

Masa [g]	Energia [kcal]	Białko [g]	Tłuszcz [g]	kwasy tłuszczowe nasycone [g]	kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	Cholesterol [mg]	Węglowodany ogółem [g]	Sacharoza [g]	Laktoza [g]	Błonnik pokarmowy [g]
----------	----------------	------------	-------------	-------------------------------	---------------------------------------	---------------------------------------	------------------	------------------------	---------------	-------------	-----------------------

1.	Nazwa produktu	Masa	kcal	Białko	Tłuszcz	kw. tł. nasycone	kw. tł. jednonienasycone	kw. tł. wielonienasycone	Cholesterol	Węglowodany ogółem	Sacharoza	Laktoza	Błonnik pokarmowy
	Wieprzowina	100	261	18,0	21,3	7,46	10,74	1,48	60	0,0	0,0	0,0	0,0
	Pesto	8	71	0,0	8,0	1,19	5,61	0,85	0	0,0	0,0	0,0	0,0
	Kasza jęczmienna perłowa	100	82	1,7	0,6	0,10	0,05	0,25	0	18,8	0,1	0,0	1,6
	Papryka czerwona	50	14	0,7	0,3	0,05	0,01	0,14	0	3,3	0,1	0,0	1,0
	Sok pomarańczowy	150	65	0,9	0,2	0,03	0,06	0,06	0	14,9	3,3	0,0	0,2
	Ćwikła	50	21	0,8	0,1	0,01	0,01	0,03	0	5,1	3,7	0,0	1,1
	Podsumowanie :	383	512	22,1	30,3	8,83	16,47	2,81	60	42,0	7,1	0,0	3,8

2.	Nazwa produktu	Masa	kcal	Białko	Tłuszcz	kw. tł. nasycone	kw. tł. jednonienasycone	kw. tł. wielonienasycone	Cholesterol	Węglowodany ogółem	Sacharoza	Laktoza	Błonnik pokarmowy
	Łosoś świeży	100	201	19,9	13,6	2,94	5,52	4,79	70	0,0	0,0	0,0	0,0
	Mieszanka warzyw	200	54	3,2	0,4	0,06	0,02	0,20	0	14,4	5,4	0,0	5,0
	Sok pomarańczowy	150	65	0,9	0,2	0,03	0,06	0,06	0	14,9	3,3	0,0	0,2
	Surówka z owoców	100	102	0,5	0,3	0,04	0,01	0,09	0	25,9	16,9	0,0	1,8
Podsumowanie :	550	422	24,5	14,5	3,07	5,61	5,14	70	55,2	25,6	0,0	7,0	

3.	Nazwa produktu	Masa	kcal	Białko	Tłuszcz	kw. tł. nasycone	kw. tł. jednonienasycone	kw. tł. wielonienasycone	Cholesterol	Węglowodany ogółem	Sacharoza	Laktoza	Błonnik pokarmowy
	Ser typu "Feta"	50	108	8,5	8,0	5,17	1,91	0,22	45	0,5	0,0	0,5	0,0
	Wieprzowina	100	261	18,0	21,3	7,46	10,74	1,48	60	0,0	0,0	0,0	0,0
	Ryż biały	80	69	1,3	0,1	0,03	0,04	0,05	0	15,8	0,0	0,0	0,5
	Salata	50	7	0,7	0,1	0,02	0,01	0,07	0	1,5	0,1	0,0	0,7
	Mieszanka warzyw	20	5	0,3	0,0	0,01	0,00	0,02	0	1,4	0,5	0,0	0,5
	Jabłko	50	23	0,2	0,2	0,02	0,01	0,05	0	6,1	1,6	0,0	1,0
	Mandarynki	50	21	0,3	0,1	0,01	0,02	0,02	0	5,6	3,6	0,0	1,0
	Sok marchwiowy	150	65	0,6	0,2	0,02	0,00	0,08	0	17,0	13,5	0,0	2,0
Podsumowanie:	490	558	30,0	30,0	12,73	12,71	1,98	105	47,8	19,2	0,5	5,6	

