

PROTOKÓŁ KONTROLI SANITARNEJ

Nr 20.1208.NS-HŻŻ.2024

Jaworzno, 22.01.2024 r.
(miejscowość i data)

Przeprowadzonej przez upoważnionego (-ych) przedstawiciela (-i) Państwowego Wojewódzkiego/
Powiatowego/Granicznego*) Inspektora Sanitarnego w Jaworznie

Marta Żak, młodszy asystent, AOK.057.22.2024

Aleksandra Pyla, kierownik Sekcji HŻŻiPU, AOK.057.17.2024

(imię i nazwisko, stanowisko służbowe, nr upoważnień do czynności kontrolnych)

Kontrolę przeprowadzono na podstawie art. 4 i art. 25 ustawy z dnia 14 marca 1985 r. o Państwowej Inspekcji Sanitarnej (Dz. U. z 2023 poz. 338 z późn.zm.)¹⁾, w związku z art. 67 § 1 oraz art. 68 § 1 i § 2 ustawy z dnia 14 czerwca 1960 r. – Kodeks postępowania administracyjnego (Dz. U z 2023 r. poz. 775 z późn.zm.)¹⁾. Sposób przeprowadzania kontroli określa Procedura urzędowej kontroli żywności oraz materiałów i wyrobów przeznaczonych do kontaktu z żywnością PK/BŻ/01 określona w zarządzeniu nr²⁾ 291/19 Głównego Inspektora Sanitarnego z dnia 13 grudnia 2019 r. w sprawie procedury przeprowadzania urzędowej kontroli żywności oraz materiałów i wyrobów przeznaczonych do kontaktu z żywnością.

~~Na podstawie art. 48 ust.11 pkt 1 ustawy z dnia 6 marca 2018 r. Prawo przedsiębiorców (Dz. U. z 2023 r. poz. 221 z późn.zm.)^{1)**} oraz na podstawie art. 9 ust. 4 rozporządzenia Parlamentu Europejskiego i Rady (UE) 2017/625 z dnia 15 marca 2017 r. w sprawie kontroli urzędowych i innych czynności urzędowych przeprowadzanych w celu zapewnienia stosowania prawa żywnościowego i paszowego oraz zasad dotyczących zdrowia i dobrostanu zwierząt, zdrowia roślin i środków ochrony roślin, zmieniające rozporządzenia Parlamentu Europejskiego i Rady (WE) nr 999/2001, (WE) nr 396/2005, (WE) nr 1069/2009, (WE) nr 1107/2009, (UE) nr 1151/2012, (UE) nr 652/2014, (UE) 2016/429 i (UE) 2016/2031, rozporządzenia Rady (WE) nr 1/2005 i (WE) nr 1099/2009 oraz dyrektywy Rady 98/58/WE, 1999/74/WE, 2007/43/WE, 2008/119/WE i 2008/120/WE, oraz uchylające rozporządzenia Parlamentu Europejskiego i Rady (WE) nr 854/2004 i (WE) nr 882/2004, dyrektywy Rady 89/608/EWG, 89/662/EWG, 90/425/EWG, 91/496/EWG, 96/23/WE, 96/93/WE i 97/78/WE oraz decyzję Rady 92/438/EWG (rozporządzenie w sprawie kontroli urzędowych) (Dz. Urz. UE L 95 z 07.04.2017, str. 1) – nie dokonano zawiadomienia o zamiarze wszczęcia kontroli.~~

I. Informacje ogólne dotyczące kontrolowanego zakładu.

1. Zakład:

Szkoła Podstawowa nr 13 – stolówka

(pełna nazwa, wszystkie niezbędne dane dotyczące identyfikacji zakładu)

ul. Urzędnicza 11, 43-600 Jaworzno

(adres)

NIP: 632-201-80-61 TEL. 32 /751 77 07 FAX E-MAIL: sp13@jaworzno.edu.pl

¹⁾ Każdorazowo należy wskazać obowiązujący publikator ustawy

²⁾ Każdorazowo należy wskazać obowiązujące zarządzenie Głównego Inspektora Sanitarnego określające tę procedurę wraz z jego zmianami.

