

Dzień 21.11.2023 - 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, rzodkiewka 60g, sałata 20g

II śniadanie koktajl mleczno - pomarańczowy 250 ml⁷

Obiad Zupa marchewkowa z koperkiem 400 ml^{1,7,9}, Roladka z kurczaka z serem 140g, ziemniaki 250 g, surówka z czerwonej kapusty z olejem rzepakowym 100g, kompot 250 ml b/c

Podwieczorek orzechy 15g+ jabłko 140g

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 22.11.2023 - 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, pomidor 80g, papryka 40g

II śniadanie koktajl owocowy: pomarańcza, jabłko 250 ml

Obiad Zupa meksykańska z ziemniakami 400 ml^{1,3,7}, klops drobiowy w sosie pomidorowym 140g^{1,3,7}, ryż brązowy 50g^{1,3,7}, surówka z białej kapusty z marchewką i natką pietruszki z olejem 100g¹, kompot 250 ml b/c

Podwieczorek sałatka brokułowa z pomidorami i sosem czosnkowym 300g⁷, wafle ryżowe 40g¹

Kolacja Polędwica drobiowa 70g^{1,3,6,7,9,10}, chleb razowy 140g^{1,3,7}, margaryna miękka 20g, herbata 250 ml b/c, rzodkiewka 60g, ogórek zielony 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 23.11.2023 - czwartek

Dieta z ograniczeniem węglowodanów łatwo przyswajalnych

I śniadanie Płatki owsiane na mleku 400 ml^{1,7}, Pasztet drobiowy 80g^{1,3,6,7,9,10}, chleb razowy 140g^{1,3,7}, margaryna miękka 20g, herbata 250 ml b/c, ogórek kiszony 80g, szczypiorek 10g

II śniadanie Sałatka z pomarańczą, papryką, twarożkiem i nasionami słonecznika⁷ 300g

Obiad Zupa pomidorowa 400 ml^{1,3,7,9}, wieprzowina w sosie curry 140g^{1,3,7}, ziemniaki z koperkiem 250g, sałatka z brokuła i pomidora z sosem czosnkowym 100g^{7,12}, kompot 250 ml b/c

Podwieczorek Jogurt 200 ml z orzechami 15g i borówkami mrożonymi 20g⁷

Kolacja Wędlina wieprzowa 70g^{1,3,6,7,9,10}, chleb razowy 140g^{1,3,7}, margaryna miękka 20g, herbata 250 ml b/c, rzodkiewka 60g, 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 24.11.2023 – piątek

Dieta z ograniczeniem węglowodanów łatwo przyswajalnych

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

II śniadanie sałatka z kalafiora z papryką i kaszą jaglaną 300g

Obiad Zupa szpinakowa 400 ml^{1,9}, makaron razowy z tuńczykiem w sosie pomidorowym 220g, jabłko 140g, kompot 250 ml b/c

Podwieczorek galaretka jogurtowa z pomarańczą bez cukru⁷ 300g

Kolacja Pasta rybna z ogórkiem konserwowym 80g^{1,7,12}, chleb razowy 140g^{1,3,7}, margaryna miękka 20g, ogórek 60g, 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 25.11.2023 - sobota

Dieta z ograniczeniem węglowodanów łatwo przyswajalnych

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

II śniadanie Sałata zielona z pomarańczą, twarożkiem i słonecznikiem⁷ 300g

Obiad Zupa paprykowa 400 ml, rolada z kurczaka ze szpinakiem 140g, ziemniaki 250 g, sałata zielona z jogurtem 100g⁷, kompot 250 ml b/c

Podwieczorek Kanapka (chleb razowy 70g^{1,3,7}, wędlina 35g^{1,3,6,7,9,10}, rzodkiewka 80g, margaryna miękka 10g)

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, 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 26.11.2023 - 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, pomidor 80g, jogurt naturalny⁷ 200 ml