4.	Nazwa produktu	Masa	kcal	Białko	Tłuszcz	kw. tł. nasycone	kw. tł. jednonienasycone	kw. tł. wielonienasycone	Cholesterol	Węglowodany ogółem	Sacharoza	Laktoza	Błonnik pokarmowy
	Ser, Camembert pełnotłusty	25	73	5,4	5,8	3,43	1,83	0,16	18	0,1	0,0	0,0	0,0
	Mięso z piersi kurczaka bez skóry	100	99	21,5	1,3	0,29	0,30	0,30	58	0,0	0,0	0,0	0,0
	Pomidor	25	4	0,2	0,1	0,01	0,01	0,03	0	0,9	0,0	0,0	0,3
	Salata	50	7	0,7	0,1	0,02	0,01	0,07	0	1,5	0,1	0,0	0,7
	Banan	50	48	0,5	0,2	0,06	0,02	0,03	0	11,8	5,6	0,0	0,9
	Kiwi	50	28	0,5	0,3	0,06	0,06	0,13	0	7,0	0,4	0,0	1,1
	Sok grejpfrutowy	150	60	0,8	0,2	0,05	0,03	0,05	0	13,8	3,8	0,0	0,2
	Podsumowanie:	450	318	29,5	7,8	3,92	2,25	0,76	76	34,9	9,7	0,0	3,1

5.	Nazwa produktu	Masa	kcal	Białko	Tłuszcz	kw. tł. nasycone	kw. tł. jednonienasycone	kw. tł. wielonienasycone	Cholesterol	Węglowodany ogółem	Sacharoza	Laktoza	Błonnik pokarmowy
	Jogurt naturalny 2% tłuszczu	25	15	1,1	0,5	0,30	0,16	0,02	2	1,6	0,3	1,2	0,0
	Mięso z piersi kurczaka bez skóry	100	99	21,5	1,3	0,29	0,30	0,30	58	0,0	0,0	0,0	0,0
	Pieczynko tostowe	20	61	1,6	0,9	0,26	0,36	0,19	1	11,8	0,4	0,2	0,4
	Ogórek	50	7	0,4	0,1	0,02	0,00	0,02	0	1,5	0,1	0,0	0,3
	Szpinak	100	16	2,6	0,4	0,04	0,03	0,24	0	3,0	0,2	0,0	2,6
	Ananas	20	11	0,1	0,0	0,00	0,00	0,01	0	2,7	1,6	0,0	0,2
	Jaja gotowane	80	87	7,8	6,1	1,88	2,72	0,46	226	0,4	0,0	0,0	0,0
	Owoce w galaretkę	50	64	7,7	0,1	0,01	0,01	0,04	0	8,0	7,0	0,0	0,3
Podsumowanie:	445	359	42,8	9,4	2,80	3,58	1,27	286	28,9	9,4	1,4	3,8	

6.	Nazwa produktu	Masa	kcal	Białko	Tłuszcz	kw. tł. nasycone	kw. tł. jednonienasycone	kw. tł. wielonienasycone	Cholesterol	Węglowodany ogółem	Sacharoza	Laktoza	Błonnik pokarmowy
	Makaron dwujajeczny	10	37	1,2	0,3	0,05	0,06	0,07	4	7,7	0,0	0,0	0,3
	Brokuły	30	8	0,9	0,1	0,02	0,01	0,04	0	1,6	0,1	0,0	0,8
	Salata	50	7	0,7	0,1	0,02	0,01	0,07	0	1,5	0,1	0,0	0,7
	Ogórek konserwowy	40	4	0,4	0,0	0,01	0,00	0,02	0	0,8	0,0	0,0	0,2
	Sos	30	28	0,5	0,3	0,05	0,03	0,14	0	6,7	3,8	0,0	1,0
	Sok grejpfrutowy	150	60	0,8	0,2	0,05	0,03	0,05	0	13,8	3,8	0,0	0,2
	Wołowina	100	155	15,8	9,5	1,77	5,06	2,15	44	2,0	0,1	0,0	0,1
	Surówka z marchwi i jabłek	50	30	0,5	0,2	0,03	0,00	0,07	0	8,3	3,9	0,0	1,9
Podsumowanie:	460	329	20,7	10,6	1,99	5,20	2,60	48	42,3	11,7	0,0	5,0	

