

DIETA MAMY Środa 22.01.20 r.	
Śniadanie	Makaron na mleku 250ml(GLU),kawa zbożowa z cukrem 200ml (GLU), chleb zwykły mieszany 90g(GLU), bułka pszenna 1 szt(GLU), mix tł. 15g(MLE), polędwiczka z indyka 50g(SOJ, SEL), liść sałaty
II śniadanie	Chleb żytni razowy 40g(GLU), mix tł 5g(MLE), kurczak gotowany 30g, sałatka z buraczków 270g
Obiad	Kalafiorowa 300ml(GLU, MLE), ziemniaki 200g, gołąbek bez zwijania 90g w sosie pomidorowym, kompot 200ml
Podwieczorek	Chleb żytni razowy 40g,(GLU) mix tł 5g(MLE), kurczak gotowany 30g, mandarynka 150g
Kolacja	Kawa zbożowa z cukrem i mlekiem 200ml(GLU, MLE)chleb zwykły mieszany 90g(GLU), bułka pszenna 1 szt(GLU,) pasta z 1,5 jaj ze szczypiorkiem i majonezem(JAJ, GOR)

	energia	białka	tłuszcze	węglowodany	cukry	sól	nasycone kwasy tłuszczowe
<i>śniadanie</i>	659,23	27,26	17,41	100,67	19,44	2,36	8,34
w 100g posiłku	146,49	6,05	3,86	22,37	4,32	0,52	1,85
<i>II śniadanie</i>	446,25	19,67	15,05	66,08	26,89	0,84	4,06
w 100g posiłku	177,30	6,05	4,63	20,33	8,27	0,25	1,24
<i>obiad</i>	912,88	31,76	21,69	159,80	31,35	1,53	7,72
w 100g posiłku	128,57	4,47	3,05	22,50	4,41	0,21	1,08
<i>podwieczorek</i>	268,15	10,74	8,32	40,86	16,35	0,56	2,99
w 100g posiłku	80,04	3,20	2,48	12,19	4,88	0,16	0,89
<i>kolacja</i>	642,10	23,67	24,72	83,11	16,87	1,79	9,79
w 100g posiłku	160,52	5,91	6,18	20,77	4,21	0,44	2,44
podsumowanie	2 928,61	113,10	87,19	450,52	110,90	7,08	32,90

Zastrzega się prawo zmian w jadłospisie