

Dzień 17.10.2023 - wtorek

Dieta cukrzyca

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

II śniadanie Kanapka (chleb razowy 80g^{1,3,7}, wędlina 35g^{1,3,6,7,9,10}, rzodkiewka 40g)

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

Podwieczorek sałatka owocowa (jabłko, pomarańcza, gruszka) 200g

Kolacja Szyńka w galarecie 70g^{1,3,6,7,9,10}, chleb razowy 140g^{1,3,7}, margaryna 25g, herbata 250 ml b/c, ogórek zielony 80g, sałata 20g

Dzień 18.10.2023 - środa

Dieta cukrzyca

I śniadanie Wędlina drobiowa 70g^{1,3,6,7,9,10}, chleb razowy 140g^{1,3,7}, margaryna 25g, kawa zbożowa na mleku 250 ml⁷ b/c, rzodkiewka 60g

II śniadanie kefir 300 ml⁷, jabłko 160g

Obiad Zupa meksykańska 400 ml^{1,7,9}, kurczak w sosie paprykowym 140g¹, kasza jęczmienna 40g¹, marchewka z jabłkiem 100g, kompot 250g b/c

Podwieczorek sok pomidorowy 250 ml, orzechy 30g

Kolacja Wędlina drobiowa 70g^{1,3,6,7,9,10}, chleb razowy 140g^{1,3,7}, margaryna 20g, herbata 250 ml b/c, pomidor 60g, papryka 40g

Dzień 19.10.2023 - czwartek

Dieta cukrzyca

I śniadanie Płatki owsiane na mleku 400 ml⁷, wędlina drobiowa 70 g^{1,3,6,7,9,10}, chleb razowy 140g^{1,3,7}, margaryna 20g, herbata 250 ml b/c, sałata zielona 55g

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

Obiad Zupa z fasolki szparagowej 400 ml^{1,3,7,9}, duszony schab w sosie pieczarkowo-pietruszkowym 140 g^{1,3,7}, ziemniaki gotowane 250g, surówka z ogórka konserwowego 100 g, kompot b/c

Podwieczorek gruszka 140 g + kefir 300 ml

Kolacja Wędlina drobiowa 70g^{1,3,6,7,9,10}, chleb razowy 140g^{1,3,7}, margaryna 20g, papryka żółta 60g, ogórek zielony 40 g, herbata 250 ml b/c

Dzień 20.10.2023 -piątek

Dieta cukrzyca

I śniadanie Twarożek z rzodkiewką i chrzanem 70g ⁷, chleb razowy 140 g^{1,3,7}, margaryna 20g , herbata 250 ml b/c

II śniadanie sałatka ze świeżych warzyw z pestkami dyni 200g

Obiad Zupa fasolowa 400 ml ^{1,7,9}, ryba pieczona w sosie koperkowym 140g ^{1,3,4,7}, ziemniaki 250g, surówka z kiszonej kapusty i marchewki 100g¹⁰, kompot 250ml b/c

Podwieczorek Jogurt naturalny 250 g⁷, jabłko 140g, orzechy 30g

Kolacja Ser żółty 60g⁷, chleb razowy 140 g^{1,3,7}, ogórek konserwowy 60g, papryka czerwona 40g, margaryna 20g, herbata 250 ml b/c

Dzień 21.10.2023 - sobota

Dieta cukrzyca

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

II śniadanie Sałata zielona z pomarańczą, słonecznikiem i twarożkiem⁷ 200g

Obiad Zupa soczewicowa 400 ml ^{1,3,7,9}, spaghetti razowe mięsno-warzywne 200 g, jabłko 140g, woda z cytryną 250 ml

Podwieczorek wafle ryżowe 40 g, marchewka pokrojona w słupki 50g, hummus 40g

Kolacja Wędlina drobiowa 70g^{1,3,6,7,9,10}, chleb razowy 140g^{1,3,7}, margaryna 20g, herbata b/c 250 ml, rzodkiewka 60g, sałata 50g

Dzień 22.10.2023 - niedziela

Dieta cukrzyca

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

II śniadanie kanapka (chleb razowy 80 g^{1,3,7}, margaryna 25g, szynka 35 g^{1,3,6,7,9,10}, sałata zielona 30g)

