

**Zalecenia żywieniowe dla podopiecznych
Ośrodka Pomocy Społecznej
Dzielnicy Rembertów m. st. Warszawy**

Wśród osób spożywających obiady w OPS Dzielnicy Rembertów m. st. Warszawy są osoby w wieku od 4 do 97 lat. Najczęściej występującymi schorzeniami są: choroby psychiczne, choroby wieku starczego i poprodukcyjnego i choroby układu krążenia (przebyte udary, zawały, niewydolność serca, nadciśnienie), 7 osób choruje na cukrzycę. Większość osób jest w pewnym stopniu lub całkowicie niepełnosprawna.

Ogólne zasady diety dla podopiecznych OPS Dzielnicy Rembertów m. st. Warszawy

1. Podstawą diety powinna być dieta łatwostrawna.
2. Posiłki powinny być urozmaicone i uwzględniać produkty ze wszystkich grup żywności, co zapobiega pojawianiu się niedoborów składników odżywczych, witamin oraz składników mineralnych.
3. Optymalnym rozwiązaniem jest spożywanie 4-5 posiłków dziennie, jednak z uwagi na to, że poniższe zalecenia kierowane są do osób jedzących posiłki w OPS polecamy spożywanie trzech regularnych posiłków. Rozkład energii na poszczególne posiłki powinien wynosić:

- śniadanie: 30 – 35%
- obiad: 35 – 40%
- kolacja: 25 – 30%

Uwzględniając aktualne „Normy żywienia człowieka” z 2008 r oraz indywidualne zapotrzebowanie energetyczne pensjonariuszy, wyliczono średnie zapotrzebowanie energetyczne dla całej grupy (za pomocą średniej ważonej), które wyniosło 2054 kcal/osobę/dzień. Uwzględniając to, iż udział energii dostarczanej z obiadu powinien mieścić się w przedziale 35-40%, przyjęto kaloryczność obiadu wynoszącą 719 – 821 kcal/osobę /dzień. Należy zwrócić uwagę pensjonariuszom, że przerwy pomiędzy poszczególnymi posiłkami nie mogą być dłuższe niż 5 godzin.

4. Należy wypijać co najmniej 1,5l płynów (najlepiej wybierać wodę lub słabe napary herbat).
5. Powinno się ograniczyć spożycie soli kuchennej – maksymalnie do 5 g/osobę/dobę oraz wykluczyć ostre przyprawy.
6. W każdym posiłku, powinien być produkt stanowiący źródło pełnowartościowego białka (mięso, ryby, mleko, napoje mleczne, sery , jaja).

7. Należy stosować różnorodne techniki sporządzania potraw oraz dobrać potrawy o różnorodnej konsystencji.
8. Przy sporządzaniu posiłków należy uwzględnić przyzwyczajenia konsumentów, dobrać barwy oraz smaki potraw na zasadzie kontrastu, tak aby proponowane posiłki były atrakcyjne i chętnie spożywane.
9. Ważne jest by przy planowaniu posiłków dobrać produkty o różnym stopniu strawności i przyswajalności: np.: nie łączyć ze sobą produktów wzdymających.

Przy sporządzaniu potraw i posiłków należy stosować odpowiednie techniki kulinarne, które wpływają na łatwiejsze trawienie i na lepsze przyswajanie pokarmów. Należą do nich przede wszystkim:

- ☞ gotowanie w wodzie lub na parze,
- ☞ pieczenie w folii lub pergaminie,
- ☞ rozdrabnianie,
- ☞ przecieranie.

Aby nadać potrawie formę łatwiejszą do strawienia, stosuje się także pewne dodatki powodujące jej spulchnienie lub zmiękczenie, np. przy przyrządzaniu ciast, kremów i budyniów dodaje się ubitą pianę z białek, do potraw z mięsa mielonego dodaje się namoczoną bułkę.

Tradycyjne smażenie na tłuszczu i stosowanie tłustych produktów spożywczych powinno być całkowicie wykluczone.

Do zaprawiania zup lub sosów nie należy stosować tłustych zasmażek z tłuszczu i mąki, lecz zageścić zawiesiną mąki i mleka, ewentualnie jogurtu naturalnego lub dodać niewielką ilość oleju lub margaryny.

Posiłki powinny być proste do przygotowania i mieć konsystencję ułatwiającą ich spożycie.