7.	Nazwa produktu	Masa	kcal	Białko	Tłuszcz	kw. tt. nasycone	kw. tt. jednonienasyczone	kw. tt. wielonienasyczone	Cholesterol	Węglowodany ogółem	Sacharoza	Laktoza	Błonnik pokarmowy
	Mięso z piersi kurczaka bez skóry	100	99	21,5	1,3	0,29	0,30	0,30	58	0,0	0,0	0,0	0,0
	Marchew	50	14	0,5	0,1	0,02	0,00	0,06	0	4,4	1,0	0,0	1,8
	Pomidor	10	2	0,1	0,0	0,01	0,00	0,01	0	0,4	0,0	0,0	0,1
	Salata	50	7	0,7	0,1	0,02	0,01	0,07	0	1,5	0,1	0,0	0,7
	Soczewica, kielki	5	6	0,5	0,0	0,00	0,01	0,01	0	1,1	0,0	0,0	0,2
	Soczewica	5	19	1,7	1,0	0,14	0,20	0,56	0	1,6	0,2	0,0	0,8
	Dynia, pestki	12	67	2,9	5,5	1,04	1,86	2,51	0	2,2	0,1	0,0	0,6
	Sok pomarańczowy	150	65	0,9	0,2	0,03	0,06	0,06	0	14,9	3,3	0,0	0,2
	Podsumowanie:	382	277	28,8	8,2	1,55	2,44	3,59	58	25,9	4,8	0,0	4,3

8.	Nazwa produktu	Masa	kcal	Białko	Tłuszcz	kw. tt. nasycone	kw. tt. jednonienasyczone	kw. tt. wielonienasyczone	Cholesterol	Węglowodany ogółem	Sacharoza	Laktoza	Błonnik pokarmowy
	Mięso z piersi kurczaka bez skóry	50	50	10,8	0,7	0,15	0,15	0,15	29	0,0	0,0	0,0	0,0
	Makaron dwujajeczny	25	93	2,9	0,7	0,13	0,16	0,17	10	19,4	0,1	0,0	0,7
	Brokuły	30	8	0,9	0,1	0,02	0,01	0,04	0	1,6	0,1	0,0	0,8
	Gruszka	80	43	0,5	0,2	0,03	0,02	0,07	0	11,5	1,4	0,0	1,7
	Napój mleczny z truskawkami	150	164	1,8	1,1	0,51	0,30	0,17	3	37,4	32,0	1,7	1,1
Podsumowanie:	335	358	16,8	2,6	0,83	0,63	0,60	42	69,8	33,6	1,7	4,2	

9.	Nazwa produktu	Masa	kcal	Białko	Tłuszcz	kw. tt. nasycone	kw. tt. jednonienasyczone	kw. tt. wielonienasyczone	Cholesterol	Węglowodany ogółem	Sacharoza	Laktoza	Błonnik pokarmowy
	Mięso z piersi kurczaka bez skóry	100	99	21,5	1,3	0,29	0,30	0,30	58	0,0	0,0	0,0	0,0
	Kasza kus-kus	50	52	1,3	0,2	0,03	0,02	0,08	0	11,5	0,0	0,0	0,4
	Surówka z kapusty białej	50	34	0,8	2,4	0,25	0,44	1,52	0	3,5	0,3	0,0	1,2
	Surówka z owoców	100	102	0,5	0,3	0,04	0,01	0,09	0	25,9	16,9	0,0	1,8
	Pieczarki smażone	20	46	0,7	4,9	2,77	1,61	0,23	11	0,7	0,0	0,0	0,5
Podsumowanie:	285	333	24,8	9,0	3,38	2,38	2,22	69	41,6	17,2	0,0	3,8	

10.	Nazwa produktu	Masa	kcal	Białko	Tłuszcz	kw. tł. nasycone	kw. tł. jednonienasycone	kw. tł. wielonienasycone	Cholesterol	Węglowodany ogółem	Sacharoza	Laktoza	Błonnik pokarmowy
	Ser, Camembert pełnotłusty	25	73	5,4	5,8	3,43	1,83	0,16	18	0,1	0,0	0,0	0,0
	Ryż biały	100	86	1,7	0,2	0,04	0,05	0,07	0	19,7	0,1	0,0	0,6
	Pomidor	25	4	0,2	0,1	0,01	0,01	0,03	0	0,9	0,0	0,0	0,3
	Sos	30	28	0,5	0,3	0,05	0,03	0,14	0	6,7	3,8	0,0	1,0
	Ananas	20	11	0,1	0,0	0,00	0,00	0,01	0	2,7	1,6	0,0	0,2
	Banan	60	57	0,6	0,2	0,07	0,02	0,04	0	14,1	6,7	0,0	1,0
	Czekolada gorzka	5	28	0,3	1,7	1,07	0,51	0,07	0	2,8	1,9	0,0	0,1
	Sajgonki	100	108	3,6	6,7	2,46	3,02	0,79	14	10,0	0,4	0,1	1,7
	Surówka z kapusty białej	50	34	0,8	2,4	0,25	0,44	1,52	0	3,5	0,3	0,0	1,2
Podsumowanie:	340	427	13,2	17,3	7,39	5,90	2,82	32	60,5	14,7	0,1	6,1	

