

DIETA MAMY Niedziela 26.01.20 r.	
Śniadanie	Płatki owsiane na mleku 250ml(MLE, GLU)), kawa zbożowa z cukrem 200ml(GLU), chleb zwykły mieszany 120g(GLU),mix tł 15g(MLE), ser żółty 50g(MLE), dżem wieloowocowy 30g
II śniadanie	Chleb żytni razowy 40g(GLU), mix tł 5g(MLE), szynka Asi z kurczaka 25g(SEL, GLU), sałatka z rzepy 260g
Obiad	Krupnik 300ml(GLU), ziemniaki 200g, pulpet drobiowy 90g w sosie pomidorowym(GLU), buraczki 120g, kisiel z cukrem 200ml
Podwieczorek	Chleb żytni razowy 40g(GLU), mix tł 5g(MLE), szynka Asi z kurczaka 25g(SEL, GLU), mandarynka 150g
Kolacja	Kawa zbożowa z cukrem i mlekiem 200ml(GLU, MLE), chleb zwykły mieszany 120g(GLU), mix tł 15 g(MLE), polędwiczka z indyka 50g(SOJ, SEL), jabłko 70g

	energia	białka	tłuszcze	węglowodany	cukry	sól	nasycone kwasy tłuszczowe
<i>śniadanie</i>	765,60	31,22	29,22	96,88	0,76	2,35	15,09
w 100g produktu	165,64	6,71	6,28	20,83	0,16	0,50	3,24
<i>II śniadanie</i>	348,91	16,26	10,72	53,82	17,84	1,26	3,04
w 100g produktu	105,73	4,92	2,3	11,57	5,4	0,38	0,65
<i>obiad</i>	913,53	31,15	17,48	166,53	34,77	1,65	2,58
w 100g produktu	126,87	4,32	2,42	23,12	4,82	0,22	0,35
<i>podwieczorek</i>	212,41	8,28	4,49	37,38	14,54	1,07	1,91
w 100g produktu	96,55	3,76	2,04	16,99	6,60	0,48	0,86
<i>kolacja</i>	608,17	22,59	17,74	91,20	24,48	2,49	8,06
w 100g produktu	133,66	4,96	3,89	20,04	5,38	0,54	1,77
podsumowanie	2 848,62	109,50	79,65	445,81	92,39	8,82	30,68

Zastrzega się prawo zmian w jadłospisie