

Dzień 05.10.2023 - czwartek

Dieta cukrzyca

I śniadanie Owsianka na mleku⁷ 400 ml , Wędlina wieprzowa^{1,3,6,7,9,10} 60g, chleb razowy 100g^{1,3,7}, margaryna 15g , herbata 250 ml b/c, rzodkiewka 60g

II śniadanie sałatka warzywna ze słonecznikiem i olejem 200 g (sałata zielona, ogórek zielony, rzodkiewka)

Obiad Zupa pieczarkowa 400 ml^{1,3,7,9}, kawałki kurczaka w sosie jogurtowym z ananasem i kukurydzą 130 g^{1,3,7}, marchewka z jabłkiem 100g, kasza jęczmienna 40g, kompot 250 ml b/c

Podwieczorek jogurt naturalny 150g z orzechami 10g i jabłuszkiem 80g

Kolacja Twarożek z koperkiem 65g⁷, chleb razowy 110g^{1,3,7}, margaryna 15g, herbata 250ml b/c, papryka żółta 60g

Dzień 06.10.2023 - piątek

Dieta cukrzyca

I śniadanie Ser biały 65g⁷, chleb razowy 110g ^{1,3,7}, margaryna 15g, herbata 250 ml b/c, pomidor 60g

II śniadanie sałatka ze świeżych warzyw z pestkami dyni 200g

Obiad Zupa jarzynowa (kalafior, brokuł, fasolka) 400 ml^{1,7,9}, ryba pieczona w sosie koperkowym 130g ^{1,3,4,7}, ziemniaki 250 g, surówka z kiszanej kapusty z marchewką 100g ¹⁰, kompot 250ml b/c

Podwieczorek koktajl (jarmuż, jabłko, pomarańcza) 200 ml + płatki owsiane 15 g

Kolacja Pasta jajeczna z pieczarkami i cebulą 65g ³, chleb razowy 110g ^{1,3,7}, margaryna 15g, herbata 250ml b/c

Dzień 07.10.2023 - sobota

Dieta cukrzyca

I śniadanie Wędlina drobiowa 65g ^{1,3,6,7,9,10}, chleb razowy 110g^{1,3,7}, margaryna 15g, herbata 250 ml b/c, ogórek konserwowy 50g

II śniadanie wafle ryżowe 20 g z twarożkiem z rzodkiewką 20g ⁷, kawa zbożowa z mlekiem 250ml b/c^{1,7}

Obiad Zupa selerowa 400 ml^{1,9}, kurczak w kremowym sosie z pieczarkami 130g¹, ziemniaki 250 g, surówka z białej kapusty, marchewki i koperku z olejem 100g , kompot b/c

Podwieczorek orzechy laskowe 15g, ½ pomarańczy 120g

Kolacja Szynka z fileta 65g^{1,3,6,7,9,10}, chleb razowy 110g^{1,3,7}, margaryna 15g, herbata 250 ml b/c, sałata zielona 53g

Dzień 08.10.2023 - niedziela

Dieta cukrzyca

I śniadanie Wędlina drobiowa 65g^{1,3,6,7,9,10}, chleb razowy 110 g^{1,3,7}, margaryna 15g, herbata 250ml b/c, pomidor 60g

II śniadanie sałata z twarogiem, rzodkiewką i szczypiorkiem 200g

Obiad Rosół 400 ml^{1,3,7,9}, żeberko pieczone 130g, brokuł gotowany 100g¹, ziemniaki 250 g, kompot 250 ml b/c

Podwieczorek Jabłko 150 g, kefir⁷ 200 ml

Kolacja Pasta twarogowa z jajkiem 65g^{3,7}, rzodkiewka 60g, chleb razowy 110 g^{1,3,7}, margaryna 15g, herbata 250 ml b/c

Dzień 09.10.2023 - poniedziałek

Dieta cukrzyca

I śniadanie Wędlina drobiowa 65g^{1,3,6,7,9,10}, chleb razowy 110 g^{1,3,7}, margaryna 15 g, herbata 250 ml b/c, ogórek zielony 60g

II śniadanie wafle ryżowe 20g z twarogiem z rzodkiewką 20 g⁷, kawa zbożowa z mlekiem 250 ml b/c^{1,7}

Obiad Zupa ogórkowa z ziemniakami 400 ml^{1,9}, wieprzowina po meksykańsku 150 g¹, ryż brązowy 50g, marchewka z jabłkiem 100g, kompot 250 ml b/c

Podwieczorek chleb razowy 70 g^{1,3,7} z szynką 40 g^{1,3,6,7,9,10} i papryką 40g

Kolacja Szynka z fileta 65g^{1,3,6,7,9,10}, chleb razowy 110g^{1,3,7}, margaryna 15g, herbata 250 ml b/c, sałata 53g

Dzień 10.10.2023 - wtorek

Dieta cukrzyca

I śniadanie Płatki owsiane na mleku 400 ml^{1,7} Szynka gotowana 65g^{1,3,6,7,9,10}, chleb razowy 110 g^{1,3,7}, margaryna 15g, herbata 250ml b/c, papryka czerwona 60g

II śniadanie sałatka warzywna z pestkami dyni 200g

Obiad Zupa brokułowa 400 ml^{1,9}, kurczak w sosie marchewkowym z natką 130 g¹, kasza jęczmienna 50g, cukinia gotowana 100g, kompot 250 ml b/c

Podwieczorek jogurt naturalny 200 ml⁷, pomarańcza 120 g

Kolacja Szynka gotowana 65g^{1,3,6,7,9,10}, chleb razowy 110g^{1,3,7}, margaryna 15g , herbata 250 ml b/c, sałata zielona 53g

