

DIETA MAMY Wtorek 2 23.06.2020r	
Śniadanie	Zacierka 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 Asi z kurczaka 50g(GLU, SEL), liść sałaty
II śniadanie	Chleb żytni razowy 40g(GLU), roślinne tł 5g(MLE), szynka biała 25g(SOJ, GLU, SEL MLE- LAK), sałatka z rzepy, jabłka, marchwii 330g
Obiad	Krupnik 300ml(GLU), kasza jęczmienna 160g, stek z fileta kurczeczego bez cebuli 90g(GLU), buraczki 150g, kompot 200ml
Podwieczorek	Chleb żytni razowy 40g(GLU), roślinne tł 5g(MLE), szynka biała 25g, arbuz 180g
Kolacja	Kawa zbożowa z cukrem i mlekiem 200ml(GLU, MLE), chleb zwykły mieszany 90g(GLU), bułka pszenna 1 szt(GLU), roślinne tł 15g(MLE), szynka z piersi kurczaka 50g(GLU), jabłko 80g

	energia kcal	białka g	tłuszcze g	węglowodany g	cukry g	sól g	nasycone kwasy tłuszczowe g
śniadanie	697,17	25,13	18,09	108,16	19,84	2,62	6,78
w 100g posiłku	107,25	3,86	2,78	16,64	3,05	0,40	1,04
II śniadanie	370,30	13,24	7,72	71,82	28,79	1,41	2,59
w 100g posiłku	92,57	3,31	1,93	17,95	7,19	0,35	0,64
obiad	999,43	31,56	30,72	157,30	32,76	0,82	2,94
w 100g posiłku	142,77	4,50	4,38	22,47	8,19	0,11	0,42
podwieczorek	209,10	6,49	5,01	35,60	14,59	0,98	1,64
w 100g posiłku	83,64	36,05	2,00	14,24	5,83	2,72	0,65
kolacja	597,37	19,39	16,95	91,91	24,75	2,51	6,44
w 100g posiłku	128,46	4,16	3,64	19,76	5,32	0,53	1,38

podsumowanie 2 873,37 95,81 78,49 464,79 120,73 8,34 20,39