

**Prywatne Przedszkole " piewaj ce Brzd ce"**  
**ul. Estrady 75B 01-932 Warszawa**

Dla: Nazwa: Prywatne Przedszkole " piewaj ce Brzd ce"  
Adres: ul. Arkuszowa 202 01-934 Warszawa

Symbol analizy: 20/21szkoła01

Jadłospis od: 07.09.2020

do: 18.09.2020

Zestawienie składników od ywczych

Składnik	Jednostka	Zawarto w produktach	Zalecane spo ycie (RDA)	Realizacja normy RDA w %	rednie zapotrzebowanie (EAR)	Realizacja normy EAR w %	Wystarczaj ce spo ycie (AI)	Realizacja normy AI w %
Energia (EER)	[kcal]	532,42			1 800,00	29,00		
Białko ogółem	[g]	23,48	23,00	102,00	23,00	102,00		
Tłuszcz	[g]	18,66			55,00	33,00		
Węglowodany ogółem	[g]	72,76	130,00	55,00				
Sód	[mg]	215,00					1 200,00	17,00
Potas	[mg]	956,03					3 700,00	25,00
Wap	[mg]	92,56						
Fosfor	[mg]	317,09	600,00	52,00	500,00	63,00		
Magnez	[mg]	78,74	130,00	60,00	110,00	71,00		
elazo	[mg]	3,32	10,00	33,00	4,00	82,00		
Witamina A (ekwiw. retinolu)	[µg]	227,12	500,00	45,00	350,00	64,00		
Witamina E (ekwiw. alfa-tokoferolu)	[mg]	3,32					7,00	47,00
Tiamina	[mg]	0,26	0,90	28,00	0,70	37,00		
Ryboflawina	[mg]	0,32	0,90	35,00	0,80	39,00		
Witamina B6	[mg]	0,66	1,00	66,00	0,80	82,00		
Witamina B12	[µg]	0,91	1,80	50,00	1,50	60,00		
Witamina C	[mg]	13,64	50,00	27,00	40,00	34,00		
Procent energii z białka	[%]	17,64	13,00	135,00				
Procent energii z tłuszczu	[%]	31,55	33,00	95,00				
Procent energii z w glowodanów	[%]	50,81	54,00	94,00				

Mno nik normy: 1

Procent całodziennego wy ywienia: I niadanie 0,25

II niadanie 0,1

Obiad 0,3

Podwieczorek 0,1

Kolacja 0,25

.....  
(wykonał)

**Prywatne Przedszkole " piewaj ce Brzd ce"**  
**ul. Estrady 75B 01-932 Warszawa**

Dla: Nazwa: Prywatne Przedszkole " piewaj ce Brzd ce"  
Adres: ul. Arkuszowa 202 01-934 Warszawa

Symbol analizy: 20/21szkoła02

Jadłospis od: 21.09.2020

do: 02.10.2020

Zestawienie składników od ywczych

Składnik	Jednostka	Zawarto w produktach	Zalecane spo ycie (RDA)	Realizacja normy RDA w %	rednie zapotrzebowanie (EAR)	Realizacja normy EAR w %	Wystarczaj ce spo ycie (AI)	Realizacja normy AI w %
Energia (EER)	[kcal]	555,93			1 800,00	30,00		
Białko ogółem	[g]	23,21	23,00	100,00	23,00	100,00		
Tłuszcz	[g]	21,69			55,00	39,00		
Weglowodany ogółem	[g]	73,44	130,00	56,00				
Sód	[mg]	350,69					1 200,00	29,00
Potas	[mg]	1 069,26					3 700,00	28,00
Wap	[mg]	121,96						
Fosfor	[mg]	322,24	600,00	53,00	500,00	64,00		
Magnez	[mg]	78,68	130,00	60,00	110,00	71,00		
elazo	[mg]	3,25	10,00	32,00	4,00	81,00		
Witamina A (ekwiw. retinolu)	[µg]	532,80	500,00	106,00	350,00	152,00		
Witamina E (ekwiw. alfa-tokoferolu)	[mg]	3,59					7,00	51,00
Tiamina	[mg]	0,29	0,90	31,00	0,70	40,00		
Ryboflawina	[mg]	0,38	0,90	42,00	0,80	47,00		
Witamina B6	[mg]	0,65	1,00	65,00	0,80	81,00		
Witamina B12	[µg]	0,89	1,80	49,00	1,50	59,00		
Witamina C	[mg]	17,67	50,00	35,00	40,00	44,00		
Procent energii z białka	[%]	16,70	13,00	128,00				
Procent energii z tłuszczu	[%]	35,11	33,00	106,00				
Procent energii z w glowodanów	[%]	48,19	54,00	89,00				

Mno nik normy: 1

Procent całodziennego wy ywienia: I niadanie 0,25

II niadanie 0,1

Obiad 0,3

Podwieczorek 0,1

Kolacja 0,25

.....  
(wykonał)

**Prywatne Przedszkole " piewaj ce Brzd ce"**  
**ul. Estrady 75B 01-932 Warszawa**

Dla: Nazwa: Prywatne Przedszkole " piewaj ce Brzd ce"  
Adres: ul. Arkuszowa 202 01-934 Warszawa

Symbol analizy: 20/21szkoła03

Jadłospis od: 05.10.2020

do: 16.10.2020

Zestawienie składników od ywczych

Składnik	Jednostka	Zawarto w produktach	Zalecane spo ycie (RDA)	Realizacja normy RDA w %	rednie zapotrzebowanie (EAR)	Realizacja normy EAR w %	Wystarczaj ce spo ycie (AI)	Realizacja normy AI w %
Energia (EER)	[kcal]	532,42			1 800,00	29,00		
Białko ogółem	[g]	23,48	23,00	102,00	23,00	102,00		
Tłuszcz	[g]	18,66			55,00	33,00		
Węglowodany ogółem	[g]	72,76	130,00	55,00				
Sód	[mg]	215,00					1 200,00	17,00
Potas	[mg]	956,03					3 700,00	25,00
Wap	[mg]	92,56						
Fosfor	[mg]	317,09	600,00	52,00	500,00	63,00		
Magnez	[mg]	78,74	130,00	60,00	110,00	71,00		
elazo	[mg]	3,32	10,00	33,00	4,00	82,00		
Witamina A (ekwiw. retinolu)	[µg]	227,12	500,00	45,00	350,00	64,00		
Witamina E (ekwiw. alfa-tokoferolu)	[mg]	3,32					7,00	47,00
Tiamina	[mg]	0,26	0,90	28,00	0,70	37,00		
Ryboflawina	[mg]	0,32	0,90	35,00	0,80	39,00		
Witamina B6	[mg]	0,66	1,00	66,00	0,80	82,00		
Witamina B12	[µg]	0,91	1,80	50,00	1,50	60,00		
Witamina C	[mg]	13,64	50,00	27,00	40,00	34,00		
Procent energii z białka	[%]	17,64	13,00	135,00				
Procent energii z tłuszczu	[%]	31,55	33,00	95,00				
Procent energii z w glowodanów	[%]	50,81	54,00	94,00				

Mno nik normy: 1

Procent całodziennego wy ywienia: I niadanie 0,25

II niadanie 0,1

Obiad 0,3

Podwieczorek 0,1

Kolacja 0,25

.....  
(wykonał)