Dzień 11.10.2023 - środa

Dieta cukrzyca

I śniadanie Szyńka gotowana 65g ^{1,3,6,7,9,10}, chleb razowy 110 g^{1,3,7}, margaryna 15g, herbata 250 ml b/c, sałata 53g

II śniadanie sałatka z kaszą jaglaną¹ (papryka, pomidor, ogórek zielony, olej) 200 g

Obiad Barszcz biały 400 ml ^{1,7,9}, potrawka z indyka z porem i kolorową papryką 150 g¹, ziemniaki 250g, surówka z selera z marchewką i jabłkiem z sosem majonezowo-jogurtowym 100 g^{3,7} kompot 250 ml b/c

Podwieczorek Koktajl z ananasa, jabłka i jogurtu z żurawiną⁷ 250 ml

Kolacja Polędwica drobiowa 65g ^{1,3,6,7,9,10}, chleb razowy 110 g^{1,3,7}, margaryna 15g, herbata 250 ml b/c, pomidor 60g

Dzień 12.10.2023 - czwartek

Dieta cukrzyca

I śniadanie Wędlina drobiowa 65g^{1,3,6,7,9,10}, chleb razowy 110 g^{1,3,7}, margaryna 15g, herbata 250 ml b/c, rzodkiewka 60g

II śniadanie (sałatka ze świeżych warzyw z twarogiem (papryka żółta, sałata, pomidor, ogórek kwaszony, kukurydza)⁷ 200g

Obiad Zupa pomidorowa z makaronem 400 ml ^{1,3,7,9}, ziemniaki 250g, kurczak zapiekany z serem i pomidorem 150g^{1,3,7}, surówka z czerwonej kapusty i jabłka 100g¹⁰, herbata b/c

Podwieczorek kefir 200 ml, gruszka 140 g

Kolacja Wędlina wieprzowa 65g^{1,3,6,7,9,10}, chleb razowy 110 g^{1,3,7}, margaryna 15g, ogórek zielony 60g, herbata b/c 250 ml

Dzień 13.10.2023 - piątek

Dieta cukrzyca

I śniadanie Ser biały 50g⁷, chleb razowy 110 g^{1,3,7}, margaryna 15g, herbata 250 ml b/c, ogórek zielony 60g

II śniadanie Jogurt naturalny 200 g z płatkami owsianymi 15 g i jabłkiem 80g

Obiad Zupa jarzynowa (kalafior, brokuł, fasolka) 400 ml^{1,7,9}, ryba pieczona w sosie koperkowym 130g ^{1,3,4,7}, ziemniaki 250 g, surówka z ogórka konserwowego i cebulki z olejem 100 g¹⁰, kompot 250 ml b/c

Podwieczorek sok pomidorowy 200 ml

Kolacja Pasta jajeczna z pieczarkami i cebulą 65g ³, chleb razowy 110g ^{1,3,7}, margaryna 15g, herbata 250ml b/c

Dzień 14.10.2023 - sobota

Dieta cukrzyca

I śniadanie Wędlina drobiowa 65 g^{1,3,6,7,9,10}, chleb razowy 110 g^{1,3,7}, margaryna 15g, herbata 250ml b/c, rzodkiewka 53g

II śniadanie sałatka ze świeżych warzyw z pomarańczą i orzechami 200g

Obiad Zupa buraczkowa 400 ml^{1,3,7,9}, skrzydełko pieczone 2 szt, ryż brązowy curry 50g, surówka z białej kapusty z kukurydzą, koperkiem i jogurtem 100g^{7,10}, kompot 250ml b/c

Podwieczorek jogurt naturalny 200 ml⁷, ½ grapefruit 130g

Kolacja Paprykarz „domowy” 65 g⁴, chleb razowy 110 g^{1,3,7}, margaryna 15g, ogórek kiszony 60g, herbata 250 ml b/c

Dzień 15.10.2023 - niedziela

Dieta cukrzyca

I śniadanie Jajecznica 2 szt jaj^{1,3,6,7,9,10}, chleb razowy 110 g^{1,3,7}, margaryna 15 g, herbata 250 ml b/c, papryka czerwona 50 g, wędlina drobiowa 15 g^{1,3,6,7,9,10}

II śniadanie sałatka warzywna z soczewicą⁷ 200g

Obiad Rosół 400 ml^{1,3,7,9}, klops drobiowo- wieprzowy w sosie pomidorowym 120 g, surówka z pekinki z ogórkiem konserwowym, marchewką i sosem musztardowym 100g^{7,10}, kompot 250 ml b/c

Podwieczorek śliwka 80g, maślanka 200 ml⁷

Kolacja Wędlina 65g^{1,3,4,9}, ogórek kiszony 60g, chleb razowy 110g^{1,3,7}, margaryna 15g, herbata 250ml b/c

Dzień 16.10.2023 - poniedziałek

Dieta cukrzyca

I śniadanie Płatki jęczmienne na mleku 400 ml⁷ Wędlina drobiowa 65g^{1,3,6,7,9,10}, chleb razowy 110g^{1,3,7}, margaryna 15g, pomidor 60 g, herbata 250 ml b/c

II śniadanie sałatka brokułowa z sosem czosnkowym i słonecznikiem⁷ 200g

Obiad Zupa zacierkowa 400 ml^{1,3,7,9}, ala Stroganoff z wieprzowiną 150g^{1,7}, ryż brązowy 50g, sałatka z ogórka kiszzonego 100g¹², kompot 250 ml b/c

