

DIETA MAMY Niedziela 1.03.20 r.	
Śniadanie	Kasza manna na mleku 250ml (MLE, GLU), kawa zbożowa z cukrem 200ml (GLU), chleb zwykły mieszany 120g(GLU), roślinne tł. 15g(MLE), twarożek ze śmietaną i rodzynkami 70g(MLE)
II śniadanie	Chleb żytni razowy 40g(GLU), roślinne tł 5g(MLE), szynka z piersi kurczaka 25g(GLU, SEL), sałatka z buraczków z jabłkiem 280g
Obiad	Rosół z makaronem 300ml (GLU), ziemniaki 200g, kurczak gotowany 90g, surówka z kapusty białej w sosie ogrodowym 150g, kisiel z cukrem 200ml
Podwieczorek	Chleb żytni razowy 40g(GLU), roślinne tł 5g(MLE), szynka z piersi kurczaka 25g (GLU, SEL), jabłko 180g
Kolacja	Kawa zbożowa z cukrem i mlekiem 200ml(MLE, GLU), chleb zwykły mieszany 90g(GLU), roślinne tł 15g (MLE),szynka biała z indyka 50g, sałatka jarzynowa 80g

	energia	białka	tłuszcze	węglowodany	cukry	sól	nasycone kwasy tłuszczowe
<i>śniadanie</i>	667,97	29,32	19,10	96,63	21,52	1,35	8,74
w 100g posiłku	146,80	6,44	4,19	21,23	4,73	0,29	1,92
<i>II śniadanie</i>	396,96	12,40	11,39	68,70	30,47	1,45	2,23
w 100g posiłku	113,41	3,54	3,25	19,62	8,70	0,41	0,63
<i>obiad</i>	965,30	55,07	31,54	125,43	33,25	1,20	7,61
w 100g posiłku	130,44	7,44	4,26	16,95	4,49	0,16	1,02
<i>podwieczorek</i>	233,30	5,63	5,63	42,26	18,28	0,96	1,74
w 100g posiłku	93,32	2,25	2,25	16,90	7,31	0,38	0,69
<i>kolacja</i>	617,57	21,01	19,77	90,65	21,96	2,71	6,46
w 100g posiłku	137,23	4,66	4,39	20,14	4,88	0,60	1,43

podsumowanie 2 881,10 123,43 87,43 423,67 125,48 7,67 26,78

Zastrzega się prawo zmian w jadłospisie