

Dzień 15.11.2023 - Środa

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, kawa zbożowa na mleku 250 ml⁷ b/c, rzodkiewka 80g, sałata 20g

II śniadanie kefir 250 ml⁷, jabłko 140g

Obiad Zupa meksykańska z ziemniakami 400 ml^{1,7,9}, potrawka z kurczaka z marchewką, groszkiem i natką pietruszki 130g¹, kasza jęczmienna 50g¹, marchewka z jabłkiem 100g, kompot 250 ml b/c

Podwieczorek sok pomidorowy 250 ml + orzechy 15g

Kolacja Wędlina 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 16.11.2023 – czwartek

Dieta z ograniczeniem węglowodanów łatwo przyswajalnych

I śniadanie Płatki owsiane na mleku 400 ml⁷, wędlina drobiowa 70g^{1,3,6,7,9,10}, chleb razowy 140g^{1,3,7}, margaryna miękka 20g, herbata 250 ml b/c, sałata zielona 40g, ogórek 40g

II śniadanie pasta warzywna 40g, chleb razowy 70g, lemoniada 250 ml

Obiad Zupa z fasolki szparagowej 400g^{1,3,7,9}, zapiekanka makaronowa z mięsem mielonym, pieczarkami i pomidorami 230g^{1,3,7}, marchewka z koperkiem 100g, kompot 250 ml b/c

Podwieczorek gruszka 140g + kefir 250 ml

Kolacja Wędlina drobiowa 70g^{1,3,6,7,9,10}, chleb razowy 140g^{1,3,7}, margaryna miękka 20g, papryka żółta 80g, herbata 250 ml b/c, pomidor 30g, jabłko 1/2 70 g

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 17.11.2023 – piątek

Dieta z ograniczeniem węglowodanów łatwo przyswajalnych

I śniadanie Twarożek z rzodkiewką i chrzanem 80g⁷, chleb razowy 140g^{1,3,7}, margaryna miękka 20g, herbata 250 ml b/c, ogórek 40g

II śniadanie sałatka ze świeżych warzyw z pestkami dyni 300g

Obiad Zupa fasolowa 400 ml^{1,7,9}, ryba pieczona w sosie koperkowym 130g^{1,3,4,7}, ziemniaki 250g, surówka z kiszonej kapusty i marchewki 100g¹⁰, kompot 250 ml b/c

Podwieczorek Jogurt naturalny 200 ml⁷, jabłko 140g

Kolacja Ser żółty 70g⁷, jajko gotowane na twardo 55g, chleb razowy¹ 140g^{3,7}, pomidor 80g, szczypior 10g, margaryna miękka 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 18.11.2023 - sobota

Dieta z ograniczeniem węglowodanów łatwo przyswajalnych

I Śniadanie Wędlina wieprzowa 70g^{1,3,6,7,9,10}, chleb razowy 140g^{1,3,7}, margaryna miękka 20g, herbata 250 ml, pomidor 80g, jabłko 140g, jogurt naturalny⁷ 200 ml

II Śniadanie Sałata zielona z pomarańczą, słonecznikiem i twarożkiem⁷ 300g

Obiad Zupa szczawiowa z jajkiem 400 ml^{1,3,7,9}, spaghetti razowe mięsno-warzywne 250 g, surówka 100g, woda z cytryną 250 ml

Podwieczorek wafle ryżowe 40g, marchewka pokrojona w słupki 70g, orzechy 15g

Kolacja Wędlina drobiowa 70g^{1,3,6,7,9,10}, chleb razowy 140g^{1,3,7}, margaryna miękka 20g, herbata 250 ml b/c, rzodkiewka 80g, ogórek kiszony 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 19.11.2023 – 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, sałata 20g

II Śniadanie kanapka (chleb razowy 70g^{1,3,7}, margaryna miękka 10g, szynka 35 g^{1,3,6,7,9,10}, papryka 20g)

Obiad Rosół 400 ml^{1,3,7,9}, pieczeń drobiowa z warzywami^{1,3,7} 130g, ziemniaki, 250g, surówka z pekinki z ogórkiem konserwowym, marchewką i sosem musztardowym 100g^{7,10}, kompot 250 ml b/c

