

## Dzień 31.10.2023 – wtorek

### **Dieta z ograniczeniem węglowodanów łatwo przyswajalnych**

**I śniadanie** Płatki jęczmienne na mleku<sup>1,7</sup> 400 ml, ser żółty 60g<sup>1,3,6,7,9,10</sup>, wędlina 70g, chleb razowy 140g<sup>1,3,7</sup>, margaryna miękka 20g, herbata 250 ml b/c, ogórek zielony 80g, sałata zielona 20g

**II śniadanie** koktajl warzywno-owocowy na zimno 250 ml

**Obiad** Krupnik 400 ml<sup>1,3,6,7,9,10</sup>, pieczeń rzymska z jajkiem i natką 130g<sup>1,3,7</sup>, ziemniaki gotowane 250g, sałata zielona z jogurtem 100 g<sup>7</sup>, kompot 250 ml b/c

**Podwieczorek** chleb razowy 70g<sup>1,3,7</sup> z szynką 35g<sup>1,3,6,7,9,10</sup> i papryką 40g, margaryna miękka 10g

**Kolacja** Wędlina drobiowa 70g<sup>1,3,6,7,9,10</sup>, chleb razowy 140g<sup>1,3,7</sup>, margaryna miękka 20g, herbata 250 ml b/c, pomidor 80g, papryka 40g, jabłko 150g

**Posiłek nocny** Kanapka z wędliną i warzywem (wędlina 35g<sup>1,3,6,7,9,10</sup>, chleb razowy 70g<sup>1,3,7</sup>, margaryna miękka 10g, warzywo 40g)

## Dzień 01.11.2023 – środa

### **Dieta z ograniczeniem węglowodanów łatwo przyswajalnych**

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

**II śniadanie** sałatka owocowa z jogurtem<sup>7</sup> 300 g

**Obiad** Zupa pomidorowa z makaronem razowym 400 ml<sup>3,6,7,9,10</sup>, kotlet z indyka 130g, ziemniaki gotowane 250g, mizeria 100g<sup>7</sup>, kompot 250 ml b/c

**Podwieczorek** wafle ryżowe 40g z serkiem śmietankowym 40g<sup>7</sup>, ogórek 40g, szczypiorek 10g

**Kolacja** Wędlina drobiowa 70g<sup>1,3,6,7,9,10</sup>, chleb razowy 140g<sup>1,3,7</sup>, margaryna miękka 20g, herbata 250g b/c, papryka czerwona 80g, jogurt naturalny<sup>7</sup> 250 ml

**Posiłek nocny** Kanapka z wędliną i warzywem (wędlina 35g<sup>1,3,6,7,9,10</sup>, chleb razowy 70g<sup>1,3,7</sup>, margaryna miękka 10g, warzywo 40g)

## Dzień 02.11.2023 – czwartek

### **Dieta z ograniczeniem węglowodanów łatwo przyswajalnych**

**I śniadanie** Wędlina wieprzowa 70g<sup>1,3,6,7,9,10</sup>,  
chleb razowy 140g<sup>1,3,7</sup>, margaryna miękka 20g, herbata 250 ml b/c,  
rzodkiewka 60g, gruszka 140g, sałata 30g

**II śniadanie** sałatka warzywna ze słonecznikiem i olejem rzepakowym  
300g (sałata zielona, ogórek zielony, rzodkiewka)

**Obiad** Zupa pieczarkowa 400 ml<sup>1,3,7,9</sup>, zapiekanka makaronowa z  
makaronu razowego z kurczakiem i warzywami 230g<sup>1,3,7</sup>, marchewka z  
jabłkiem 100g, kompot 250 ml b/c

**Podwieczorek** jogurt naturalny 200g z orzechami 20g i jabłuszkiem 80g

**Kolacja** Twarożek z koperkiem 80g<sup>7</sup>, chleb razowy 140g<sup>1,3,7</sup>, margaryna  
miękka 20g, herbata b/c, papryka żółta 80g

**Posiłek nocny** Kanapka z wędliną i warzywem (wędlina 35g<sup>1,3,6,7,9,10</sup>, chleb  
razowy 70g<sup>1,3,7</sup>, margaryna miękka 10g, warzywo 40g)

## Dzień 03.11.2023 – piątek

### **Dieta z ograniczeniem węglowodanów łatwo przyswajalnych**

**I śniadanie** Ser biały 80g<sup>7</sup>, chleb razowy 140g<sup>1,3,7</sup>, margaryna miękka  
20g, herbata 250 ml b/c, pomidor 80g, rzodkiewka 40g

**II śniadanie** sałatka ze świeżych warzyw 280g z pestkami dyni 20g

**Obiad** Zupa jarzynowa (kalafior, brokuł, fasolka) 400 ml<sup>1,7,9</sup>, ryba pieczona  
w sosie koperkowym 130g<sup>1,3,4,7</sup>, ziemniaki gotowane 250 g, surówka z  
kiszanej kapusty z marchewką 100g<sup>10</sup>, kompot 250 ml b/c

**Podwieczorek** koktajl (jarmuż, jabłko, pomarańcza) 250g + płatki  
owsiane 20g

**Kolacja** Pasta jajeczna z pieczarkami i cebulą 80g<sup>3</sup>, chleb razowy  
140g<sup>1,3,7</sup>, margaryna miękka 20g, herbata 250 g b/c + jogurt naturalny<sup>7</sup>  
250 ml

