

Dieta Niskotłuszczowa

Data: 2023-10-17

Posilek	Danie / Asortyment	Gramatura dania		Składniki odżywcze			
		Gramatura	Jm	Wartość energetyczna [kcal]	Białko ogółem [g]	Tłuszcz [g]	Węglowodany ogółem [g]
Śniadanie	Herbata czarna ekspresowa 2g koperta	1	szt	0.0	0.1	0.0	0.0
	Cukier 4g (saszetka)	1	szt	31.9	0.0	0.0	8.0
	Bułka pszenna długa krojona	60	g	165.6	5.3	0.9	34.6
	Bułka pszenno-żytnia 50g	1	szt	150.0	4.6	1.8	29.3
	Masło porcjowane 10g (82% tł.)	1	szt	74.8	0.1	8.3	0.1
	Szynka Konserwowa drobiowa z dodatkiem surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa w osłonce niejadalnej	50	g	42.5	5.4	1.0	3.0
	Serek homo. naturalny	50	g	45.5	7.0	1.3	1.5
	Jabłko pieczone 1szt.	1	szt	75.0	0.6	0.6	18.1
	Pomidor	80	g	16.5	0.8	0.2	3.6
	Sałata zielona	20	g	4.3	0.4	0.1	0.8
Obiad	Solferino ()	400	ml	216.1	6.3	1.9	46.1
	Makaron	200	g	321.4	9.7	4.3	62.0
	Szynka wieprzowa gotowana	120	g	222.7	37.2	8.2	0.0
	Sos pietruszkowy ()	100	ml	32.9	1.0	1.1	5.0
	Dynia duszona z olejem*	200	g	155.2	4.5	5.0	21.3
	Kompot owocowy z jabłkami* z/c	250	ml	48.3	0.2	0.1	12.1
Podwieczorek	Kisiel o smaku truskawkowym z jabłkiem z/c	150	ml	110.5	0.1	0.1	27.5
Kolacja	Herbata czarna ekspresowa 2g koperta	1	szt	0.0	0.1	0.0	0.0
	Cukier 4g (saszetka)	1	szt	31.9	0.0	0.0	8.0
	Bułka pszenna długa krojona	60	g	165.6	5.3	0.9	34.6
	Bułka pszenno-żytnia 50g	1	szt	150.0	4.6	1.8	29.3
	Masło porcjowane 10g (82% tł.)	1	szt	74.8	0.1	8.3	0.1
	Galaretka drobiowa z udźca kurczaka ().	60	g	35.8	4.5	1.5	1.4
	Twarożek z ziołami	60	g	70.1	9.5	2.5	2.3
	Pomidor	80	g	16.5	0.8	0.2	3.6
Sałata zielona	10	g	2.2	0.2	0.0	0.4	
Posiłek nocny	Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33l	1	szt	59.4	2.6	0.0	10.9
Razem:		1960		2319.7	111.0	49.7	363.6

Wartość odżywcza:	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal][kcal]	2319.7
	Białko ogółemwg rozp. 1169/2011[g]	111.0
	Tłuszcz[g]	49.7
	Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem[g]	19.1
	Węglowodany ogółem[g]	363.6
	w tym cukry[g]	86.3
	Błonnik pokarmowy[g]	27.2
	Sól[g]	5.5
	WW[Por]	33.6
	% energii z białka[%]	19.1
	% energii z węglowodanów[%]	58.0
	% energii z tłuszczu[%]	19.3
	% energii z błonnika[%]	2.3
	Potas[mg]	3961.3