

Dzień 07.11.2023 - wtorek

Dieta z ograniczeniem węglowodanów łatwo przyswajalnych

I śniadanie Płatki owsiane na mleku 400 ml ^{1,7} Szynka gotowana 70g^{1,3,6,7,9,10}, chleb razowy 140g^{1,3,7}, margaryna miękka 20g, herbata 250 ml b/c, papryka czerwona 80g, gruszka 140g

II śniadanie sałatka warzywna z pestkami dyni 300g

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

Podwieczorek jogurt naturalny 150 ml⁷, pomarańcza 120g

Kolacja Szynka gotowana 70g^{1,3,6,7,9,10}, chleb razowy 140g^{1,3,7}, margaryna miękka 20g, herbata 250 ml b/c, sałata zielona 20g, pomidor 80g, szczypiorek 10g

Posiłek nocny Kanapka z wędliną i warzywem (wędlina 35g^{1,3,6,7,9,10}, chleb razowy 70g^{1,3,7}, margaryna miękka 10g, warzywo 40g)

Dzień 08.11.2023 - środa

Dieta z ograniczeniem węglowodanów łatwo przyswajalnych

I śniadanie Szynka gotowana 70g^{1,3,6,7,9,10}, chleb razowy 140g^{1,3,7}, margaryna miękka 20g, herbata 250 ml b/c, sałata 40g, ogórek 40g

II śniadanie sałatka z kaszą jaglaną¹ (papryka, pomidor, ogórek zielony, olej) 300 g

Obiad Zupa z kapustą pekińską 400 ml^{1,7,9}, gulasz z dynią i kurczakiem 140g¹, ziemniaki 250 g, surówka z selera z marchewką i jabłkiem z sosem majonezowo-jogurtowym 100g^{3,7} kompot 250 ml b/c

Podwieczorek Koktajl z ananasa, jabłka i jogurtu z żurawiną 250 ml + orzechy 15g

Kolacja Polędwica drobiowa 70g^{1,3,6,7,9,10}, chleb razowy 140g^{1,3,7}, margaryna miękka 20g, herbata 250 ml b/c, pomidor 80g, papryka 40g

Posiłek nocny Kanapka z wędliną i warzywem (wędlina 35g^{1,3,6,7,9,10}, chleb razowy 70g^{1,3,7}, margaryna miękka 10g, warzywo 40g)

Dzień 09.11.2023 - czwartek

Dieta z ograniczeniem węglowodanów łatwo przyswajalnych

I śniadanie Wędlina drobiowa 70g^{1,3,6,7,9,10}, chleb razowy 140g^{1,3,7}, margaryna miękka 20g, herbata 250g b/c, rzodkiewka 55g, ser żółty 60g, sałata 20g

II śniadanie (sałatka ze świeżych warzyw z twarożkiem (papryka żółta, sałata, pomidor, ogórek kwaszony, kukurydza)⁷ 300g

Obiad Zupa z soczewicy z kaszą jaglaną 400 ml^{1,3,7,9}, ziemniaki 250g, klops z serem 130g^{1,3,7}, surówka z czerwonej kapusty 100g¹⁰, herbata 250g b/c

Podwieczorek kefir 150 ml, gruszka 140g

Kolacja Wędlina wieprzowa 70g^{1,3,6,7,9,10}, chleb razowy 140g^{1,3,7}, margaryna miękka 20g, ogórek zielony 50g, herbata b/c 250 ml, papryka 40g + jabłko 140g

Posiłek nocny Kanapka z wędliną i warzywem (wędlina 35g^{1,3,6,7,9,10}, chleb razowy 70g^{1,3,7}, margaryna miękka 10g, warzywo 40g)

Dzień 10.11.2023 - piątek

Dieta z ograniczeniem węglowodanów łatwo przyswajalnych

I śniadanie Ser biały 80g⁷, chleb razowy 140g^{1,3,7}, margaryna miękka 20g, herbata 250 ml b/c, ogórek zielony 80g, rzodkiewka 40g