**Posiłek nocny** Kanapka z wędliną i warzywem (wędlina 35g<sup>1,3,6,7,9,10</sup>, chleb  
razowy 70g<sup>1,3,7</sup>, margaryna miękka 10g, warzywo 40g)

## Dzień 04.11.2023 – sobota

### **Dieta z ograniczeniem węglowodanów łatwo przyswajalnych**

**I śniadanie** Wędlina drobiowa 70g<sup>1,3,6,7,9,10</sup>, chleb razowy 140g<sup>1,3,7</sup>, margaryna miękka 20g, herbata 250 ml b/c, ogórek konserwowy 80g, sałata 40g

**II śniadanie** wafle ryżowe 40g z twarożkiem z rzodkiewką 50g<sup>7</sup>, kawa zbożowa 250 ml b/c<sup>1,7</sup>

**Obiad** Zupa selerowa 400 ml<sup>1,9</sup>, potrawka wołowa z warzywami 150g<sup>1</sup>, ziemniaki gotowane 250g, surówka z białej kapusty, marchewki i koperku z olejem rzepakowym 100g, kompot 250 ml b/c

**Podwieczorek** orzechy laskowe 20g, ½ pomarańczy 120g

**Kolacja** Szynka z fileta 70g<sup>1,3,6,7,9,10</sup>, chleb razowy 140g<sup>1,3,7</sup>, margaryna miękka 20g, herbata 250 ml b/c, sałata zielona 40g, papryka czerwona 40g

**Posiłek nocny** Kanapka z wędliną i warzywem (wędlina 35g<sup>1,3,6,7,9,10</sup>, chleb razowy 70g<sup>1,3,7</sup>, margaryna miękka 10g, warzywo 40g)

## Dzień 05.11.2023 – niedziela

### **Dieta z ograniczeniem węglowodanów łatwo przyswajalnych**

**I śniadanie** Wędlina drobiowa 70g<sup>1,3,6,7,9,10</sup>, chleb razowy 140g<sup>1,3,7</sup>, margaryna miękka 20g, herbata 250 ml b/c, pomidor 80g, ogórek zielony 40g, mandarynka 1 szt

**II śniadanie** sałata z twarożkiem, rzodkiewką i szczypiorkiem 300g

**Obiad** Rosół 400 ml<sup>1,3,7,9</sup>, żeberko pieczone 130 g, bigos 100g, ziemniaki gotowane 250g, kompot 250 ml b/c

**Podwieczorek** Jabłko 150g, kefir<sup>7</sup> 150 ml

**Kolacja** Pasta twarogowa z jajkiem 80g<sup>3,7</sup>, rzodkiewka 60g, chleb razowy 140g<sup>1,3,7</sup>, margaryna miękka 20g, herbata 250 ml b/c, ogórek kiszony 40g

**Posiłek nocny** Kanapka z wędliną i warzywem (wędlina 35g<sup>1,3,6,7,9,10</sup>, chleb razowy 70g<sup>1,3,7</sup>, margaryna miękka 10g, warzywo 40g)

## **Dzień 06.11.2023 – poniedziałek**

### **Dieta z ograniczeniem węglowodanów łatwo przyswajalnych**

**I śniadanie** Wędlina drobiowa 70g<sup>1,3,6,7,9,10</sup>, chleb razowy 140g<sup>1,3,7</sup>, margaryna miękka 20g, herbata 250 ml b/c, ogórek zielony 80 g, jabłko 150g

**II śniadanie** wafle ryżowe 40g z twarogiem z rzodkiewką 40g<sup>7</sup>, kawa zbożowa 250g b/c<sup>1,7</sup>

**Obiad** Zupa ogórkowa 400 ml<sup>1,9</sup>, wieprzowina po meksykańsku 130 g<sup>1</sup>, ryż brązowy 50g, marchewka z jabłkiem 100g, kompot 250 ml b/c

**Podwieczorek** chleb razowy 70g<sup>1,3,7</sup> z szynką 35g<sup>1,3,6,7,9,10</sup> i papryką 40g, margaryna miękka 10g

**Kolacja** Szynka z fileta 70g<sup>1,3,6,7,9,10</sup>, chleb razowy 140g<sup>1,3,7</sup>, margaryna miękka 20g, herbata 250 ml b/c, sałata 20g, pomidor 80g

**Posiłek nocny** Kanapka z wędliną i warzywem (wędlina 35g<sup>1,3,6,7,9,10</sup>, chleb razowy 70g<sup>1,3,7</sup>, margaryna miękka 10g, warzywo 40g)

