

Plan żywieniowy: 01-12.07.2019

Ile dni:	10
Termin rozpoczęcia:	2019-07-01
Posiłki:	1. I śniadanie 2. II śniadanie 3. obiad 4. podwieczorek
Przypisana grupa żywieniowa:	Nazwa grupy: Przedszkole 2016/2017 (grupa) 1. Dzieci (wiek: 4 - 6; liczba: 800)
Norma na energię dla podanej grupy:	1400 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, 2019-07-01			
I śniadanie	II śniadanie	obiad	podwieczorek
<ol style="list-style-type: none"> Chleb pszenny ms 30g (Zboża zawierające gluten) [składniki: mąka pszenna, woda, drożdże, sól, cukier] Chleb wieloziarnisty ms 30g (Zboża zawierające gluten) [składniki: mąka pszenna, zakwas, słód jęczmienny, płatki owsiane, woda, drożdże, sól] Masło extra łąciate ms 6g (Mleko, łącznie z laktozą) [składniki: śmietanka] Szynka wieprzowa ms 15g [składniki: mięso wieprzowe 61%, woda, sól, skrobia ziemniaczana, błonnik, maltodekstryna] Ser żółty gouda mońki ms 20g (Mleko, łącznie z laktozą) [składniki: mleko, sól, kultury kwasu mlekowego - zawierają laktozę z mleka] Ogórek 10g Pomidor 10g Herbata owocowa ms 250g składniki: Woda wodociągowa 99%, Herbata owocowa w torebkach 1% 	<ol style="list-style-type: none"> Zupa jarzynowa na mięsie drobiowym zabieleną ms 300g (Mleko, łącznie z laktozą, Seler i produkty pochodne) składniki: Ziemniaki średnio 40%, Marchew 14%, Seler korzeniowy 12%, Pietruszka korzeń 8%, Por 8%, Mięso z piersi indyka. bez skóry 8%, Śmietana 18% tłuszczu 4%, Mleko 2% łąciate 4%, Pietruszka liście 1% 	<ol style="list-style-type: none"> Spaghetti carbonarra z indykiem ms 250g (Mleko, łącznie z laktozą, Jaja i produkty pochodne, Soja i produkty pochodne, Zboża zawierające gluten, Seler i produkty pochodne, Gorczyca i produkty pochodne) składniki: Makaron czterojęczny 33%, Boczek wędzony Morliny 17%, Mięso z udźca indyka ze skórą 17%, Cebula 17%, Woda wodociągowa 7%, Śmietana do deserów 36% Piątnica 4%, Ser żółty Gouda WARMIA 4%, Pieprz czarny MIELONY 1%, Sól spożywcza dietetyczna niskosodowa O'Sole Vita 1% Kompot z owoców mieszanych ms 250g składniki: Woda wodociągowa 89%, MIESZANKA KOMPOTOWA ms 11% [składniki: owoce w zmiennych proporcjach: truskawki, czarne porzeczki, aronia, śliwki bez pestki] 	<ol style="list-style-type: none"> Pomarańcza 150g

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, 2019-07-02

I śniadanie	II śniadanie	obiad	podwieczorek
<ol style="list-style-type: none"> Płatki kukurydziane z mlekiem 3,2% 2016 250g (Mleko, łącznie z laktozą) składniki: Mleko spożywcze 3.2% tłuszczu 91%, Płatki kukurydziane 9% Chleb pszenny ms 20g (Zboża zawierające gluten) [składniki: mąka pszenna, woda, drożdże, sól, cukier] Masło extra łaciate ms 2g (Mleko, łącznie z laktozą) [składniki: śmietanka] Szynka z kurczaka ms 10g [składniki: mięso z piersi kurcząt (89%), woda, skrobia ziemniaczana, sól, przyprawy, ekstrakty przypraw] Ogórek 5g Herbata z sokiem malinowym 250g składniki: Woda wodociągowa 97%, Sok malinowy ms 2% [składniki: 100% sok z owoców maliny właściwej], Herbata SAGA czarna w torebkach 0% 	<ol style="list-style-type: none"> Zupa szpinakowa z lanym ciastem ms 300g (Mleko, łącznie z laktozą, Jaja i produkty pochodne, Zboża zawierające gluten, Seler i produkty pochodne) składniki: Szpinak mrożony 23%, Ziemniaki średnio 23%, Mleko spożywcze 2% tłuszczu 16%, Jaja kurze całe 11%, Marchew 8%, Śmietana 18% tłuszczu 8%, Pietruszka korzeń 3%, Por 3%, Seler korzeniowy 2%, Mąka pszenna typ 500 2% 	<ol style="list-style-type: none"> Kotlet schabowy panierowany. smażony 2016 80g (Jaja i produkty pochodne, Zboża zawierające gluten) składniki: Wieprzowina schab surowy z kością 71%, Olej rzepakowy uniwersalny 10%, Bułka tarta 9%, Jaja kurze całe 6%, Mąka pszenna typ 500 5%, Sól spożywcza dietetyczna niskosodowa O'Sole Vita 0%, Pieprz czarny MIELONY 0% Ziemniaki puree z masłem ms 150g (Mleko, łącznie z laktozą) składniki: Ziemniaki średnio 94%, Mleko spożywcze 2% tłuszczu 5%, Masło extra łaciate ms 1% [składniki: śmietanka] Kapusta biała. gotowana. zasmażana 2016 80g (Zboża zawierające gluten) składniki: Kapusta biała 89%, Śłonina 5%, Cebula 4%, Mąka pszenna typ 500 2% Kompot z czarnej porzeczki 2016 250g składniki: Woda wodociągowa 91%, Porzeczki czarne 9% 	<ol style="list-style-type: none"> Drożdźówka z jabłkiem ms 75g (Mleko, łącznie z laktozą, Jaja i produkty pochodne, Zboża zawierające gluten) [składniki: mąka pszenna, woda, masło, tłuszcz roślinny, jaja, jabłka, drożdże, cukier, sól]