II śniadanie Jogurt naturalny 150 ml z płatkami owsianymi 15g i jabłkiem 140g

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 100g¹⁰, kompot 250 ml b/c

Podwieczorek sok pomidorowy 250 ml+ orzechy 15g

Kolacja Pasta jajeczna z pieczarkami i cebulą 80g³, chleb razowy 140g^{1,3,7}, margaryna miękka 20g, herbata 250 ml b/c, ogórek kiszony 40 g, gruszka 140g

Posiłek nocny Kanapka z wędliną i warzywem (wędlina 35g^{1,3,6,7,9,10}, chleb razowy 70g^{1,3,7}, margaryna miękka 10g, warzywo 40g)

Dzień 11.11.2023 - sobota

Dieta z ograniczeniem węglowodanów łatwo przyswajalnych

I śniadanie Wędlina drobiowa 70g^{1,3,6,7,9,10}, chleb razowy 140g^{1,3,7}, margaryna miękka 20g, herbata 250 ml b/c, rzodkiewka 40g, pomidor 80g

II śniadanie sałatka ze świeżych warzyw 200g z pomarańczą 80g i orzechami 20g

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 b/c

Podwieczorek jogurt naturalny 150 ml⁷, ½ grapefruit 140g

Kolacja Paprykarz domowy 80g⁴, chleb razowy 140g^{1,3,7}, margaryna miękka 20g, ogórek kiszony 80g, sałata 20g, herbata 250 ml b/c

Posiłek nocny Kanapka z wędliną i warzywem (wędlina 35g^{1,3,6,7,9,10}, chleb razowy 70g^{1,3,7}, margaryna miękka 10g, warzywo 40g)

Dzień 12.11.2023 - niedziela

Dieta z ograniczeniem węglowodanów łatwo przyswajalnych

I śniadanie Wędlina drobiowa 70g^{1,3,6,7,9,10}, chleb razowy 140g^{1,3,7}, margaryna miękka 20g, herbata 250 ml b/c, papryka czerwona 80g, ogórek konserwowy 40g

II śniadanie sałatka warzywna z soczewicą⁷ 300g

Obiad Rosół 400g^{1,3,7,9}, klops drobiowo- wieprzowy w sosie pomidorowym 130g, 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 Jajecznica z koperkiem 115g, ogórek kiszony 80g, chleb razowy 140g^{1,3,7}, margaryna miękka 20g, herbata 250 ml b/c, pomidor 80g, jabłko 140g

Posiłek nocny Kanapka z wędliną i warzywem (wędlina 35g^{1,3,6,7,9,10}, chleb razowy 70g^{1,3,7}, margaryna miękka 10g, warzywo 40g)

Dzień 13.11.2023 - poniedziałek

Dieta z ograniczeniem węglowodanów łatwo przyswajalnych

I śniadanie Płatki jęczmienne na mleku 400 ml⁷ Wędlina drobiowa 70g^{1,3,6,7,9,10}, chleb razowy 140g^{1,3,7}, margaryna miękka 20g, pomidor 80g, herbata 250 ml b/c, śliwka 80g

II śniadanie sałatka brokułowa z sosem czosnkowym i słonecznikiem⁷ 300g

Obiad Zupa zacierkowa 400 ml^{1,3,7,9}, wieprzowina po chińsku 130g^{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 90g³, chleb razowy 140g^{1,3,7}, margaryna miękka 20g, herbata 250 ml b/c, sałata 20g

Posiłek nocny Kanapka z wędliną i warzywem (wędlina 35g^{1,3,6,7,9,10}, chleb razowy 70g^{1,3,7}, margaryna miękka 10g, warzywo 40g)