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

Symbol analizy: 31.10-06.11. 2023 cukrzycowa

Jadłospis od: 31-10-2023

do: 06-11-2023

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]      | 10 563,79              |                         |                          |                               |                          |                             |                         |
| Energia (EER)                           | [kcal]    | 2 515,06               | 2 100,00                | 119,00                   | 2 100,00                      | 119,00                   |                             |                         |
| Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011 | [kJ]      | 10 584,67              |                         |                          |                               |                          |                             |                         |
| Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011 | [kcal]    | 2 521,91               |                         |                          |                               |                          |                             |                         |
| Białko ogółem                           | [g]       | 118,57                 | 80,00                   | 148,00                   | 80,00                         | 148,00                   |                             |                         |
| Białko ogółem wg rozp. 1169/2011        | [g]       | 119,76                 |                         |                          |                               |                          |                             |                         |
| Tłuszcz                                 | [g]       | 81,30                  | 70,00                   | 116,00                   | 70,00                         | 116,00                   |                             |                         |
| Węglowodany przyswajalne                | [g]       | 301,41                 |                         |                          |                               |                          |                             |                         |
| Sód                                     | [mg]      | 4 236,40               | 575,00                  | 736,00                   | 575,00                        | 736,00                   |                             |                         |
| Potas                                   | [mg]      | 5 203,54               | 3 500,00                | 148,00                   | 3 500,00                      | 148,00                   |                             |                         |
| Wapń                                    | [mg]      | 1 077,26               | 900,00                  | 119,00                   | 900,00                        | 119,00                   |                             |                         |
| Fosfor                                  | [mg]      | 2 409,93               | 700,00                  | 344,00                   | 700,00                        | 344,00                   |                             |                         |
| Magnez                                  | [mg]      | 569,55                 | 300,00                  | 189,00                   | 300,00                        | 189,00                   |                             |                         |
| Żelazo                                  | [mg]      | 17,65                  | 18,00                   | 98,00                    | 18,00                         | 98,00                    |                             |                         |
| Witamina A (ekwiw. retinolu)            | [µg]      | 1 675,73               | 800,00                  | 209,00                   | 800,00                        | 209,00                   |                             |                         |
| Witamina D                              | [µg]      | 5,03                   |                         |                          |                               |                          |                             |                         |
| Witamina E (ekwiw. alfa-tokoferolu)     | [mg]      | 17,91                  | 9,00                    | 198,00                   | 9,00                          | 198,00                   |                             |                         |
| Tiamina                                 | [mg]      | 1,39                   | 1,90                    | 73,00                    | 1,90                          | 73,00                    |                             |                         |
| Ryboflawina                             | [mg]      | 1,96                   | 1,80                    | 108,00                   | 1,80                          | 108,00                   |                             |                         |
| Niacyna                                 | [mg]      | 43,47                  |                         |                          |                               |                          |                             |                         |
| Witamina B6                             | [mg]      | 3,68                   | 2,00                    | 183,00                   | 2,00                          | 183,00                   |                             |                         |
| Foliany                                 | [µg]      | 425,66                 | 290,00                  | 146,00                   | 290,00                        | 146,00                   |                             |                         |
| Witamina B12                            | [µg]      | 3,28                   | 3,00                    | 109,00                   | 3,00                          | 109,00                   |                             |                         |
| Witamina C                              | [mg]      | 133,52                 | 70,00                   | 190,00                   | 70,00                         | 190,00                   |                             |                         |

|                                |     |        |       |        |       |        |  |  |
|--------------------------------|-----|--------|-------|--------|-------|--------|--|--|
| Ogółem nasycone                | [g] | 32,35  |       |        |       |        |  |  |
| Ogółem jednonienasycone        | [g] | 30,27  |       |        |       |        |  |  |
| Ogółem wielonienasycone        | [g] | 21,62  |       |        |       |        |  |  |
| Sacharoza                      | [g] | 21,13  |       |        |       |        |  |  |
| Laktoza                        | [g] | 15,02  |       |        |       |        |  |  |
| Skrobia                        | [g] | 222,90 |       |        |       |        |  |  |
| Błonnik pokarmowy              | [g] | 57,84  |       |        |       |        |  |  |
| Procent energii z białka       | [%] | 18,86  | 12,00 | 157,00 | 12,00 | 157,00 |  |  |
| Procent energii z tłuszczu     | [%] | 29,09  | 30,00 | 96,00  | 30,00 | 96,00  |  |  |
| Procent energii z węglowodanów | [%] | 52,05  | 58,00 | 89,00  | 58,00 | 89,00  |  |  |
| Sól                            | [g] | 11,78  |       |        |       |        |  |  |
| Glukoza                        | [g] | 11,71  |       |        |       |        |  |  |
| Fruktoza                       | [g] | 18,62  |       |        |       |        |  |  |

Mnożnik normy: 1

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

Alergeny

Jogurt naturalny, 2% tłuszczu, Mleko spożywcze, 2% tłuszczu, Ser, gouda tłusty,

.....  
(wykonał)