II śniadanie sałata z twarożkiem, rzodkiewką i szczypiorkiem 300g

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

Podwieczorek Jabłko 140g , kefir 200 ml

Kolacja Pasta twarogowa z jajkiem 80g^{3,7}, rzodkiewka 60g, 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 27.11.2023- poniedziałek

Dieta z ograniczeniem węglowodanów łatwo przyswajalnych

I śniadanie Płatki owsiane na mleku 400g^{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

II śniadanie sałatka warzywna z pestkami dyni 300g

Obiad Zupa brokułowa z ziemniakami 400 ml^{1,9}, bitka w sosie pieczarkowym 140 g¹, kasza jęczmienna 50g^{1,3,7}, surówka z białej kapusty, marchewki i natki pietruszki z olejem 100g⁹, kompot b/c

Podwieczorek jogurt naturalny 200 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 40g, pomidor 80g

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: 21.11-27.11.2023 cukrzycowa

Jadłospis od: 21-11-2023

do: 27-11-2023

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]	8 231,79						
Energia (EER)	[kcal]	1 962,11	2 100,00	93,00	2 100,00	93,00		
Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011	[kJ]	8 252,91						
Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011	[kcal]	1 969,30						
Białko ogółem	[g]	85,41	80,00	106,00	80,00	106,00		
Białko ogółem wg rozp. 1169/2011	[g]	86,66						
Tłuszcz	[g]	72,36	70,00	103,00	70,00	103,00		
Węglowodany przyswajalne	[g]	222,83						
Sód	[mg]	3 164,26	575,00	550,00	575,00	550,00		
Potas	[mg]	3 792,38	3 500,00	108,00	3 500,00	108,00		
Wapń	[mg]	473,35	900,00	52,00	900,00	52,00		
Fosfor	[mg]	1 525,27	700,00	217,00	700,00	217,00		
Magnez	[mg]	394,16	300,00	131,00	300,00	131,00		
Żelazo	[mg]	12,92	18,00	71,00	18,00	71,00		
Witamina A (ekwiw. retinolu)	[µg]	1 043,80	800,00	130,00	800,00	130,00		
Witamina D	[µg]	4,99						
Witamina E (ekwiw. alfa-tokoferolu)	[mg]	16,54	9,00	183,00	9,00	183,00		
Tiamina	[mg]	1,56	1,90	81,00	1,90	81,00		
Ryboflawina	[mg]	1,45	1,80	80,00	1,80	80,00		
Niacyna	[mg]	28,75						
Witamina B6	[mg]	2,88	2,00	143,00	2,00	143,00		
Foliany	[µg]	292,36	290,00	100,00	290,00	100,00		
Witamina B12	[µg]	2,20	3,00	73,00	3,00	73,00		
Witamina C	[mg]	110,47	70,00	157,00	70,00	157,00		

Ogółem nasycone	[g]	22,33						
Ogółem jednonienasycone	[g]	30,26						
Ogółem wielonienasycone	[g]	23,18						
Sacharoza	[g]	21,52						
Laktoza	[g]	13,03						
Skrobia	[g]	150,86						
Błonnik pokarmowy	[g]	43,40						
Procent energii z białka	[%]	17,41	12,00	145,00	12,00	145,00		
Procent energii z tłuszczu	[%]	33,19	30,00	110,00	30,00	110,00		
Procent energii z węglowodanów	[%]	49,40	58,00	85,00	58,00	85,00		
Sól	[g]	8,79						
Głukoza	[g]	10,32						
Fruktoza	[g]	13,79						

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: 21.11-27.11.2023 cukrzycowa

