

## Dieta Niskotłuszczowa

Data: 2023-10-18

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	110	g	315.6	9.9	2.7	63.9
	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 wiejski ziarnisty 200g	0,5	szt	115.0	12.0	7.0	2.0
	Miód (25g)	1	szt	79.8	0.1	0.0	19.9
	Pomidor	80	g	16.5	0.8	0.2	3.6
	Sałata zielona	20	g	4.3	0.4	0.1	0.8
Obiad	Grycikowa ()	400	ml	120.5	3.5	0.5	26.6
	Ziemniaki ()	200	g	252.3	5.5	0.3	59.5
	Zrazik drobiowy z udźca gotowany mielony	120	g	218.8	24.5	8.6	11.0
	Sos jarzynowy ()	100	ml	26.1	0.8	0.1	5.9
	Buraczki podprawiane drobno tarte ()	200	g	139.3	5.3	0.4	31.3
	Kompot owocowy	250	ml	48.3	0.2	0.1	12.1
Podwieczorek	Ciasto marchewkowe wyrób z ciasta biszkoptowo tłuszczowego	50	g	124.5	2.9	4.0	19.8
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
	Szynka Farmerska wieprzowa z dodatkiem wody, wędzona, parzona	50	g	60.1	8.4	2.5	0.9
	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
Posiłek nocny	Banan 1szt.	1	szt	194.0	2.0	0.6	47.0
<b>Razem:</b>		<b>1750.5</b>		<b>2464.6</b>	<b>101.8</b>	<b>59.6</b>	<b>394.6</b>

Wartość odżywcza:	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal][kcal]	2465.6
	Białko ogółem wg rozp. 1169/2011[g]	101.8
	Tłuszcz[g]	59.6
	Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem[g]	28.7
	Węglowodany ogółem[g]	394.6
	w tym cukry[g]	97.9
	Błonnik pokarmowy[g]	24.9
	Sól[g]	8.7
	WW[Por]	37.0
	% energii z białka[%]	16.5
	% energii z węglowodanów[%]	60.0
	% energii z tłuszczu[%]	21.8
	% energii z błonnika[%]	2.0
	Potas[mg]	4683.7