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

Symbol analizy: 31.10-06.11. 2023 cukrzycowa

Jadłospis od: 31-10-2023

do: 06-11-2023

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]      | 8 630,45               |                         |                          |                               |                          |                             |                         |
| Energia (EER)                           | [kcal]    | 2 195,25               | 2 000,00                | 109,00                   | 2 000,00                      | 109,00                   |                             |                         |
| Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011 | [kJ]      | 8 646,92               |                         |                          |                               |                          |                             |                         |
| Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011 | [kcal]    | 2 065,47               |                         |                          |                               |                          |                             |                         |
| Białko ogółem                           | [g]       | 92,96                  | 80,00                   | 116,00                   | 80,00                         | 116,00                   |                             |                         |
| Białko ogółem wg rozp. 1169/2011        | [g]       | 90,97                  |                         |                          |                               |                          |                             |                         |
| Tłuszcz                                 | [g]       | 75,55                  | 67,00                   | 112,00                   | 67,00                         | 112,00                   |                             |                         |
| Węglowodany przyswajalne                | [g]       | 235,73                 |                         |                          |                               |                          |                             |                         |
| Sód                                     | [mg]      | 3 332,81               | 575,00                  | 579,00                   | 575,00                        | 579,00                   |                             |                         |
| Potas                                   | [mg]      | 4 240,85               | 3 500,00                | 121,00                   | 3 500,00                      | 121,00                   |                             |                         |
| Wapń                                    | [mg]      | 672,23                 | 900,00                  | 74,00                    | 900,00                        | 74,00                    |                             |                         |
| Fosfor                                  | [mg]      | 1 769,95               | 700,00                  | 252,00                   | 700,00                        | 252,00                   |                             |                         |
| Magnez                                  | [mg]      | 431,88                 | 300,00                  | 143,00                   | 300,00                        | 143,00                   |                             |                         |
| Żelazo                                  | [mg]      | 13,67                  | 18,00                   | 75,00                    | 18,00                         | 75,00                    |                             |                         |
| Witamina A (ekwiw. retinolu)            | [µg]      | 1 129,94               | 800,00                  | 141,00                   | 800,00                        | 141,00                   |                             |                         |
| Witamina D                              | [µg]      | 4,56                   |                         |                          |                               |                          |                             |                         |
| Witamina E (ekwiw. alfa-tokoferolu)     | [mg]      | 12,94                  | 9,00                    | 143,00                   | 9,00                          | 143,00                   |                             |                         |
| Tiamina                                 | [mg]      | 1,05                   | 1,70                    | 61,00                    | 1,70                          | 61,00                    |                             |                         |
| Ryboflawina                             | [mg]      | 1,72                   | 1,60                    | 107,00                   | 1,60                          | 107,00                   |                             |                         |
| Niacyna                                 | [mg]      | 25,85                  |                         |                          |                               |                          |                             |                         |
| Witamina B6                             | [mg]      | 2,74                   | 1,80                    | 152,00                   | 1,80                          | 152,00                   |                             |                         |
| Foliany                                 | [µg]      | 327,32                 | 270,00                  | 121,00                   | 270,00                        | 121,00                   |                             |                         |
| Witamina B12                            | [µg]      | 2,66                   | 3,00                    | 88,00                    | 3,00                          | 88,00                    |                             |                         |
| Witamina C                              | [mg]      | 107,43                 | 70,00                   | 153,00                   | 70,00                         | 153,00                   |                             |                         |

|                                |     |        |       |        |       |        |  |  |
|--------------------------------|-----|--------|-------|--------|-------|--------|--|--|
| Ogółem nasycone                | [g] | 33,73  |       |        |       |        |  |  |
| Ogółem jednonienasycone        | [g] | 25,63  |       |        |       |        |  |  |
| Ogółem wielonienasycone        | [g] | 17,73  |       |        |       |        |  |  |
| Sacharoza                      | [g] | 22,90  |       |        |       |        |  |  |
| Laktoza                        | [g] | 10,64  |       |        |       |        |  |  |
| Skrobia                        | [g] | 158,04 |       |        |       |        |  |  |
| Błonnik pokarmowy              | [g] | 46,29  |       |        |       |        |  |  |
| Procent energii z białka       | [%] | 16,94  | 12,00 | 141,00 | 12,00 | 141,00 |  |  |
| Procent energii z tłuszczu     | [%] | 30,97  | 30,00 | 103,00 | 30,00 | 103,00 |  |  |
| Procent energii z węglowodanów | [%] | 52,09  | 58,00 | 89,00  | 58,00 | 89,00  |  |  |
| Sól                            | [g] | 9,27   |       |        |       |        |  |  |
| Glukoza                        | [g] | 11,55  |       |        |       |        |  |  |
| Fruktoza                       | [g] | 17,95  |       |        |       |        |  |  |

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, Serek typu "Fromage", naturalny,

.....  
(wykonał)

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

Symbol analizy: 31.10-06.11. 2023 cukrzycowa

Jadłospis od: 31-10-2023

do: 06-11-2023

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]      | 8 489,00               |                         |                          |                               |                          |                             |                         |
| Energia (EER)                           | [kcal]    | 2 065,58               | 1 950,00                | 105,00                   | 1 950,00                      | 105,00                   |                             |                         |
| Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011 | [kJ]      | 8 522,95               |                         |                          |                               |                          |                             |                         |
| Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011 | [kcal]    | 2 032,87               |                         |                          |                               |                          |                             |                         |
| Białko ogółem                           | [g]       | 88,52                  | 80,00                   | 110,00                   | 80,00                         | 110,00                   |                             |                         |
| Białko ogółem wg rozp. 1169/2011        | [g]       | 90,52                  |                         |                          |                               |                          |                             |                         |
| Tłuszcz                                 | [g]       | 80,61                  | 65,00                   | 124,00                   | 65,00                         | 124,00                   |                             |                         |
| Węglowodany przyswajalne                | [g]       | 215,13                 |                         |                          |                               |                          |                             |                         |
| Sód                                     | [mg]      | 3 231,92               | 575,00                  | 562,00                   | 575,00                        | 562,00                   |                             |                         |
| Potas                                   | [mg]      | 4 113,76               | 3 500,00                | 117,00                   | 3 500,00                      | 117,00                   |                             |                         |
| Wapń                                    | [mg]      | 672,10                 | 900,00                  | 74,00                    | 900,00                        | 74,00                    |                             |                         |
| Fosfor                                  | [mg]      | 1 773,96               | 700,00                  | 253,00                   | 700,00                        | 253,00                   |                             |                         |
| Magnez                                  | [mg]      | 450,87                 | 300,00                  | 150,00                   | 300,00                        | 150,00                   |                             |                         |
| Żelazo                                  | [mg]      | 14,34                  | 18,00                   | 79,00                    | 18,00                         | 79,00                    |                             |                         |
| Witamina A (ekwiw. retinolu)            | [µg]      | 2 030,34               | 800,00                  | 253,00                   | 800,00                        | 253,00                   |                             |                         |
| Witamina D                              | [µg]      | 4,95                   |                         |                          |                               |                          |                             |                         |
| Witamina E (ekwiw. alfa-tokoferolu)     | [mg]      | 22,58                  | 9,00                    | 250,00                   | 9,00                          | 250,00                   |                             |                         |
| Tiamina                                 | [mg]      | 1,38                   | 1,70                    | 81,00                    | 1,70                          | 81,00                    |                             |                         |
| Ryboflawina                             | [mg]      | 1,88                   | 1,60                    | 117,00                   | 1,60                          | 117,00                   |                             |                         |
| Niacyna                                 | [mg]      | 28,10                  |                         |                          |                               |                          |                             |                         |
| Witamina B6                             | [mg]      | 2,75                   | 1,80                    | 152,00                   | 1,80                          | 152,00                   |                             |                         |
| Foliany                                 | [µg]      | 453,01                 | 270,00                  | 167,00                   | 270,00                        | 167,00                   |                             |                         |
| Witamina B12                            | [µg]      | 2,37                   | 3,00                    | 79,00                    | 3,00                          | 79,00                    |                             |                         |
| Witamina C                              | [mg]      | 133,61                 | 70,00                   | 190,00                   | 70,00                         | 190,00                   |                             |                         |