Jadłospis od: 21-11-2023

do: 27-11-2023

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]	8 557,34						
Energia (EER)	[kcal]	2 172,83	2 000,00	108,00	2 000,00	108,00		
Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011	[kJ]	8 578,65						
Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011	[kcal]	2 044,13						
Białko ogółem	[g]	95,14	80,00	118,00	80,00	118,00		
Białko ogółem wg rozp. 1169/2011	[g]	93,44						
Tłuszcz	[g]	66,30	67,00	98,00	67,00	98,00		
Węglowodany przyswajalne	[g]	246,63						
Sód	[mg]	4 330,24	575,00	753,00	575,00	753,00		
Potas	[mg]	4 816,07	3 500,00	137,00	3 500,00	137,00		
Wapń	[mg]	616,95	900,00	68,00	900,00	68,00		
Fosfor	[mg]	1 759,43	700,00	251,00	700,00	251,00		
Magnez	[mg]	489,33	300,00	163,00	300,00	163,00		
Żelazo	[mg]	15,18	18,00	84,00	18,00	84,00		
Witamina A (ekwiw. retinolu)	[µg]	1 439,28	800,00	179,00	800,00	179,00		
Witamina D	[µg]	4,87						
Witamina E (ekwiw. alfa-tokoferolu)	[mg]	19,15	9,00	212,00	9,00	212,00		
Tiamina	[mg]	1,69	1,70	99,00	1,70	99,00		
Ryboflawina	[mg]	1,74	1,60	108,00	1,60	108,00		
Niacyna	[mg]	33,25						
Witamina B6	[mg]	3,38	1,80	187,00	1,80	187,00		
Foliany	[µg]	431,37	270,00	159,00	270,00	159,00		
Witamina B12	[µg]	2,93	3,00	97,00	3,00	97,00		
Witamina C	[mg]	141,97	70,00	202,00	70,00	202,00		

Ogółem nasycone	[g]	21,46						
Ogółem jednonienasycone	[g]	25,41						
Ogółem wielonienasycone	[g]	21,54						
Sacharoza	[g]	22,30						
Laktoza	[g]	10,83						
Skrobia	[g]	166,27						
Błonnik pokarmowy	[g]	53,15						
Procent energii z białka	[%]	17,51	12,00	145,00	12,00	145,00		
Procent energii z tłuszczu	[%]	27,46	30,00	91,00	30,00	91,00		
Procent energii z węglowodanów	[%]	55,02	58,00	94,00	58,00	94,00		
Sól	[g]	12,03						
Glukoza	[g]	15,27						
Fruktoza	[g]	15,98						

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, Mleko spożywcze, 2% tłuszczu,

.....
(wykonał)

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

Symbol analizy: 21.11-27.11.2023 cukrzycowa

Jadłospis od: 21-11-2023

do: 27-11-2023

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]	10 052,74						
Energia (EER)	[kcal]	2 401,17	1 950,00	123,00	1 950,00	123,00		
Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011	[kJ]	10 081,89						
Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011	[kcal]	2 410,03						
Białko ogółem	[g]	79,45	80,00	99,00	80,00	99,00		
Białko ogółem wg rozp. 1169/2011	[g]	81,17						
Tłuszcz	[g]	105,07	65,00	161,00	65,00	161,00		
Węglowodany przyswajalne	[g]	262,14						
Sód	[mg]	3 117,29	575,00	542,00	575,00	542,00		
Potas	[mg]	4 333,98	3 500,00	123,00	3 500,00	123,00		
Wapń	[mg]	992,42	900,00	110,00	900,00	110,00		
Fosfor	[mg]	1 883,06	700,00	269,00	700,00	269,00		
Magnez	[mg]	539,02	300,00	179,00	300,00	179,00		
Żelazo	[mg]	16,55	18,00	91,00	18,00	91,00		
Witamina A (ekwiw. retinolu)	[µg]	1 487,23	800,00	185,00	800,00	185,00		
Witamina D	[µg]	5,42						
Witamina E (ekwiw. alfa-tokoferolu)	[mg]	22,24	9,00	247,00	9,00	247,00		
Tiamina	[mg]	1,59	1,70	93,00	1,70	93,00		
Ryboflawina	[mg]	2,02	1,60	126,00	1,60	126,00		
Niacyna	[mg]	16,93						
Witamina B6	[mg]	2,31	1,80	128,00	1,80	128,00		
Foliany	[µg]	408,74	270,00	151,00	270,00	151,00		
Witamina B12	[µg]	4,23	3,00	141,00	3,00	141,00		
Witamina C	[mg]	102,06	70,00	145,00	70,00	145,00		