Głównym źródłem tłuszczu w diecie powinny być: ryby morskie (śledź, makrela, tuńczyk, łosoś, sardynki), chude mięso i wędliny (drób, cielęcina, wołowina), tłuszcze roślinne (margaryny, oleje: słonecznikowy, sojowy, rzepakowy, kukurydziany, oliwa z oliwek).

Jeśli chodzi o białko, to z uwagi na możliwe problemy z trawieniem i wchłanianiem, zaleca się spożywanie większej ilości pełnowartościowego białka – około

50% ogólnej ilości białka – czyli produktów takich jak; chude mięso, ryby, niskotłuszczowe produkty mleczne.

Węglowodany powinny stanowić główne źródło energii. Zaleca się, aby z węglowodanów pochodziło 55-75% energii. Należy przy tym pamiętać, że w przeważającej ilości powinny to być węglowodany złożone, zawarte głównie w produktach zbożowych i ziemniakach.

Cukry proste, których źródłem są słodycze, wyroby cukiernicze, dżemy, miód, powinny dostarczać nie więcej niż 15-25% energii, natomiast cukry dodane (cukier, słodziki) – poniżej 10% energii diety.

Warto pamiętać o odpowiedniej podaży witamin i składników mineralnych. Witaminy A, E i C są antyoksydantami, które chronią organizm przed powstawaniem nadmiernych ilości wolnych rodników, uszkadzających komórki. Niedobory tych witamin zwiększają ryzyko wielu chorób, m.in.: chorób układu krążenia, nowotworów, zaćmy, chorób degeneracyjnych mózgu. Z uwagi na to, że wśród osób korzystających z obiadów OPS większość stanowiły osoby starsze, należy szczególną uwagę zwrócić na podaż witaminy D, gdyż najczęściej występujące u osób starszych niedobory dotyczą tej witaminy (maleje zdolność wytwarzania witaminy D w skórze po nasłonecznieniu). Inne częste niedobory dotyczą kwasu foliowego oraz witamin z grupy B – B1, B2, B6, B12.

Zalecane normy spożycia większości składników mineralnych są podobne dla osób w średnim wieku i osób starszych. Wyjątkiem są: wapń – zapotrzebowanie na ten składnik w starszym wieku wzrasta (zagrożenie osteoporozą); żelazo – zmniejsza się zapotrzebowanie u kobiet po ustaniu menstruacji; sód – zaleca się ograniczenie jego zawartości w diecie, ze względu na ryzyko rozwoju nadciśnienia tętniczego.

**Produkty wskazane i przeciwwskazane dla podopiecznych
OPS Dzielnicy Rembertów m. st. Warszawy**

Nazwa produktu lub potrawy	Wskazane	Przeciwwskazane
Produkty zbożowe	pieczywo jasne i czerstwe (czasem graham w ograniczonej ilości), sucharki drobne kasze – manna, krakowska, jęczmienna łamana - dobrze oczyszczona, ryż, drobne makarony	pieczywo razowe żytnie i pszenne, każde pieczywo świeże, grube kasze – pęczak, gryczana, grube makarony
Mleko i produkty mleczne	mleko słodkie i zsiadłe, biały ser, twaróg zwykły i homogenizowany	przetwory mleczne przekwaszone, sery żółte i topione
Jaja	gotowane na miękko, w koszulkach, ścięte na parze: w formie jajecznicy, jaj sadzonych, omeletów	gotowane na twardo i smażone
Mięso, ryby, wędliny	mięsa chude w ograniczonych ilościach – wołowina, cielęcina, kurczaki, indyk, chuda wieprzowina np. schab środkowy, ryby – dorsz, leszcz, płastuga, sola, szczupak, sandacz, wędliny – chuda szynka, polędwica, chuda kiełbasa szynkowa wieprzowa lub wołowa (czasami zezwala się na parówki)	mięsa tłuste – baranina, tłusta wieprzowina, gęsi, kaczki, ryby – węgorz, pałasz, halibut, tłuste wędliny, produkty mięsne i rybne wędzone, mięsa peklowane
Tuszcze	masło, słodka śmietana, oleje roślinne sojowy słonecznikowy, oliwa, margaryna kubkowa - w ograniczonej ilości	śmietana, smalec słonina, boczek, łój wołowy i barani ceres margaryny, olej rzepakowy
Ziemniaki	gotowane, tłuczone, w postaci puree	frytki, wszelkiego rodzaju ziemniaki smażone, placki ziemniaczane
Warzywa	marchew, buraki, kalafior, szpinak, cukinia, cykoria, kabaczki, młody zielony groszek, kapusta pekińska, młoda fasolka szparagowa, warzywa z wody, na surowo zielona sałata pomidory bez skórki	kapusta, szparagi, kukurydza, kalarepa, cebula, rzodkiewka, szczypior, ogórki
Owoce	owoce dobrze dojrzałe bez skórki i pestek, jabłka, morele, brzoskwinie, pomarańcze, banany, truskawki, maliny i porzeczki w formie przecieru lub soku	wszystkie owoce niedojrzałe, gruszki, śliwki, czereśnie, agrest, owoce suszone, orzechy
Suche nasiona roślin strączkowych		wszystkie są przeciwwskazane
Cukier i słodycze	cukier, miód, dżemy bez pestek,	chałwa, czekolada, słodycze