Podwieczorek ½ grapefruta 100g, orzechy 15g, jogurt naturalny⁷ 200 ml

Kolacja Pasta rybna 80g^{1,3,4,9}, ogórek kiszony 80g, chleb razowy 140g^{1,3,7}, margaryna miękka 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 20.11.2023 – poniedziałek

Dieta z ograniczeniem węglowodanów łatwo przyswajalnych

I Śniadanie Wędlina drobiowa 70g^{1,3,6,7,9,10}, ogórek zielony 80g, chleb razowy 140g^{1,3,7}, margaryna miękka 20g, herbata 250 ml b/c, sałata 20g

II Śniadanie Chleb razowy 70g z pastą serową 40 g^{1,7}, kawa zbożowa 250 ml b/c^{1,7}

Obiad Zupa ogórkowa 400 ml^{1,3,7,12}, kurczak w kremowym sosie z warzywami 130g^{1,3,7}, kasza jęczmienna perłowa 50g⁷, surówka z białej kapusty z marchewką i natką pietruszki 100g, kompot 250 ml b/c

Podwieczorek Jogurt naturalny 200 ml⁷, gruszka 140g

Kolacja Szynkowa z indyka 70g^{1,3,6,7,9,10}, chleb razowy 140g^{1,3,7}, margaryna miękka 20g, herbata 250 ml b/c, papryka 40g, pomidor 80g + mandarynka 1 szt

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: 15.11-20.11.2023 cukrzycowa

Jadłospis od: 15-11-2023

do: 20-11-2023

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]	10 209,32						
Energia (EER)	[kcal]	2 425,51	2 100,00	115,00	2 100,00	115,00		
Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011	[kJ]	10 254,15						
Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011	[kcal]	2 439,23						
Białko ogółem	[g]	116,23	80,00	145,00	80,00	145,00		
Białko ogółem wg rozp. 1169/2011	[g]	118,88						
Tłuszcz	[g]	66,52	70,00	95,00	70,00	95,00		
Foliany	[µg]	518,93	290,00	178,00	290,00	178,00		
Witamina B12	[µg]	2,89	3,00	96,00	3,00	96,00		
Witamina C	[mg]	134,05	70,00	191,00	70,00	191,00		
Ogółem nasycone	[g]	22,43						
Ogółem jednonienasycone	[g]	24,37						
Ogółem wielonienasycone	[g]	21,37						
Sacharoza	[g]	25,75						
Laktoza	[g]	10,45						
Skrobia	[g]	230,31						
Błonnik pokarmowy	[g]	58,13						
Procent energii z białka	[%]	19,17	12,00	159,00	12,00	159,00		
Procent energii z tłuszczu	[%]	24,68	30,00	82,00	30,00	82,00		
Procent energii z węglowodanów	[%]	56,15	58,00	96,00	58,00	96,00		
Sól	[g]	13,51						
Glukoza	[g]	14,89						
Fruktoza	[g]	20,45						

Mnożnik normy: 1

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

Alergeny

Kefir, 2% tłuszczu,

.....
(wykonał)

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

Symbol analizy: 15.11-20.11.2023 cukrzycowa

Jadłospis od: 15-11-2023

do: 20-11-2023

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]	9 948,63						
Energia (EER)	[kcal]	2 695,67	2 000,00	134,00	2 000,00	134,00		
Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011	[kJ]	9 970,59						
Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011	[kcal]	2 377,21						
Białko ogółem	[g]	107,00	80,00	133,00	80,00	133,00		
Białko ogółem wg rozp. 1169/2011	[g]	97,11						
Tłuszcz	[g]	84,74	67,00	126,00	67,00	126,00		
Węglowodany przyswajalne	[g]	283,20						
Sód	[mg]	4 073,70	575,00	708,00	575,00	708,00		
Potas	[mg]	4 382,17	3 500,00	125,00	3 500,00	125,00		
Wapń	[mg]	984,26	900,00	109,00	900,00	109,00		
Fosfor	[mg]	1 996,31	700,00	285,00	700,00	285,00		
Magnez	[mg]	493,63	300,00	164,00	300,00	164,00		
Żelazo	[mg]	17,73	18,00	98,00	18,00	98,00		
Witamina A (ekwiw. retinolu)	[µg]	2 091,13	800,00	261,00	800,00	261,00		
Witamina D	[µg]	4,98						
Witamina E (ekwiw. alfa-tokoferolu)	[mg]	13,99	9,00	155,00	9,00	155,00		
Tiamina	[mg]	1,57	1,70	92,00	1,70	92,00		
Ryboflawina	[mg]	1,95	1,60	121,00	1,60	121,00		
Niacyna	[mg]	21,81						
Witamina B6	[mg]	2,68	1,80	148,00	1,80	148,00		
Foliany	[µg]	348,11	270,00	128,00	270,00	128,00		
Witamina B12	[µg]	4,30	3,00	143,00	3,00	143,00		
Witamina C	[mg]	102,60	70,00	146,00	70,00	146,00		

