

Dzień 24.10.2023- wtorek

Dieta z ograniczeniem węglowodanów łatwo przyswajalnych

I śniadanie Pasta z ciecierzycy 80g^{1,3,6,7,9,10}, chleb razowy 140g^{1,3,7}, margaryna miękka 20g, herbata 250 ml b/c, rzodkiewka 80g

II śniadanie koktajl mleczno - pomarańczowy⁷ 250 ml

Obiad Kapuśniak 400 ml^{1,7,9}, Roladka z kurczaka faszerowana natką pietruszki 130g, ziemniaki 250g, surówka z czerwonej kapusty z olejem 100g, kompot b/c

Podwieczorek orzechy 30g+ jabłko 150g

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 25.10.2023- środa

Dieta z ograniczeniem węglowodanów łatwo przyswajalnych

I śniadanie Szyńka gotowana 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 250 ml

II śniadanie koktajl owocowy: pomarańcza, jabłko 250 ml

Obiad Barszcz czerwony 400 ml^{1,3,7}, klops drobiowy w sosie pomidorowym 120g^{1,3,7}, ziemniaki 250g^{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^{7 300} g, 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 80g, ogórek 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 26.10.2023- czwartek

Dieta z ograniczeniem węglowodanów łatwo przyswajalnych

I śniadanie 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

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

Obiad Zupa pomidorowa 400 ml^{1,3,7,9}, wieprzowina po chińsku 130g^{1,3,7}, ryż brązowy 50g, surówka z kapusty i marchewki z natką pietruszki 100g^{7,12}, kompot 250 ml b/c

Podwieczorek Jogurt z orzechami i borówkami mrożonymi⁷ 250 g

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 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 27.10.2023- piątek

Dieta z ograniczeniem węglowodanów łatwo przyswajalnych

I śniadanie Twarożek z pomidorami i koperkiem 70g⁷, chleb razowy 140g^{1,3,7}, margaryna miękka 20g, herbata 250 ml b/c, sałata 40g

II śniadanie sałatka z kalafiora z papryką i kaszą jaglaną 250 g

Obiad Zupa szpinakowa 400 ml^{1,9}, makaron razowy z tuńczykiem w sosie pomidorowym 200g, jabłko 150 g, surówka 100g, kompot 250 ml b/c

Podwieczorek galaretka jogurtowa z pomarańczą bez cukru⁷ 250 ml

Kolacja Pasta rybna z ogórkiem konserwowym 80g^{1,7,12}, chleb razowy 140g^{1,3,7}, margaryna miękka 20 g, rzodkiewka 80g, 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 28.10.2023- 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 250ml b/c ^{1,7}

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

Obiad Zupa paprykowa 400 ml, rolada z kurczaka ze szpinakiem 130g, ziemniaki 250g, sałata zielona z jogurtem 100g ⁷, kompot 250 ml b/c

Podwieczorek Kanapka (chleb razowy 70g^{1,3,7}, wędlina 40g^{1,3,6,7,9,10}, rzodkiewka 40g)

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, ogórek 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 29.10.2023- 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 250ml b/c, pomidor 80g

II śniadanie sałata z twarożkiem, rzodkiewką i szczypiorkiem 300g

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

Podwieczorek Jabłko 150g, kefir⁷ 200 ml + orzechy 30g

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 30.10.2023- poniedziałek

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

II śniadanie sałatka warzywna z pestkami dyni 300g

Obiad Zupa brokułowa z ziemniakami 400g^{1,9}, kurczak w białym sosie 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 60g, pomidor 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)

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

Symbol analizy: 24.10-30.10. 2023 cukrzycowa
Jadłospis od: 24-10-2023 do: 30-10-2023

Nazwa: Grupa Zdrowie
Dla: 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]	2,24	3,00	74,00	3,00	74,00		
Witamina C	[mg]	77,31	70,00	110,00	70,00	110,00		
Ogółem nasycone	[g]	22,19						
Ogółem jednonienasycone	[g]	32,66						
Ogółem wielonienasycone	[g]	32,11						
Sacharoza	[g]	22,86						
Laktoza	[g]	8,07						
Skrobia	[g]	149,30						
Błonnik pokarmowy	[g]	44,00						
Procent energii z białka	[%]	16,22	12,00	135,00	12,00	135,00		
Procent energii z tłuszczu	[%]	37,09	30,00	123,00	30,00	123,00		
Procent energii z węglowodanów	[%]	46,69	58,00	80,00	58,00	80,00		
Sól	[g]	8,71						
Glukoza	[g]	9,12						
Fruktoza	[g]	12,56						

Mnożnik normy: 1

Procent całodziennego wyżywienia: 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: 24.10-30.10. 2023 cukrzycowa
Jadłospis od: 24-10-2023 do: 30-10-2023