	przetwory owocowe z dodatkiem cukru - kompoty, galaretki	zawierające tłuszcz, kakao, orzechy
Przyprawy	tylko łagodne w ograniczonych ilościach sól, cukier, sok z cytryny, koper zielony, kminek, wanilia, cynamon	ostre przyprawy: ocet, pieprz, musztarda, papryka, wszelkiego rodzaju pikle
Zupy	kleiki, krupnik z dozwolonych kasz, zupy mleczne, przetarte zupy owocowe, zupy warzywne czyste (barszcz, pomidorowa), zupy jarzynowe z dozwolonych warzyw, zupa ziemniaczana, zupy na wywarach mięsnych, zupy zagęszczone zawiesiną mąki w wodzie lub mleku - bez zasmażek	kapuśniaki, zupa ogórkowa, fasolowa, grochówka, zupy zaprawione zasmażkami
Potrawy mięsne i rybne	gotowane, duszone bez uprzedniego obsmażania, pieczone w folii lub pergaminie, potrawki, pulpety, budynie	smażone
Potrawy z mąki i kasz	kasze gotowane na sypko lub rozklejone, płatki owsiane przetarte, budynie z kasz z dodatkiem mięsa, warzyw lub owoców, lane kluski, leniwe pierogi z małym dodatkiem mąki	smażone, kotlety z kaszy, kluski kładzione francuskie, zacierki
Sosy	łagodne, koperkowy, cytrynowy, potrawkowy, sosy owocowe	ostre, na zasmażkach, sosy na mocnych wywarach mięsnych
Desery	kompoty, kisiele, galaretki - z owoców dozwolonych, galaretki, kisiele, kremy - z mleka, owoce w galarecie lub kremie, biszkopty, czerstwe ciasto drożdżowe	torty i ciasta z kremem, pączki, faworki, tłuste ciasta, np. francuskie, piaskowe, kruche
Napoje	herbata, kawa - jeżeli nie ma przeciwwskazań, mleko, napoje owocowe, soki warzywne	mocne kakao, płynna czekolada, napoje alkoholowe

Przykładowe obiady wraz z podwieczorkami

dla podopiecznych

OPS Dzielnicy Rembertów m. st. Warszawy

Dzień 1:

- zupa pomidorowa z ryżem 300 g
- makaron (35 g) z mięsem z piersi indyka (120 g) w sosie jogurtowym (20 g)
- marchewka z groszkiem 80 g
- surówka z cykorii (50 g), marchwi (30 g) i jabłka (30 g)
- budyń (budyń w proszku 15 g, mleko 1,5% tłuszczu 200 ml) z herbatnikiem (20 g)
- kompot z jabłek 250 ml

Energia 778 kcal

Białko 40,1 g; Tłuszcz 23,1 g; Węglowodany 111,9 g

Cholesterol 87,3 mg

Dzień 2:

- zupa kalafiorowa (sam kwiatostan) zaprawiana jogurtem naturalnym 300 g
- dorsz pieczony w folii 150 g
- pomidory z bazylią 100 g
- szpinak gotowany z ziołami 80 g
- sałatka owocowa (banan 60 g, jabłko 60 g, kiwi 30 g, mandarynka 30 g)
- kompot z wiśni 250 ml