Obiad Rosół 400 ml^{1,3,7,9}, pieczeń drobiowa z warzywami 150g , mizeria 100g^{7,10}, kompot 250 ml b/c

Podwieczorek ½ grapfruta 130g, orzechy 30g

Kolacja Paprykarz domowy 70 g^{1,3,4,9}, ogórek kiszony 70g, chleb razowy 140g^{1,3,7}, margaryna 20g, herbata 250 ml b/c

Dzień 23.10.2023 - poniedziałek

Dieta cukrzyca

I śniadanie Zupa mleczna 400 ml^{1,7}, Wędlina drobiowa 70g^{1,3,6,7,9,10}, ogórek zielony 80g, chleb razowy 140 g^{1,3,7}, margaryna 20g, herbata 250 ml b/c,

II śniadanie Chleb razowy 80g z pastą paprykową 50g^{1,7}, kawa zbożowa 250 ml b/c^{1,7}

Obiad Zupa ogórkowa 400 ml^{1,3,7,12}, udko pieczone 1 szt, ziemniaki 250g, surówka z marchewki z jabłkiem 100g , kompot 250 ml b/c

Podwieczorek Jogurt naturalny 200ml⁷, jabłko 140g

Kolacja Szynkowa z indyka 70g^{1,3,6,7,9,10}, chleb razowy 140g^{1,3,7}, margaryna 20g, herbata 250 ml b/c, sałata zielona 55g, papryka 40g

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

Symbol analizy: 15.10-24.10. 2023 cukrzycowa

Jadłospis od: 15-10-2023

do: 24-10-2023

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]	8 301,93						
Energia (EER)	[kcal]	1 979,09	1 950,00	101,00	1 950,00	101,00		
Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011	[kJ]	8 328,31						
Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011	[kcal]	1 986,46						
Białko ogółem	[g]	64,14	80,00	80,00	80,00	80,00		
Białko ogółem wg rozp. 1169/2011	[g]	65,65						
Tłuszcz	[g]	78,50	65,00	120,00	65,00	120,00		
Węglowodany przyswajalne	[g]	232,29						
Sód	[mg]	2 863,38	575,00	497,00	575,00	497,00		
Potas	[mg]	3 785,12	3 500,00	108,00	3 500,00	108,00		
Wapń	[mg]	317,01	900,00	35,00	900,00	35,00		
Fosfor	[mg]	1 314,15	700,00	187,00	700,00	187,00		
Magnez	[mg]	393,86	300,00	131,00	300,00	131,00		
Żelazo	[mg]	13,23	18,00	73,00	18,00	73,00		
Witamina A (ekwiw. retinolu)	[µg]	966,90	800,00	120,00	800,00	120,00		
Witamina D	[µg]	4,03						
Witamina E (ekwiw. alfa-tokoferolu)	[mg]	19,63	9,00	218,00	9,00	218,00		
Tiamina	[mg]	1,21	1,70	71,00	1,70	71,00		
Ryboflawina	[mg]	1,06	1,60	66,00	1,60	66,00		
Niacyna	[mg]	21,43						
Witamina B6	[mg]	2,50	1,80	138,00	1,80	138,00		
Foliany	[µg]	327,11	270,00	121,00	270,00	121,00		
Witamina B12	[µg]	0,73	3,00	24,00	3,00	24,00		
Witamina C	[mg]	120,85	70,00	172,00	70,00	172,00		

Ogółem nasycone	[g]	20,16						
Ogółem jednonienasycone	[g]	34,44						
Ogółem wielonienasycone	[g]	27,84						
Sacharoza	[g]	19,89						
Laktoza	[g]	1,53						
Skrobia	[g]	171,73						
Błonnik pokarmowy	[g]	49,32						
Procent energii z białka	[%]	12,96	12,00	108,00	12,00	108,00		
Procent energii z tłuszczu	[%]	35,70	30,00	118,00	30,00	118,00		
Procent energii z węglowodanów	[%]	51,34	58,00	88,00	58,00	88,00		
Sól	[g]	7,96						
Glukoza	[g]	10,80						
Fruktoza	[g]	14,62						

