

Dieta Niskotłuszczowa

Data: 2023-10-15

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	50	g	44.6	5.4	1.1	3.3
	Serek śniadaniowy naturalny 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
Obiad	Pomidorowa z makaronem ()	400	ml	180.4	6.8	2.2	34.9
	Ziemniaki ()	200	g	252.3	5.5	0.3	59.5
	Schab gotowany	120	g	232.2	41.2	7.6	0.0
	Sos własny ()	100	ml	45006	0.6	0.1	45111
	Bukiet warzyw gotowanych królewski*	200	g	83.5	6.0	1.7	7.9
	Kompot owocowy z jabłkami* z/c	250	ml	48.3	0.2	0.1	12.1
Podwieczorek	Jabłko pieczone 1szt.	1	szt	75.0	0.6	0.6	18.1
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
	Półdewica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona	50	g	45.9	6.3	1.1	2.6
	Serek homogenizowany o smaku waniliowym	60	g	87.6	4.8	3.6	9.0
	Jabłko pieczone	150	g	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
Posiłek nocny	jogurt naturalny 100g	1	szt	64.0	3.9	3.0	5.3
Razem:		1941		2251.5	113.2	56.3	330.9

Wartość odżywcza:	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal][kcal]	2251.5
	Białko ogółem wg rozp. 1169/2011[g]	113.2
	Tłuszcz[g]	56.3
	Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem[g]	31.5
	Węglowodany ogółem[g]	330.9
	w tym cukry[g]	93.6
	Błonnik pokarmowy[g]	22.1
	Sól[g]	7.3
	WW[Por]	32.0
	% energii z białka[%]	19.7
	% energii z węglowodanów[%]	55.7
	% energii z tłuszczu[%]	22.1
	% energii z błonnika[%]	1.9
	Potas[mg]	4121.2