Energia 751 kcal

Białko 50 g; Tłuszcz 16,5 g; Węglowodany 111,5 g

Cholesterol 120,1 mg

Dzień 3

- barszcz ukraiński 300 g
- pyzy z mięsem (120 g) i oliwą z oliwek (10 g)
- ćwikła 20 g
- brokuły gotowane 210 g
- jabłko 200 g, jogurt naturalny 150 ml

Energia 801 kcal

Białko 28,5 g; Tłuszcz 33 g; Węglowodany 111,9 g

Cholesterol 61,8 mg

Dzień 4

- zupa ogórkowa (ogórek kiszony bez skóry) 300 g
- ziemniaki 150 g
- potrawka z kurczaka (100 g) z warzywami (150 g)
- surówka (kapusta pekińska- łydygę wyciąć 60 g, jabłko 20 g, marchew 20 g, olej słonecznikowy 8 g)
- kisiel morelowy 200 ml

Energia 760 kcal

Białko 28,9 g; Tłuszcz 27,2 g; Węglowodany 109,6 g

Cholesterol 61,8 mg

Dzień 5

- zupa jarzynowa 300 g
- bitki wołowe 150 g w sosie koperkowym 15 g
- kasza jagłana 40 g
- ogórek kiszony bez skóry pokrojony w cienkie plasterki (posypać koperkiem) 100 g
- mus jabłkowy 200 g

Energia 744 kcal

Białko 26,2 g; Tłuszcz 26,2 g; Węglowodany 105,8 g

Cholesterol 63 mg

Dzień 6

- krupnik 300 g
- udko kurczaka pieczone w folii 150 g
- ziemniaki puree 150 g
- fasolka szparagowa gotowana 90 g
- sałata zielona 30 g z olejem słonecznikowym 8 g
- ciasto drożdżowe 40 g
- kompot z jabłek 250 ml

Energia 797 kcal

Białko 34 g; Tłuszcz 26,9 g; Węglowodany 115,4 g

Cholesterol 135,1 mg

Dzień 7

- zupa krem z zielonego groszku 300 g
- ryba na parze 170 g z sokiem z cytryny 5 g
- ziemniaki gotowane z koperkiem 150 g
- sałata z pomidorem bez skory 100 g, z oliwą z oliwek 8 g
- kisiel wiśniowy 200 ml

Energia 733 kcal

Białko 44,8 g; Tłuszcz 21,3 g; Węglowodany 103,9 g

Cholesterol 183,1mg

Dzień 8

- zupa ziemniaczana 300 g
- cielęcina duszona 150 g
- kasza krakowska 40 g
- buraczki gotowane 100 g
- tarta marchewka 80 g
- kefir 150 ml z czarnymi porzeczkami 50 g

Energia 736 kcal

Białko 45,1 g; Tłuszcz 23,3 g; Węglowodany 99,5 g

Cholesterol 109,4 mg

Dzień 9

- żurek z kiełbasą, zaciągnięty jajkiem, z ziemniakami 300 g
- pierogi z mięsem 200 g
- surówka – cykoria 50 g, jabłka 20 g, marchew 30 g, olej słonecznikowy 10 g
- banan 150 g

Energia 739 kcal

Białko 21,3 g; Tłuszcz 27,8 g; Węglowodany 113,2 g

Cholesterol 66 mg

Dzień 10

- zupa krem z brokułów (sam kwiatostan) 300 g
- ryż biały z olejem roślinnym 100 g
- pieczeń wieprzowa duszona 120 g
- surówka z marchwii i jabłka (marchew 70 g, jabłko 40 g, jogurt 15 g, przyprawy)
- jabłka pieczone 220 g

Energia 728 kcal

Białko 23,6 g; Tłuszcz 38 g; Węglowodany 98,1 g

Cholesterol 75,9 mg

**Tabela wartości energetycznej i odżywczej
posiłków obiadowych
dla podopiecznych OPS Dzielnicy Rembertów
m. st. Warszawy**

