

DIETA MAMY Środa 17.06.20 r.	
Śniadanie	Płatki owsiane na mleku 250ml(GLU, MLE), kawa zbożowa z cukrem 200ml(GLU), chleb zwykły mieszany 90g(GLU), bułka pszenna 1 szt(GLU), roślinne tł. 15g(MLE), szynka z piersi kurczaka 50g(GLU), liść sałaty
II śniadanie	Chleb żytni razowy 40g(GLU), roślinne tł. 5g(MLE), filet po królewsku 25g(SOJ, LAKT), sałatka z kapusty pekińskiej 270g
Obiad	Krupnik 300 ml(GLU), k.pęczak 160g, pulpet z fileta kurcz. 60g(GLU) w sosie pomidorowym, buraczki 150g, kompot 200ml
Podwieczorek	Chleb żytni razowy 40g(GLU), roślinne tł. 5g(MLE), filet po królewsku 25g(SOJ, LAKT), pomarańcza 180g
Kolacja	Kawa zbożowa z cukrem i mlekiem 200ml(GLU, MLE), chleb zwykły mieszany 90g(GLU), bułka pszenna 1 szt(GLU), roślinne tł. 15 g(MLE), szynka biała 50g, jabłko 70g

	energia [kcal]	białka [g]	tłuszcze [g]	węglowodany [g]	cukry [g]	sól [g]	nasycone kwasy tłuszczowe [g]
<i>śniadanie</i>	698,07	25,10	19,47	105,91	20,02	2,62	6,99
w 100g posiłku	107,39	3,86	2,99	16,29	3,08	0,40	1,07
<i>II śniadanie</i>	371,35	15,52	16,20	47,04	8,68	1,38	2,28
w 100g posiłku	109,22	4,56	4,76	13,83	2,55	0,40	0,67
<i>obiad</i>	933,29	28,97	24,03	158,66	32,30	0,95	3,38
w 100g posiłku	133,32	4,13	3,43	22,66	4,61	0,13	0,48
<i>podwieczorek</i>	226,90	8,26	4,47	40,82	16,47	0,97	1,33
w 100g posiłku	90,76	3,30	1,78	16,32	6,58	0,38	0,53
<i>kolacja</i>	598,37	20,39	16,80	91,91	24,95	2,56	6,39
w 100g posiłku	128,12	4,43	3,65	19,98	5,42	0,55	1,38

podsumowanie 2 827,98 98,24 80,97 444,34 102,42 8,48 20,37

Zastrzega się prawo zmian w jadłospisie