|                                |     |        |       |        |       |        |  |  |
|--------------------------------|-----|--------|-------|--------|-------|--------|--|--|
| Ogółem nasycone                | [g] | 22,25  |       |        |       |        |  |  |
| Ogółem jednonienasycone        | [g] | 33,14  |       |        |       |        |  |  |
| Ogółem wielonienasycone        | [g] | 28,44  |       |        |       |        |  |  |
| Sacharoza                      | [g] | 25,73  |       |        |       |        |  |  |
| Laktoza                        | [g] | 9,03   |       |        |       |        |  |  |
| Skrobia                        | [g] | 131,49 |       |        |       |        |  |  |
| Błonnik pokarmowy              | [g] | 51,35  |       |        |       |        |  |  |
| Procent energii z białka       | [%] | 17,14  | 12,00 | 142,00 | 12,00 | 142,00 |  |  |
| Procent energii z tłuszczu     | [%] | 35,12  | 30,00 | 117,00 | 30,00 | 117,00 |  |  |
| Procent energii z węglowodanów | [%] | 47,73  | 58,00 | 82,00  | 58,00 | 82,00  |  |  |
| Sól                            | [g] | 8,99   |       |        |       |        |  |  |
| Glukoza                        | [g] | 12,52  |       |        |       |        |  |  |
| Fruktoza                       | [g] | 20,39  |       |        |       |        |  |  |

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,

.....  
(wykonał)

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

Symbol analizy: 31.10-06.11. 2023 cukrzycowa

Jadłospis od: 31-10-2023

do: 06-11-2023

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]      | 9 393,77               |                         |                          |                               |                          |                             |                         |
| Energia (EER)                           | [kcal]    | 2 312,36               | 2 000,00                | 115,00                   | 2 000,00                      | 115,00                   |                             |                         |
| Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011 | [kJ]      | 9 422,28               |                         |                          |                               |                          |                             |                         |
| Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011 | [kcal]    | 2 251,38               |                         |                          |                               |                          |                             |                         |
| Białko ogółem                           | [g]       | 73,94                  | 80,00                   | 92,00                    | 80,00                         | 92,00                    |                             |                         |
| Białko ogółem wg rozp. 1169/2011        | [g]       | 75,53                  |                         |                          |                               |                          |                             |                         |
| Tłuszcz                                 | [g]       | 94,59                  | 67,00                   | 141,00                   | 67,00                         | 141,00                   |                             |                         |
| Węglowodany przyswajalne                | [g]       | 252,95                 |                         |                          |                               |                          |                             |                         |
| Sód                                     | [mg]      | 2 625,43               | 575,00                  | 456,00                   | 575,00                        | 456,00                   |                             |                         |
| Potas                                   | [mg]      | 4 657,13               | 3 500,00                | 133,00                   | 3 500,00                      | 133,00                   |                             |                         |
| Wapń                                    | [mg]      | 759,08                 | 900,00                  | 84,00                    | 900,00                        | 84,00                    |                             |                         |
| Fosfor                                  | [mg]      | 1 862,58               | 700,00                  | 266,00                   | 700,00                        | 266,00                   |                             |                         |
| Magnez                                  | [mg]      | 496,03                 | 300,00                  | 165,00                   | 300,00                        | 165,00                   |                             |                         |
| Żelazo                                  | [mg]      | 17,10                  | 18,00                   | 94,00                    | 18,00                         | 94,00                    |                             |                         |
| Witamina A (ekwiw. retinolu)            | [µg]      | 1 278,35               | 800,00                  | 159,00                   | 800,00                        | 159,00                   |                             |                         |
| Witamina D                              | [µg]      | 5,47                   |                         |                          |                               |                          |                             |                         |
| Witamina E (ekwiw. alfa-tokoferolu)     | [mg]      | 24,82                  | 9,00                    | 275,00                   | 9,00                          | 275,00                   |                             |                         |
| Tiamina                                 | [mg]      | 1,16                   | 1,70                    | 68,00                    | 1,70                          | 68,00                    |                             |                         |
| Ryboflawina                             | [mg]      | 2,03                   | 1,60                    | 126,00                   | 1,60                          | 126,00                   |                             |                         |
| Niacyna                                 | [mg]      | 14,15                  |                         |                          |                               |                          |                             |                         |
| Witamina B6                             | [mg]      | 2,48                   | 1,80                    | 137,00                   | 1,80                          | 137,00                   |                             |                         |
| Foliany                                 | [µg]      | 451,69                 | 270,00                  | 167,00                   | 270,00                        | 167,00                   |                             |                         |
| Witamina B12                            | [µg]      | 3,03                   | 3,00                    | 100,00                   | 3,00                          | 100,00                   |                             |                         |
| Witamina C                              | [mg]      | 103,00                 | 70,00                   | 147,00                   | 70,00                         | 147,00                   |                             |                         |