Ogółem nasycone	[g]	32,83						
Ogółem jednonienasycone	[g]	46,78						
Ogółem wielonienasycone	[g]	30,88						
Sacharoza	[g]	22,28						
Laktoza	[g]	20,56						
Skrobia	[g]	183,35						
Błonnik pokarmowy	[g]	49,10						
Procent energii z białka	[%]	13,24	12,00	110,00	12,00	110,00		
Procent energii z tłuszczu	[%]	39,38	30,00	131,00	30,00	131,00		
Procent energii z węglowodanów	[%]	47,38	58,00	81,00	58,00	81,00		
Sól	[g]	8,67						
Glukoza	[g]	9,38						
Fruktoza	[g]	9,88						

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,

.....
(wykonał)

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

Symbol analizy: 21.11-27.11.2023 cukrzycowa

Jadłospis od: 21-11-2023

do: 27-11-2023

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]	9 203,51						
Energia (EER)	[kcal]	2 214,44	2 000,00	110,00	2 000,00	110,00		
Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011	[kJ]	9 241,42						
Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011	[kcal]	2 197,97						
Białko ogółem	[g]	113,81	80,00	142,00	80,00	142,00		
Białko ogółem wg rozp. 1169/2011	[g]	116,01						
Tłuszcz	[g]	58,98	67,00	88,00	67,00	88,00		
Węglowodany przyswajalne	[g]	280,35						
Sód	[mg]	4 450,24	575,00	773,00	575,00	773,00		
Potas	[mg]	3 254,35	3 500,00	92,00	3 500,00	92,00		
Wapń	[mg]	428,14	900,00	47,00	900,00	47,00		
Fosfor	[mg]	1 797,32	700,00	256,00	700,00	256,00		
Magnez	[mg]	526,13	300,00	175,00	300,00	175,00		
Żelazo	[mg]	19,88	18,00	110,00	18,00	110,00		
Witamina A (ekwiw. retinolu)	[µg]	2 178,51	800,00	272,00	800,00	272,00		
Witamina D	[µg]	15,94						
Witamina E (ekwiw. alfa-tokoferolu)	[mg]	18,26	9,00	202,00	9,00	202,00		
Tiamina	[mg]	1,45	1,70	85,00	1,70	85,00		
Ryboflawina	[mg]	1,66	1,60	103,00	1,60	103,00		
Niacyna	[mg]	47,71						
Witamina B6	[mg]	3,01	1,80	167,00	1,80	167,00		
Foliany	[µg]	448,27	270,00	166,00	270,00	166,00		
Witamina B12	[µg]	6,75	3,00	224,00	3,00	224,00		
Witamina C	[mg]	125,19	70,00	178,00	70,00	178,00		

Ogółem nasycone	[g]	19,17						
Ogółem jednonienasycone	[g]	22,39						
Ogółem wielonienasycone	[g]	18,86						
Sacharoza	[g]	17,34						
Laktoza	[g]	5,27						
Skrobia	[g]	209,43						
Błonnik pokarmowy	[g]	46,64						
Procent energii z białka	[%]	20,56	12,00	171,00	12,00	171,00		
Procent energii z tłuszczu	[%]	23,97	30,00	79,00	30,00	79,00		
Procent energii z węglowodanów	[%]	55,47	58,00	95,00	58,00	95,00		
Sól	[g]	12,37						
Glukoza	[g]	10,20						
Fruktoza	[g]	14,56						

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, Ser twarogowy półtłusty,

.....
(wykonał)