Ogółem nasycone	[g]	40,06						
Ogółem jednonienasycone	[g]	30,02						
Ogółem wielonienasycone	[g]	17,40						
Sacharoza	[g]	27,01						
Laktoza	[g]	23,37						
Skrobia	[g]	182,49						
Błonnik pokarmowy	[g]	60,79						
Procent energii z białka	[%]	15,88	12,00	132,00	12,00	132,00		
Procent energii z tłuszczu	[%]	28,29	30,00	94,00	30,00	94,00		
Procent energii z węglowodanów	[%]	55,83	58,00	96,00	58,00	96,00		
Sól	[g]	11,32						
Glukoza	[g]	9,91						
Fruktoza	[g]	17,25						

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,

.....
(wykonał)

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

Symbol analizy: 15.11-20.11.2023 cukrzycowa

Jadłospis od: 15-11-2023

do: 20-11-2023

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]	9 061,72						
Energia (EER)	[kcal]	2 231,11	1 950,00	114,00	1 950,00	114,00		
Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011	[kJ]	9 074,55						
Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011	[kcal]	2 166,35						
Białko ogółem	[g]	85,25	80,00	106,00	80,00	106,00		
Białko ogółem wg rozp. 1169/2011	[g]	85,91						
Tłuszcz	[g]	95,43	65,00	146,00	65,00	146,00		
Węglowodany przyswajalne	[g]	221,66						
Sód	[mg]	2 645,38	575,00	460,00	575,00	460,00		
Potas	[mg]	4 375,42	3 500,00	125,00	3 500,00	125,00		
Wapń	[mg]	1 191,30	900,00	132,00	900,00	132,00		
Fosfor	[mg]	1 965,83	700,00	280,00	700,00	280,00		
Magnez	[mg]	488,94	300,00	162,00	300,00	162,00		
Żelazo	[mg]	17,24	18,00	95,00	18,00	95,00		
Witamina A (ekwiw. retinolu)	[µg]	1 365,94	800,00	170,00	800,00	170,00		
Witamina D	[µg]	5,14						
Witamina E (ekwiw. alfa-tokoferolu)	[mg]	21,99	9,00	244,00	9,00	244,00		
Tiamina	[mg]	1,13	1,70	66,00	1,70	66,00		
Ryboflawina	[mg]	1,94	1,60	121,00	1,60	121,00		
Niacyna	[mg]	12,89						
Witamina B6	[mg]	2,34	1,80	129,00	1,80	129,00		
Foliany	[µg]	475,55	270,00	176,00	270,00	176,00		
Witamina B12	[µg]	3,57	3,00	119,00	3,00	119,00		
Witamina C	[mg]	90,46	70,00	129,00	70,00	129,00		

Ogółem nasycone	[g]	32,32						
Ogółem jednonienasycone	[g]	40,16						
Ogółem wielonienasycone	[g]	26,83						
Sacharoza	[g]	22,41						
Laktoza	[g]	9,23						
Skrobia	[g]	152,21						
Błonnik pokarmowy	[g]	48,75						
Procent energii z białka	[%]	15,28	12,00	127,00	12,00	127,00		
Procent energii z tłuszczu	[%]	38,50	30,00	128,00	30,00	128,00		
Procent energii z węglowodanów	[%]	46,22	58,00	79,00	58,00	79,00		
Sól	[g]	7,36						
Glukoza	[g]	9,87						
Fruktoza	[g]	14,31						