Podwieczorek kefir 200 ml, gruszka 140g

Kolacja Pasta jajeczna z rzodkiewką 65g³, chleb razowy 110g^{1,3,7}, margaryna 15g, herbata b/c 250 ml

Kraszewo Czubaki 23a, 09-140 Raciąż

Centrum Medyczne GRUPA ZDROWIE

Dieta o ograniczonej ilości węglowodanów

Jadłospis od: 05-10-2023 do: 15-10-2023

Zestawienie składników odżywczych

Składnik	Jednostka	Zawartość w produktach										
		5.10	6.10	7.10	8.10	9.10	10.10	11.10	12.10	13.10	14.10	15.10
Energia (EER)	[kcal]	2 112	2 050	2 092	2010	2 034	2 070	2 048	2 019	2 062	2 067	2 098
Białko ogółem	[g]	97	90	92	105	89	91	93	98	92	96	96
Tłuszcz	[g]	59	56	57	54	57	55	59	61	58	61	59
Węglowodany przyswajalne	[g]	187	181	179	190	175	183	177	181	179	169	188
Sód	[mg]	2 303	2 100	2 225	1195	2 112	2 156	2 103	2 089	2 098	2 178	2 103
Ogółem nasycone	[g]	16	15	14	15	16	14	16	15	15	16	16
Błonnik pokarmowy	[g]	45	38	41	36	40	38	39	42	38	39	41

Centrum Medyczne GRUPA ZDROWIE**Kraszewo Czubaki 23a, 09-140 Raciąż**

Symbol analizy: 05.10-15.10. 2023 cukrzycowa

Jadłospis od: 05-10-2023

do: 15-10-2023

Dla: Nazwa: Grupa Zdrowie

Adres: Kraszewo-Czubaki 09-140 Kraszewo-Czubaki

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]	6 975,22						
Energia (EER)	[kcal]	2 111,55	2 100,00	100,00	2 100,00	100,00		
Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011	[kJ]	6 999,09						
Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011	[kcal]	1 669,83						
Białko ogółem	[g]	97,13	80,00	121,00	80,00	121,00		
Białko ogółem wg rozp. 1169/2011	[g]	86,10						
Tłuszcz	[g]	58,85	70,00	84,00	70,00	84,00		
Węglowodany przyswajalne	[g]	186,70						
Sód	[mg]	2 302,76	575,00	400,00	575,00	400,00		
Potas	[mg]	3 604,36	3 500,00	102,00	3 500,00	102,00		
Wapń	[mg]	596,08	900,00	66,00	900,00	66,00		
Fosfor	[mg]	1 869,29	700,00	267,00	700,00	267,00		
Magnez	[mg]	400,85	300,00	133,00	300,00	133,00		
Żelazo	[mg]	13,09	18,00	72,00	18,00	72,00		
Witamina A (ekwiw. retinolu)	[µg]	2 331,37	800,00	291,00	800,00	291,00		
Witamina D	[µg]	6,90						
Witamina E (ekwiw. alfa-tokoferolu)	[mg]	14,45	9,00	160,00	9,00	160,00		
Tiamina	[mg]	1,26	1,90	66,00	1,90	66,00		
Ryboflawina	[mg]	2,41	1,80	133,00	1,80	133,00		
Niacyna	[mg]	40,45						
Witamina B6	[mg]	2,21	2,00	110,00	2,00	110,00		
Foliany	[µg]	301,77	290,00	104,00	290,00	104,00		
Witamina B12	[µg]	2,21	3,00	73,00	3,00	73,00		
Witamina C	[mg]	36,50	70,00	52,00	70,00	52,00		

Ogółem nasycone	[g]	15,71						
Ogółem jednonienasycone	[g]	23,65						
Ogółem wielonienasycone	[g]	18,20						
Sacharoza	[g]	20,52						
Laktoza	[g]	15,79						
Skrobia	[g]	128,79						
Błonnik pokarmowy	[g]	45,13						
Procent energii z białka	[%]	18,40	12,00	153,00	12,00	153,00		
Procent energii z tłuszczu	[%]	25,08	30,00	83,00	30,00	83,00		
Procent energii z węglowodanów	[%]	56,52	58,00	97,00	58,00	97,00		
Sól	[g]	6,40						
Glukoza	[g]	5,45						
Fruktoza	[g]	6,37						

Mnożnik normy: 1

Procent całodziennego żywienia: I śniadanie 0,25 II śniadanie 0,1 Obiad 0,3 Podwieczorek 0,1 Kolacja 0,25

Alergeny
Mleko spożywcze, 2% tłuszczu,

.....
(wykonał)