Mnożnik normy: 1

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

Alergeny

Śmietana, 18% tłuszczu,

.....
(wykonał)

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

Symbol analizy: 15.10-24.10. 2023 cukrzycowa

Jadłospis od: 15-10-2023

do: 24-10-2023

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]	10 225,42						
Energia (EER)	[kcal]	2 432,08	2 000,00	121,00	2 000,00	121,00		
Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011	[kJ]	10 262,52						
Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011	[kcal]	2 444,94						
Białko ogółem	[g]	110,82	80,00	138,00	80,00	138,00		
Białko ogółem wg rozp. 1169/2011	[g]	113,07						
Tłuszcz	[g]	80,15	67,00	119,00	67,00	119,00		
Węglowodany przyswajalne	[g]	294,69						
Sód	[mg]	4 815,27	575,00	837,00	575,00	837,00		
Potas	[mg]	5 331,20	3 500,00	152,00	3 500,00	152,00		
Wapń	[mg]	841,31	900,00	93,00	900,00	93,00		
Fosfor	[mg]	1 995,21	700,00	285,00	700,00	285,00		
Magnez	[mg]	488,14	300,00	162,00	300,00	162,00		
Żelazo	[mg]	16,24	18,00	90,00	18,00	90,00		
Witamina A (ekwiw. retinolu)	[µg]	2 599,14	800,00	324,00	800,00	324,00		
Witamina D	[µg]	4,13						
Witamina E (ekwiw. alfa-tokoferolu)	[mg]	19,38	9,00	215,00	9,00	215,00		
Tiamina	[mg]	1,38	1,70	81,00	1,70	81,00		
Ryboflawina	[mg]	2,00	1,60	124,00	1,60	124,00		
Niacyna	[mg]	39,07						
Witamina B6	[mg]	3,66	1,80	203,00	1,80	203,00		
Foliany	[µg]	466,02	270,00	172,00	270,00	172,00		
Witamina B12	[µg]	3,77	3,00	125,00	3,00	125,00		
Witamina C	[mg]	117,53	70,00	167,00	70,00	167,00		

Ogółem nasycone	[g]	24,87						
Ogółem jednonienasycone	[g]	31,47						
Ogółem wielonienasycone	[g]	25,74						
Sacharoza	[g]	24,24						
Laktoza	[g]	23,96						
Skrobia	[g]	201,77						
Błonnik pokarmowy	[g]	50,46						
Procent energii z białka	[%]	18,23	12,00	151,00	12,00	151,00		
Procent energii z tłuszczu	[%]	29,66	30,00	98,00	30,00	98,00		
Procent energii z węglowodanów	[%]	52,12	58,00	89,00	58,00	89,00		
Sól	[g]	13,38						
Glukoza	[g]	14,20						
Fruktoza	[g]	20,70						

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, Mleko spożywcze, 3,2% tłuszczu,

.....
(wykonał)

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

Symbol analizy: 15.10-24.10. 2023 cukrzycowa

Jadłospis od: 15-10-2023

do: 24-10-2023

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]	9 338,65						
Energia (EER)	[kcal]	2 218,52	2 000,00	110,00	2 000,00	110,00		
Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011	[kJ]	9 352,15						
Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011	[kcal]	2 225,63						
Białko ogółem	[g]	115,90	80,00	144,00	80,00	144,00		
Białko ogółem wg rozp. 1169/2011	[g]	116,78						
Tłuszcz	[g]	66,08	67,00	98,00	67,00	98,00		
Węglowodany przyswajalne	[g]	268,21						
Sód	[mg]	4 106,59	575,00	714,00	575,00	714,00		
Potas	[mg]	5 199,16	3 500,00	148,00	3 500,00	148,00		
Wapń	[mg]	1 052,15	900,00	116,00	900,00	116,00		
Fosfor	[mg]	2 203,60	700,00	314,00	700,00	314,00		
Magnez	[mg]	564,23	300,00	188,00	300,00	188,00		
Żelazo	[mg]	17,89	18,00	99,00	18,00	99,00		
Witamina A (ekwiw. retinolu)	[µg]	801,06	800,00	100,00	800,00	100,00		
Witamina D	[µg]	1,29						
Witamina E (ekwiw. alfa-tokoferolu)	[mg]	15,16	9,00	168,00	9,00	168,00		
Tiamina	[mg]	1,84	1,70	108,00	1,70	108,00		
Ryboflawina	[mg]	2,19	1,60	136,00	1,60	136,00		
Niacyna	[mg]	32,97						
Witamina B6	[mg]	3,07	1,80	170,00	1,80	170,00		
Foliany	[µg]	363,54	270,00	134,00	270,00	134,00		
Witamina B12	[µg]	4,71	3,00	156,00	3,00	156,00		
Witamina C	[mg]	80,08	70,00	114,00	70,00	114,00		