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, Ser twarogowy półtłusty, Ser, gouda tłusty,

.....
(wykonał)

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

Symbol analizy: 15.11-20.11.2023 cukrzycowa

Jadłospis od: 15-11-2023

do: 20-11-2023

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]	10 187,34						
Energia (EER)	[kcal]	2 567,22	2 000,00	128,00	2 000,00	128,00		
Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011	[kJ]	10 226,57						
Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011	[kcal]	2 442,05						
Białko ogółem	[g]	102,33	80,00	127,00	80,00	127,00		
Białko ogółem wg rozp. 1169/2011	[g]	101,67						
Tłuszcz	[g]	99,84	67,00	149,00	67,00	149,00		
Węglowodany przyswajalne	[g]	261,64						
Sód	[mg]	3 477,97	575,00	604,00	575,00	604,00		
Potas	[mg]	5 033,13	3 500,00	143,00	3 500,00	143,00		
Wapń	[mg]	696,35	900,00	77,00	900,00	77,00		
Fosfor	[mg]	1 810,92	700,00	258,00	700,00	258,00		
Magnez	[mg]	501,66	300,00	167,00	300,00	167,00		
Żelazo	[mg]	17,56	18,00	97,00	18,00	97,00		
Witamina A (ekwiw. retinolu)	[µg]	2 649,96	800,00	331,00	800,00	331,00		
Witamina D	[µg]	5,21						
Witamina E (ekwiw. alfa-tokoferolu)	[mg]	26,96	9,00	299,00	9,00	299,00		
Tiamina	[mg]	1,89	1,70	111,00	1,70	111,00		
Ryboflawina	[mg]	1,94	1,60	121,00	1,60	121,00		
Niacyna	[mg]	25,19						
Witamina B6	[mg]	3,14	1,80	174,00	1,80	174,00		
Foliany	[µg]	414,08	270,00	153,00	270,00	153,00		
Witamina B12	[µg]	2,55	3,00	85,00	3,00	85,00		
Witamina C	[mg]	124,20	70,00	177,00	70,00	177,00		

Ogółem nasycone	[g]	27,12						
Ogółem jednonienasycone	[g]	39,59						
Ogółem wielonienasycone	[g]	36,63						
Sacharoza	[g]	23,80						
Laktoza	[g]	8,18						
Skrobia	[g]	176,42						
Błonnik pokarmowy	[g]	54,78						
Procent energii z białka	[%]	15,94	12,00	132,00	12,00	132,00		
Procent energii z tłuszczu	[%]	35,00	30,00	116,00	30,00	116,00		
Procent energii z węglowodanów	[%]	49,06	58,00	84,00	58,00	84,00		
Sól	[g]	9,67						
Glukoza	[g]	15,94						
Fruktoza	[g]	20,86						

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, Śmietana, 12% tłuszczu,

.....
(wykonał)

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

Symbol analizy: 15.11-20.11.2023 cukrzycowa

Jadłospis od: 15-11-2023

do: 20-11-2023

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]	10 035,89						
Energia (EER)	[kcal]	2 385,57	2 000,00	119,00	2 000,00	119,00		
Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011	[kJ]	10 084,86						
Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011	[kcal]	2 399,52						
Białko ogółem	[g]	92,49	80,00	115,00	80,00	115,00		
Białko ogółem wg rozp. 1169/2011	[g]	95,33						
Tłuszcz	[g]	68,92	67,00	102,00	67,00	102,00		
Węglowodany przyswajalne	[g]	324,57						
Sód	[mg]	6 136,55	575,00	1 067,00	575,00	1 067,00		
Potas	[mg]	4 331,51	3 500,00	123,00	3 500,00	123,00		
Wapń	[mg]	670,90	900,00	74,00	900,00	74,00		
Fosfor	[mg]	1 866,71	700,00	266,00	700,00	266,00		
Magnez	[mg]	537,91	300,00	179,00	300,00	179,00		
Żelazo	[mg]	16,92	18,00	94,00	18,00	94,00		
Witamina A (ekwiw. retinolu)	[µg]	1 876,14	800,00	234,00	800,00	234,00		
Witamina D	[µg]	8,31						
Witamina E (ekwiw. alfa-tokoferolu)	[mg]	14,41	9,00	160,00	9,00	160,00		
Tiamina	[mg]	1,20	1,70	70,00	1,70	70,00		
Ryboflawina	[mg]	1,75	1,60	109,00	1,60	109,00		
Niacyna	[mg]	24,39						
Witamina B6	[mg]	3,02	1,80	167,00	1,80	167,00		
Foliany	[µg]	438,30	270,00	162,00	270,00	162,00		
Witamina B12	[µg]	5,84	3,00	194,00	3,00	194,00		
Witamina C	[mg]	130,20	70,00	185,00	70,00	185,00		