Dzień: 3 - Środa, 2019-07-03

I śniadanie	II śniadanie	obiad	podwieczorek
<ol style="list-style-type: none"> Bułka kajzerka ms 40g (Zboża zawierające gluten) [składniki: mąka pszenna, drożdże, sól, cukier] Dżem brzoskwiniowy. niskosłodzony ms 20g [składniki: brzoskwinie 44%, cukier, woda] Dżem truskawkowy. niskosłodzony ms 20g [składniki: cukier, truskawki, woda] Kawa inka na mleku 2% z cukrem ms 250g (Mleko, łącznie z laktozą, Zboża zawierające gluten) składniki: Mleko spożywcze 2% tłuszczu 96%, Cukier 2%, Kawa INKA ms 2% [składniki: zboża 72% (jęczmień, żyto), cykorcia, burak cukrowy - prażone] 	<ol style="list-style-type: none"> Rosół z makaronem ms 300g (Jaja i produkty pochodne, Zboża zawierające gluten, Seler i produkty pochodne) składniki: Woda wodociągowa 51%, Marchew 10%, Kaczka tuszka 8%, Kurczak tuszka 8%, Makaron dwujajeczny ms 8% [składniki: mąka pszenna, 2 jaja (9%) na 1 kg mąki], Pietruszka korzeń 5%, Skrzydło indyka 4%, Szyja z indyka 4%, Seler korzeniowy 1%, Cebula 1%, Por 1%, Pieprz czarny MIELONY 0% 	<ol style="list-style-type: none"> Danie włoskie z kurczakiem i ryżem ms 250g (Mleko, łącznie z laktozą, Jaja i produkty pochodne, Zboża zawierające gluten, Gorczyca i produkty pochodne) składniki: Filet z piersi kurczaka smażony 2016 35%, Ryż paraboiled Cenos 35%, Pomidor 12%, Śmietanka kremowa 30% tłuszczu 6%, Woda wodociągowa 6%, Majonez dekoracyjny WINIARY 3%, Czosnek 2%, Pieprz czarny MIELONY 1%, Sól biała 1% Salatka szwedzka 80g (Gorczyca i produkty pochodne) Kompot z owoców mieszanych ms 250g składniki: Woda wodociągowa 89%, MIESZANKA KOMPOTOWA ms 11% [składniki: owoce w zmiennych proporcjach: truskawki, czarne porzeczki, aronia, śliwki bez pestki] 	<ol style="list-style-type: none"> Winogrona 150g

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, 2019-07-04

I śniadanie	II śniadanie	obiad	podwieczorek
<ol style="list-style-type: none"> 1. Parówki drobiowo-wieprzowe ms 80g [składniki: mięso drobiowe z kurczaka 70%, mięso wieprzowe 20%, przyprawy naturalne, sól, syrop klonowy] 2. Bułka kajzerka ms 20g (Zboża zawierające gluten) [składniki: mąka pszenna, drożdże, sól, cukier] 3. Masło extra łąciate ms 3g (Mleko, łącznie z laktozą) [składniki: śmietanka] 4. Ogórek 10g 5. Herbata z mlekiem (bawarka) 250g (Mleko, łącznie z laktozą) składniki: Woda do picia 75%, Mleko 2% łąciate 23%, Herbata SAGA czarna w torebkach 3% 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Zupa grochowa ms 300g (Seler i produkty pochodne) składniki: Ziemiaki średnio 45%, Seler korzeniowy 12%, Mięso z ud kurczaka bez skóry 11%, Marchew 11%, Wieprzowina boczek bez kości 6%, Groch nasiona suche 6%, Pietruszka korzeń 4%, Cebula 3%, Por 2%, Pieprz czarny MIELONY 1% 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Naleśniki z musem jabłkowym ms 300g (Mleko, łącznie z laktozą, Jaja i produkty pochodne, Zboża zawierające gluten) składniki: Alpro napój ryżowy o smaku naturalnym 35%, Jabłko 24%, Mąka pszenna typ 550 19%, Mleko 2% łąciate 9%, Jaja kurze całe 5%, Cukier 5%, Olej rzepakowy uniwersalny 3% 2. Kompot z owoców mieszanych ms 250g składniki: Woda wodociągowa 89%, MIESZANKA KOMPOTOWA ms 11% [składniki: owoce w zmiennych proporcjach: truskawki, czarne porzeczki, aronia, śliwki bez pestki] 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Danio białe ms 150g (Mleko, łącznie z laktozą) [składniki: mleko (66%), śmietanka (8%), woda, cukier, żelatyna, aromat naturalny]

Dzień: 5 - Piątek, 2019-07-05

I śniadanie	II śniadanie	obiad	podwieczorek
<ol style="list-style-type: none"> 1. Chleb pszenny ms 30g (Zboża zawierające gluten) [składniki: mąka pszenna, woda, drożdże, sól, cukier] 2. Chleb wieloziarnisty ms 30g (Zboża zawierające gluten) [składniki: mąka pszenna, zakwas, sól jęczmienny, płatki owsiane, woda, drożdże, sól] 3. Twarożek na śmietance ze szczypiorkiem i rzodkiewką ms 20g (Mleko, łącznie z laktozą) składniki: Ser twarogowy chudy ms 60% [składniki: mleko pasteryzowane odtłuszczone, kultury bakterii fermentacji mlekowej], Rzodkiewka 18%, Szczypiorek 12%, Jogurt naturalny 2% ms 10% [składniki: mleko, białka mleka, żywe kultury bakterii] 4. Szynka z kurczaka ms 15g [składniki: mięso z piersi kurcząt (89%), woda, skrobia ziemniaczana, sól, przyprawy, ekstrakty przypraw] 5. Ogórek 10g 6. Masło extra łąciate ms 3g (Mleko, łącznie z laktozą) [składniki: śmietanka] 7. Herbata z sokiem malinowym 250g składniki: Woda wodociągowa 97%, Sok malinowy ms 2% [składniki: 100% sok z owoców maliny właściwej], Herbata SAGA czarna w torebkach 0% 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Zupa pomidorowa z makaronem ms 300g (Mleko, łącznie z laktozą, Jaja i produkty pochodne, Zboża zawierające gluten, Seler i produkty pochodne) składniki: Woda wodociągowa 48%, Makaron dwujajeczny ms 16% [składniki: mąka pszenna, 2 jaja (9%) na 1 kg mąki], Pomidor 8%, Mięso z udźca indyka ze skórą 8%, Marchew 4%, Mleko 2% łąciate 4%, Śmietanka ryżowa ms 4% [składniki: Woda, składniki ryżowe (syrop ryżowy, skrobia ryżowa, mąka ryżowa 10%), olej słonecznikowy 7%], Koncentrat pomidorowy 30% 3%, Pietruszka korzeń 2%, Seler korzeniowy 1%, Pietruszka liście 1%, Cukier 0% 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Filet z miruny smażony w panierce ms 80g (Mleko, łącznie z laktozą, Jaja i produkty pochodne, Ryba, Zboża zawierające gluten) składniki: Miruna 67%, Bułka tarta ms 10% [składniki: mąka pszenna (78%), woda, drożdże, sól], Olej rzepakowy uniwersalny 9%, Mleko spożywcze 2% tłuszczu 6%, Mąka pszenna typ 500 6%, Jaja kurze całe 2%, Pieprz czarny MIELONY 0% 2. Ziemiaki puree z masłem ms 150g (Mleko, łącznie z laktozą) składniki: Ziemiaki średnio 94%, Mleko spożywcze 2% tłuszczu 5%, Masło extra łąciate ms 1% [składniki: śmietanka] 3. Surówka z kapusty kwaszonej 2016 80g składniki: Kapusta kwaszona 64%, Jabłko 21%, Cebula 8%, Olej rzepakowy uniwersalny 4%, Cukier 3% 4. Kompot z czarnej porzeczki 2016 250g składniki: Woda wodociągowa 91%, Porzeczki czarne 9% 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Zott jogobella truskawka i poziomka jogurt ms 150g (Mleko, łącznie z laktozą) [składniki: mleko, owoce (truskawki, sok truskawkowy z koncentratu, poziomki), mleko zagęszczone odtłuszczone, cukier, koncentrat soku z buraków czerwonych, aromat, żywe kultury bakterii]