Ogółem nasycone	[g]	20,46						
Ogółem jednonienasycone	[g]	31,00						
Ogółem wielonienasycone	[g]	17,25						
Sacharoza	[g]	18,71						
Laktoza	[g]	31,50						
Skrobia	[g]	182,95						
Błonnik pokarmowy	[g]	49,87						
Procent energii z białka	[%]	20,90	12,00	174,00	12,00	174,00		
Procent energii z tłuszczu	[%]	26,81	30,00	89,00	30,00	89,00		
Procent energii z węglowodanów	[%]	52,30	58,00	90,00	58,00	90,00		
Sól	[g]	11,42						
Glukoza	[g]	6,77						
Fruktoza	[g]	11,54						

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, Mleko spożywcze, 3,2% tłuszczu,

.....
(wykonał)

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

Symbol analizy: 15.10-24.10. 2023 cukrzycowa

Jadłospis od: 15-10-2023

do: 24-10-2023

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]	8 996,25						
Energia (EER)	[kcal]	2 227,15	2 000,00	111,00	2 000,00	111,00		
Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011	[kJ]	9 026,87						
Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011	[kcal]	2 155,70						
Białko ogółem	[g]	80,24	80,00	100,00	80,00	100,00		
Białko ogółem wg rozp. 1169/2011	[g]	81,93						
Tłuszcz	[g]	97,83	67,00	146,00	67,00	146,00		
Węglowodany przyswajalne	[g]	218,11						
Sód	[mg]	2 575,40	575,00	447,00	575,00	447,00		
Potas	[mg]	3 948,28	3 500,00	112,00	3 500,00	112,00		
Wapń	[mg]	1 205,47	900,00	133,00	900,00	133,00		
Fosfor	[mg]	2 026,61	700,00	289,00	700,00	289,00		
Magnez	[mg]	569,99	300,00	189,00	300,00	189,00		
Żelazo	[mg]	18,43	18,00	102,00	18,00	102,00		
Witamina A (ekwiw. retinolu)	[µg]	734,28	800,00	91,00	800,00	91,00		
Witamina D	[µg]	3,29						
Witamina E (ekwiw. alfa-tokoferolu)	[mg]	21,80	9,00	242,00	9,00	242,00		
Tiamina	[mg]	1,11	1,70	65,00	1,70	65,00		
Ryboflawina	[mg]	1,69	1,60	105,00	1,60	105,00		
Niacyna	[mg]	10,56						
Witamina B6	[mg]	2,00	1,80	111,00	1,80	111,00		
Foliany	[µg]	394,80	270,00	146,00	270,00	146,00		
Witamina B12	[µg]	3,11	3,00	103,00	3,00	103,00		
Witamina C	[mg]	69,06	70,00	98,00	70,00	98,00		

Ogółem nasycone	[g]	30,94						
Ogółem jednonienasycone	[g]	38,63						
Ogółem wielonienasycone	[g]	32,27						
Sacharoza	[g]	25,01						
Laktoza	[g]	10,46						
Skrobia	[g]	147,53						
Błonnik pokarmowy	[g]	48,65						
Procent energii z białka	[%]	14,41	12,00	120,00	12,00	120,00		
Procent energii z tłuszczu	[%]	39,53	30,00	131,00	30,00	131,00		
Procent energii z węglowodanów	[%]	46,06	58,00	79,00	58,00	79,00		
Sól	[g]	7,16						
Glukoza	[g]	6,57						
Fruktoza	[g]	10,77						