|                                |     |        |       |        |       |        |  |  |
|--------------------------------|-----|--------|-------|--------|-------|--------|--|--|
| Ogółem nasycone                | [g] | 27,44  |       |        |       |        |  |  |
| Ogółem jednonienasycone        | [g] | 41,01  |       |        |       |        |  |  |
| Ogółem wielonienasycone        | [g] | 29,95  |       |        |       |        |  |  |
| Sacharoza                      | [g] | 22,60  |       |        |       |        |  |  |
| Laktoza                        | [g] | 11,56  |       |        |       |        |  |  |
| Skrobia                        | [g] | 176,20 |       |        |       |        |  |  |
| Błonnik pokarmowy              | [g] | 52,00  |       |        |       |        |  |  |
| Procent energii z białka       | [%] | 12,79  | 12,00 | 106,00 | 12,00 | 106,00 |  |  |
| Procent energii z tłuszczu     | [%] | 36,82  | 30,00 | 122,00 | 30,00 | 122,00 |  |  |
| Procent energii z węglowodanów | [%] | 50,39  | 58,00 | 86,00  | 58,00 | 86,00  |  |  |
| Sól                            | [g] | 7,30   |       |        |       |        |  |  |
| Glukoza                        | [g] | 11,28  |       |        |       |        |  |  |
| Fruktoza                       | [g] | 14,80  |       |        |       |        |  |  |

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 półtłusty,

.....  
(wykonał)

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

Symbol analizy: 31.10-06.11. 2023 cukrzycowa

Jadłospis od: 31-10-2023

do: 06-11-2023

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]      | 9 709,44               |                         |                          |                               |                          |                             |                         |
| Energia (EER)                           | [kcal]    | 2 442,81               | 2 000,00                | 122,00                   | 2 000,00                      | 122,00                   |                             |                         |
| Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011 | [kJ]      | 9 755,25               |                         |                          |                               |                          |                             |                         |
| Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011 | [kcal]    | 2 319,42               |                         |                          |                               |                          |                             |                         |
| Białko ogółem                           | [g]       | 105,89                 | 80,00                   | 132,00                   | 80,00                         | 132,00                   |                             |                         |
| Białko ogółem wg rozp. 1169/2011        | [g]       | 105,60                 |                         |                          |                               |                          |                             |                         |
| Tłuszcz                                 | [g]       | 66,20                  | 67,00                   | 98,00                    | 67,00                         | 98,00                    |                             |                         |
| Węglowodany przyswajalne                | [g]       | 301,66                 |                         |                          |                               |                          |                             |                         |
| Sód                                     | [mg]      | 5 287,59               | 575,00                  | 919,00                   | 575,00                        | 919,00                   |                             |                         |
| Potas                                   | [mg]      | 4 359,57               | 3 500,00                | 124,00                   | 3 500,00                      | 124,00                   |                             |                         |
| Wapń                                    | [mg]      | 428,86                 | 900,00                  | 47,00                    | 900,00                        | 47,00                    |                             |                         |
| Fosfor                                  | [mg]      | 1 835,29               | 700,00                  | 262,00                   | 700,00                        | 262,00                   |                             |                         |
| Magnez                                  | [mg]      | 514,95                 | 300,00                  | 171,00                   | 300,00                        | 171,00                   |                             |                         |
| Żelazo                                  | [mg]      | 17,16                  | 18,00                   | 95,00                    | 18,00                         | 95,00                    |                             |                         |
| Witamina A (ekwiw. retinolu)            | [µg]      | 1 845,53               | 800,00                  | 230,00                   | 800,00                        | 230,00                   |                             |                         |
| Witamina D                              | [µg]      | 4,94                   |                         |                          |                               |                          |                             |                         |
| Witamina E (ekwiw. alfa-tokoferolu)     | [mg]      | 19,03                  | 9,00                    | 211,00                   | 9,00                          | 211,00                   |                             |                         |
| Tiamina                                 | [mg]      | 1,34                   | 1,70                    | 79,00                    | 1,70                          | 79,00                    |                             |                         |
| Ryboflawina                             | [mg]      | 1,50                   | 1,60                    | 93,00                    | 1,60                          | 93,00                    |                             |                         |
| Niacyna                                 | [mg]      | 38,04                  |                         |                          |                               |                          |                             |                         |
| Witamina B6                             | [mg]      | 3,31                   | 1,80                    | 183,00                   | 1,80                          | 183,00                   |                             |                         |
| Foliany                                 | [µg]      | 533,39                 | 270,00                  | 197,00                   | 270,00                        | 197,00                   |                             |                         |
| Witamina B12                            | [µg]      | 2,03                   | 3,00                    | 67,00                    | 3,00                          | 67,00                    |                             |                         |
| Witamina C                              | [mg]      | 135,25                 | 70,00                   | 193,00                   | 70,00                         | 193,00                   |                             |                         |