Dzień 14.11.2023 - wtorek

Dieta z ograniczeniem węglowodanów łatwo przyswajalnych

I śniadanie Wędlina drobiowa 70g^{1,3,6,7,9,10}, chleb razowy 140g^{1,3,7}, margaryna miękka 20g, herbata 250 ml b/c, papryka zielona 80g, papryka 40g

II śniadanie Kanapka (chleb razowy 70g^{1,3,7}, wędlina 35g^{1,3,6,7,9,10}, rzodkiewka 40g, margaryna miękka 10g)

Obiad Zupa pieczarkowa 400 ml^{1,3,7} kawałki kurczaka w sosie pomidorowym 130g^{1,3,7}, ziemniaki 250g, surówka z białej kapusty z marchewką i koperkiem, i olejem 100g, kompot 250 ml b/c

Podwieczorek sałatka owocowa (jabłko, pomarańcza, gruszka) 300g

Kolacja Szyńka w galarecie 70g^{1,3,6,7,9,10}, chleb razowy 140g^{1,3,7}, margaryna miękka 20g, herbata 250 ml b/c, ogórek zielony 80g, sałata 20g, szczypiorek 10g + jogurt naturalny 150 ml

Posiłek nocny Kanapka z wędliną i warzywem (wędlina 35g^{1,3,6,7,9,10}, chleb razowy 70g^{1,3,7}, margaryna miękka 10g, warzywo 40g)

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

Symbol analizy: 07.11-14.11.2023 cukrzycowa

Jadłospis od: 07-11-2023

do: 14-11-2023

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 %
Witamina B12	[µg]	3,37	3,00	112,00	3,00	112,00		
Witamina C	[mg]	156,11	70,00	223,00	70,00	223,00		
Ogółem nasycone	[g]	26,31						
Ogółem jednonienasycone	[g]	37,17						
Ogółem wielonienasycone	[g]	25,42						
Sacharoza	[g]	22,18						
Laktoza	[g]	21,61						
Skrobia	[g]	179,24						
Błonnik pokarmowy	[g]	53,44						
Procent energii z białka	[%]	18,61	12,00	155,00	12,00	155,00		
Procent energii z tłuszczu	[%]	32,15	30,00	107,00	30,00	107,00		
Procent energii z węglowodanów	[%]	49,24	58,00	84,00	58,00	84,00		
Sól	[g]	8,06						
Glukoza	[g]	13,40						
Fruktoza	[g]	18,89						

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)

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

Symbol analizy: 07.11-14.11.2023 cukrzycowa
Jadłospis od: 07-11-2023 do: 14-11-2023

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]	9 201,19						
Energia (EER)	[kcal]	2 189,00	2 000,00	109,00	2 000,00	109,00		
Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011	[kJ]	9 237,55						
Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011	[kcal]	2 198,40						
Białko ogółem	[g]	84,32	80,00	105,00	80,00	105,00		
Białko ogółem wg rozp. 1169/2011	[g]	86,41						
Tłuszcz	[g]	66,04	67,00	98,00	67,00	98,00		
Węglowodany przyswajalne	[g]	289,05						
Sód	[mg]	3 240,55	575,00	563,00	575,00	563,00		
Potas	[mg]	5 006,12	3 500,00	143,00	3 500,00	143,00		
Wapń	[mg]	282,80	900,00	31,00	900,00	31,00		
Fosfor	[mg]	1 653,27	700,00	236,00	700,00	236,00		
Magnez	[mg]	501,19	300,00	167,00	300,00	167,00		
Żelazo	[mg]	18,71	18,00	103,00	18,00	103,00		
Witamina A (ekwiw. retinolu)	[µg]	2 058,87	800,00	257,00	800,00	257,00		
Skrobia	[g]	206,33						

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: 07.11-14.11.2023 cukrzycowa

