

DIETA MAMY Poniedziałek 20.01.20 r.	
Śniadanie	Kasza jęczmienna na mleku 250ml(GLU, MLE), kawa zbożowa z cukrem 200ml (GLU), chleb zwykły mieszany 90g(GLU), bułka pszenna 1 szt(GLU), mix tł. 15g(MLE), filet królewski 50g(SOJ, LAKT), liść sałaty
II śniadanie	Chleb żytni razowy 40g(GLU), mix tł 5g(MLE), ser żółty 25g(MLE), sałatka z brokoła 290g
Obiad	Barszcz czerwony ze śmietaną 300ml(GLU,MLE), kasza pęczak 160g(GLU), zraz mielony 60g(GLU) w sosie własnym, marchewka z groszkiem 120g, kompot 200ml
Podwieczorek	Chleb żytni razowy 40(GLU), mix tł, 5g(MLE), ser żółty 25g(MLE), gruszka 180g
Kolacja	Kawa zbożowa z cukrem i mlekiem 200ml(MLE, GLU), chleb zwykły mieszany 90g(GLU), bułka pszenna 1 szt(GLU), mix tł.15g(MLE), polędwiczka z indyka 50g(SOJ, SEL), jabłko 70g

	energia	białka	tłuszcze	węglowodany	cukry	sól	nasycone kwasy tłuszczowe
<i>śniadanie</i>	637,72	27,20	16,99	96,50	19,40	2,44	8,16
w 100g posiłku	141,71	6,04	3,77	21,44	4,31	0,54	1,81
<i>II śniadanie</i>	420,11	24,36	20,00	41,30	8,33	1,27	7,16
w 100g posiłku	116,69	6,76	5,55	11,47	2,31	0,35	1,98
<i>obiad</i>	914,18	31,71	19,46	164,26	29,97	1,87	7,89
w 100g posiłku	142,84	4,95	3,04	25,66	4,68	0,29	1,23
<i>podwieczorek</i>	298,05	10,40	9,94	45,03	17,54	1,03	5,30
w 100g posiłku	119,22	4,16	3,97	18,01	3,01	0,41	2,12
<i>kolacja</i>	606,07	22,27	17,65	92,10	24,48	2,45	8,04
w 100g posiłku	133,20	4,89	3,87	20,24	5,38	0,53	1,76
podsumowanie	2 876,13	115,94	84,04	439,19	99,72	9,06	36,55

Zastrzega się prawo zmian w jadłospisie