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: 6 - Poniedziałek, 2019-07-08

I śniadanie	II śniadanie	obiad	podwieczorek
<ol style="list-style-type: none"> Chleb pszenny ms 30g (Zboża zawierające gluten) [składniki: mąka pszenna, woda, drożdże, sól, cukier] Chleb wieloziarnisty ms 30g (Zboża zawierające gluten) [składniki: mąka pszenna, zakwas, słód jęczmienny, płatki owsiane, woda, drożdże, sól] Masło extra łaciate ms 6g (Mleko, łącznie z laktozą) [składniki: śmietanka] Szynka z kurczaka ms 15g [składniki: mięso z piersi kurcząt (89%), woda, skrobia ziemniaczana, sól, przyprawy, ekstrakty przypraw] Ser żółty gouda mońki ms 20g (Mleko, łącznie z laktozą) [składniki: mleko, sól, kultury kwasu mlekowego - zawierają laktozę z mleka] Herbata z sokiem malinowym 250g składniki: Woda wodociągowa 97%, Sok malinowy ms 2% [składniki: 100% sok z owoców maliny właściwej], Herbata SAGA czarna w torebkach 0% 	<ol style="list-style-type: none"> Zupa kalafiorowa z ziemniakami ms 300g (Mleko, łącznie z laktozą, Zboża zawierające gluten, Seler i produkty pochodne) składniki: Ziemniaki późne 32%, Kalafior 21%, Marchew 11%, Mleko 2% Łaciate 6%, Śmietanka ryżowa ms 6% [składniki: Woda, składniki ryżowe (syrop ryżowy, skrobia ryżowa, mąka ryżowa 10%), olej słonecznikowy 7%], Pietruszka korzeń 5%, Seler korzeniowy 5%, Ziemniaki średnio 5%, Por 5%, Mąka pszenna typ 500 3% 	<ol style="list-style-type: none"> Makaron z białym serem i śmietaną ms 250g (Mleko, łącznie z laktozą, Zboża zawierające gluten) składniki: Makaron świderki ms 60% [składniki: mąka z pszenicy durum, woda], Ser twarogowy chudy ms 29% [składniki: mleko pasteryzowane odtłuszczone, kultury bakterii fermentacji mlekowej], Śmietana 18% tłuszczu ms 12% [składniki: śmietana (z mleka), kultury bakterii fermentacji mlekowej] Kompot z owoców mieszanych ms 250g składniki: Woda wodociągowa 89%, MIESZANKA KOMPOTOWA ms 11% [składniki: owoce w zmiennych proporcjach: truskawki, czarne porzeczki, aronia, śliwki bez pestki] 	<ol style="list-style-type: none"> Zott jogobella truskawka i poziomka jogurt ms 150g (Mleko, łącznie z laktozą) [składniki: mleko, owoce (truskawki, sok truskawkowy z koncentratu, poziomki), mleko zagęszczone odtłuszczone, cukier, koncentrat soku z buraków czerwonych, aromat, żywe kultury bakterii]

Dzień: 7 - Wtorek, 2019-07-09

I śniadanie	II śniadanie	obiad	podwieczorek
<ol style="list-style-type: none"> Parówki drobiowo-wieprzowe ms 80g [składniki: mięso drobiowe z kurczaka 70%, mięso wieprzowe 20%, przyprawy naturalne, sól, syrop klonowy] Bułka kajzerka ms 30g (Zboża zawierające gluten) [składniki: mąka pszenna, drożdże, sól, cukier] Masło extra łaciate ms 3g (Mleko, łącznie z laktozą) [składniki: śmietanka] Herbata z mlekiem (bawarka) 250g (Mleko, łącznie z laktozą) składniki: Woda do picia 75%, Mleko 2% Łaciate 23%, Herbata SAGA czarna w torebkach 3% Jabłko 120g 	<ol style="list-style-type: none"> Zupa ogórkowa na indyku z ziemniakami zabieleną ms 300g (Mleko, łącznie z laktozą, Seler i produkty pochodne) składniki: Ogórek kwaszony 19%, Skrzydło indyka 14%, Marchew 13%, Śmietana 18% tłuszczu ms 10% [składniki: śmietana (z mleka), kultury bakterii fermentacji mlekowej], Pietruszka korzeń 10%, Mleko 2% Łaciate 10%, Seler korzeniowy 8%, Ziemniaki późne 8%, Por 5%, Pieprz czarny MIELONY 1% 	<ol style="list-style-type: none"> Rumsztyk ms 80g (Zboża zawierające gluten) składniki: Wieprzowina łopatka 58%, Bułka pszenna ms 29% [składniki: mąka pszenna, woda, drożdże, sól, olej rzepakowy], Cebula 5%, Marchew 5%, Pietruszka liście 3% Kasza gryczana niepalona s 50g Buraczki czerwone tarte 80g składniki: Burak 99%, Kwas cytrynowy Dr Oetker 1%, Pieprz czarny MIELONY 0% Kompot z owoców mieszanych ms 250g składniki: Woda wodociągowa 89%, MIESZANKA KOMPOTOWA ms 11% [składniki: owoce w zmiennych proporcjach: truskawki, czarne porzeczki, aronia, śliwki bez pestki] 	<ol style="list-style-type: none"> Zott jogobella truskawka i poziomka jogurt ms 150g (Mleko, łącznie z laktozą) [składniki: mleko, owoce (truskawki, sok truskawkowy z koncentratu, poziomki), mleko zagęszczone odtłuszczone, cukier, koncentrat soku z buraków czerwonych, aromat, żywe kultury bakterii]