Centrum Medyczne GRUPA ZDROWIE**Kraszewo Czubaki 23a, 09-140 Raciąż**

Symbol analizy: 05.10-15.10. 2023 cukrzycowa

Jadłospis od: 05-10-2023

do: 15-10-2023

Dla: Nazwa: Grupa Zdrowie

Adres: Kraszewo-Czubaki 09-140 Kraszewo-Czubaki

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]	8 049,46						
Energia (EER)	[kcal]	2 006,07	2 000,00	100,00	2 000,00	100,00		
Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011	[kJ]	8 094,05						
Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011	[kcal]	1 936,85						
Białko ogółem	[g]	59,01	80,00	73,00	80,00	73,00		
Białko ogółem wg rozp. 1169/2011	[g]	61,50						
Tłuszcz	[g]	90,73	67,00	135,00	67,00	135,00		
Węglowodany przyswajalne	[g]	201,22						
Sód	[mg]	2 049,15	575,00	356,00	575,00	356,00		
Potas	[mg]	3 752,92	3 500,00	107,00	3 500,00	107,00		
Wapń	[mg]	344,47	900,00	38,00	900,00	38,00		
Fosfor	[mg]	1 593,24	700,00	227,00	700,00	227,00		
Magnez	[mg]	489,69	300,00	163,00	300,00	163,00		
Żelazo	[mg]	17,70	18,00	98,00	18,00	98,00		
Witamina A (ekwiw. retinolu)	[µg]	1 054,55	800,00	131,00	800,00	131,00		
Witamina D	[µg]	5,49						
Witamina E (ekwiw. alfa-tokoferolu)	[mg]	26,34	9,00	292,00	9,00	292,00		
Tiamina	[mg]	0,93	1,70	54,00	1,70	54,00		
Ryboflawina	[mg]	1,60	1,60	100,00	1,60	100,00		
Niacyna	[mg]	12,09						
Witamina B6	[mg]	1,95	1,80	108,00	1,80	108,00		
Foliany	[µg]	406,86	270,00	150,00	270,00	150,00		
Witamina B12	[µg]	2,17	3,00	72,00	3,00	72,00		
Witamina C	[mg]	73,03	70,00	104,00	70,00	104,00		

Ogółem nasycone	[g]	23,65						
Ogółem jednonienasycone	[g]	39,51						
Ogółem wielonienasycone	[g]	30,86						
Sacharoza	[g]	19,40						
Laktoza	[g]	3,04						
Skrobia	[g]	144,16						
Błonnik pokarmowy	[g]	43,73						
Procent energii z białka	[%]	11,77	12,00	98,00	12,00	98,00		
Procent energii z tłuszczu	[%]	40,70	30,00	135,00	30,00	135,00		
Procent energii z węglowodanów	[%]	47,53	58,00	81,00	58,00	81,00		
Sól	[g]	5,70						
Glukoza	[g]	8,93						
Fruktoza	[g]	12,33						

Mnożnik normy: 1

Procent całodziennego żywienia: I śniadanie 0,25 II śniadanie 0,1 Obiad 0,3 Podwieczorek 0,1 Kolacja 0,25

Alergeny

Jaja kurze całe, Ser twarogowy półtłusty,

.....
(wykonał)

Centrum Medyczne GRUPA ZDROWIE**Kraszewo Czubaki 23a, 09-140 Raciąż**

Symbol analizy: 05.10-15.10. 2023 cukrzycowa

Jadłospis od: 05-10-2023

do: 15-10-2023

Dla: Nazwa: Grupa Zdrowie

Adres: Kraszewo-Czubaki 09-140 Kraszewo-Czubaki

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]	8 519,18						
Energia (EER)	[kcal]	2 093,12	1 950,00	107,00	1 950,00	107,00		
Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011	[kJ]	8 561,63						
Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011	[kcal]	2 036,71						
Białko ogółem	[g]	97,07	80,00	121,00	80,00	121,00		
Białko ogółem wg rozp. 1169/2011	[g]	98,07						
Tłuszcz	[g]	60,98	65,00	93,00	65,00	93,00		
Węglowodany przyswajalne	[g]	254,19						
Sód	[mg]	3 945,29	575,00	686,00	575,00	686,00		
Potas	[mg]	3 947,60	3 500,00	112,00	3 500,00	112,00		
Wapń	[mg]	489,34	900,00	54,00	900,00	54,00		
Fosfor	[mg]	1 630,46	700,00	232,00	700,00	232,00		
Magnez	[mg]	421,35	300,00	140,00	300,00	140,00		
Żelazo	[mg]	13,59	18,00	75,00	18,00	75,00		
Witamina A (ekwiw. retinolu)	[µg]	974,38	800,00	121,00	800,00	121,00		
Witamina D	[µg]	3,68						
Witamina E (ekwiw. alfa-tokoferolu)	[mg]	16,04	9,00	178,00	9,00	178,00		
Tiamina	[mg]	1,03	1,70	60,00	1,70	60,00		
Ryboflawina	[mg]	1,39	1,60	86,00	1,60	86,00		
Niacyna	[mg]	31,55						
Witamina B6	[mg]	2,71	1,80	150,00	1,80	150,00		
Foliany	[µg]	419,88	270,00	155,00	270,00	155,00		
Witamina B12	[µg]	1,62	3,00	54,00	3,00	54,00		
Witamina C	[mg]	85,12	70,00	121,00	70,00	121,00		

Ogółem nasycone	[g]	18,32						
Ogółem jednonienasycone	[g]	25,61						
Ogółem wielonienasycone	[g]	18,43						
Sacharoza	[g]	21,21						
Laktoza	[g]	1,58						
Skrobia	[g]	205,17						
Błonnik pokarmowy	[g]	46,09						
Procent energii z białka	[%]	18,55	12,00	154,00	12,00	154,00		
Procent energii z tłuszczu	[%]	26,22	30,00	87,00	30,00	87,00		
Procent energii z węglowodanów	[%]	55,23	58,00	95,00	58,00	95,00		
Sól	[g]	10,97						
Glukoza	[g]	8,12						
Fruktoza	[g]	7,91						

Mnożnik normy: 1

Procent całodziennego żywienia: I śniadanie 0,25 II śniadanie 0,1 Obiad 0,3 Podwieczorek 0,1 Kolacja 0,25

Alergeny

Ser twarogowy półtłusty, Ser, gouda tłusty,

.....
(wykonał)