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, Ser twarogowy półtłusty, Ser, edamski tłusty,

.....
(wykonał)

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

Symbol analizy: 15.10-24.10. 2023 cukrzycowa

Jadłospis od: 15-10-2023

do: 24-10-2023

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]	8 180,78						
Energia (EER)	[kcal]	2 085,87	2 000,00	104,00	2 000,00	104,00		
Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011	[kJ]	8 221,56						
Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011	[kcal]	1 960,10						
Białko ogółem	[g]	83,49	80,00	104,00	80,00	104,00		
Białko ogółem wg rozp. 1169/2011	[g]	82,90						
Tłuszcz	[g]	79,87	67,00	119,00	67,00	119,00		
Węglowodany przyswajalne	[g]	210,19						
Sód	[mg]	2 509,69	575,00	436,00	575,00	436,00		
Potas	[mg]	3 552,97	3 500,00	101,00	3 500,00	101,00		
Wapń	[mg]	413,30	900,00	45,00	900,00	45,00		
Fosfor	[mg]	1 377,59	700,00	196,00	700,00	196,00		
Magnez	[mg]	405,89	300,00	135,00	300,00	135,00		
Żelazo	[mg]	15,64	18,00	86,00	18,00	86,00		
Witamina A (ekwiw. retinolu)	[µg]	1 710,59	800,00	213,00	800,00	213,00		
Witamina D	[µg]	4,19						
Witamina E (ekwiw. alfa-tokoferolu)	[mg]	21,26	9,00	236,00	9,00	236,00		
Tiamina	[mg]	1,86	1,70	109,00	1,70	109,00		
Ryboflawina	[mg]	1,41	1,60	88,00	1,60	88,00		
Niacyna	[mg]	18,50						
Witamina B6	[mg]	2,04	1,80	113,00	1,80	113,00		
Foliany	[µg]	304,09	270,00	112,00	270,00	112,00		
Witamina B12	[µg]	1,35	3,00	44,00	3,00	44,00		
Witamina C	[mg]	59,82	70,00	85,00	70,00	85,00		

Ogółem nasycone	[g]	22,12						
Ogółem jednonienasycone	[g]	33,14						
Ogółem wielonienasycone	[g]	27,34						
Sacharoza	[g]	20,21						
Laktoza	[g]	4,80						
Skrobia	[g]	147,17						
Błonnik pokarmowy	[g]	44,49						
Procent energii z białka	[%]	16,01	12,00	133,00	12,00	133,00		
Procent energii z tłuszczu	[%]	34,46	30,00	114,00	30,00	114,00		
Procent energii z węglowodanów	[%]	49,53	58,00	85,00	58,00	85,00		
Sól	[g]	6,98						
Glukoza	[g]	11,66						
Fruktoza	[g]	16,12						

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,

.....
(wykonał)

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

Symbol analizy: 15.10-24.10. 2023 cukrzycowa

Jadłospis od: 15-10-2023

do: 24-10-2023

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]	9 681,59						
Energia (EER)	[kcal]	2 310,99	2 000,00	115,00	2 000,00	115,00		
Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011	[kJ]	9 732,90						
Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011	[kcal]	2 324,20						
Białko ogółem	[g]	82,35	80,00	102,00	80,00	102,00		
Białko ogółem wg rozp. 1169/2011	[g]	85,29						
Tłuszcz	[g]	99,43	67,00	148,00	67,00	148,00		
Węglowodany przyswajalne	[g]	252,84						
Sód	[mg]	6 178,22	575,00	1 074,00	575,00	1 074,00		
Potas	[mg]	2 866,72	3 500,00	81,00	3 500,00	81,00		
Wapń	[mg]	291,84	900,00	32,00	900,00	32,00		
Fosfor	[mg]	1 465,34	700,00	209,00	700,00	209,00		
Magnez	[mg]	419,50	300,00	139,00	300,00	139,00		
Żelazo	[mg]	14,35	18,00	79,00	18,00	79,00		
Witamina A (ekwiw. retinolu)	[µg]	1 200,01	800,00	150,00	800,00	150,00		
Witamina D	[µg]	6,44						
Witamina E (ekwiw. alfa-tokoferolu)	[mg]	18,38	9,00	204,00	9,00	204,00		
Tiamina	[mg]	0,91	1,70	53,00	1,70	53,00		
Ryboflawina	[mg]	1,16	1,60	72,00	1,60	72,00		
Niacyna	[mg]	17,92						
Witamina B6	[mg]	1,99	1,80	110,00	1,80	110,00		
Foliany	[µg]	318,80	270,00	118,00	270,00	118,00		
Witamina B12	[µg]	1,46	3,00	48,00	3,00	48,00		
Witamina C	[mg]	76,29	70,00	108,00	70,00	108,00		