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]	8 923,60						
Energia (EER)	[kcal]	2 261,39	2 000,00	113,00	2 000,00	113,00		
Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011	[kJ]	8 937,07						
Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011	[kcal]	2 131,74						
Białko ogółem	[g]	97,92	80,00	122,00	80,00	122,00		
Białko ogółem wg rozp. 1169/2011	[g]	95,80						
Tłuszcz	[g]	76,01	67,00	113,00	67,00	113,00		
Węglowodany przyswajalne	[g]	246,19						
Sód	[mg]	4 026,57	575,00	700,00	575,00	700,00		
Potas	[mg]	5 200,01	3 500,00	148,00	3 500,00	148,00		
Wapń	[mg]	1 020,05	900,00	113,00	900,00	113,00		
Fosfor	[mg]	1 896,37	700,00	270,00	700,00	270,00		
Magnez	[mg]	475,26	300,00	158,00	300,00	158,00		
Żelazo	[mg]	16,00	18,00	88,00	18,00	88,00		
Witamina A (ekwiw. retinolu)	[µg]	1 032,14	800,00	129,00	800,00	129,00		
Skrobia	[g]	151,54						

Mnożnik normy: 1

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

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

.....
(wykonał)

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

Symbol analizy: 24.10-30.10. 2023 cukrzycowa

Jadłospis od: 24-10-2023

do: 30-10-2023

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]	8 923,60						
Energia (EER)	[kcal]	2 261,39	2 000,00	113,00	2 000,00	113,00		
Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011	[kJ]	8 937,07						
Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011	[kcal]	2 131,74						
Białko ogółem	[g]	97,92	80,00	122,00	80,00	122,00		
Białko ogółem wg rozp. 1169/2011	[g]	95,80						
Tłuszcz	[g]	76,01	67,00	113,00	67,00	113,00		
Węglowodany przyswajalne	[g]	246,19						
Sód	[mg]	4 026,57	575,00	700,00	575,00	700,00		
Potas	[mg]	5 200,01	3 500,00	148,00	3 500,00	148,00		
Wapń	[mg]	1 020,05	900,00	113,00	900,00	113,00		
Fosfor	[mg]	1 896,37	700,00	270,00	700,00	270,00		
Magnez	[mg]	475,26	300,00	158,00	300,00	158,00		
Żelazo	[mg]	16,00	18,00	88,00	18,00	88,00		
Witamina A (ekwiw. retinolu)	[µg]	1 032,14	800,00	129,00	800,00	129,00		
Energia (EER)	[kJ]	10 269,08						
Energia (EER)	[kcal]	2 449,56	1 950,00	125,00	1 950,00	125,00		
Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011	[kJ]	10 313,01						
Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011	[kcal]	2 461,86						
Białko ogółem	[g]	100,64	80,00	125,00	80,00	125,00		
Białko ogółem wg rozp. 1169/2011	[g]	103,22						
Tłuszcz	[g]	99,39	65,00	152,00	65,00	152,00		
Węglowodany przyswajalne	[g]	264,50						
Sód	[mg]	3 680,94	575,00	640,00	575,00	640,00		

Skrobia	[g]	151,54						
---------	-----	--------	--	--	--	--	--	--

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, Ser twarogowy półtłusty,

.....
(wykonał)

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

Symbol analizy: 24.10-30.10. 2023 cukrzycowa

Jadłospis od: 24-10-2023

do: 30-10-2023

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]	9 421,28						
Energia (EER)	[kcal]	2 241,47	2 000,00	112,00	2 000,00	112,00		
Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011	[kJ]	9 459,11						
Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011	[kcal]	2 252,23						
Białko ogółem	[g]	91,99	80,00	114,00	80,00	114,00		
Białko ogółem wg rozp. 1169/2011	[g]	94,19						
Tłuszcz	[g]	72,44	67,00	108,00	67,00	108,00		
Węglowodany przyswajalne	[g]	282,54						
Sód	[mg]	4 341,81	575,00	755,00	575,00	755,00		
Potas	[mg]	3 650,03	3 500,00	104,00	3 500,00	104,00		
Wapń	[mg]	530,69	900,00	58,00	900,00	58,00		
Fosfor	[mg]	1 740,98	700,00	248,00	700,00	248,00		
Magnez	[mg]	473,85	300,00	157,00	300,00	157,00		
Żelazo	[mg]	18,46	18,00	102,00	18,00	102,00		
Witamina A (ekwiw. retinolu)	[µg]	1 651,12	800,00	206,00	800,00	206,00		
Witamina D	[µg]	13,27						
Witamina E (ekwiw. alfa-tokoferolu)	[mg]	19,56	9,00	217,00	9,00	217,00		
Tiamina	[mg]	1,50	1,70	88,00	1,70	88,00		
Ryboflawina	[mg]	1,68	1,60	105,00	1,60	105,00		
Niacyna	[mg]	27,65						
Witamina B6	[mg]	3,01	1,80	167,00	1,80	167,00		
Foliany	[µg]	467,46	270,00	173,00	270,00	173,00		
Witamina B12	[µg]	7,23	3,00	241,00	3,00	241,00		
Witamina C	[mg]	139,36	70,00	199,00	70,00	199,00		