Zakład objęty nadzorem na podstawie: **decyzji NS/HŻŻ/168/18 z dnia 05.12.2018 r.**

.....
(podać nr decyzji lub wpisu do rejestru)

2. Kierujący zakładem:

p. Agata Ciołczyk – Dyrektor Szkoły Podstawowej Nr 13

.....
(imię i nazwisko, stanowisko)

3. Przedstawiciel zakładu:

p. Agata Ciołczyk – Dyrektor Szkoły Podstawowej Nr 13

.....
(imię i nazwisko, stanowisko)

nie przywołano

(osoby przywołane przez strony na świadka dokonanych czynności kontrolnych)

4. Zakres przedmiotowy kontroli: kompleksowa urzędowa kontrola z wykorzystaniem arkusza oceny zakładu żywienia zbiorowego.

5. Wyposażenie użyte podczas kontroli: pirometr (PP/S/16/HŻŻ) sprawdzony zgodnie z instrukcją IR/NS-03- wynik pozytywny

II. 1. Opis stanu faktycznego (charakter działalności zakładu, liczba pracowników i inne informacje charakteryzujące zakład).

Obiekt działa w zakresie: produkcja (od surowca) dań kulinarnych podawanych do konsumpcji na miejscu na naczyniach wielokrotnego użycia.

W trakcie kontroli stwierdzono co następuje:

- liczba pracowników: 4 osoby w tym intendent. Personel pracuje w odzieży ochronnej, posiada aktualne orzeczenia lekarskie dla celów sanitarno – epidemiologicznych,
- transport: obcy,
- w placówce prowadzi się żywienie dla około **200** dzieci, na dzień kontroli obecnych **182** dzieci,
- w dniu kontroli podano na obiad: zupa grysikowa z jarzynami i zieloną pietruszką, udziec pieczony, mizeria ze śmietaną, ziemniaki puree, kompot,
- w placówce w myśl rozporządzenia 1169/2011 z dnia 25 października 2011 r. – art. 44 oraz z uwzględnieniem § 19 rozp. MRiRW z dnia 23.12.2014 r. pod kątem przekazywania konsumentom informacji na temat alergenów w żywności w menu obok posiłków zaznaczono występujące w nich składniki alergenne w formie numerycznej, którym przypisane są odpowiednie alergeny,
- pomieszczenia, urządzenia i sprzęt w dobrym stanie sanitarno - higienicznym, kondycji technicznej, czystość bieżąca zachowana,
- w obiekcie zapewniono dostęp do bieżącej ciepłej i zimnej wody oraz zapas środków do higienicznego mycia i suszenia rąk,