|                                |     |        |       |        |       |        |  |  |
|--------------------------------|-----|--------|-------|--------|-------|--------|--|--|
| Ogółem nasycone                | [g] | 20,45  |       |        |       |        |  |  |
| Ogółem jednonienasycone        | [g] | 26,61  |       |        |       |        |  |  |
| Ogółem wielonienasycone        | [g] | 20,61  |       |        |       |        |  |  |
| Sacharoza                      | [g] | 24,97  |       |        |       |        |  |  |
| Laktoza                        | [g] | 1,48   |       |        |       |        |  |  |
| Skrobia                        | [g] | 242,14 |       |        |       |        |  |  |
| Błonnik pokarmowy              | [g] | 58,16  |       |        |       |        |  |  |
| Procent energii z białka       | [%] | 17,34  | 12,00 | 144,00 | 12,00 | 144,00 |  |  |
| Procent energii z tłuszczu     | [%] | 24,39  | 30,00 | 81,00  | 30,00 | 81,00  |  |  |
| Procent energii z węglowodanów | [%] | 58,27  | 58,00 | 100,00 | 58,00 | 100,00 |  |  |
| Sól                            | [g] | 14,70  |       |        |       |        |  |  |
| Glukoza                        | [g] | 10,12  |       |        |       |        |  |  |
| Fruktoza                       | [g] | 9,99   |       |        |       |        |  |  |

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: 31.10-06.11. 2023 cukrzycowa

Jadłospis od: 31-10-2023

do: 06-11-2023

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]      | 11 569,85              |                         |                          |                               |                          |                             |                         |
| Energia (EER)                           | [kcal]    | 2 758,43               | 2 000,00                | 137,00                   | 2 000,00                      | 137,00                   |                             |                         |
| Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011 | [kJ]      | 11 619,49              |                         |                          |                               |                          |                             |                         |
| Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011 | [kcal]    | 2 771,84               |                         |                          |                               |                          |                             |                         |
| Białko ogółem                           | [g]       | 103,30                 | 80,00                   | 129,00                   | 80,00                         | 129,00                   |                             |                         |
| Białko ogółem wg rozp. 1169/2011        | [g]       | 106,17                 |                         |                          |                               |                          |                             |                         |
| Tłuszcz                                 | [g]       | 113,81                 | 67,00                   | 169,00                   | 67,00                         | 169,00                   |                             |                         |
| Węglowodany przyswajalne                | [g]       | 307,07                 |                         |                          |                               |                          |                             |                         |
| Sód                                     | [mg]      | 4 952,85               | 575,00                  | 861,00                   | 575,00                        | 861,00                   |                             |                         |
| Potas                                   | [mg]      | 4 365,56               | 3 500,00                | 124,00                   | 3 500,00                      | 124,00                   |                             |                         |
| Wapń                                    | [mg]      | 572,10                 | 900,00                  | 63,00                    | 900,00                        | 63,00                    |                             |                         |
| Fosfor                                  | [mg]      | 1 818,06               | 700,00                  | 259,00                   | 700,00                        | 259,00                   |                             |                         |
| Magnez                                  | [mg]      | 507,91                 | 300,00                  | 169,00                   | 300,00                        | 169,00                   |                             |                         |
| Żelazo                                  | [mg]      | 18,46                  | 18,00                   | 102,00                   | 18,00                         | 102,00                   |                             |                         |
| Witamina A (ekwiw. retinolu)            | [µg]      | 1 236,43               | 800,00                  | 154,00                   | 800,00                        | 154,00                   |                             |                         |
| Witamina D                              | [µg]      | 5,65                   |                         |                          |                               |                          |                             |                         |
| Witamina E (ekwiw. alfa-tokoferolu)     | [mg]      | 25,75                  | 9,00                    | 286,00                   | 9,00                          | 286,00                   |                             |                         |
| Tiamina                                 | [mg]      | 1,64                   | 1,70                    | 96,00                    | 1,70                          | 96,00                    |                             |                         |
| Ryboflawina                             | [mg]      | 1,81                   | 1,60                    | 113,00                   | 1,60                          | 113,00                   |                             |                         |
| Niacyna                                 | [mg]      | 20,19                  |                         |                          |                               |                          |                             |                         |
| Witamina B6                             | [mg]      | 2,52                   | 1,80                    | 139,00                   | 1,80                          | 139,00                   |                             |                         |
| Foliany                                 | [µg]      | 474,30                 | 270,00                  | 175,00                   | 270,00                        | 175,00                   |                             |                         |
| Witamina B12                            | [µg]      | 2,90                   | 3,00                    | 96,00                    | 3,00                          | 96,00                    |                             |                         |
| Witamina C                              | [mg]      | 110,68                 | 70,00                   | 158,00                   | 70,00                         | 158,00                   |                             |                         |

|                                |     |        |       |        |       |        |  |  |
|--------------------------------|-----|--------|-------|--------|-------|--------|--|--|
| Ogółem nasycone                | [g] | 32,64  |       |        |       |        |  |  |
| Ogółem jednonienasycone        | [g] | 48,11  |       |        |       |        |  |  |
| Ogółem wielonienasycone        | [g] | 36,51  |       |        |       |        |  |  |
| Sacharoza                      | [g] | 24,70  |       |        |       |        |  |  |
| Laktoza                        | [g] | 7,63   |       |        |       |        |  |  |
| Skrobia                        | [g] | 233,98 |       |        |       |        |  |  |
| Błonnik pokarmowy              | [g] | 52,64  |       |        |       |        |  |  |
| Procent energii z białka       | [%] | 14,98  | 12,00 | 124,00 | 12,00 | 124,00 |  |  |
| Procent energii z tłuszczu     | [%] | 37,13  | 30,00 | 123,00 | 30,00 | 123,00 |  |  |
| Procent energii z węglowodanów | [%] | 47,89  | 58,00 | 82,00  | 58,00 | 82,00  |  |  |
| Sól                            | [g] | 13,77  |       |        |       |        |  |  |
| Glukoza                        | [g] | 11,58  |       |        |       |        |  |  |
| Fruktoza                       | [g] | 15,30  |       |        |       |        |  |  |

