

DIETA MAMY Niedziela 2 28.06.2020r	
Śniadanie	Płatki owsiane na mleku 250ml(MLE, GLU)), kawa zbożowa z cukrem 200ml(GLU), chleb zwykły mieszany 90g(GLU), roślinne tł 15g(MLE), ser żółty 50g(MLE), dżem wieloowocowy 15g
II śniadanie	Chleb żytni razowy 40g(GLU), roślinne tł 5g(MLE), szynka Asi z kurczaka 25g(SEL, GLU), sałatka z rzepy 260g
Obiad	Krupnik 300ml(GLU), kasza jęczmienna 160g, pulpet z filet kurczacego 60g w sosie pomidorowym(GLU), buraczki 120g, kisiel z cukrem 200ml
Podwieczorek	Chleb żytni razowy 40g(GLU), roślinne tł 5g(MLE), szynka Asi z kurczaka 25g(SEL, GLU), arbuz 180g
Kolacja	Kawa zbożowa z cukrem i mlekiem 200ml(GLU, MLE), chleb zwykły mieszany 120g(GLU), roślinne tł 15 g(MLE), polędwiczka z indyka 50g(SOJ, SEL), jabłko 80g

	energia kcal	białka g	tłuszcze g	węglowodany g	cukry g	sól g	nasycone kwasy tłuszczowe g
<i>śniadanie</i>	730,95	31,19	27,84	91,08	21,21	2,41	13,03
w 100g produktu	109,09	4,65	4,15	13,59	3,16	0,35	1,94
<i>II śniadanie</i>	377,95	14,70	13,05	57,11	18,75	1,17	2,97
w 100g produktu	114,53	4,45	3,95	17,3	5,68	0,35	0,9
<i>obiad</i>	1 036,48	39,30	26,14	169,20	35,38	0,89	2,67
w 100g produktu	123,39	4,67	3,11	20,14	4,21	0,10	0,31
<i>podwieczorek</i>	208,10	5,99	5,09	35,60	14,50	0,96	1,67
w 100g produktu	83,24	2,39	2,03	14,24	5,80	0,38	0,66
<i>kolacja</i>	612,37	19,09	18,05	91,91	24,95	2,56	6,59
w 100g produktu	133,12	4,15	3,92	19,98	5,42	0,55	1,43

podsumowanie 2 965,85 110,27 90,17 444,90 114,79 7,99 26,93

Zastrzega się prawo zmian w jadłospisie