

Dieta Niskotłuszczowa

Data: 16.10.2023

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 wieprzowa, produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa wieprzowego, parzony	25	g	22.9	2.6	0.8	1.5
	Serek śniadaniowy naturalny 80g	50	g	60.1	8.2	2.1	1.9
	Pomidor	80	g	16.5	0.8	0.2	3.6
	Sałata zielona	20	g	4.3	0.4	0.1	0.8
Obiad	Brokułowa z ryżem ()	400	ml	117.9	3.8	1.6	23.6
	Ziemniaki ()	200	g	252.3	5.5	0.3	59.5
	Pulpet drobiowy	100	g	195.1	22.0	7.8	9.2
	Sos koperkowy ()	100	ml	29.1	0.9	0.7	5.0
	Marchew gotowana z olejem ()	200	g	132.9	2.8	5.2	24.1
	Kompot owocowy z jabłkami* z/c	250	ml	48.3	0.2	0.1	12.1
Podwieczorek	Herbatniki	30	g	130.8	2.5	3.3	23.0
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
	Chleb mieszany pszennożytni	50	g	128.0	3.0	0.7	28.1
	Masło	1	szt	74.8	0.1	8.3	0.1
	Półdewica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona	50	g	45.9	6.3	1.1	2.6
	Serek śniadaniowy ziołowy 80g	1	szt	155.2	8.8	12.0	2.6
	Pomidor	80	g	16.5	0.8	0.2	3.6
Sałata zielona	20	g	4.3	0.4	0.1	0.8	
Posiłek nocny	Serek homo naturalny 150g	1	szt	124.5	15.0	5.3	4.5
Razem:		1785		2179.2	99.7	61.3	321

Wartość odżywcza:	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal][kcal]	2179.2
	Białko ogółemwg rozp. 1169/2011[g]	99.7
	Tłuszcz[g]	61.3
	Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem[g]	26.9
	Węglowodany ogółem[g]	321
	w tym cukry[g]	73.0
	Błonnik pokarmowy[g]	27.1
	Sól[g]	7.3
	WW[Por]	30.6
	% energii z białka[%]	18.0
	% energii z węglowodanów[%]	54.8
	% energii z tłuszczu[%]	24.9
	% energii z błonnika[%]	2.4
	Potas[mg]	3476.1