Jadłospis od: 07-11-2023

do: 14-11-2023

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]	9 214,88						
Energia (EER)	[kcal]	2 196,35	1 950,00	112,00	1 950,00	112,00		
Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011	[kJ]	9 234,54						
Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011	[kcal]	2 202,65						
Białko ogółem	[g]	105,17	80,00	131,00	80,00	131,00		
Białko ogółem wg rozp. 1169/2011	[g]	106,31						
Tłuszcz	[g]	87,12	65,00	134,00	65,00	134,00		
Węglowodany przyswajalne	[g]	226,72						
Sód	[mg]	3 868,55	575,00	672,00	575,00	672,00		
Potas	[mg]	4 323,11	3 500,00	123,00	3 500,00	123,00		
Wapń	[mg]	960,01	900,00	106,00	900,00	106,00		
Fosfor	[mg]	1 855,82	700,00	265,00	700,00	265,00		
Magnez	[mg]	449,58	300,00	149,00	300,00	149,00		
Żelazo	[mg]	15,17	18,00	84,00	18,00	84,00		
Witamina A (ekwiw. retinolu)	[µg]	1 686,39	800,00	210,00	800,00	210,00		
Witamina D	[µg]	5,21						
Witamina E (ekwiw. alfa-tokoferolu)	[mg]	19,17	9,00	212,00	9,00	212,00		
Tiamina	[mg]	2,15	1,70	126,00	1,70	126,00		
Ryboflawina	[mg]	1,83	1,60	114,00	1,60	114,00		
Niacyna	[mg]	23,10						
Witamina B6	[mg]	2,84	1,80	157,00	1,80	157,00		
Foliany	[µg]	440,43	270,00	163,00	270,00	163,00		
Witamina B12	[µg]	3,50	3,00	116,00	3,00	116,00		
Witamina C	[mg]	136,62	70,00	195,00	70,00	195,00		

Ogółem nasycone	[g]	31,46						
Ogółem jednonienasycone	[g]	35,60						
Ogółem wielonienasycone	[g]	23,86						
Sacharoza	[g]	22,96						
Laktoza	[g]	7,38						
Skrobia	[g]	148,63						
Błonnik pokarmowy	[g]	47,90						
Procent energii z białka	[%]	19,15	12,00	159,00	12,00	159,00		
Procent energii z tłuszczu	[%]	35,70	30,00	119,00	30,00	119,00		
Procent energii z węglowodanów	[%]	45,15	58,00	77,00	58,00	77,00		
Sól	[g]	10,75						
Glukoza	[g]	13,56						
Fruktoza	[g]	21,76						

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, Ser, gouda tłusty,

.....
(wykonał)

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

Symbol analizy: 07.11-14.11.2023 cukrzycowa

Jadłospis od: 07-11-2023

do: 14-11-2023

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]	9 201,19						
Energia (EER)	[kcal]	2 189,00	2 000,00	109,00	2 000,00	109,00		
Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011	[kJ]	9 237,55						
Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011	[kcal]	2 198,40						
Białko ogółem	[g]	84,32	80,00	105,00	80,00	105,00		
Białko ogółem wg rozp. 1169/2011	[g]	86,41						
Tłuszcz	[g]	66,04	67,00	98,00	67,00	98,00		
Węglowodany przyswajalne	[g]	289,05						
Sód	[mg]	3 240,55	575,00	563,00	575,00	563,00		
Potas	[mg]	5 006,12	3 500,00	143,00	3 500,00	143,00		
Wapń	[mg]	282,80	900,00	31,00	900,00	31,00		
Fosfor	[mg]	1 653,27	700,00	236,00	700,00	236,00		
Magnez	[mg]	501,19	300,00	167,00	300,00	167,00		
Żelazo	[mg]	18,71	18,00	103,00	18,00	103,00		
Witamina A (ekwiw. retinolu)	[µg]	2 058,87	800,00	257,00	800,00	257,00		
Energia (EER)	[kJ]	8 398,75						
Energia (EER)	[kcal]	2 071,91	2 000,00	103,00	2 000,00	103,00		
Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011	[kJ]	8 420,60						
Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011	[kcal]	2 009,02						
Białko ogółem	[g]	65,05	80,00	81,00	80,00	81,00		
Białko ogółem wg rozp. 1169/2011	[g]	66,24						
Tłuszcz	[g]	75,69	67,00	112,00	67,00	112,00		
Węglowodany przyswajalne	[g]	244,56						
Sód	[mg]	3 256,24	575,00	566,00	575,00	566,00		