Ogółem nasycone	[g]	21,47						
Ogółem jednonienasycone	[g]	25,92						
Ogółem wielonienasycone	[g]	26,97						
Sacharoza	[g]	23,08						
Laktoza	[g]	6,71						
Skrobia	[g]	200,84						
Błonnik pokarmowy	[g]	51,66						
Procent energii z białka	[%]	16,42	12,00	136,00	12,00	136,00		
Procent energii z tłuszczu	[%]	29,08	30,00	96,00	30,00	96,00		
Procent energii z węglowodanów	[%]	54,50	58,00	93,00	58,00	93,00		
Sól	[g]	12,07						
Glukoza	[g]	12,97						
Fruktoza	[g]	18,15						

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, Ser twarogowy półtłusty,

.....
(wykonał)

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

Symbol analizy: 24.10-30.10. 2023 cukrzycowa

Jadłospis od: 24-10-2023

do: 30-10-2023

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]	11 917,31						
Energia (EER)	[kcal]	2 838,68	2 000,00	141,00	2 000,00	141,00		
Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011	[kJ]	11 984,45						
Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011	[kcal]	2 856,68						
Białko ogółem	[g]	107,81	80,00	134,00	80,00	134,00		
Białko ogółem wg rozp. 1169/2011	[g]	111,71						
Tłuszcz	[g]	105,20	67,00	157,00	67,00	157,00		
Węglowodany przyswajalne	[g]	336,54						
Sód	[mg]	4 426,42	575,00	769,00	575,00	769,00		
Potas	[mg]	5 320,30	3 500,00	152,00	3 500,00	152,00		
Wapń	[mg]	477,90	900,00	53,00	900,00	53,00		
Fosfor	[mg]	2 137,73	700,00	305,00	700,00	305,00		
Magnez	[mg]	646,72	300,00	215,00	300,00	215,00		
Żelazo	[mg]	20,33	18,00	112,00	18,00	112,00		
Witamina A (ekwiw. retinolu)	[µg]	2 223,74	800,00	277,00	800,00	277,00		
Witamina D	[µg]	7,02						
Witamina E (ekwiw. alfa-tokoferolu)	[mg]	31,81	9,00	353,00	9,00	353,00		
Tiamina	[mg]	1,80	1,70	106,00	1,70	106,00		
Ryboflawina	[mg]	1,70	1,60	106,00	1,60	106,00		
Niacyna	[mg]	44,15						
Witamina B6	[mg]	4,15	1,80	230,00	1,80	230,00		
Foliany	[µg]	643,43	270,00	238,00	270,00	238,00		
Witamina B12	[µg]	1,39	3,00	46,00	3,00	46,00		
Witamina C	[mg]	199,14	70,00	284,00	70,00	284,00		

Ogółem nasycone	[g]	28,83						
Ogółem jednonienasycone	[g]	42,62						
Ogółem wielonienasycone	[g]	38,18						
Sacharoza	[g]	23,97						
Laktoza	[g]	2,18						
Skrobia	[g]	264,74						
Błonnik pokarmowy	[g]	64,90						
Procent energii z białka	[%]	15,19	12,00	126,00	12,00	126,00		
Procent energii z tłuszczu	[%]	33,35	30,00	111,00	30,00	111,00		
Procent energii z węglowodanów	[%]	51,45	58,00	88,00	58,00	88,00		
Sól	[g]	12,30						
Głukoza	[g]	13,81						
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

Ser twarogowy półtłusty,

.....
(wykonał)