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

Symbol analizy: 21.11-27.11.2023 cukrzycowa

Jadłospis od: 21-11-2023

do: 27-11-2023

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]	12 150,81						
Energia (EER)	[kcal]	2 889,95	2 000,00	144,00	2 000,00	144,00		
Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011	[kJ]	12 210,76						
Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011	[kcal]	2 906,42						
Białko ogółem	[g]	115,23	80,00	144,00	80,00	144,00		
Białko ogółem wg rozp. 1169/2011	[g]	118,72						
Tłuszcz	[g]	93,16	67,00	139,00	67,00	139,00		
Węglowodany przyswajalne	[g]	367,52						
Sód	[mg]	5 062,39	575,00	880,00	575,00	880,00		
Potas	[mg]	5 509,52	3 500,00	157,00	3 500,00	157,00		
Wapń	[mg]	523,13	900,00	58,00	900,00	58,00		
Fosfor	[mg]	2 226,23	700,00	318,00	700,00	318,00		
Magnez	[mg]	624,55	300,00	208,00	300,00	208,00		
Żelazo	[mg]	22,30	18,00	123,00	18,00	123,00		
Witamina A (ekwiw. retinolu)	[µg]	2 204,08	800,00	275,00	800,00	275,00		
Witamina D	[µg]	6,45						
Witamina E (ekwiw. alfa-tokoferolu)	[mg]	26,55	9,00	295,00	9,00	295,00		
Tiamina	[mg]	1,62	1,70	95,00	1,70	95,00		
Ryboflawina	[mg]	1,92	1,60	120,00	1,60	120,00		
Niacyna	[mg]	35,70						
Witamina B6	[mg]	4,00	1,80	222,00	1,80	222,00		
Foliany	[µg]	662,29	270,00	245,00	270,00	245,00		
Witamina B12	[µg]	1,80	3,00	59,00	3,00	59,00		
Witamina C	[mg]	199,98	70,00	285,00	70,00	285,00		

Ogółem nasycone	[g]	26,30						
Ogółem jednonienasycone	[g]	37,26						
Ogółem wielonienasycone	[g]	32,79						
Sacharoza	[g]	23,20						
Laktoza	[g]	2,66						
Skrobia	[g]	292,62						
Błonnik pokarmowy	[g]	68,36						
Procent energii z białka	[%]	15,95	12,00	132,00	12,00	132,00		
Procent energii z tłuszczu	[%]	29,01	30,00	96,00	30,00	96,00		
Procent energii z węglowodanów	[%]	55,04	58,00	94,00	58,00	94,00		
Sól	[g]	14,07						
Glukoza	[g]	13,96						
Fruktoza	[g]	15,22						

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, Ser twarogowy półtłusty,

.....
(wykonał)

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

Symbol analizy: 21.11-27.11.2023 cukrzycowa

Jadłospis od: 21-11-2023

do: 27-11-2023

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]	12 118,98						
Energia (EER)	[kcal]	2 889,06	2 000,00	144,00	2 000,00	144,00		
Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011	[kJ]	12 164,75						
Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011	[kcal]	2 902,65						
Białko ogółem	[g]	114,79	80,00	143,00	80,00	143,00		
Białko ogółem wg rozp. 1169/2011	[g]	117,47						
Tłuszcz	[g]	120,80	67,00	180,00	67,00	180,00		
Węglowodany przyswajalne	[g]	313,29						
Sód	[mg]	5 004,30	575,00	870,00	575,00	870,00		
Potas	[mg]	4 677,46	3 500,00	133,00	3 500,00	133,00		
Wapń	[mg]	896,39	900,00	99,00	900,00	99,00		
Fosfor	[mg]	2 082,42	700,00	297,00	700,00	297,00		
Magnez	[mg]	523,10	300,00	174,00	300,00	174,00		
Żelazo	[mg]	18,72	18,00	104,00	18,00	104,00		
Witamina A (ekwiw. retinolu)	[µg]	1 270,34	800,00	158,00	800,00	158,00		
Witamina D	[µg]	5,86						
Witamina E (ekwiw. alfa-tokoferolu)	[mg]	26,35	9,00	292,00	9,00	292,00		
Tiamina	[mg]	1,68	1,70	98,00	1,70	98,00		
Ryboflawina	[mg]	2,24	1,60	139,00	1,60	139,00		
Niacyna	[mg]	20,97						
Witamina B6	[mg]	2,65	1,80	147,00	1,80	147,00		
Foliany	[µg]	479,97	270,00	177,00	270,00	177,00		
Witamina B12	[µg]	4,26	3,00	141,00	3,00	141,00		
Witamina C	[mg]	101,89	70,00	145,00	70,00	145,00		