Skrobia	[g]	206,33						
---------	-----	--------	--	--	--	--	--	--

Mnożnik normy: 1

Procent całodziennego wyżywienia: 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 chudy,

.....
(wykonał)

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

Symbol analizy: 07.11-14.11.2023 cukrzycowa

Jadłospis od: 07-11-2023

do: 14-11-2023

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]	8 515,04						
Energia (EER)	[kcal]	2 066,31	2 000,00	103,00	2 000,00	103,00		
Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011	[kJ]	8 547,72						
Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011	[kcal]	2 041,73						
Białko ogółem	[g]	69,96	80,00	87,00	80,00	87,00		
Białko ogółem wg rozp. 1169/2011	[g]	71,79						
Tłuszcz	[g]	88,71	67,00	132,00	67,00	132,00		
Węglowodany przyswajalne	[g]	219,17						
Sód	[mg]	3 679,16	575,00	639,00	575,00	639,00		
Potas	[mg]	3 243,46	3 500,00	92,00	3 500,00	92,00		
Wapń	[mg]	587,19	900,00	65,00	900,00	65,00		
Fosfor	[mg]	1 510,72	700,00	215,00	700,00	215,00		
Magnez	[mg]	474,51	300,00	158,00	300,00	158,00		
Żelazo	[mg]	15,07	18,00	83,00	18,00	83,00		
Witamina A (ekwiw. retinolu)	[µg]	824,74	800,00	103,00	800,00	103,00		
Witamina D	[µg]	4,69						
Witamina E (ekwiw. alfa-tokoferolu)	[mg]	21,15	9,00	234,00	9,00	234,00		
Tiamina	[mg]	1,15	1,70	67,00	1,70	67,00		
Ryboflawina	[mg]	1,31	1,60	81,00	1,60	81,00		
Niacyna	[mg]	17,34						
Witamina B6	[mg]	1,97	1,80	109,00	1,80	109,00		
Foliany	[µg]	397,80	270,00	147,00	270,00	147,00		
Witamina B12	[µg]	1,65	3,00	55,00	3,00	55,00		
Witamina C	[mg]	93,12	70,00	133,00	70,00	133,00		

Ogółem nasycone	[g]	24,63						
Ogółem jednonienasycone	[g]	39,94						
Ogółem wielonienasycone	[g]	27,70						
Sacharoza	[g]	23,46						
Laktoza	[g]	5,96						
Skrobia	[g]	157,95						
Błonnik pokarmowy	[g]	46,55						
Procent energii z białka	[%]	13,54	12,00	112,00	12,00	112,00		
Procent energii z tłuszczu	[%]	38,64	30,00	128,00	30,00	128,00		
Procent energii z węglowodanów	[%]	47,82	58,00	82,00	58,00	82,00		
Sól	[g]	10,23						
Glukoza	[g]	8,05						
Fruktoza	[g]	8,30						

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,

.....
(wykonał)