11.	Nazwa produktu	Masa	kcal	Białko	Tłuszcz	kw. tł. nasycone	kw. tł. jednonienasycone	kw. tł. wielonienasycone	Cholesterol	Węglowodany ogółem	Sacharoza	Laktoza	Błonnik pokarmowy
	Mięso z piersi kurczaka bez skóry	100	99	21,5	1,3	0,29	0,30	0,30	58	0,0	0,0	0,0	0,0
	Ryż biały	30	34	0,7	0,1	0,02	0,02	0,03	0	7,9	0,0	0,0	0,2
	Cukinia	100	15	1,2	0,1	0,00	0,00	0,00	0	3,2	0,6	0,0	1,0
	Kukurydza, kolby	5	6	0,2	0,1	0,01	0,02	0,04	0	1,2	0,1	0,0	0,2
	Pomidor	5	1	0,0	0,0	0,00	0,00	0,01	0	0,2	0,0	0,0	0,1
	Melon	30	11	0,3	0,1	0,01	0,00	0,01	0	2,5	0,9	0,0	0,3
	Dżem z żurawiny niskosłodzony	10	15	0,1	0,0	0,00	0,00	0,00	0	4,0	3,5	0,0	0,3
	Podsumowanie:	260	181	23,9	1,7	0,33	0,34	0,39	58	18,9	5,1	0,0	2,0

12.	Nazwa produktu	Masa	kcal	Białko	Tłuszcz	kw. tł. nasycone	kw. tł. jednonienasycone	kw. tł. wielonienasycone	Cholesterol	Węglowodany ogółem	Sacharoza	Laktoza	Błonnik pokarmowy
	Wątroba drobiowa	100	124	19,2	3,3	1,11	0,78	0,55	360	4,1	0,0	0,0	0,0
	Kasza gryczana	100	84	3,2	0,8	0,15	0,26	0,28	0	17,3	0,2	0,0	1,5
	Mieszanka warzyw	150	41	2,4	0,3	0,05	0,02	0,15	0	10,8	4,1	0,0	3,8
	Banan	40	38	0,4	0,1	0,05	0,01	0,02	0	9,4	4,4	0,0	0,7
	Kisiel porzeczkowy	150	134	0,5	0,2	0,02	0,02	0,03	0	35,0	23,0	0,0	3,0
	Podsumowanie:	465	420	25,6	4,6	1,36	1,08	1,03	360	76,6	31,6	0,0	8,9

13.	Nazwa produktu	Masa	kcal	Białko	Tłuszcz	kw. tł. nasycone	kw. tł. jednonienasycone	kw. tł. wielonienasycone	Cholesterol	Węglowodany ogółem	Sacharoza	Laktoza	Błonnik pokarmowy
	Mięso z piersi kurczaka bez skóry	25	25	5,4	0,3	0,07	0,08	0,08	15	0,0	0,0	0,0	0,0
	Makaron dwujajeczny	10	37	1,2	0,3	0,05	0,06	0,07	4	7,7	0,0	0,0	0,3
	Salata	10	1	0,1	0,0	0,00	0,00	0,01	0	0,3	0,0	0,0	0,1
	Salatka jarzynowa z kukurydzą	75	47	2,6	0,5	0,08	0,10	0,21	0	11,1	1,5	0,0	3,0
	Brzoskwinia w syropie	150	110	0,6	0,2	0,02	0,06	0,08	0	27,3	10,1	0,0	1,4
	Sok pomarańczowy	150	65	0,9	0,2	0,03	0,06	0,06	0	14,9	3,3	0,0	0,2
	Kasza manna na mleku	100	67	2,7	2,1	1,22	0,65	0,09	8	9,3	0,9	2,9	0,2
	Podsumowanie:	520	352	13,4	3,5	1,48	1,01	0,59	26	70,6	15,8	2,9	5,1

Wartość kaloryczna i odżywcza zestawów obliczyła mgr inż. **Aleksandra Grudniewska, dietetyk.** www.dietetykjastrzebie.pl