n	Energia [kcal]	Białko [g]	Tłuszcz [g]	Węglowodany [g]	Na [mg]	K [mg]	Ca [mg]	P [mg]	Mg [g]	Fe [mg]	Zn [mg]	Cu [mg]	Mn [mg]	J [mg]	Witamina A [μg]	retinol [μg]	Beta-karoten [μg]	Witamina D [μg]	Witamina E [μg]	
1	778	40,1	23,1	111,9	440	1 641	378	640	121	3,8	3,29	0,48	1,07	8,92	2 090	133	12 374	0,503	4,62	
2	751	50,0	16,5	111,5	376	2 282	185	585	161	4,7	2,86	0,65	1,12	4,16	1 151	124	6 269	3,035	7,54	
3	801	28,5	33,0	111,9	247	2 596	384	533	154	5,5	4,39	0,57	1,72	23,94	461	73	2 519	0,611	5,05	
4	760	28,9	27,2	109,6	361	1 945	106	416	124	4,9	5,07	0,48	1,08	6,23	458	59	2 869	0,570	8,42	
5	744	26,2	26,2	105,8	521	1 035	74	319	106	4,3	4,87	0,52	1,03	0,00	359	66	1 779	0,858	3,06	
6	797	34,0	26,9	115,4	263	2 042	162	515	131	5,1	3,92	0,63	1,11	0,00	618	142	2 883	0,491	5,39	
7	733	44,8	21,3	103,9	520	2 141	341	764	159	5,6	4,13	0,66	1,28	14,88	721	100	3 371	1,775	6,42	
8	736	45,1	23,3	99,5	408	2 145	337	717	197	6,8	7,50	0,94	1,94	15,80	2 434	138	15 886	0,874	5,16	
9	739	21,3	27,8	113,2	90	1 759	89	400	141	4,9	4,66	0,61	2,84	5,78	492	40	3 227	0,400	6,52	
10	728	23,6	30,8	98,1	147	1 129	107	306	63	3,3	4,36	0,42	1,06	1,31	470	43	2 730	0,724	3,61	
dzień	tyamina [mg]	ryboflawina [mg]	niacyna [mg]	witamina B6 [mg]	foliany [μg]	witamina B12 [μg]	witamina C [mg]	SFA [g]	MUFA [g]	PUFA [g]	cholesterol [mg]	sacharoza [g]	błonnik pokarmowy [g]	% energii z białka [%]	% energii z tłuszczu [%]	% energii z węglowodanów [%]				
1	0,320	0,711	7,38	1,175	71,14	4,7	14,3	6,930	9,968	4,388	87,3	39,73	10,4	20,9%	26,3%	52,9%				
2	0,414	0,487	8,20	1,263	128,16	2,4	72,1	4,299	4,825	5,743	120,1	41,06	12,6	27,1%	19,4%	53,5%				
3	0,666	0,809	6,65	1,304	180,58	1,0	89,2	12,147	13,957	3,721	61,8	13,77	14,8	14,4%	36,3%	49,2%				
4	0,333	0,424	9,59	1,384	81,64	1,3	46,6	5,615	9,872	10,079	61,8	38,96	10,6	15,5%	31,6%	52,9%				
5	0,719	0,547	5,12	0,880	51,02	0,6	22,3	8,934	11,132	3,799	63,0	50,54	6,4	14,4%	31,2%	54,4%				
6	0,414	0,649	7,89	1,300	151,86	0,6	46,0	10,001	7,103	7,341	135,1	34,52	11,6	17,3%	29,8%	52,9%				
7	0,494	0,702	8,87	1,334	79,09	33,4	27,8	6,731	5,528	7,004	183,1	27,72	15,2	24,9%	25,8%	49,3%				
8	0,555	0,819	11,48	1,378	125,12	2,5	49,3	8,093	8,227	4,921	109,4	26,05	14,8	25,0%	28,1%	46,9%				
9	0,378	0,475	6,17	1,362	90,33	0,8	23,6	7,403	10,073	8,244	66,0	18,29	13,2	11,7%	33,2%	55,0%				
10	0,603	0,474	4,60	0,648	70,60	0,7	44,5	10,188	14,101	3,953	75,9	33,85	9,0	13,1%	37,3%	49,5%				