Centrum Medyczne GRUPA ZDROWIE**Kraszewo Czubaki 23a, 09-140 Raciąż**

Symbol analizy: 05.10-15.10. 2023 cukrzycowa

Jadłospis od: 05-10-2023

do: 15-10-2023

Dla: Nazwa: Grupa Zdrowie

Adres: Kraszewo-Czubaki 09-140 Kraszewo-Czubaki

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]	8 496,01						
Energia (EER)	[kcal]	2 028,84	2 000,00	101,00	2 000,00	101,00		
Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011	[kJ]	8 525,31						
Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011	[kcal]	2 037,21						
Białko ogółem	[g]	84,37	80,00	105,00	80,00	105,00		
Białko ogółem wg rozp. 1169/2011	[g]	86,10						
Tłuszcz	[g]	89,45	67,00	133,00	67,00	133,00		
Węglowodany przyswajalne	[g]	203,28						
Sód	[mg]	2 191,13	575,00	381,00	575,00	381,00		
Potas	[mg]	3 446,11	3 500,00	98,00	3 500,00	98,00		
Wapń	[mg]	530,40	900,00	58,00	900,00	58,00		
Fosfor	[mg]	1 625,20	700,00	232,00	700,00	232,00		
Magnez	[mg]	406,71	300,00	135,00	300,00	135,00		
Żelazo	[mg]	13,94	18,00	77,00	18,00	77,00		
Witamina A (ekwiw. retinolu)	[µg]	976,34	800,00	122,00	800,00	122,00		
Witamina D	[µg]	4,91						
Witamina E (ekwiw. alfa-tokoferolu)	[mg]	19,77	9,00	219,00	9,00	219,00		
Tiamina	[mg]	1,35	1,70	79,00	1,70	79,00		
Ryboflawina	[mg]	1,70	1,60	106,00	1,60	106,00		
Niacyna	[mg]	15,86						
Witamina B6	[mg]	1,99	1,80	110,00	1,80	110,00		
Foliany	[µg]	349,36	270,00	129,00	270,00	129,00		
Witamina B12	[µg]	3,27	3,00	108,00	3,00	108,00		
Witamina C	[mg]	74,17	70,00	105,00	70,00	105,00		

Ogółem nasycone	[g]	27,32						
Ogółem jednonienasycone	[g]	38,03						
Ogółem wielonienasycone	[g]	26,91						
Sacharoza	[g]	18,09						
Laktoza	[g]	10,92						
Skrobia	[g]	143,72						
Błonnik pokarmowy	[g]	40,72						
Procent energii z białka	[%]	16,63	12,00	138,00	12,00	138,00		
Procent energii z tłuszczu	[%]	39,68	30,00	132,00	30,00	132,00		
Procent energii z węglowodanów	[%]	43,69	58,00	75,00	58,00	75,00		
Sól	[g]	6,09						
Glukoza	[g]	8,66						
Fruktoza	[g]	12,34						

Mnożnik normy: 1

Procent całodziennego żywienia: I śniadanie 0,25 II śniadanie 0,1 Obiad 0,3 Podwieczorek 0,1 Kolacja 0,25

Alergeny

Jaja kurze całe, Kefir, 2% tłuszczu, Ser twarogowy półtłusty,

.....
(wykonał)

Centrum Medyczne GRUPA ZDROWIE**Kraszewo Czubaki 23a, 09-140 Raciąż**

Symbol analizy: 05.10-15.10. 2023 cukrzycowa

Jadłospis od: 05-10-2023

do: 15-10-2023

Dla: Nazwa: Grupa Zdrowie

Adres: Kraszewo-Czubaki 09-140 Kraszewo-Czubaki

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]	8 519,06						
Energia (EER)	[kcal]	2 088,24	2 000,00	104,00	2 000,00	104,00		
Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011	[kJ]	8 564,06						
Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011	[kcal]	2 032,80						
Białko ogółem	[g]	91,53	80,00	114,00	80,00	114,00		
Białko ogółem wg rozp. 1169/2011	[g]	92,67						
Tłuszcz	[g]	48,39	67,00	72,00	67,00	72,00		
Węglowodany przyswajalne	[g]	285,20						
Sód	[mg]	4 263,16	575,00	741,00	575,00	741,00		
Potas	[mg]	3 599,59	3 500,00	102,00	3 500,00	102,00		
Wapń	[mg]	312,26	900,00	34,00	900,00	34,00		
Fosfor	[mg]	1 585,48	700,00	226,00	700,00	226,00		
Magnez	[mg]	460,65	300,00	153,00	300,00	153,00		
Żelazo	[mg]	15,13	18,00	84,00	18,00	84,00		
Witamina A (ekwiw. retinolu)	[µg]	1 882,47	800,00	235,00	800,00	235,00		
Witamina D	[µg]	3,76						
Witamina E (ekwiw. alfa-tokoferolu)	[mg]	10,74	9,00	119,00	9,00	119,00		
Tiamina	[mg]	1,41	1,70	82,00	1,70	82,00		
Ryboflawina	[mg]	1,25	1,60	78,00	1,60	78,00		
Niacyna	[mg]	32,26						
Witamina B6	[mg]	2,66	1,80	147,00	1,80	147,00		
Foliany	[µg]	401,46	270,00	148,00	270,00	148,00		
Witamina B12	[µg]	1,44	3,00	48,00	3,00	48,00		
Witamina C	[mg]	71,30	70,00	101,00	70,00	101,00		

Ogółem nasycone	[g]	16,83						
Ogółem jednonienasycone	[g]	17,85						
Ogółem wielonienasycone	[g]	14,57						
Sacharoza	[g]	23,24						
Laktoza	[g]	0,92						
Skrobia	[g]	231,81						
Błonnik pokarmowy	[g]	50,94						
Procent energii z białka	[%]	17,53	12,00	146,00	12,00	146,00		
Procent energii z tłuszczu	[%]	20,86	30,00	69,00	30,00	69,00		
Procent energii z węglowodanów	[%]	61,61	58,00	106,00	58,00	106,00		
Sól	[g]	11,85						
Glukoza	[g]	7,23						
Fruktoza	[g]	8,41						