Ogółem nasycone	[g]	27,05						
Ogółem jednonienasycone	[g]	43,20						
Ogółem wielonienasycone	[g]	32,96						
Sacharoza	[g]	11,62						
Laktoza	[g]	1,06						
Skrobia	[g]	214,43						
Błonnik pokarmowy	[g]	42,15						
Procent energii z białka	[%]	14,25	12,00	118,00	12,00	118,00		
Procent energii z tłuszczu	[%]	38,72	30,00	129,00	30,00	129,00		
Procent energii z węglowodanów	[%]	47,02	58,00	81,00	58,00	81,00		
Sól	[g]	17,17						
Glukoza	[g]	4,36						
Fruktoza	[g]	4,45						

Mnożnik normy: 1

Procent całodziennego żywienia: 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: 15.10-24.10. 2023 cukrzycowa

Jadłospis od: 15-10-2023

do: 24-10-2023

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]	11 419,01						
Energia (EER)	[kcal]	2 717,07	2 000,00	135,00	2 000,00	135,00		
Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011	[kJ]	11 457,89						
Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011	[kcal]	2 728,95						
Białko ogółem	[g]	110,92	80,00	138,00	80,00	138,00		
Białko ogółem wg rozp. 1169/2011	[g]	113,21						
Tłuszcz	[g]	92,67	67,00	138,00	67,00	138,00		
Węglowodany przyswajalne	[g]	336,02						
Sód	[mg]	4 558,98	575,00	792,00	575,00	792,00		
Potas	[mg]	5 201,96	3 500,00	148,00	3 500,00	148,00		
Wapń	[mg]	898,63	900,00	99,00	900,00	99,00		
Fosfor	[mg]	2 228,20	700,00	318,00	700,00	318,00		
Magnez	[mg]	567,02	300,00	189,00	300,00	189,00		
Żelazo	[mg]	17,72	18,00	98,00	18,00	98,00		
Witamina A (ekwiw. retinolu)	[µg]	2 184,07	800,00	273,00	800,00	273,00		
Witamina D	[µg]	5,13						
Witamina E (ekwiw. alfa-tokoferolu)	[mg]	17,60	9,00	195,00	9,00	195,00		
Tiamina	[mg]	1,34	1,70	79,00	1,70	79,00		
Ryboflawina	[mg]	2,19	1,60	136,00	1,60	136,00		
Niacyna	[mg]	24,02						
Witamina B6	[mg]	3,10	1,80	172,00	1,80	172,00		
Foliany	[µg]	515,05	270,00	190,00	270,00	190,00		
Witamina B12	[µg]	3,93	3,00	130,00	3,00	130,00		
Witamina C	[mg]	89,39	70,00	127,00	70,00	127,00		

Ogółem nasycone	[g]	29,58						
Ogółem jednonienasycone	[g]	40,33						
Ogółem wielonienasycone	[g]	25,51						
Sacharoza	[g]	29,90						
Laktoza	[g]	18,56						
Skrobia	[g]	251,88						
Błonnik pokarmowy	[g]	53,93						
Procent energii z białka	[%]	16,33	12,00	136,00	12,00	136,00		
Procent energii z tłuszczu	[%]	30,70	30,00	102,00	30,00	102,00		
Procent energii z węglowodanów	[%]	52,97	58,00	91,00	58,00	91,00		
Sól	[g]	12,68						
Glukoza	[g]	8,42						
Fruktoza	[g]	12,77						

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,

.....
(wykonał)