- maszyna zmywająco - wyparzająco sprawna, włączona podczas kontroli zapewniono wystarczający zapas środków do mycia naczyń,
- przedstawiono aktualne zapisy z systemu GHP/GMP/HACCP tj. monitoring temperatur w urządzeniach chłodniczych oraz mroźniczych (+3°C, +4°C, -18°C), rejestr mycia i dezynfekcji pomieszczeń, sprzętu do kontaktu z żywnością,
- nie stwierdzono przerwania ciągłości łańcucha chłodniczego, artykuły nietrwałe mikrobiologicznie przechowywane w temperaturach zgodnych z deklaracją producentów na etykietach. Urządzenia chłodnicze i mroźnicze sprawne, w dobrym stanie sanitarno-higienicznym, nie są nadmiernie wypełnione,
- odpady komunalne odbierane zgodnie z harmonogramem przez Wodociągi Jaworzno Sp. z o.o., ul. św. Wojciecha 34, 43-600 Jaworzno,
- odpady pokonsumpcyjne w marginalnych ilościach nie przekazuje się na skarmianie zwierząt hodowlanych,
- nie dokonuje się zwrotów produktów pochodzenia zwierzęcego do ich dostawców, zwłaszcza do zakładów produkcyjnych lub do dużych dystrybutorów (hurtowników, magazynów centralnych).
- ochrona przed szkodnikami realizowana jest zgodnie z ustalonym harmonogramem przez firmę zewnętrzną: PEST CONTROL Michał Hazuka, ul. Heleny Modrzejewskiej 6A, 43-602 Jaworzno, ostatni zabieg deratyzacji z dnia 01-15.10.2023 r.
- Realizowana jest ustawa z dnia 09 listopada 1995 r. o ochronie zdrowia przed następstwami używania tytoniu i wyrobów tytoniowych (Dz. U. z 2021 r., poz. 276).
- W trakcie kontroli nie stwierdzono wprowadzania do obrotu:
 - produktów pochodzących lub wysłanych z Chin, w tym produktów z ryżu,
 - artykułów spożywczych zawierających substancje dodatkowe E 493-494 oraz E 481-482.
- Próbkki żywnościowe prawidłowo przygotowywane i przechowywane w urządzeniu chłodniczym (+4°C, 150 g, 72 h).
- Przeglądnięto produkty i nie stwierdzono środków spożywczych po upływie dat min. trwałości/terminów do spożycia. Asortyment zgodny z wytycznymi rozporządzenia Ministra Zdrowia z dnia 26 lipca 2016 r.
- Intendent posiada program komputerowy WIKT do przeliczania wartości energetycznej oraz zawartości składników odżywczych w produkowanych posiłkach. Dołączono jadłospisy dekadowe za okres 08.01-19.01.2024 r.
- W przeliczonym jadłospisie dekadowym po obliczeniu średnioważonej normy dla danej grupy dzieci szkolnych wartość energetyczno – kaloryczna całego dnia wyniosła **605** kcal na każde dziecko, co stanowi 92% normy EAR dla danej grupy dzieci. Zawartość składników odżywczych w całodziennej diecie powinna odpowiadać:

- ☐ **Białko** 10-15 % wartości energetycznej diety - w przeliczonym jadłospisie **12,68 %**,
- ☐ **Węglowodany** 45-65 % w przeliczonym jadłospisie **49,35 %**, nie więcej niż 10 % z cukrów (w całodziennym tym **19 %** cukry proste),
- ☐ **Tłuszcze** (25-35%) w przeliczonym jadłospisie – **37,97 %**,
- ☐ **Błonnik** w obiedzie nie mniej niż 6g – w obiadach **8,51 g**,
- ☐ **Sól kuchenna** ograniczona do całodzienniej ilości w diecie do 5g (w posiłku obiadowym nie więcej niż 1,5g - 2g) na rzecz zwiększenia udziału naturalnych ziół i przypraw (w przeliczonych jadłospisach dekadowych stanowi w obiadach = **3,1 g soli**).

W toku kontroli sprawdzono spełnienie wymagań zawartych w rozporządzeniu Ministra Zdrowia z dnia 26 lipca 2016 r. w sprawie grup środków spożywczych przeznaczonych do sprzedaży dzieciom i młodzieży w jednostkach systemu oświaty oraz wymagań, jakie muszą spełniać środki spożywcze stosowane w ramach żywienia zbiorowego dzieci i młodzieży w tych jednostkach. Ocena ilościowa jadłospisu wykazała, że potrawy zawierają produkty spożywcze pochodzące z różnych grup środków spożywczych. Nie częściej niż 2 razy w tygodniu podawane są potrawy smażone. Do smażenia używany jest olej rzepakowy. Co najmniej raz w tygodniu podawana jest porcja ryby. W każdym z posiłków dodatek warzyw i owoców. Napoje nie zawierają więcej niż 10 g cukru w 250 ml (kubku, szklance). Wszystkie ww. zagadnienia żywieniowe spełniają wymagania rozporządzenia.

Zaznacza się, że jadłospis znacznie bardziej urozmaicony do zup stosuje się warzywa sezonowe, nie stosuje się porcji rosółowych ani kości gotuje się na wywarach z mięsa (indyk, kurczak). Wszystkie potrawy przygotowywane są w kuchni własnej. Nie zamawia się gotowych półproduktów typu pierogi. Przygotowuje się w kuchni własnej różnorodne surówki i sałatki jako dodatek do drugiego dania, co jest godne pochwały. Przygotowywane są również kompoty owocowe na miejscu z owoców mrożonych oraz woda z owocami.