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

Symbol analizy: 24.10-30.10. 2023 cukrzycowa

Jadłospis od: 24-10-2023

do: 30-10-2023

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]	11 598,81						
Energia (EER)	[kcal]	2 767,36	2 000,00	138,00	2 000,00	138,00		
Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011	[kJ]	11 652,87						
Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011	[kcal]	2 781,93						
Białko ogółem	[g]	100,04	80,00	125,00	80,00	125,00		
Białko ogółem wg rozp. 1169/2011	[g]	103,18						
Tłuszcz	[g]	119,68	67,00	178,00	67,00	178,00		
Węglowodany przyswajalne	[g]	299,65						
Sód	[mg]	4 494,67	575,00	781,00	575,00	781,00		
Potas	[mg]	4 198,75	3 500,00	119,00	3 500,00	119,00		
Wapń	[mg]	608,97	900,00	67,00	900,00	67,00		
Fosfor	[mg]	1 826,34	700,00	260,00	700,00	260,00		
Magnez	[mg]	487,68	300,00	162,00	300,00	162,00		
Żelazo	[mg]	18,08	18,00	100,00	18,00	100,00		
Witamina A (ekwiw. retinolu)	[µg]	1 342,58	800,00	167,00	800,00	167,00		
Witamina D	[µg]	6,13						
Witamina E (ekwiw. alfa-tokoferolu)	[mg]	25,89	9,00	287,00	9,00	287,00		
Tiamina	[mg]	1,56	1,70	91,00	1,70	91,00		
Ryboflawina	[mg]	1,82	1,60	113,00	1,60	113,00		
Niacyna	[mg]	19,14						
Witamina B6	[mg]	2,59	1,80	143,00	1,80	143,00		
Foliany	[µg]	507,36	270,00	187,00	270,00	187,00		
Witamina B12	[µg]	2,95	3,00	98,00	3,00	98,00		
Witamina C	[mg]	117,01	70,00	167,00	70,00	167,00		

Ogółem nasycone	[g]	34,21						
Ogółem jednonienasycone	[g]	47,90						
Ogółem wielonienasycone	[g]	41,63						
Sacharoza	[g]	21,13						
Laktoza	[g]	10,04						
Skrobia	[g]	229,04						
Błonnik pokarmowy	[g]	51,81						
Procent energii z białka	[%]	14,46	12,00	120,00	12,00	120,00		
Procent energii z tłuszczu	[%]	38,92	30,00	129,00	30,00	129,00		
Procent energii z węglowodanów	[%]	46,62	58,00	80,00	58,00	80,00		
Sól	[g]	12,49						
Głukoza	[g]	10,44						
Fruktoza	[g]	14,34						

Mnożnik normy: 1

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

Alergeny

Kefir, 2% tłuszczu, Ser twarogowy półtłusty,

.....
(wykonał)

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

Symbol analizy: 24.10-30.10. 2023 cukrzycowa

Jadłospis od: 24-10-2023

do: 30-10-2023

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]	11 351,61						
Energia (EER)	[kcal]	2 704,02	2 000,00	135,00	2 000,00	135,00		
Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011	[kJ]	11 403,63						
Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011	[kcal]	2 718,33						
Białko ogółem	[g]	117,95	80,00	147,00	80,00	147,00		
Białko ogółem wg rozp. 1169/2011	[g]	121,00						
Tłuszcz	[g]	93,25	67,00	139,00	67,00	139,00		
Węglowodany przyswajalne	[g]	316,07						
Sód	[mg]	3 974,64	575,00	691,00	575,00	691,00		
Potas	[mg]	5 827,50	3 500,00	166,00	3 500,00	166,00		
Wapń	[mg]	932,98	900,00	103,00	900,00	103,00		
Fosfor	[mg]	2 633,90	700,00	376,00	700,00	376,00		
Magnez	[mg]	761,68	300,00	253,00	300,00	253,00		
Żelazo	[mg]	25,10	18,00	139,00	18,00	139,00		
Witamina A (ekwiw. retinolu)	[µg]	2 181,17	800,00	272,00	800,00	272,00		
Witamina D	[µg]	4,57						
Witamina E (ekwiw. alfa-tokoferolu)	[mg]	30,33	9,00	337,00	9,00	337,00		
Tiamina	[mg]	2,09	1,70	122,00	1,70	122,00		
Ryboflawina	[mg]	2,28	1,60	142,00	1,60	142,00		
Niacyna	[mg]	33,99						
Witamina B6	[mg]	3,56	1,80	197,00	1,80	197,00		
Foliany	[µg]	812,36	270,00	300,00	270,00	300,00		
Witamina B12	[µg]	2,77	3,00	92,00	3,00	92,00		
Witamina C	[mg]	203,08	70,00	290,00	70,00	290,00		

Ogółem nasycone	[g]	27,80						
Ogółem jednonienasycone	[g]	38,98						
Ogółem wielonienasycone	[g]	30,04						
Sacharoza	[g]	24,56						
Laktoza	[g]	16,20						
Skrobia	[g]	228,53						
Błonnik pokarmowy	[g]	71,98						
Procent energii z białka	[%]	17,45	12,00	145,00	12,00	145,00		
Procent energii z tłuszczu	[%]	31,04	30,00	103,00	30,00	103,00		
Procent energii z węglowodanów	[%]	51,51	58,00	88,00	58,00	88,00		
Sól	[g]	11,05						
Głukoza	[g]	13,53						
Fruktoza	[g]	14,06						

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)