

DIETA MAMY Czwartek 27.02.20 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), roślinne tł. 15g(MLE), polędwiczka z indyka 50g , liść sałaty
II śniadanie	Chleb żytni razowy 40g(GLU), roślinne tł. 5g(MLE), filet królewski 25g, sałatka z brokuła 260g
Obiad	Zupa chłopska 300ml(GLU), zapiekanka z ryżu i jabłka i cynamonem 250g, kompot 200ml
Podwieczorek	Chleb żytni razowy 40g(GLU), roślinne tł. 5g(MLE), filet królewski 25g, jabłko 180g
Kolacja	Kawa zbożowa z cukrem i mlekiem 200ml(MLE, GLU), chleb zwykły mieszany 90g(GLU), bułka pszenna 1 szt(GLU),roślinne tł 15g (MLE), jajo gotowane 1 SZT(JAJ), pomidor 30g

	energia	białka	tłuszcze	węglowodany	cukry	sól	nasycone kwasy tłuszczowe
<i>śniadanie</i>	700,77	22,75	19,42	107,62	19,95	2,61	7,28
w 100g porcji	107,81	20,08	2,98	16,55	3,06	0,40	1,12
<i>II śniadanie</i>	363,16	20,12	12,51	47,88	8,40	1,31	2,53
w 100g porcji	110,04	6,09	3,79	14,50	2,54	0,39	0,76
<i>obiad</i>	991,11	24,63	30,63	160,00	45,67	0,61	15,51
w 100g porcji	180,20	4,47	5,56	29,09	8,30	0,11	2,82
<i>podwieczorek</i>	232,30	7,36	4,82	42,26	18,28	0,96	1,37
w 100g porcji	92,92	2,94	1,92	16,90	7,31	0,38	0,54
<i>kolacja</i>	577,57	20,59	18,59	83,76	17,58	1,74	6,82
w 100g porcji	144,39	5,14	4,64	20,94	4,39	0,43	1,70

podsumowanie 2 864,91 95,45 85,97 441,52 109,88 7,23 33,51

Zastrzega się prawo zmian w jadłospisie