Po przeanalizowaniu raportów magazynowych stwierdzono dodawanie do zup każdego dnia śmietany 18% (co widoczne jest w % ilości tłuszczu przeliczonego jadłospisu dekadowego). Ilość tłuszczu można obniżyć zastępując śmietanę jogurtem naturalnym lub gotować zupy bez dodatku śmietany jeżeli stosuje się wkładkę mięsną do jej przygotowania. Z uwagi na powyższe również zawartość węglowodanów w jadłospisie jest mniejsza. Zaleca się stosowanie więcej ilości kasz, produktów mącznych typu makarony, aby zwiększyć ich ilość w przygotowywanych potrawach. Zaznacza się, że wszystkie opisane powyżej sugestie będą sprawdzane przy bieżących kontrolach.

- Przedstawiono do wglądu dokumentację umożliwiającą identyfikację źródła pochodzenia towaru:
 - faktura VAT nr FV/0418/01/24 z dnia 15.01.2024 r. Andrzej Burakowski, ul. Katowicka 180, 43-100 Tychy (mięso),

- faktura VAT nr 1/V/000585 z dnia 15.01.2024 r. Zakład Wielobranżowy ul. Stara huta 5, 32-500 Chrzanów (owoce, warzywa),
- rachunek nr 74 z dnia 15.01.2024 r. Gospodarstwo Rolne Goraj Jacek, ul. Olkuska 276, 32-045 Sułoszowa (warzywa),
- faktura Vat nr 239/MRT/01/2024 z dnia 17.01.2024 r. i faktura Vat nr 266/MRT/01/2024 z dnia 19.01.2024 r. Sigma Jaworzno A. Sikorski, M. Sikorski Sp. jawna, ul. Martyniaków 15, 43-600 Jaworzno (art. spożywcze).

II. 2. Opis stwierdzonych nieprawidłowości z podaniem przepisów prawnych, które naruszono, nie stwierdzono w przedmiotowym zakresie

Integralną część protokołu stanowią następujące załączniki: ZF/PK/BŻ/01/01/01

III. Ustalenia pokontrolne

1. Za stwierdzone nieprawidłowości wymienione w pkt zał. nr
ukarano

(imię, nazwisko, stanowisko)

grzywną w drodze mandatu karnego w wysokości
(nr mandatu karnego)

na podstawie
(podstawa prawna)

upoważnienie do nakładania grzywien w drodze mandatu karnego z dnia

(po uprzednim wysłuchaniu osoby odpowiedzialnej za dane wykroczenie/ia oraz uwzględniając informacje o sytuacji materialnej, pouczone o prawie odmowy przyjęcia grzywny w drodze mandatu karnego i o skutkach prawnych takiej odmowy)

2. Zgodnie z art. 10 Kodeksu postępowania administracyjnego na wniosek strony, ustalono terminy usunięcia nieprawidłowości sanitarno-technicznych: **nie ustalono**

3. W książce kontroli dokonano wpisu oraz wydano doraźne zalecenia dotyczące usunięcia bieżących uchybień: **dokonano wpisu do książki kontroli, nie wydano doraźnych zaleceń.**

o usunięciu stwierdzonych nieprawidłowości kierownik zakładu jest obowiązany zawiadomić właściwego państwowego inspektora sanitarnego nie później niż w ciągu 3 dni od daty wyznaczonego terminu.

4. Uwagi i zastrzeżenia kierownika/przedstawiciela zakładu*).

Pan (i) wnosi /nie wnosi/ uwag i zastrzeżeń do stwierdzonego stanu faktycznego:

5. Uwagi osoby kontrolującej:

Klauzula informacyjna o przetwarzaniu danych osobowych:

Zgodnie z art. 13 ogólnego rozporządzenia o ochronie danych osobowych z dnia 27 kwietnia 2016 r. (Dz. Urz. UE L 119 z 04.05.2016 r.) informujemy, że zasady przetwarzania danych osobowych oraz przysługujące prawa z tym związane znajdują się w siedzibie Powiatowej Stacji Sanitarno-Epidemiologicznej w Jaworznie, ul. Poczтовая 7 oraz są dostępne na stronie internetowej <http://www.gov.pl/web/psse-jaworzno>.