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

Symbol analizy: 07.11-14.11.2023 cukrzycowa

Jadłospis od: 07-11-2023

do: 14-11-2023

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]	11 246,18						
Energia (EER)	[kcal]	2 674,93	2 000,00	133,00	2 000,00	133,00		
Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011	[kJ]	11 289,64						
Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011	[kcal]	2 686,77						
Białko ogółem	[g]	116,08	80,00	145,00	80,00	145,00		
Białko ogółem wg rozp. 1169/2011	[g]	118,49						
Tłuszcz	[g]	79,94	67,00	119,00	67,00	119,00		
Węglowodany przyswajalne	[g]	345,77						
Sód	[mg]	5 981,43	575,00	1 040,00	575,00	1 040,00		
Potas	[mg]	5 581,30	3 500,00	159,00	3 500,00	159,00		
Wapń	[mg]	607,67	900,00	67,00	900,00	67,00		
Fosfor	[mg]	2 043,10	700,00	291,00	700,00	291,00		
Magnez	[mg]	583,83	300,00	194,00	300,00	194,00		
Żelazo	[mg]	23,71	18,00	131,00	18,00	131,00		
Witamina A (ekwiw. retinolu)	[µg]	2 394,61	800,00	299,00	800,00	299,00		
Witamina D	[µg]	6,21						
Witamina E (ekwiw. alfa-tokoferolu)	[mg]	22,09	9,00	245,00	9,00	245,00		
Tiamina	[mg]	2,07	1,70	121,00	1,70	121,00		
Ryboflawina	[mg]	2,46	1,60	153,00	1,60	153,00		
Niacyna	[mg]	27,25						
Witamina B6	[mg]	3,74	1,80	207,00	1,80	207,00		
Foliany	[µg]	543,00	270,00	201,00	270,00	201,00		
Witamina B12	[µg]	3,35	3,00	111,00	3,00	111,00		
Witamina C	[mg]	186,82	70,00	266,00	70,00	266,00		

Ogółem nasycone	[g]	22,66						
Ogółem jednonienasycone	[g]	34,80						
Ogółem wielonienasycone	[g]	23,79						
Sacharoza	[g]	23,42						
Laktoza	[g]	9,60						
Skrobia	[g]	261,44						
Błonnik pokarmowy	[g]	60,23						
Procent energii z białka	[%]	17,36	12,00	144,00	12,00	144,00		
Procent energii z tłuszczu	[%]	26,90	30,00	89,00	30,00	89,00		
Procent energii z węglowodanów	[%]	55,74	58,00	96,00	58,00	96,00		
Sól	[g]	16,62						
Głukoza	[g]	16,11						
Fruktoza	[g]	19,93						

Mnożnik normy: 1

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

Alergeny

Jaja kurze całe, Maślanka spożywcza, 0,5 % tłuszczu,

.....
(wykonał)

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

Symbol analizy: 07.11-14.11.2023 cukrzycowa

Jadłospis od: 07-11-2023

do: 14-11-2023

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]	9 840,98						
Energia (EER)	[kcal]	2 343,69	2 000,00	117,00	2 000,00	117,00		
Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011	[kJ]	9 861,02						
Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011	[kcal]	2 350,89						
Białko ogółem	[g]	95,72	80,00	119,00	80,00	119,00		
Białko ogółem wg rozp. 1169/2011	[g]	96,90						
Tłuszcz	[g]	88,13	67,00	131,00	67,00	131,00		
Węglowodany przyswajalne	[g]	268,79						
Sód	[mg]	4 005,07	575,00	696,00	575,00	696,00		
Potas	[mg]	4 495,30	3 500,00	128,00	3 500,00	128,00		
Wapń	[mg]	918,28	900,00	102,00	900,00	102,00		
Fosfor	[mg]	2 061,33	700,00	294,00	700,00	294,00		
Magnez	[mg]	545,93	300,00	181,00	300,00	181,00		
Żelazo	[mg]	18,18	18,00	100,00	18,00	100,00		
Witamina A (ekwiw. retinolu)	[µg]	1 450,34	800,00	181,00	800,00	181,00		
Witamina D	[µg]	6,50						
Witamina E (ekwiw. alfa-tokoferolu)	[mg]	18,79	9,00	208,00	9,00	208,00		
Tiamina	[mg]	1,61	1,70	94,00	1,70	94,00		
Ryboflawina	[mg]	2,33	1,60	145,00	1,60	145,00		
Niacyna	[mg]	21,04						
Witamina B6	[mg]	2,64	1,80	146,00	1,80	146,00		
Foliany	[µg]	488,96	270,00	181,00	270,00	181,00		
Witamina B12	[µg]	4,79	3,00	159,00	3,00	159,00		
Witamina C	[mg]	97,82	70,00	139,00	70,00	139,00		

