

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

Dla: Nazwa: Prywatne Przedszkole " piewaj ce Brzd ce"  
Adres: ul. Estrady 75b 01-932 Warszawa

Symbol analizy: 20/21przedszkole01

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]	619,34			937,50	66,00		
Białko ogółem	[g]	25,60	10,88	235,00	10,88	235,00		
Tłuszcz	[g]	22,53			30,75	73,00		
Weglowodany ogółem	[g]	83,36	97,50	85,00				
Sód	[mg]	435,14					679,69	64,00
Potas	[mg]	926,48					2 128,13	43,00
Wap	[mg]	196,72						
Fosfor	[mg]	381,24	363,75	104,00	299,06	127,00		
Magnez	[mg]	84,99	83,44	101,00	69,84	121,00		
elazo	[mg]	3,61	6,66	54,00	2,72	132,00		
Witamina A (ekwiw. retinolu)	[µg]	251,78	323,44	77,00	219,38	114,00		
Witamina E (ekwiw. alfa-tokoferolu)	[mg]	3,07					4,50	68,00
Tiamina	[mg]	0,31	0,42	73,00	0,35	89,00		
Ryboflawina	[mg]	0,48	0,42	114,00	0,35	139,00		
Witamina B6	[mg]	0,62	0,42	147,00	0,35	178,00		
Witamina B12	[µg]	1,08	0,82	132,00	0,67	162,00		
Witamina C	[mg]	12,93	34,69	37,00	27,19	47,00		
Procent energii z białka	[%]	16,53	13,00	127,00				
Procent energii z tłuszczu	[%]	32,74	33,00	99,00				
Procent energii z w glowodanów	[%]	50,72	54,00	93,00				

Mno nik normy: 0,75

Procent całodziennego wy ywienia: I niadanie 0,25

II niadanie 0,1

Obiad 0,3

Podwieczorek 0,1

Kolacja 0,25

.....  
(wykonał)