6. Czas trwania kontroli: od 12²⁰ do 15⁰⁰

Protokół niniejszy wraz z załącznikami został sporządzony w 2 jednobrzmiących egzemplarzach dla każdej ze stron, a następnie, po odczytaniu i omówieniu, został podpisany.

W przypadku odmowy podpisania protokołu należy dokonać odpowiedniej adnotacji.

Poprawki i uzupełnienia do protokołu: brak

(podać: nr strony protokołu, załącznika, określenia lub wyrazy błędne i te, które je zastępują)

Dyrektor
Szkoły Podstawowej nr 13


mgr Agata Ciołczyk

(imię i nazwisko oraz podpis kontrolowanego)


mgr Agata Ciołczyk

(podpis osoby kontrolującej)

(podpisy świadków)

IV. Potwierdzenie odbioru protokołu

Protokół kontroli przeprowadzonej w dniu ~~(-ach)~~ 22.01.2024 r.
otrzymałem (-am) w dniu 30.01.2024 r.

Szkoła Podstawowa nr 13
13-600 Jaworzno, ul. Urzędnicza 11
tel. 032-201-80-61, Regon: 368052150
Tel. 32 751 77 07

Dyrektor
Szkoły Podstawowej nr 13

mgr Agata Ciołczyk

(imię i nazwisko oraz podpis odbierającego protokół)

Właściciel/osoba upoważniona w terminie 7 dni od daty doręczenia niniejszego protokołu może zgłosić zastrzeżenia do ustaleń stanu faktycznego.

Wyniki kontroli dotyczą wyłącznie skontrolowanego zakładu.

Niniejszy protokół nie może być bez zgody Państwowego Powiatowego Inspektora Sanitarnego w Jaworznie powielany inaczej jak tylko w całości.

Protokół sprawdzono pod względem formalnym po dokonaniu czynności kontrolnych i zatwierdzono/ nie zatwierdzono*) wyniki kontroli na egzemplarzu protokołu właściwego państwowego inspektora sanitarnego:

(data, podpis kierownika komórki organizacyjnej/
kierownika technicznego/ zastępcy)

*) zaznaczyć właściwe

**) skreślić w przypadku podmiotów, których nie dotyczą przepisy Prawa przedsiębiorców

Pieczęć państwowego inspektora sanitarnego

Załącznik do protokołu kontroli sanitarnej
Nr 20.1208.NS-HŻŻ.2024
z dnia 22.01.2024 r.

**ARKUSZ OCENY ZAKŁADU PRODUKCJI/OBROTU ŻYWNOŚCIĄ/ ŻYWIENIA
ZBIOROWEGO/MATERIAŁÓW I WYROBÓW PRZEZNACZONYCH DO
KONTAKTU Z ŻYWNOŚCIĄ¹⁾**

Szkoła Podstawowa nr 13 – stołówka, ul. Urzędnicza 11, 43-600 Jaworzno

**I. INFORMACJE SZCZEGÓŁOWE DOTYCZĄCE KONTROLOWANEGO ZAKŁADU
NA PODSTAWIE ANALIZY RYZYKA:**

Zaznaczyć w odpowiedniej kolumnie tabeli.