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: 8 - Środa, 2019-07-10

I śniadanie	II śniadanie	obiad	podwieczorek
<p>1. Omlet z warzywami ms 150g (Jaja i produkty pochodne) składniki: Jaja kurze całe 32%, Pomidor 21%, Papryka czerwona 15%, Pieczarka uprawna świeża 13%, Cebula 9%, Oliwa z oliwek 4%, Szyunka wieprzowa ms 4% [składniki: mięso wieprzowe 61%, woda, sól, skrobia ziemniaczana, błonnik, maltodekstryna], Szczypiorek 1%, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%</p> <p>2. Chleb pszenny ms 20g (Zboża zawierające gluten) [składniki: mąka pszenna, woda, drożdże, sól, cukier]</p> <p>3. Masło extra łaciate ms 2g (Mleko, łącznie z laktozą) [składniki: śmietanka]</p> <p>4. Kawa inka na mleku 2% z cukrem ms 250g (Mleko, łącznie z laktozą, Zboża zawierające gluten) składniki: Mleko spożywcze 2% tłuszczu 96%, Cukier 2%, Kawa INKA ms 2% [składniki: zboża 72% (jęczmień, żyto), cykorja, burak cukrowy - prażone]</p>	<p>1. Zupa krem z dyni 2016 280g (Mleko, łącznie z laktozą, Seler i produkty pochodne) składniki: Marchew 32%, Dynia 30%, Pietruszka korzeń 16%, Mięso z ud kurczaka bez skóry 12%, Seler korzeniowy 4%, Cebula 3%, Por 2%, Śmietana 18% tłuszczu 1%</p> <p>2. Grzanki ms 20g (Zboża zawierające gluten) składniki: Bułka pszenna ms 93% [składniki: mąka pszenna, woda, drożdże, sól, olej rzepakowy], Czosnek granulowany ms 7%</p>	<p>1. Udko z kurczaka pieczone 2016 80g składniki: Mięso z ud kurczaka ze skórą 90%, Olej rzepakowy uniwersalny 8%, Czosnek 1%, Sól spożywcza dietetyczna niskosodowa O'Sole Vita 0%, Papryka czerwona mielona SŁODKA 0%, Papryka czerwona mielona OSTRA 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%</p> <p>2. Ziemniaki puree z masłem ms 150g (Mleko, łącznie z laktozą) składniki: Ziemniaki średnio 94%, Mleko spożywcze 2% tłuszczu 5%, Masło extra łaciate ms 1% [składniki: śmietanka]</p> <p>3. Surówka z białej kapusty z koperkiem i jogurtem naturalnym ms 80g (Mleko, łącznie z laktozą) składniki: Kapusta biała 67%, Marchew 8%, Jabłko 8%, Jogurt naturalny 2% ms 8% [składniki: mleko, białka mleka, żywe kultury bakterii], Olej rzepakowy uniwersalny 4%, Chrzan 2%, Koper ogrodowy 2%</p> <p>4. Kompot z wiśni izz 250g</p>	<p>1. Baton zbożowy bakalland ba! 5 orzechów 35g (Mleko, łącznie z laktozą, Orzeszki ziemne (arachidowe) i produkty pochodne)</p>

Dzień: 9 - Czwartek, 2019-07-11

I śniadanie	II śniadanie	obiad	podwieczorek
<p>1. Bułki i rogalie maślane ms 40g (Zboża zawierające gluten) [składniki: 53% mąka pszenna, 26% mleko odtłuszczone, cukier, masło, pasteryzowana masa jajowa, drożdże, sól, naturalne aromaty]</p> <p>2. Dżem brzoskwiniowy. niskosłodzony ms 20g [składniki: brzoskwinie 44%, cukier, woda]</p> <p>3. Serek twarogowy homogenizowany waniliowy 20g (Mleko, łącznie z laktozą)</p> <p>4. Kakao naturalne na mleku 2% z cukrem 2016 250g (Mleko, łącznie z laktozą) składniki: Mleko spożywcze 2% tłuszczu 96%, Kakao naturalne o obniżonej zaw. tłuszczu DECO MORRENO 2%, Cukier 2%</p>	<p>1. Zupa z fasoli szparagowej 2016 300g (Mleko, łącznie z laktozą, Zboża zawierające gluten, Seler i produkty pochodne) składniki: Fasola szparagowa 38%, Ziemniaki średnio 38%, Marchew 6%, Śmietana 18% tłuszczu 5%, Masło ekstra 4%, Pietruszka korzeń 3%, Por 3%, Seler korzeniowy 1%, Pietruszka liście 1%, Mąka pszenna typ 500 1%</p>	<p>1. Pulpety w sosie pomidorowo-paprykowym wieprzowo drobiowe ms 100g (Jaja i produkty pochodne, Zboża zawierające gluten) składniki: Mięso udziec z indyka bk/bs 34%, Wieprzowina łopatka 34%, Pomidory krojone ms 14% [składniki: pomidory krojone (60%), sok pomidorowy, sól], Jaja kurze całe 4%, Bułka tarta ms 4% [składniki: mąka pszenna (78%), woda, drożdże, sól], Olej rzepakowy uniwersalny 4%, peperonata papryka kolorowa krojona ms 4% [składniki: Papryka żółta (35%), papryka czerwona (35%), cebula (16%), koncentrat pomidorowy (6,6%), cukier, olej słonecznikowy, sól], Mąka pszenna typ 500 1%, Pieprz czarny MIELONY 0%</p> <p>2. Ryż paraboiled cenos 50g</p> <p>3. Tarta marchewka z brzoskwinią ms 80g składniki: Marchew 49%, Brzoskwinia 49%, Cukier 3%</p> <p>4. Kompot z czarnej porzeczki 2016 250g składniki: Woda wodociągowa 91%, Porzeczki czarne 9%</p>	<p>1. Danio białe ms 150g (Mleko, łącznie z laktozą) [składniki: mleko (66%), śmietanka (8%), woda, cukier, żelatyna, aromat naturalny]</p>