Mnożnik normy: 1

Procent całodziennego wyżywienia: I śniadanie 0,25 II śniadanie 0,1 Obiad 0,3 Podwieczorek 0,1 Kolacja 0,25

Alergeny

,

.....
(wykonał)

Centrum Medyczne GRUPA ZDROWIE**Kraszewo Czubaki 23a, 09-140 Raciąż**

Symbol analizy: 05.10-15.10. 2023 cukrzycowa

Jadłospis od: 05-10-2023

do: 15-10-2023

Dla: Nazwa: Grupa Zdrowie

Adres: Kraszewo-Czubaki 09-140 Kraszewo-Czubaki

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]	8 472,47						
Energia (EER)	[kcal]	2 015,99	2 000,00	100,00	2 000,00	100,00		
Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011	[kJ]	8 503,25						
Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011	[kcal]	2 024,99						
Białko ogółem	[g]	98,81	80,00	123,00	80,00	123,00		
Białko ogółem wg rozp. 1169/2011	[g]	100,64						
Tłuszcz	[g]	67,49	67,00	100,00	67,00	100,00		
Węglowodany przyswajalne	[g]	233,26						
Sód	[mg]	2 491,48	575,00	433,00	575,00	433,00		
Potas	[mg]	4 328,47	3 500,00	123,00	3 500,00	123,00		
Wapń	[mg]	868,92	900,00	96,00	900,00	96,00		
Fosfor	[mg]	2 080,23	700,00	297,00	700,00	297,00		
Magnez	[mg]	549,54	300,00	183,00	300,00	183,00		
Żelazo	[mg]	16,63	18,00	92,00	18,00	92,00		
Witamina A (ekwiw. retinolu)	[µg]	1 111,19	800,00	138,00	800,00	138,00		
Witamina D	[µg]	3,08						
Witamina E (ekwiw. alfa-tokoferolu)	[mg]	18,88	9,00	209,00	9,00	209,00		
Tiamina	[mg]	1,42	1,70	83,00	1,70	83,00		
Ryboflawina	[mg]	1,84	1,60	115,00	1,60	115,00		
Niacyna	[mg]	35,12						
Witamina B6	[mg]	2,81	1,80	156,00	1,80	156,00		
Foliany	[µg]	463,17	270,00	171,00	270,00	171,00		
Witamina B12	[µg]	2,95	3,00	98,00	3,00	98,00		
Witamina C	[mg]	111,88	70,00	159,00	70,00	159,00		

Ogółem nasycone	[g]	21,01						
Ogółem jednonienasycone	[g]	28,60						
Ogółem wielonienasycone	[g]	20,33						
Sacharoza	[g]	24,67						
Laktoza	[g]	18,66						
Skrobia	[g]	156,85						
Błonnik pokarmowy	[g]	45,37						
Procent energii z białka	[%]	19,61	12,00	163,00	12,00	163,00		
Procent energii z tłuszczu	[%]	30,13	30,00	100,00	30,00	100,00		
Procent energii z węglowodanów	[%]	50,26	58,00	86,00	58,00	86,00		
Sól	[g]	6,93						
Glukoza	[g]	10,51						
Fruktoza	[g]	10,97						

Mnożnik normy: 1

Procent całodziennego żywienia: I śniadanie 0,25 II śniadanie 0,1 Obiad 0,3 Podwieczorek 0,1 Kolacja 0,25

Alergeny

Jogurt naturalny, 2% tłuszczu, Mleko spożywcze, 2% tłuszczu,

.....
(wykonał)

Centrum Medyczne GRUPA ZDROWIE**Kraszewo Czubaki 23a, 09-140 Raciąż**

Symbol analizy: 05.10-15.10. 2023 cukrzycowa

Jadłospis od: 05-10-2023

do: 15-10-2023

Dla: Nazwa: Grupa Zdrowie

Adres: Kraszewo-Czubaki 09-140 Kraszewo-Czubaki

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]	8 488,68						
Energia (EER)	[kcal]	2 019,36	2 000,00	100,00	2 000,00	100,00		
Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011	[kJ]	8 516,22						
Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011	[kcal]	2 026,92						
Białko ogółem	[g]	81,65	80,00	102,00	80,00	102,00		
Białko ogółem wg rozp. 1169/2011	[g]	83,23						
Tłuszcz	[g]	67,66	67,00	100,00	67,00	100,00		
Węglowodany przyswajalne	[g]	251,32						
Sód	[mg]	3 605,36	575,00	627,00	575,00	627,00		
Potas	[mg]	4 182,60	3 500,00	119,00	3 500,00	119,00		
Wapń	[mg]	333,76	900,00	37,00	900,00	37,00		
Fosfor	[mg]	1 548,27	700,00	221,00	700,00	221,00		
Magnez	[mg]	449,10	300,00	149,00	300,00	149,00		
Żelazo	[mg]	16,26	18,00	90,00	18,00	90,00		
Witamina A (ekwiw. retinolu)	[µg]	1 266,43	800,00	158,00	800,00	158,00		
Witamina D	[µg]	3,81						
Witamina E (ekwiw. alfa-tokoferolu)	[mg]	16,59	9,00	184,00	9,00	184,00		
Tiamina	[mg]	1,63	1,70	95,00	1,70	95,00		
Ryboflawina	[mg]	1,48	1,60	92,00	1,60	92,00		
Niacyna	[mg]	24,21						
Witamina B6	[mg]	3,40	1,80	188,00	1,80	188,00		
Foliany	[µg]	361,47	270,00	133,00	270,00	133,00		
Witamina B12	[µg]	1,70	3,00	56,00	3,00	56,00		
Witamina C	[mg]	96,65	70,00	138,00	70,00	138,00		