	Zakres kontroli	OCENA ZAGROŻENIA			UWAGI (wpisać ND kiedy nie dotyczy)
		Niskie (N)	Średnie (S)	Wysokie (W)	
I	Stan techniczno-sanitarny zakładu	0	11	22	
1	Układ i rozplanowanie pomieszczeń zakładu – funkcjonalność, krzyżowanie się dróg, przestrzeń robocza zakładu, zaplecze sanitarne pracowników mających kontakt z żywnością.	0	2	4	
2	Stan techniczny pomieszczeń zakładu: podłogi, ściany, sufity i zamocowane w górze elementy, okna i inne otwory, drzwi, oświetlenie pomieszczeń produkcyjnych, sprzedażowych i magazynowych.	0	2	4	
3	Powierzchnie stykające się z żywnością. Maszyny, urządzenia, sprzęt wykorzystywane w procesie produkcji/sprzedaży.	0	2	4	
4	Instalacja wodna i kanalizacja zakładu. Systemy wentylacyjne.	0	2	4	
5	Zabezpieczenie zakładu przed szkodnikami i ich zwalczanie.	0	1	2	
6	Gospodarka odpadami – przechowywanie i usuwanie odpadów.	0	1	2	

¹⁾ zaznaczyć właściwe

7	Zabezpieczenie przed dostępem osób postronnych.	<u>0</u>	1	2	
II	Higiena produkcji, dystrybucji i sprzedaży	0	16	42	
1	Czystość pomieszczeń zakładu, w tym środków transportu. Procesy czyszczenia, mycia, dezynfekcji w całym procesie technologicznym (w tym urządzeń, sprzętu, naczyń). Jakość wody wykorzystywanej w zakładzie.	<u>0</u>	8	16	
2	Warunki magazynowania, pakowania, transportu i sprzedaży, w tym zachowanie łańcucha chłodniczego.	<u>0</u>	5	11	
3	Higiena osobista pracowników, stan zdrowia osób mających kontakt z żywnością.	<u>0</u>	3	15	
III	Zarządzanie zakładem, kontrola wewnętrzna i systemy zarządzania bezpieczeństwem żywności	0	28	56	
1	Zaangażowanie kierownictwa i przygotowanie merytoryczne pracowników (kwalifikacje zatrudnionych pracowników).	<u>0</u>	2	4	
2	Wiarygodność przedsiębiorcy, w tym prawidłowość i terminowość realizacji nakazów ujętych w decyzjach właściwych organów PIS i gotowość do współpracy.	<u>0</u>	1	2	
3	Prawidłowość procedur i ich realizacji (GHP, GMP, HACCP).	<u>0</u>	9	17	
4	Działania korygujące przy stwierdzonych niezgodnościach.	<u>0</u>	3	7	
5	Śledzenie produktu (Traceability).	<u>0</u>	5	10	
6	Kontrola surowców, półproduktów i wyrobów gotowych przez producenta, w tym badania właścicielskie.	<u>0</u>	4	8	
7	Znakowanie.	<u>0</u>	4	8	
IV 1	Profil działalności – producenci- zgodnie z kategoryzacją zakładów	0	25	50	
IV 2	Profil działalności – pozostała działalność- zgodnie z kategoryzacją zakładów	0	8	16	ND
V	Powiadomienie RASFF/AAC	0	25	50	
	Suma punktów	0	0	50	
	Suma punktów ogółem	50			
	Kategoria ryzyka	Niskie (N)	Średnie (S)	Wysokie (W)	
	Ryzyko dla ocenianego zakładu			X	

KRYTERIA OCENY:

Ryzyko wysokie	powyżej 49 pkt
Ryzyko średnie	powyżej 15 do 49 pkt
Ryzyko niskie	nie więcej niż 15 pkt

II. STWIERDZONE NIEPRAWIDŁOWOŚCI ZOSTAŁY UJĘTE W PROTOKOLE KONTROLI
SANITARNEJ NR Z DNIA

III. UWAGI I ZASTRZEŻENIA KONTROLOWANEGO DO NINIEJSZEJ OCENY:

.....

.....

.....