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: 10 - Piątek, 2019-07-12

I śniadanie	II śniadanie	obiad	podwieczorek
<ol style="list-style-type: none"> Chleb pszenny ms 30g (Zboża zawierające gluten) [składniki: mąka pszenna, woda, drożdże, sól, cukier] Chleb wieloziarnisty ms 30g (Zboża zawierające gluten) [składniki: mąka pszenna, zakwas, sól jęczmienny, płatki owsiane, woda, drożdże, sól] Masło extra łąciate ms 3g (Mleko, łącznie z laktozą) [składniki: śmietanka] Szynka wieprzowa ms 15g [składniki: mięso wieprzowe 61%, woda, sól, skrobia ziemniaczana, błonnik, maltodekstryna] Ogórek 10g Pasta z makreli z koperkiem i lekkim twarogiem ms 20g (Mleko, łącznie z laktozą, Jaja i produkty pochodne, Ryba, Gorczyca i produkty pochodne) składniki: Makrela wędzona ms 65% [składniki: makrela, sól], Serek wiejski lekki Piątnica ms 21% [składniki: twaróg ziarnisty, śmietanka pasteryzowana, białka mleka, sól], Majonez Kielecki ms 10% [składniki: olej rzepakowy rafinowany, musztarda (woda, ocet, gorczyca, cukier, sól, przyprawy), woda, żółtka jaj kurzych (7,0%)], Koper ogrodowy 3%, Pieprz czarny MIELONY 1% Herbata z cytryną 250g składniki: Woda wodociągowa 97%, Cytryna 2%, Herbata SAGA czarna w torebkach 0% 	<ol style="list-style-type: none"> Krupnik z wkładką mięsną ms 300g (Mleko, łącznie z laktozą, Zboża zawierające gluten, Seler i produkty pochodne) składniki: Woda wodociągowa 43%, Ziemniaki średnio 22%, Mięso z piersi kurczaka bez skóry 11%, Wieprzowina łopatką 8%, Marchew 5%, Kasza jęczmienna pęczak 3%, Pietruszka korzeń 2%, Por 2%, Pietruszka liście 1%, Seler korzeniowy 1%, Masło extra łąciate ms 1% [składniki: śmietanka] 	<ol style="list-style-type: none"> Kopytka 2016 200g (Jaja i produkty pochodne, Zboża zawierające gluten) składniki: Ziemniaki średnio 75%, Mąka pszenna typ 500 19%, Jaja kurze całe 4%, Skrobia ziemniaczana 2% Mus z owoców leśnych ms 50g (Mleko, łącznie z laktozą) składniki: Czarne jagody 30%, Porzeczki czarne 30%, Cukier 13%, Śmietanka kremowa 30% tłuszczu 13%, Mleko 2% łąciate 13% Sos waniliowy ms 50g (Mleko, łącznie z laktozą) składniki: Śmietana 18% tłuszczu ms 70% [składniki: śmietana (z mleka), kultury bakterii fermentacji mlekowej], Jogurt naturalny 2% ms 20% [składniki: mleko, białka mleka, żywe kultury bakterii], Cukier waniliowy Dr Oetker 5%, Cukier 5% Kompot z owoców mieszanych ms 250g składniki: Woda wodociągowa 89%, MIESZANKA KOMPOTOWA ms 11% [składniki: owoce w zmiennych proporcjach: truskawki, czarne porzeczki, aronia, śliwki bez pestki] 	<ol style="list-style-type: none"> Mandarynki 150g

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), 2019-07-01

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	II śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji					
Wartość energetyczna [kcal]	10%	1050	271.5	169.2	553.7	63.1	1057.7	101
Wartość energetyczna [kJ]	10%	4238	1137.9	712.8	2323.7	266.8	4441.4	101
Białko [g]	10%	12	10.5	8.8	25	1.2	45.7	381
Tłuszcz [g]	10%	33	12.8	2.7	22.6	0.2	38.5	117
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 3.3	7.1	1.3	7.5	0	16.1	488
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	Brak Normy	0	0.7	1.8	0	2.6	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	Brak Normy	0	0.3	1.3	0	1.6	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 225	0	16.4	80.6	0	97.1	43
Węglowodany ogółem [g]	10%	171	28.49	30.34	63.69	15.25	137.78	81
Cukry [g]	10%	Maks: 34.2	0.8	3.63	2.74	11.74	18.93	55
Błonnik pokarmowy [g]	10%	10.5	0.15	6.3	2.58	2.56	11.61	110
% energii z białka	10%	15	-	-	-	-	-	15.6
% energii z tłuszczu	10%	25	-	-	-	-	-	24.49
% energii z węglowodanów	10%	60	-	-	-	-	-	59.91
Sód [mg]	10%	750	456.63	99.64	789.38	4.05	1349.71	180
Potas [mg]	10%	2325	36.8	968.61	330.47	247.05	1582.94	69
Wapń [mg]	10%	600	7	69.17	36.93	44.55	157.66	26
Fosfor [mg]	10%	307.5	3.97	189.24	193.89	31.05	418.16	136
Magnez [mg]	10%	82.5	3.25	56.46	36.25	16.2	112.17	136
Żelazo [mg]	10%	3	0.24	1.67	1.86	0.54	4.33	144
Witamina A [µg]	25%	225	2.32	32.84	45	55.12	135.29	61
Witamina D [µg]	10%	7.5	0	0.01	0.38	0	0.4	5
witamina E [mg]	30%	4.5	0.09	0.83	0.28	0.19	1.42	31
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.375	0	0.17	0.13	0.09	0.4	108
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.375	0	0.18	0.21	0.03	0.43	116
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	4.5	0.1	3.51	3.9	0.25	7.77	173
Witamina C [mg]	55%	30	1.39	19.7	1.12	33.07	55.3	185
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	1200	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	1.875	1.26	0.27	2.19	0.01	3.37	201

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), 2019-07-02

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	II śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji					
Wartość energetyczna [kcal]	10%	1050	289.6	202.4	374.6	167.7	1034.5	99
Wartość energetyczna [kJ]	10%	4238	1218.7	848.3	1567.1	710	4344.2	99
Białko [g]	10%	12	11.3	9.7	16.4	5	42.6	356
Tłuszcz [g]	10%	33	9.3	8.2	17.8	2.2	37.6	114
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 3.3	5.2	3.8	4.5	0.8	14.3	437
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	Brak Normy	2.3	2.8	8.6	0	13.9	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	Brak Normy	0.4	0.6	2.9	0	4	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 225	33.1	125.9	54.5	0	213.5	95
Węglowodany ogółem [g]	10%	171	40.77	24.32	39.73	31.77	136.61	80
Cukry [g]	10%	Maks: 34.2	5.84	1.57	1.04	7.99	16.46	48
Błonnik pokarmowy [g]	10%	10.5	1.37	3.93	5.63	0	10.94	104
% energii z białka	10%	15	-	-	-	-	-	16.16
% energii z tłuszczu	10%	25	-	-	-	-	-	30.16
% energii z węglowodanów	10%	60	-	-	-	-	-	53.68
Sód [mg]	10%	750	482.61	115.79	94.38	113.4	806.19	107
Potas [mg]	10%	2325	340.35	661.22	990.26	0	1991.85	86
Wapń [mg]	10%	600	249.44	155.37	80.98	0	485.79	81
Fosfor [mg]	10%	307.5	201.36	191.02	239.28	0	631.67	205
Magnez [mg]	10%	82.5	30.61	60.19	60.22	0	151.04	183
Żelazo [mg]	10%	3	0.66	2.86	2.06	0	5.59	187
Witamina A [µg]	25%	225	2	739.4	46.4	0	787.81	351
Witamina D [µg]	10%	7.5	0.07	0.56	0.4	0	1.03	13
witamina E [mg]	30%	4.5	0.19	1.38	2.71	0	4.29	95
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.375	0.07	0.16	0.63	0	0.87	235
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.375	0.35	0.4	0.23	0	0.98	264
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	4.5	0.49	1.61	5.74	0	7.85	175
Witamina C [mg]	55%	30	1.2	21.22	43.1	0	65.53	219
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	1200	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	1.875	1.34	0.32	0.26	0.31	2.01	119