Ogółem nasycone	[g]	18,31						
Ogółem jednonienasycone	[g]	31,83						
Ogółem wielonienasycone	[g]	20,48						
Sacharoza	[g]	26,14						
Laktoza	[g]	3,57						
Skrobia	[g]	177,48						
Błonnik pokarmowy	[g]	44,64						
Procent energii z białka	[%]	16,17	12,00	134,00	12,00	134,00		
Procent energii z tłuszczu	[%]	30,16	30,00	100,00	30,00	100,00		
Procent energii z węglowodanów	[%]	53,67	58,00	92,00	58,00	92,00		
Sól	[g]	10,02						
Glukoza	[g]	8,35						
Fruktoza	[g]	11,43						

Mnożnik normy: 1

Procent całodziennego żywienia: I śniadanie 0,25 II śniadanie 0,1 Obiad 0,3 Podwieczorek 0,1 Kolacja 0,25

Alergeny

Jogurt naturalny, 2% tłuszczu, Mleko spożywcze, 2% tłuszczu, Śmietanka kremowa, 30% tłuszczu,

.....
(wykonał)

Centrum Medyczne GRUPA ZDROWIE**Kraszewo Czubaki 23a, 09-140 Raciąż**

Symbol analizy: 05.10-15.10. 2023 cukrzycowa

Jadłospis od: 05-10-2023

do: 15-10-2023

Dla: Nazwa: Grupa Zdrowie

Adres: Kraszewo-Czubaki 09-140 Kraszewo-Czubaki

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]	8 612,24						
Energia (EER)	[kcal]	2 057,18	2 000,00	102,00	2 000,00	102,00		
Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011	[kJ]	8 641,74						
Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011	[kcal]	2 065,76						
Białko ogółem	[g]	98,27	80,00	122,00	80,00	122,00		
Białko ogółem wg rozp. 1169/2011	[g]	100,01						
Tłuszcz	[g]	96,14	67,00	143,00	67,00	143,00		
Węglowodany przyswajalne	[g]	183,82						
Sód	[mg]	2 880,61	575,00	500,00	575,00	500,00		
Potas	[mg]	3 567,75	3 500,00	101,00	3 500,00	101,00		
Wapń	[mg]	617,39	900,00	68,00	900,00	68,00		
Fosfor	[mg]	1 708,23	700,00	244,00	700,00	244,00		
Magnez	[mg]	425,83	300,00	141,00	300,00	141,00		
Żelazo	[mg]	12,12	18,00	67,00	18,00	67,00		
Witamina A (ekwiw. retinolu)	[µg]	576,18	800,00	72,00	800,00	72,00		
Witamina D	[µg]	4,24						
Witamina E (ekwiw. alfa-tokoferolu)	[mg]	24,32	9,00	270,00	9,00	270,00		
Tiamina	[mg]	1,31	1,70	77,00	1,70	77,00		
Ryboflawina	[mg]	1,64	1,60	102,00	1,60	102,00		
Niacyna	[mg]	28,12						
Witamina B6	[mg]	2,33	1,80	129,00	1,80	129,00		
Foliany	[µg]	294,41	270,00	109,00	270,00	109,00		
Witamina B12	[µg]	2,81	3,00	93,00	3,00	93,00		
Witamina C	[mg]	50,59	70,00	72,00	70,00	72,00		

Ogółem nasycone	[g]	26,34						
Ogółem jednonienasycone	[g]	44,25						
Ogółem wielonienasycone	[g]	30,14						
Sacharoza	[g]	11,12						
Laktoza	[g]	11,26						
Skrobia	[g]	131,72						
Błonnik pokarmowy	[g]	35,46						
Procent energii z białka	[%]	19,11	12,00	159,00	12,00	159,00		
Procent energii z tłuszczu	[%]	42,06	30,00	140,00	30,00	140,00		
Procent energii z węglowodanów	[%]	38,83	58,00	66,00	58,00	66,00		
Sól	[g]	8,01						
Glukoza	[g]	6,37						
Fruktoza	[g]	10,91						

Mnożnik normy: 1

Procent całodziennego żywienia: I śniadanie 0,25 II śniadanie 0,1 Obiad 0,3 Podwieczorek 0,1 Kolacja 0,25

Alergeny

Kefir, 2% tłuszczu, Ser twarogowy półtłusty, Ser, gouda tłusty,

.....
(wykonał)