Ogółem nasycone	[g]	23,17						
Ogółem jednonienasycone	[g]	24,44						
Ogółem wielonienasycone	[g]	23,52						
Sacharoza	[g]	21,90						
Laktoza	[g]	8,66						
Skrobia	[g]	257,68						
Błonnik pokarmowy	[g]	54,52						
Procent energii z białka	[%]	15,51	12,00	129,00	12,00	129,00		
Procent energii z tłuszczu	[%]	26,00	30,00	86,00	30,00	86,00		
Procent energii z węglowodanów	[%]	58,49	58,00	100,00	58,00	100,00		
Sól	[g]	17,05						
Glukoza	[g]	8,54						
Fruktoza	[g]	8,91						

Mnożnik normy: 1

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

Alergeny

Jaja kurze całe, Jogurt naturalny, 2% tłuszczu, Mleko spożywcze, 2% tłuszczu,

.....
(wykonał)

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

Symbol analizy: 15.11-20.11.2023 cukrzycowa

Jadłospis od: 15-11-2023

do: 20-11-2023

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]	11 431,53						
Energia (EER)	[kcal]	2 719,79	2 000,00	135,00	2 000,00	135,00		
Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011	[kJ]	11 477,07						
Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011	[kcal]	2 733,65						
Białko ogółem	[g]	119,99	80,00	149,00	80,00	149,00		
Białko ogółem wg rozp. 1169/2011	[g]	122,68						
Tłuszcz	[g]	90,18	67,00	134,00	67,00	134,00		
Węglowodany przyswajalne	[g]	330,70						
Sód	[mg]	4 917,37	575,00	855,00	575,00	855,00		
Potas	[mg]	4 771,27	3 500,00	136,00	3 500,00	136,00		
Wapń	[mg]	868,16	900,00	96,00	900,00	96,00		
Fosfor	[mg]	2 250,48	700,00	321,00	700,00	321,00		
Magnez	[mg]	551,70	300,00	183,00	300,00	183,00		
Żelazo	[mg]	18,51	18,00	102,00	18,00	102,00		
Witamina A (ekwiw. retinolu)	[µg]	1 882,22	800,00	235,00	800,00	235,00		
Witamina D	[µg]	5,37						
Witamina E (ekwiw. alfa-tokoferolu)	[mg]	19,58	9,00	217,00	9,00	217,00		
Tiamina	[mg]	1,36	1,70	79,00	1,70	79,00		
Ryboflawina	[mg]	2,06	1,60	128,00	1,60	128,00		
Niacyna	[mg]	34,10						
Witamina B6	[mg]	3,34	1,80	185,00	1,80	185,00		
Foliany	[µg]	552,56	270,00	204,00	270,00	204,00		
Witamina B12	[µg]	3,21	3,00	106,00	3,00	106,00		
Witamina C	[mg]	149,50	70,00	213,00	70,00	213,00		

Ogółem nasycone	[g]	35,03						
Ogółem jednonienasycone	[g]	32,73						
Ogółem wielonienasycone	[g]	25,02						
Sacharoza	[g]	24,35						
Laktoza	[g]	8,60						
Skrobia	[g]	249,65						
Błonnik pokarmowy	[g]	59,47						
Procent energii z białka	[%]	17,65	12,00	147,00	12,00	147,00		
Procent energii z tłuszczu	[%]	29,84	30,00	99,00	30,00	99,00		
Procent energii z węglowodanów	[%]	52,51	58,00	90,00	58,00	90,00		
Sól	[g]	13,67						
Glukoza	[g]	12,31						
Fruktoza	[g]	16,77						

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)