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), 2019-07-03

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	II śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji					
Wartość energetyczna [kcal]	10%	1050	303.2	222.7	530.8	96.1	1152.9	110
Wartość energetyczna [kJ]	10%	4238	1279.1	932.8	2230.3	407.1	4849.5	110
Białko [g]	10%	12	8	13.6	21.2	0.6	43.5	364
Tłuszcz [g]	10%	33	7.1	10.2	18.5	0.2	36.2	110
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 3.3	2.5	2.5	3.8	0	9	275
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	Brak Normy	1.3	4.6	5.9	0	11.9	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	Brak Normy	0.1	1.7	2.5	0	4.5	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 225	17.2	46.1	78.5	0	141.9	64
Węglowodany ogółem [g]	10%	171	52.13	20.23	72.16	23.76	168.29	98
Cukry [g]	10%	Maks: 34.2	11.19	1.39	5.09	20.52	38.21	112
Błonnik pokarmowy [g]	10%	10.5	0.99	2.37	5.04	2.02	10.43	99
% energii z białka	10%	15	-	-	-	-	-	13.47
% energii z tłuszczu	10%	25	-	-	-	-	-	24.17
% energii z węglowodanów	10%	60	-	-	-	-	-	62.36
Sód [mg]	10%	750	102.65	69.16	908.03	2.7	1082.55	144
Potas [mg]	10%	2325	331.95	331.99	347.46	305.1	1316.51	56
Wapń [mg]	10%	600	261.66	31.12	29.3	22.95	345.04	58
Fosfor [mg]	10%	307.5	189.3	137.77	185.13	28.35	540.56	176
Magnez [mg]	10%	82.5	27.45	25.47	32.53	8.1	93.57	113
Żelazo [mg]	10%	3	0.32	1.53	0.97	0.4	3.23	108
Witamina A [µg]	25%	225	3.77	392.81	73.88	6.07	476.55	213
Witamina D [µg]	10%	7.5	0.04	0.68	0.17	0	0.9	12
witamina E [mg]	30%	4.5	0.18	0.52	1.96	0.73	3.41	76
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.375	0.07	0.1	0.08	0.07	0.33	91
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.375	0.35	0.14	0.15	0.05	0.71	190
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	4.5	0.3	2.8	6.99	0.25	10.36	231
Witamina C [mg]	55%	30	2.26	3.99	3.65	3.64	13.55	45
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	1200	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	1.875	0.28	0.19	2.52	0	2.7	160

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), 2019-07-04

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	II śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji					
Wartość energetyczna [kcal]	10%	1050	275.3	285.9	435	147.9	1144.2	108
Wartość energetyczna [kJ]	10%	4238	1145.3	1199.4	1831.2	624.1	4800.1	108
Białko [g]	10%	12	9.1	14.7	8.3	7.1	39.3	329
Tłuszcz [g]	10%	33	19.7	9.8	13	3.7	46.4	141
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 3.3	7.1	3.2	1.8	2.4	14.5	441
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	Brak Normy	0	4.4	5.8	0	10.2	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	Brak Normy	0	1.1	3.4	0	4.5	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 225	0	35.4	45.8	0	81.3	36
Węglowodany ogółem [g]	10%	171	15.22	38.41	72.13	21.33	147.1	85
Cukry [g]	10%	Maks: 34.2	2.82	2.57	22	20.25	47.65	139
Błonnik pokarmowy [g]	10%	10.5	0.04	7.48	2.39	0	9.92	94
% energii z białka	10%	15	-	-	-	-	-	15.22
% energii z tłuszczu	10%	25	-	-	-	-	-	36.41
% energii z węglowodanów	10%	60	-	-	-	-	-	48.37
Sód [mg]	10%	750	539.33	109.25	69.48	54	772.07	103
Potas [mg]	10%	2325	11.38	1028.57	171.96	0	1211.92	51
Wapń [mg]	10%	600	5.03	47.14	137.32	0	189.49	32
Fosfor [mg]	10%	307.5	2.08	188.8	78.59	0	269.47	88
Magnez [mg]	10%	82.5	2.09	63.28	14.74	0	80.12	98
Żelazo [mg]	10%	3	0.15	1.95	1.3	0	3.41	113
Witamina A [µg]	25%	225	0.6	22.82	4.88	0	28.31	12
Witamina D [µg]	10%	7.5	0	0.1	0.93	0	1.03	13
witamina E [mg]	30%	4.5	0.01	0.54	2.32	0	2.88	64
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.375	0	0.29	0.09	0	0.39	106
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.375	0	0.17	0.29	0	0.47	128
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	4.5	0.01	3.21	0.57	0	3.8	84
Witamina C [mg]	55%	30	0.36	13.69	2.92	0	16.98	57
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	1200	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	1.875	1.49	0.3	0.19	0.15	1.93	114

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), 2019-07-05

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	II śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji					
Wartość energetyczna [kcal]	10%	1050	204.6	224	312.9	130.4	872	82
Wartość energetyczna [kJ]	10%	4238	863.5	947.2	1311.9	549.8	3672.5	82
Białko [g]	10%	12	9	10.6	12.2	4.7	36.6	306
Tłuszcz [g]	10%	33	4.8	2.9	12.2	3.5	23.6	72
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 3.3	1.9	2	1.9	2.4	8.4	256
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	Brak Normy	0.2	0.9	5.6	0	6.8	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	Brak Normy	0.2	0.8	3.1	0	4.1	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 225	10.2	33.7	6.6	0	50.5	23
Węglowodany ogółem [g]	10%	171	31.21	39.97	41.06	19.98	132.23	77
Cukry [g]	10%	Maks: 34.2	4.28	3.44	3.29	18.63	29.65	87
Błonnik pokarmowy [g]	10%	10.5	0.18	2.55	5.4	0	8.14	77
% energii z białka	10%	15	-	-	-	-	-	16.72
% energii z tłuszczu	10%	25	-	-	-	-	-	23.23
% energii z węglowodanów	10%	60	-	-	-	-	-	60.06
Sód [mg]	10%	750	376.84	51.97	196.29	81	706.11	94
Potas [mg]	10%	2325	83.12	402.49	792.36	0	1277.98	55
Wapń [mg]	10%	600	24.01	34.8	52.46	0	111.28	19
Fosfor [mg]	10%	307.5	59.37	124.92	120.59	0	304.9	99
Magnez [mg]	10%	82.5	8.61	31.16	44.04	0	83.82	101
Żelazo [mg]	10%	3	0.42	1.46	1.6	0	3.49	117
Witamina A [µg]	25%	225	10.91	241.93	34.02	0	286.87	128
Witamina D [µg]	10%	7.5	0.02	0.16	0.02	0	0.21	2
witamina E [mg]	30%	4.5	0.06	0.71	2.28	0	3.06	68
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.375	0.01	0.1	0.14	0	0.27	73
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.375	0.08	0.14	0.12	0	0.35	94
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	4.5	0.44	2.97	2.02	0	5.44	121
Witamina C [mg]	55%	30	1.14	8.61	32.16	0	41.93	140
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	1200	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	1.875	1.04	0.14	0.54	0.22	1.76	105