W wierszu 12 od góry kolejne kolumny (od lewej do prawej) zawierają następujące tytuły: dzień, tyamina [mg], ryboflawina [mg], niacyna [mg], witamina B6 [mg], foliany [μg], witamina B12 [μg], witamina C [mg], SFA [g], MUFA [g], PUFA [g], cholesterol [mg], sacharoza [g], błonnik pokarmowy [g], % energii z białka [%], % energii z tłuszczu [%], % energii z węglowodanów [%]

n	Energia [kcal]	Białko [g]	Tłuszcz [g]	Węglowodany [g]	Na [mg]	K [mg]	Ca [mg]	P [mg]	Mg [g]	Fe [mg]	Zn [mg]	Cu [mg]	Mn [mg]	J [mg]	Witamina A [μg]	retinol [μg]	beta-karoten [μg]	Witamina D [μg]	Witamina E [μg]
1	778	40,1	23,1	111,9	440	1 641	378	640	121	3,8	3,29	0,48	1,07	8,92	2 090	133	12 374	0,503	4,62
2	751	50,0	16,5	111,5	376	2 282	185	585	161	4,7	2,86	0,65	1,12	4,16	1 151	124	6 269	3,035	7,54
3	801	28,5	33,0	111,9	247	2 596	384	563	184	5,5	4,39	0,57	1,72	23,94	461	73	2 519	0,611	5,05
4	760	28,9	27,2	109,6	361	1 945	106	416	124	4,9	5,07	0,48	1,08	6,23	458	59	2 869	0,570	8,42
5	744	26,2	26,2	105,8	521	1 035	74	319	106	4,3	4,87	0,52	1,03	0,00	359	66	1 779	0,858	3,06
6	797	34,0	26,9	115,4	263	2 042	162	515	131	5,1	3,92	0,63	1,11	0,00	618	142	2 883	0,491	5,39
7	733	44,8	21,3	103,9	520	2 141	341	764	188	5,6	4,13	0,66	1,28	14,88	721	100	3 371	1,775	6,42
8	736	45,1	23,3	99,5	408	2 145	337	717	197	6,8	7,50	0,94	1,94	15,80	2 434	138	15 886	0,874	5,16
9	739	21,3	27,8	113,2	90	1 759	89	400	141	4,9	4,56	0,61	2,84	5,78	492	40	3 227	0,400	6,52
10	728	23,6	30,8	98,1	147	1 129	107	306	63	3,3	4,36	0,42	1,06	1,31	470	43	2 730	0,724	3,61
1	0,320	0,711	7,38	1,175	71,14	1,7	14,3	6,930	9,968	4,388	87,3	39,73	10,4	20,9%	26,3%	52,9%			
2	0,414	0,487	8,20	1,263	128,16	2,4	72,1	4,299	4,925	5,743	120,1	41,06	12,6	27,1%	19,4%	53,5%			
3	0,566	0,809	6,65	1,304	180,58	1,0	89,2	12,147	13,957	3,721	61,8	13,77	14,8	14,4%	36,3%	49,2%			
4	0,333	0,424	9,59	1,384	81,64	1,3	46,6	5,615	9,872	10,079	61,8	38,96	10,6	15,5%	31,6%	52,9%			
5	0,719	0,647	5,12	0,860	51,02	0,6	22,3	8,934	11,132	3,799	63,0	50,54	6,4	14,4%	31,2%	54,4%			
6	0,414	0,649	7,89	1,300	151,86	0,6	46,0	10,001	7,103	7,341	135,1	34,52	11,6	17,3%	29,8%	52,9%			
7	0,494	0,702	8,87	1,334	79,09	33,4	27,8	6,731	5,528	7,004	183,1	27,72	15,2	24,9%	25,8%	49,3%			
8	0,555	0,819	11,48	1,378	126,12	2,5	49,3	8,093	8,227	4,921	109,4	25,05	14,8	25,0%	28,1%	46,9%			
9	0,378	0,475	6,17	1,362	90,33	0,8	23,6	7,403	10,073	8,244	66,0	18,29	13,2	11,7%	33,2%	55,0%			
10	0,503	0,474	4,60	0,648	70,60	0,7	44,5	10,188	14,101	3,953	75,9	33,85	9,0	13,1%	37,3%	49,5%			

W wierszu 12 od góry kolejne kolumny (od lewej do prawej) zawierają następujące tytuły: dzień, tiamina [mg], ryboflawina [mg], niacyna [mg], witamina B6 [mg], foliany [ug], witamina B12 [ug], witamina C [mg], SFA [g], MUFA [g], PUFA [g], cholesterol [mg], sacharoza [g], błonnik pokarmowy [g], % energii z białka [%], % energii z tłuszczu [%], % energii z węglowodanów [%]