

DIETA MAMY Niedziela 2 15.11.2020r	
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 indyka 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), jabłko 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), pomidor 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>	1036,48	39,3	26,14	169,2	35,38	0,89	2,67
w 100g produktu	161,95	6,14	4,08	26,43	5,52	0,13	0,41
<i>podwieczorek</i>	233,30	5,63	5,63	42,26	18,28	0,96	1,74
w 100g produktu	93,32	2,25	2,25	16,90	7,31	0,38	0,69
<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 2991,05 109,91 90,71 451,56 118,57 7,99 27

Zastrzega się prawo zmian w jadłospisie