Ogółem nasycone	[g]	30,14						
Ogółem jednonienasycone	[g]	36,53						
Ogółem wielonienasycone	[g]	24,15						
Sacharoza	[g]	21,42						
Laktoza	[g]	22,36						
Skrobia	[g]	180,38						
Błonnik pokarmowy	[g]	52,66						
Procent energii z białka	[%]	16,34	12,00	136,00	12,00	136,00		
Procent energii z tłuszczu	[%]	33,84	30,00	112,00	30,00	112,00		
Procent energii z węglowodanów	[%]	49,82	58,00	85,00	58,00	85,00		
Sól	[g]	11,13						
Glukoza	[g]	12,23						
Fruktoza	[g]	16,36						

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, Kefir, 2% tłuszczu,

.....
(wykonał)

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

Symbol analizy: 07.11-14.11.2023 cukrzycowa

Jadłospis od: 07-11-2023

do: 14-11-2023

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]	8 693,98						
Energia (EER)	[kcal]	2 067,93	2 000,00	103,00	2 000,00	103,00		
Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011	[kJ]	8 723,02						
Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011	[kcal]	2 076,69						
Białko ogółem	[g]	94,56	80,00	118,00	80,00	118,00		
Białko ogółem wg rozp. 1169/2011	[g]	96,25						
Tłuszcz	[g]	64,20	67,00	95,00	67,00	95,00		
Węglowodany przyswajalne	[g]	254,84						
Sód	[mg]	3 386,37	575,00	588,00	575,00	588,00		
Potas	[mg]	4 418,41	3 500,00	126,00	3 500,00	126,00		
Wapń	[mg]	485,54	900,00	53,00	900,00	53,00		
Fosfor	[mg]	1 798,12	700,00	256,00	700,00	256,00		
Magnez	[mg]	459,30	300,00	153,00	300,00	153,00		
Żelazo	[mg]	15,57	18,00	86,00	18,00	86,00		
Witamina A (ekwiw. retinolu)	[µg]	1 113,29	800,00	139,00	800,00	139,00		
Witamina D	[µg]	5,88						
Witamina E (ekwiw. alfa-tokoferolu)	[mg]	14,07	9,00	156,00	9,00	156,00		
Tiamina	[mg]	1,46	1,70	85,00	1,70	85,00		
Ryboflawina	[mg]	1,66	1,60	103,00	1,60	103,00		
Niacyna	[mg]	32,22						
Witamina B6	[mg]	3,01	1,80	167,00	1,80	167,00		
Foliany	[µg]	342,49	270,00	126,00	270,00	126,00		
Witamina B12	[µg]	2,01	3,00	66,00	3,00	66,00		
Witamina C	[mg]	105,47	70,00	150,00	70,00	150,00		

Ogółem nasycone	[g]	21,73						
Ogółem jednonienasycone	[g]	25,01						
Ogółem wielonienasycone	[g]	19,89						
Sacharoza	[g]	22,12						
Laktoza	[g]	5,04						
Skrobia	[g]	183,95						
Błonnik pokarmowy	[g]	51,93						
Procent energii z białka	[%]	18,29	12,00	152,00	12,00	152,00		
Procent energii z tłuszczu	[%]	27,94	30,00	93,00	30,00	93,00		
Procent energii z węglowodanów	[%]	53,77	58,00	92,00	58,00	92,00		
Sól	[g]	9,41						
Głukoza	[g]	10,29						
Fruktoza	[g]	16,49						

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,

.....
(wykonał)