Dyrektor
Szkoły Podstawowej nr 13
.....
Agata Ciołczyk
(podpis kontrolowanego)

.....
.....
(podpis osoby kontrolującej)

JADŁOSPIS

Poniedziałek 08.01.2024	Zupa szczawiowa z zacierką – zabielaana, gyros w sosie czosnkowym, ryż na sypko, surówka z kapusty pekińskiej, ogórka zielonego, papryki czerwonej i kukurydzy.	Soczek z rureczką.	1,7,9
Wtorek 09.01.2024	Zupa grochowa z białej nureczki z jarzynami i ziemniakami, makaron z musem jabłkowym i cynamonem.	Jogurt owocowy.	1,7,9
Środa 10.01.2024	Krupnik z jarzynami i zieloną pietruszką, kotlet z fileta drobiowego – panierowany, fasolka szparagowa, ziemniaki puree.	Kompot	1,3,7,9
Czwartek 11.01.2024	Krem pieczarkowy z grzankami, pulpet gotowany w sosie pomidorowym, kasza jęczmienna, ogórek kiszony.	Kompot.	1,3,7,9
Piątek 12.01.2024	Rosółek z ryżem, kotlecik rybny z „mintaja”, surówka z marchwi i jabłka z sokiem pomarańczowym, ziemniaki puree.	Soczek z rureczką.	1,3,4,7,9

SMACZNEGO

Dyrektor
Szkoly Podstawowej nr 13

mgr Agata Ciołczyk

JADŁOSPIS

Poniedziałek 15.01.2024	Zupa kalafiorowa z grysikiem, parówka w cieście, surówka szwedzka z marchewką, ziemniaki puree.	Soczek z rureczką.	1,3,7,9
Wtorek 16.01.2024	Żurek z białą kiełbasą i ziemniakami – zabieleny, ryż na sypko z malinami i serkiem mascarpone,	Woda z owocami.	1,7,9
Środa 17.01.2024	Zupa koperkowa z makaronem – zabieleną, sznycel wieprzowy, surówka z sałaty lodowej, awokado i warzyw, ziemniaki puree.	Kompot	1,3,7,9
Czwartek 18.01.2024	Zupa pomidorowa z ryżem – zabieleną, gulasz z indyka w sosie curry, sałatka z kapusty czerwonej, kasza gryczana.	Soczek.	1,7,9
Piątek 19.01.2024	Barszcz po ukraińsku z ziemniakami – zabieleny, makaron „świder” z tuńczykiem i suszonymi pomidorami.	Kisiel do picia.	1,3,7,9

SMACZNEGO

Dyrektor
Szkoly Podstawowej nr 13

mgr Agata Głodczyk

Zestawienie składników odżywczych

Składnik	Jednostka	Zawartość w produktach	Zalecane spożycie (RDA)	Realizacja normy RDA w %	Średnie zapotrzebowanie (EAR)	Realizacja normy EAR w %	Wystarczające spożycie (AI)	Realizacja normy AI w %
Energia (EER)	[kJ]	2 532,47			2 737,72	92,00		
Energia (EER)	[kcal]	605,43			655,02	92,00		
Białko ogółem	[g]	19,19	9,19	208,00	9,14	210,00		
Białko zwierzęce	[g]	11,42						
Białko roślinne	[g]	8,81						
Tłuszcz	[g]	25,54			20,01	127,00		
Węglowodany ogółem	[g]	74,35	39,00	190,00				
Sód	[mg]	1 257,96					387,54	324,00
Potas	[mg]	986,67					1 212,02	81,00
Wapń	[mg]	93,30						
Fosfor	[mg]	314,00	305,09	102,00	255,79	122,00		
Magnez	[mg]	84,00	67,97	123,00	56,77	147,00		
Żelazo	[mg]	3,01	3,30	91,00	1,86	161,00		
Witamina A (ekwiw. retinolu)	[µg]	259,90	180,34	144,00	129,23	201,00		
Witamina D	[µg]	1,03					1,50	68,00
Witamina C	[mg]	23,10	16,08	143,00	13,08	176,00		
Ogółem nasycone	[g]	6,02						
Sacharoza	[g]	14,32						
Błonnik pokarmowy	[g]	8,51						
Procent energii z białka	[%]	12,68	12,83	98,00				
Procent energii z tłuszczu	[%]	37,97	33,00	115,00				
Procent energii z węglowodanów	[%]	49,35	54,17	91,00				

Mnożnik normy: 1


.....
(wykonał)