Ogółem nasycone	[g]	36,05						
Ogółem jednonienasycone	[g]	50,52						
Ogółem wielonienasycone	[g]	37,89						
Sacharoza	[g]	22,84						
Laktoza	[g]	15,76						
Skrobia	[g]	233,90						
Błonnik pokarmowy	[g]	51,06						
Procent energii z białka	[%]	15,89	12,00	132,00	12,00	132,00		
Procent energii z tłuszczu	[%]	37,63	30,00	125,00	30,00	125,00		
Procent energii z węglowodanów	[%]	46,48	58,00	80,00	58,00	80,00		
Sól	[g]	13,91						
Glukoza	[g]	10,22						
Fruktoza	[g]	13,88						

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, Kefir, 2% tłuszczu, Ser twarogowy półtłusty,

.....
(wykonał)

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

Symbol analizy: 21.11-27.11.2023 cukrzycowa

Jadłospis od: 21-11-2023

do: 27-11-2023

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]	9 820,65						
Energia (EER)	[kcal]	2 339,10	2 000,00	116,00	2 000,00	116,00		
Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011	[kJ]	9 863,95						
Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011	[kcal]	2 351,45						
Białko ogółem	[g]	99,58	80,00	124,00	80,00	124,00		
Białko ogółem wg rozp. 1169/2011	[g]	102,13						
Tłuszcz	[g]	89,59	67,00	133,00	67,00	133,00		
Węglowodany przyswajalne	[g]	260,31						
Sód	[mg]	2 993,70	575,00	520,00	575,00	520,00		
Potas	[mg]	4 928,15	3 500,00	140,00	3 500,00	140,00		
Wapń	[mg]	931,84	900,00	103,00	900,00	103,00		
Fosfor	[mg]	2 209,95	700,00	315,00	700,00	315,00		
Magnez	[mg]	585,24	300,00	195,00	300,00	195,00		
Żelazo	[mg]	19,60	18,00	108,00	18,00	108,00		
Witamina A (ekwiw. retinolu)	[µg]	1 559,38	800,00	194,00	800,00	194,00		
Witamina D	[µg]	5,72						
Witamina E (ekwiw. alfa-tokoferolu)	[mg]	27,02	9,00	300,00	9,00	300,00		
Tiamina	[mg]	1,92	1,70	112,00	1,70	112,00		
Ryboflawina	[mg]	2,21	1,60	137,00	1,60	137,00		
Niacyna	[mg]	28,36						
Witamina B6	[mg]	3,14	1,80	174,00	1,80	174,00		
Foliany	[µg]	555,58	270,00	205,00	270,00	205,00		
Witamina B12	[µg]	3,18	3,00	106,00	3,00	106,00		
Witamina C	[mg]	164,88	70,00	235,00	70,00	235,00		

Ogółem nasycone	[g]	28,21						
Ogółem jednonienasycone	[g]	35,99						
Ogółem wielonienasycone	[g]	29,20						
Sacharoza	[g]	20,42						
Laktoza	[g]	18,74						
Skrobia	[g]	180,26						
Błonnik pokarmowy	[g]	53,21						
Procent energii z białka	[%]	17,03	12,00	141,00	12,00	141,00		
Procent energii z tłuszczu	[%]	34,47	30,00	114,00	30,00	114,00		
Procent energii z węglowodanów	[%]	48,50	58,00	83,00	58,00	83,00		
Sól	[g]	8,33						
Glukoza	[g]	12,76						
Fruktoza	[g]	13,79						

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)