Centrum Medyczne GRUPA ZDROWIE**Kraszewo Czubaki 23a, 09-140 Raciąż**

Symbol analizy: 05.10-15.10. 2023 cukrzycowa

Jadłospis od: 05-10-2023

do: 15-10-2023

Dla: Nazwa: Grupa Zdrowie

Adres: Kraszewo-Czubaki 09-140 Kraszewo-Czubaki

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]	8 238,00						
Energia (EER)	[kcal]	2 035,13	2 000,00	101,00	2 000,00	101,00		
Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011	[kJ]	8 255,36						
Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011	[kcal]	1 971,23						
Białko ogółem	[g]	62,60	80,00	78,00	80,00	78,00		
Białko ogółem wg rozp. 1169/2011	[g]	63,53						
Tłuszcz	[g]	84,58	67,00	126,00	67,00	126,00		
Węglowodany przyswajalne	[g]	220,92						
Sód	[mg]	3 121,10	575,00	542,00	575,00	542,00		
Potas	[mg]	4 234,15	3 500,00	120,00	3 500,00	120,00		
Wapń	[mg]	700,26	900,00	77,00	900,00	77,00		
Fosfor	[mg]	1 533,48	700,00	219,00	700,00	219,00		
Magnez	[mg]	419,71	300,00	139,00	300,00	139,00		
Żelazo	[mg]	14,95	18,00	83,00	18,00	83,00		
Witamina A (ekwiw. retinolu)	[µg]	1 496,07	800,00	187,00	800,00	187,00		
Witamina D	[µg]	5,83						
Witamina E (ekwiw. alfa-tokoferolu)	[mg]	19,33	9,00	214,00	9,00	214,00		
Tiamina	[mg]	0,99	1,70	58,00	1,70	58,00		
Ryboflawina	[mg]	1,94	1,60	121,00	1,60	121,00		
Niacyna	[mg]	13,08						
Witamina B6	[mg]	2,12	1,80	117,00	1,80	117,00		
Foliany	[µg]	386,53	270,00	143,00	270,00	143,00		
Witamina B12	[µg]	3,17	3,00	105,00	3,00	105,00		
Witamina C	[mg]	64,80	70,00	92,00	70,00	92,00		

Ogółem nasycone	[g]	23,95						
Ogółem jednonienasycone	[g]	38,99						
Ogółem wielonienasycone	[g]	24,51						
Sacharoza	[g]	19,01						
Laktoza	[g]	9,44						
Skrobia	[g]	157,57						
Błonnik pokarmowy	[g]	45,12						
Procent energii z białka	[%]	12,30	12,00	102,00	12,00	102,00		
Procent energii z tłuszczu	[%]	37,40	30,00	124,00	30,00	124,00		
Procent energii z węglowodanów	[%]	50,29	58,00	86,00	58,00	86,00		
Sól	[g]	8,68						
Glukoza	[g]	8,95						
Fruktoza	[g]	11,50						

Mnożnik normy: 1

Procent całodziennego żywienia: I śniadanie 0,25 II śniadanie 0,1 Obiad 0,3 Podwieczorek 0,1 Kolacja 0,25

Alergeny

Jaja kurze całe, Jogurt naturalny, 2% tłuszczu, Ser twarogowy półtłusty,

.....
(wykonał)

Centrum Medyczne GRUPA ZDROWIE**Kraszewo Czubaki 23a, 09-140 Raciąż**

Symbol analizy: 05.10-15.10. 2023 cukrzycowa

Jadłospis od: 05-10-2023

do: 15-10-2023

Dla: Nazwa: Grupa Zdrowie

Adres: Kraszewo-Czubaki 09-140 Kraszewo-Czubaki

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]	8 372,06						
Energia (EER)	[kcal]	2 000,03	2 000,00	100,00	2 000,00	100,00		
Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011	[kJ]	8 405,46						
Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011	[kcal]	2 009,88						
Białko ogółem	[g]	74,06	80,00	92,00	80,00	92,00		
Białko ogółem wg rozp. 1169/2011	[g]	76,01						
Tłuszcz	[g]	87,57	67,00	130,00	67,00	130,00		
Węglowodany przyswajalne	[g]	210,49						
Sód	[mg]	3 146,76	575,00	547,00	575,00	547,00		
Potas	[mg]	2 916,91	3 500,00	83,00	3 500,00	83,00		
Wapń	[mg]	601,98	900,00	66,00	900,00	66,00		
Fosfor	[mg]	1 468,39	700,00	209,00	700,00	209,00		
Magnez	[mg]	410,40	300,00	136,00	300,00	136,00		
Żelazo	[mg]	12,26	18,00	68,00	18,00	68,00		
Witamina A (ekwiw. retinolu)	[µg]	674,80	800,00	84,00	800,00	84,00		
Witamina D	[µg]	4,39						
Witamina E (ekwiw. alfa-tokoferolu)	[mg]	19,31	9,00	214,00	9,00	214,00		
Tiamina	[mg]	1,03	1,70	60,00	1,70	60,00		
Ryboflawina	[mg]	1,19	1,60	74,00	1,60	74,00		
Niacyna	[mg]	16,87						
Witamina B6	[mg]	1,79	1,80	99,00	1,80	99,00		
Foliany	[µg]	301,60	270,00	111,00	270,00	111,00		
Witamina B12	[µg]	2,08	3,00	69,00	3,00	69,00		
Witamina C	[mg]	61,96	70,00	88,00	70,00	88,00		

Ogółem nasycone	[g]	21,17						
Ogółem jednonienasycone	[g]	41,33						
Ogółem wielonienasycone	[g]	28,94						
Sacharoza	[g]	21,77						
Laktoza	[g]	7,66						
Skrobia	[g]	151,35						
Błonnik pokarmowy	[g]	40,61						
Procent energii z białka	[%]	14,81	12,00	123,00	12,00	123,00		
Procent energii z tłuszczu	[%]	39,41	30,00	131,00	30,00	131,00		
Procent energii z węglowodanów	[%]	45,78	58,00	78,00	58,00	78,00		
Sól	[g]	8,75						
Glukoza	[g]	7,12						
Fruktoza	[g]	6,82						

Mnożnik normy: 1

Procent całodziennego wyżywienia: I śniadanie 0,25 II śniadanie 0,1 Obiad 0,3 Podwieczorek 0,1 Kolacja 0,25

Alergeny

Jogurt naturalny, 2% tłuszczu, Mleko spożywcze, 2% tłuszczu,

.....
(wykonał)