1	0.76	203
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	4.5	1.09	6.27	0.51	7.87	174
Witamina C [mg]	55%	30	3.16	34.89	4.85	42.91	143
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	1200	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	1.875	1.62	0.43	0.15	1.99	118

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%	1050	1047.3	100
Wartość energetyczna [kJ]	10%	4238	4406.3	100
Białko [g]	10%	12	44.1	368
Tłuszcz [g]	10%	33	31.5	96
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 3.3	12.7	386
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	Brak Normy	8.8	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	Brak Normy	3	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 225	125.6	56
Węglowodany ogółem [g]	10%	171	152.12	89
Cukry [g]	10%	Maks: 34.2	32.65	96
Błonnik pokarmowy [g]	10%	10.5	10.69	102
% energii z białka	10%	15	-	16
% energii z tłuszczu	10%	25	-	26
% energii z węglowodanów	10%	60	-	59
Sód [mg]	10%	750	989.55	132
Potas [mg]	10%	2325	1753.16	75
Wapń [mg]	10%	600	350.95	59
Fosfor [mg]	10%	307.5	558.84	182
Magnez [mg]	10%	82.5	141.29	171
Żelazo [mg]	10%	3	4.44	148
Witamina A [µg]	25%	225	546.3	243
Witamina D [µg]	10%	7.5	0.63	8
witamina E [mg]	30%	4.5	2.68	60
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.375	0.47	126
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.375	0.78	209
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	4.5	7.33	163
Witamina C [mg]	55%	30	33.36	111
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	1200	0	0
Sól [g]	10%	1.875	2.47	147

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.