

DIETA MAMY Poniedziałek 27.01.20 r.	
Śniadanie	Manna na mleku 250ml(MLE, GLU)szynka biała z indyka 50g(GLU), kawa zbożowa z cukrem 200ml(GLU), mix tł. 15g(MLE), chleb zwykły mieszany 60g(GLU), bułka zwykła 1 szt(GLU), jabłko 70g
II śniadanie	Chleb żytni razowy 40g(GLU), mix tł. 5g(MLE), ogonówka 25g(SOJ, GLU, MLE- LAKT), Sałatka z kapusty białej 260g
Obiad	Barszcz czerwony zabieleny 300ml(GLU, MLE), ziemniaki 250g, kurczak gotowany 90g, marchewka z jabłkiem i kefirem 120g, kompot 200ml
Podwieczorek	Chleb żytni razowy 40g(glu), mix tł. 5g(MLE), ogonówka 25g(SOJ, GLU, MLE- LAKT), gruszka 180g
Kolacja	Kawa zbożowa z cukrem 200ml(GLU), chleb zwykły mieszany 60g(GLU), bułka pszenna 1 szt(GLU), mix tł. 15g(MLE, twarożek ziołowy ze śmietaną i koperkiem 70g(MLE)

	energia	białka	tłuszcze	węglowodany	cukry	sól	nasycone kwasy tłuszczowe
<i>śniadanie</i>	650,43	25,48	17,12	101,12	26,72	2,03	8,22
w 100g posiłku	136,93	5,36	3,60	21,28	5,62	0,42	1,73
<i>II śniadanie</i>	402,50	16,03	18,51	50,82	13,44	1,36	3,18
w 100g posiłku	121,96	4,85	5,60	15,40	4,07	0,41	0,96
<i>obiad</i>	1 019,21	53,26	28,04	150,85	41,90	2,02	8,95
w 100g posiłku	134,10	7,00	3,68	19,84	5,51	0,26	1,17
<i>podwieczorek</i>	244,55	7,72	5,05	45,37	17,52	1,04	2,21
w 100g posiłku	78,88	2,49	1,62	14,63	5,65	0,33	0,71
<i>kolacja</i>	617,67	27,48	19,25	85,57	19,30	1,58	9,86
w 100g posiłku	187,17	8,32	5,83	25,93	5,84	0,47	2,98
podsumowanie	2 934,36	129,97	87,97	433,73	118,88	8,03	32,39

Zastrzega się prawo zmian w jadłospisie