Mnożnik normy: 1

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

Alergeny

Kefir, 2% tłuszczu, Ser twarogowy półtłusty,

.....  
(wykonał)

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

Symbol analizy: 31.10-06.11. 2023 cukrzycowa

Jadłospis od: 31-10-2023

do: 06-11-2023

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]      | 10 477,98              |                         |                          |                               |                          |                             |                         |
| Energia (EER)                           | [kcal]    | 2 625,09               | 2 000,00                | 131,00                   | 2 000,00                      | 131,00                   |                             |                         |
| Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011 | [kJ]      | 10 524,87              |                         |                          |                               |                          |                             |                         |
| Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011 | [kcal]    | 2 502,15               |                         |                          |                               |                          |                             |                         |
| Białko ogółem                           | [g]       | 111,16                 | 80,00                   | 138,00                   | 80,00                         | 138,00                   |                             |                         |
| Białko ogółem wg rozp. 1169/2011        | [g]       | 110,93                 |                         |                          |                               |                          |                             |                         |
| Tłuszcz                                 | [g]       | 72,60                  | 67,00                   | 108,00                   | 67,00                         | 108,00                   |                             |                         |
| Węglowodany przyswajalne                | [g]       | 326,58                 |                         |                          |                               |                          |                             |                         |
| Sód                                     | [mg]      | 4 897,90               | 575,00                  | 851,00                   | 575,00                        | 851,00                   |                             |                         |
| Potas                                   | [mg]      | 4 350,29               | 3 500,00                | 124,00                   | 3 500,00                      | 124,00                   |                             |                         |
| Wapń                                    | [mg]      | 377,16                 | 900,00                  | 41,00                    | 900,00                        | 41,00                    |                             |                         |
| Fosfor                                  | [mg]      | 1 898,62               | 700,00                  | 271,00                   | 700,00                        | 271,00                   |                             |                         |
| Magnez                                  | [mg]      | 525,78                 | 300,00                  | 175,00                   | 300,00                        | 175,00                   |                             |                         |
| Żelazo                                  | [mg]      | 17,67                  | 18,00                   | 98,00                    | 18,00                         | 98,00                    |                             |                         |
| Witamina A (ekwiw. retinolu)            | [µg]      | 2 165,92               | 800,00                  | 270,00                   | 800,00                        | 270,00                   |                             |                         |
| Witamina D                              | [µg]      | 6,09                   |                         |                          |                               |                          |                             |                         |
| Witamina E (ekwiw. alfa-tokoferolu)     | [mg]      | 15,51                  | 9,00                    | 172,00                   | 9,00                          | 172,00                   |                             |                         |
| Tiamina                                 | [mg]      | 1,61                   | 1,70                    | 94,00                    | 1,70                          | 94,00                    |                             |                         |
| Ryboflawina                             | [mg]      | 1,59                   | 1,60                    | 99,00                    | 1,60                          | 99,00                    |                             |                         |
| Niacyna                                 | [mg]      | 36,25                  |                         |                          |                               |                          |                             |                         |
| Witamina B6                             | [mg]      | 3,09                   | 1,80                    | 171,00                   | 1,80                          | 171,00                   |                             |                         |
| Foliany                                 | [µg]      | 463,60                 | 270,00                  | 171,00                   | 270,00                        | 171,00                   |                             |                         |
| Witamina B12                            | [µg]      | 1,91                   | 3,00                    | 63,00                    | 3,00                          | 63,00                    |                             |                         |
| Witamina C                              | [mg]      | 86,96                  | 70,00                   | 124,00                   | 70,00                         | 124,00                   |                             |                         |

|                                |     |        |       |        |       |        |  |  |
|--------------------------------|-----|--------|-------|--------|-------|--------|--|--|
| Ogółem nasycone                | [g] | 25,77  |       |        |       |        |  |  |
| Ogółem jednonienasycone        | [g] | 26,78  |       |        |       |        |  |  |
| Ogółem wielonienasycone        | [g] | 21,53  |       |        |       |        |  |  |
| Sacharoza                      | [g] | 27,00  |       |        |       |        |  |  |
| Laktoza                        | [g] | 2,32   |       |        |       |        |  |  |
| Skrobia                        | [g] | 255,66 |       |        |       |        |  |  |
| Błonnik pokarmowy              | [g] | 60,81  |       |        |       |        |  |  |
| Procent energii z białka       | [%] | 16,94  | 12,00 | 141,00 | 12,00 | 141,00 |  |  |
| Procent energii z tłuszczu     | [%] | 24,89  | 30,00 | 82,00  | 30,00 | 82,00  |  |  |
| Procent energii z węglowodanów | [%] | 58,17  | 58,00 | 100,00 | 58,00 | 100,00 |  |  |
| Sól                            | [g] | 13,61  |       |        |       |        |  |  |
| Głukoza                        | [g] | 10,82  |       |        |       |        |  |  |
| Fruktoza                       | [g] | 16,04  |       |        |       |        |  |  |

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)