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

Wartość odżywcza na dzień: 6 (Poniedziałek), 2019-07-08

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	II śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji					
Wartość energetyczna [kcal]	10%	1050	272.5	167.4	574.7	130.4	1145.1	109
Wartość energetyczna [kJ]	10%	4238	1143.6	707.7	2431.7	549.8	4832.9	109
Białko [g]	10%	12	11.3	5.9	31	4.7	53	442
Tłuszcz [g]	10%	33	11.6	0.8	7.1	3.5	23.1	71
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 3.3	6.5	2.3	3.6	2.4	14.9	455
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	Brak Normy	0.2	0	1.6	0	1.9	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	Brak Normy	0.1	0.2	0.1	0	0.6	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 225	9.8	0	16.2	0	26.1	11
Węglowodany ogółem [g]	10%	171	30.5	36.92	98.56	19.98	185.97	110
Cukry [g]	10%	Maks: 34.2	4.18	4.22	7.22	18.63	34.26	99
Błonnik pokarmowy [g]	10%	10.5	0	5.83	4.01	0	9.85	94
% energii z białka	10%	15	-	-	-	-	-	16.72
% energii z tłuszczu	10%	25	-	-	-	-	-	19.66
% energii z węglowodanów	10%	60	-	-	-	-	-	63.62
Sód [mg]	10%	750	460.81	77.53	53.04	81	672.39	89
Potas [mg]	10%	2325	44.85	830.17	92.94	0	967.97	42
Wapń [mg]	10%	600	6.26	41.75	92.59	0	140.6	23
Fosfor [mg]	10%	307.5	27.42	120.39	173.31	0	321.12	104
Magnez [mg]	10%	82.5	5.83	42.63	10.09	0	58.56	71
Żelazo [mg]	10%	3	0.33	1.54	0.32	0	2.2	73
Witamina A [µg]	25%	225	0	51.65	0	0	51.65	23
Witamina D [µg]	10%	7.5	0.01	0	0.06	0	0.08	1
witamina E [mg]	30%	4.5	0.02	0.55	0.06	0	0.64	15
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.375	0	0.19	0.02	0	0.22	61
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.375	0.02	0.14	0.33	0	0.5	135
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	4.5	0.38	2.31	0.13	0	2.83	63
Witamina C [mg]	55%	30	0	30.99	0	0	30.99	103
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	1200	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	1.875	1.28	0.21	0.14	0.22	1.68	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: 7 (Wtorek), 2019-07-09

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	II śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji					
Wartość energetyczna [kcal]	10%	1050	353.6	191.9	356.8	130.4	1032.8	98
Wartość energetyczna [kJ]	10%	4238	1475.7	800.4	1501.8	549.8	4327.9	98
Białko [g]	10%	12	9.5	10.6	15.7	4.7	40.7	340
Tłuszcz [g]	10%	33	20.9	10.3	11	3.5	45.8	138
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 3.3	7.1	4.6	3.5	2.4	17.7	539
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	Brak Normy	0	3.6	4.6	0	8.3	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	Brak Normy	0	1.2	0.8	0	2.2	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 225	0	42	30.1	0	72.2	32
Węglowodany ogółem [g]	10%	171	32.87	16.21	49.71	19.98	118.78	69
Cukry [g]	10%	Maks: 34.2	13.16	3.91	6.92	18.63	42.63	123
Błonnik pokarmowy [g]	10%	10.5	2.16	4.52	2.21	0	8.9	85
% energii z białka	10%	15	-	-	-	-	-	16.31
% energii z tłuszczu	10%	25	-	-	-	-	-	38.49
% energii z węglowodanów	10%	60	-	-	-	-	-	45.2
Sód [mg]	10%	750	541.4	471.9	144.61	81	1238.93	165
Potas [mg]	10%	2325	144.85	625.97	414.77	0	1185.59	51
Wapń [mg]	10%	600	8	80.45	44.89	0	133.35	21
Fosfor [mg]	10%	307.5	9.73	175.36	97.66	0	282.76	92
Magnez [mg]	10%	82.5	4.61	57.76	27.73	0	90.11	110
Żelazo [mg]	10%	3	0.46	1.53	2.21	0	4.21	141
Witamina A [µg]	25%	225	8.27	537.89	69.97	0	616.14	274
Witamina D [µg]	10%	7.5	0	0.23	0.29	0	0.52	7
witamina E [mg]	30%	4.5	0.41	0.81	0.27	0	1.5	33
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.375	0.03	0.1	0.25	0	0.39	106
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.375	0.02	0.17	0.16	0	0.36	96
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	4.5	0.17	2.13	1.69	0	3.99	89
Witamina C [mg]	55%	30	4.96	11.38	5.57	0	21.92	74
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	1200	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	1.875	1.5	1.31	0.4	0.22	3.09	183

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), 2019-07-10

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	II śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji					
Wartość energetyczna [kcal]	10%	1050	347.2	164	482	147	1140.3	109
Wartość energetyczna [kJ]	10%	4238	1453.2	689.9	2024.4	615.5	4783.2	109
Białko [g]	10%	12	16.2	10.5	15.2	3.1	45.2	377
Tłuszcz [g]	10%	33	17	2.6	17.7	7.2	44.7	136
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 3.3	6.1	0.7	3.6	2.2	12.7	388
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	Brak Normy	7.2	0.5	7.9	0	15.7	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	Brak Normy	1.2	0.7	4.3	0	6.3	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 225	172.3	26.8	55.3	0	254.5	114
Węglowodany ogółem [g]	10%	171	33.14	28.41	67.36	17.63	146.57	85
Cukry [g]	10%	Maks: 34.2	8.81	5.67	33.2	10.39	58.09	170
Błonnik pokarmowy [g]	10%	10.5	2.01	7.76	4.29	0.66	14.74	140
% energii z białka	10%	15	-	-	-	-	-	16.44
% energii z tłuszczu	10%	25	-	-	-	-	-	34.05
% energii z węglowodanów	10%	60	-	-	-	-	-	49.51
Sód [mg]	10%	750	515.77	188.45	101.94	176.4	982.57	132
Potas [mg]	10%	2325	561.32	743.43	1015.96	0	2320.72	100
Wapń [mg]	10%	600	290.48	109.97	72.44	0	472.9	78
Fosfor [mg]	10%	307.5	316.37	116	243.79	52.82	728.99	237
Magnez [mg]	10%	82.5	40.61	40.73	58.72	26.36	166.43	201
Żelazo [mg]	10%	3	1.68	1.78	1.57	0	5.05	169
Witamina A [µg]	25%	225	130.96	1420.41	93.75	0	1645.13	731
Witamina D [µg]	10%	7.5	1.1	0	0.32	0	1.44	19
witamina E [mg]	30%	4.5	1.66	1.66	2.86	0.68	6.88	153
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.375	0.12	0.13	0.2	0	0.47	126
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.375	0.7	0.18	0.28	0	1.17	313
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	4.5	1.61	1.72	3.89	0	7.23	160
Witamina C [mg]	55%	30	19.98	14.72	22.85	0	57.56	192
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	1200	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	1.875	1.43	0.52	0.28	0.49	2.45	145

