

DIETA MAMY Piątek 28.02.20 r.	
Śniadanie	Zacierka 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), ser biały półtłusty 50g(MLE), dżem wieloowocowy 20g
II śniadanie	Chleb żytni razowy 40g(GLU), roślinne tł.5g(MLE), 1/2 jajo gotowane (JAJ) , sałatka z czerwonej kapusty 300g
Obiad	Makaronowa 300ml(GLU), kasza jęczmienna 160g(GLU), ryba 60g w jarzynach 140g (RYB), kompot 200ml
Podwieczorek	Chleb żytni razowy 40g(GLU), roślinne tł.5g(MLE), 1/2 jajo gotowane(JAJ), pomarańcza 180g
Kolacja	Kawa zbożowa z cukrem i mlekiem 200ml(GLU, MLE), chleb zwykły mieszany 90g(GLU), bułka pszenna 1 szt (GLU), roślinne tł.15g (MLE), ser żółty 50g(MLE),szynka biała 50g(GLU, SOJ), liść sałaty

	energia	białka	tłuszcze	węglowodany	cukry	sól	nasycone kwasy tłuszczowe
<i>Śniadanie</i>	<i>756,27</i>	<i>28,82</i>	<i>17,91</i>	<i>109,57</i>	<i>33,48</i>	<i>1,68</i>	<i>7,47</i>
w 100 g posiłku	115,46	4,40	2,73	16,72	5,11	0,25	1,14
<i>II śniadanie</i>	<i>425,11</i>	<i>18,67</i>	<i>14,16</i>	<i>63,88</i>	<i>24,74</i>	<i>0,77</i>	<i>3,10</i>
w 100 g posiłku	114,89	5,04	3,82	17,26	6,68	0,20	0,83
<i>obiad</i>	<i>909,73</i>	<i>41,54</i>	<i>20,38</i>	<i>149,05</i>	<i>21,33</i>	<i>0,95</i>	<i>2,30</i>
w 100 g posiłku	151,62	6,92	3,39	24,84	3,55	0,15	0,38
<i>podwieczorek</i>	<i>235,65</i>	<i>7,16</i>	<i>6,22</i>	<i>40,97</i>	<i>16,35</i>	<i>0,58</i>	<i>1,91</i>
w 100 g posiłku	94,26	2,86	2,48	16,38	6,54	0,23	0,76
<i>kolacja</i>	<i>718,27</i>	<i>33,33</i>	<i>28,21</i>	<i>82,72</i>	<i>17,40</i>	<i>3,33</i>	<i>13,36</i>
w 100 g posiłku	159,61	7,40	6,26	18,38	3,86	0,74	2,96

podsumowanie 3 045,03 129,52 86,88 446,19 113,30 7,31 28,14

Zastrzega się prawo zmian w jadłospisie