

DIETA MAMY Środa 1 18.11.2020r	
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), peczak 160g, pulpet z indyka 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), banan 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>	399,60	17,14	17,14	50,47	9,63	1,53	2,65
w 100g posiłku	117,52	5,04	5,04	14,84	2,83	0,45	0,77
<i>obiad</i>	987,79	30,94	25,38	167,33	31,95	0,91	3,64
w 100g posiłku	154,34	4,83	3,96	26,14	4,99	0,14	0,56
<i>podwieczorek</i>	316,90	8,44	4,64	62,78	35,38	0,96	1,51
w 100g posiłku	126,76	3,37	1,85	25,11	14,15	0,38	0,60
<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 3 000,73 102,01 83,43 478,40 121,93 8,58 21,18

Zastrzega się prawo zmian w jadłospisie