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), 2019-07-11

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	II śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji					
Wartość energetyczna [kcal]	10%	1050	312.5	237.8	362.7	147.9	1061.1	102
Wartość energetyczna [kJ]	10%	4238	1318.5	994.4	1523.6	624.1	4460.8	102
Białko [g]	10%	12	14.5	5.7	17	7.1	44.5	371
Tłuszcz [g]	10%	33	7.6	10.8	11.8	3.7	34.1	103
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 3.3	3.9	6.8	3	2.4	16.2	493
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	Brak Normy	2.5	2.9	5.7	0	11.2	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	Brak Normy	0.6	0.4	1.7	0	2.8	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 225	22.8	31.5	35.4	0	89.8	40
Węglowodany ogółem [g]	10%	171	46.72	32.11	50.01	21.33	150.18	87
Cukry [g]	10%	Maks: 34.2	12.18	1.83	5.58	20.25	39.85	116
Błonnik pokarmowy [g]	10%	10.5	0.81	5.69	6.22	0	12.72	121
% energii z białka	10%	15	-	-	-	-	-	16.62
% energii z tłuszczu	10%	25	-	-	-	-	-	28.91
% energii z węglowodanów	10%	60	-	-	-	-	-	54.47
Sód [mg]	10%	750	249.27	41.45	145.05	54	489.78	65
Potas [mg]	10%	2325	388.29	879.01	335.7	0	1603.01	69
Wapń [mg]	10%	600	287.73	107.16	32.67	0	427.58	71
Fosfor [mg]	10%	307.5	256.43	135.69	94.8	0	486.93	158
Magnez [mg]	10%	82.5	35.32	56.54	22.1	0	113.97	139
Żelazo [mg]	10%	3	0.7	2.13	1.31	0	4.15	138
Witamina A [µg]	25%	225	45.34	407.37	41.26	0	493.98	219
Witamina D [µg]	10%	7.5	0.16	0.09	0.27	0	0.53	7
witamina E [mg]	30%	4.5	0.52	0.79	1.45	0	2.76	62
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.375	0.11	0.18	0.2	0	0.5	134
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.375	0.45	0.2	0.14	0	0.8	213
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	4.5	0.6	2.25	1.47	0	4.33	96
Witamina C [mg]	55%	30	1.24	25.23	19.74	0	46.21	154
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	1200	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	1.875	0.69	0.11	0.4	0.15	1.22	72

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), 2019-07-12

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	II śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji					
Wartość energetyczna [kcal]	10%	1050	233.4	187.9	395	61	877.3	84
Wartość energetyczna [kJ]	10%	4238	979.6	788.5	1665.1	257.7	3691	84
Białko [g]	10%	12	8.4	12.3	8.9	0.8	30.6	256
Tłuszcz [g]	10%	33	9.8	7	9.1	0.2	26.3	80
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 3.3	3	2.9	4.9	0	10.9	333
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	Brak Normy	0.8	2.3	2.7	0	6	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	Brak Normy	0.4	0.5	0.6	0	1.7	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 225	0	32.5	48.8	0	81.4	36
Węglowodany ogółem [g]	10%	171	27.83	20.04	71.28	15.11	134.28	79
Cukry [g]	10%	Maks: 34.2	0.64	1.03	13.15	12.42	27.25	79
Błonnik pokarmowy [g]	10%	10.5	0.21	2.54	4.34	2.56	9.67	91
% energii z białka	10%	15	-	-	-	-	-	13.81
% energii z tłuszczu	10%	25	-	-	-	-	-	24.15
% energii z węglowodanów	10%	60	-	-	-	-	-	62.04
Sód [mg]	10%	750	470.87	51.28	42.56	1.35	566.07	76
Potas [mg]	10%	2325	20.12	562.92	760.59	255.15	1598.8	69
Wapń [mg]	10%	600	8.61	26.54	79.55	40.5	155.21	25
Fosfor [mg]	10%	307.5	3.52	172.1	161.59	24.3	361.52	118
Magnez [mg]	10%	82.5	3.06	39.53	45.44	22.95	110.99	135
Żelazo [mg]	10%	3	0.24	1.27	1.7	0.4	3.63	122
Witamina A [µg]	25%	225	2.01	231.97	30.97	34.65	299.61	133
Witamina D [µg]	10%	7.5	0	0.14	0.17	0	0.31	4
witamina E [mg]	30%	4.5	0.02	0.44	0.6	0.21	1.28	29
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.375	0	0.21	0.16	0.12	0.5	135
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.375	0	0.15	0.17	0.02	0.36	97
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	4.5	0.02	5.46	2.28	0.25	8.02	178
Witamina C [mg]	55%	30	1.8	8.95	23.01	20.79	54.55	182
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	1200	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	1.875	1.3	0.14	0.11	0	1.41	84

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	1051.8	100
Wartość energetyczna [kJ]	10%	4238	4420.4	100
Białko [g]	10%	12	42.2	352
Tłuszcz [g]	10%	33	35.6	108
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 3.3	13.5	411
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	Brak Normy	8.8	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	Brak Normy	3.2	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 225	110.8	49
Węglowodany ogółem [g]	10%	171	145.78	85
Cukry [g]	10%	Maks: 34.2	35.3	103
Błonnik pokarmowy [g]	10%	10.5	10.69	102
% energii z białka	10%	15	-	16
% energii z tłuszczu	10%	25	-	28
% energii z węglowodanów	10%	60	-	56
Sód [mg]	10%	750	866.64	116
Potas [mg]	10%	2325	1505.73	65
Wapń [mg]	10%	600	261.89	43
Fosfor [mg]	10%	307.5	434.61	141
Magnez [mg]	10%	82.5	106.08	129
Żelazo [mg]	10%	3	3.93	131
Witamina A [µg]	25%	225	482.14	215
Witamina D [µg]	10%	7.5	0.65	8
witamina E [mg]	30%	4.5	2.81	63
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.375	0.43	118
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.375	0.61	165
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	4.5	6.16	137
Witamina C [mg]	55%	30	40.45	135
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	1200	0	0
Sól [g]	10%	1.875	2.16	128

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.