

DIETA MAMY Środa 4.03.20 r.	
Śniadanie	Makaron na mleku 250ml(GLU),kawa zbożowa z cukrem 200ml (GLU), chleb zwykły mieszany 90g(GLU), bułka pszenna 1 szt(GLU), roślinne tł. 15g(MLE), polędwiczka z indyka 50g(SOJ, SEL), liść sałaty
II śniadanie	Chleb żytni razowy 40g(GLU), roślinne tł 5g(MLE), kurczak gotowany 30g, sałatka z buraczków 270g
Obiad	Kalafiorowa 300ml(GLU, MLE), ziemniaki 200g, gołąbek bez zwijania 90g w sosie pomidorowym,marchew z groszkiem150g, kompot 200ml
Podwieczorek	Chleb żytni razowy 40g(GLU), roślinne tł 5g(MLE), kurczak gotowany 30g, mandarynka 150g
Kolacja	Kawa zbożowa z cukrem i mlekiem 200ml(GLU, MLE),chleb zwykły mieszany 90g(GLU), bułka pszenna 1 szt(GLU,) pasta z 1,5 jaj ze szczypiorkiem i majonezem 80 g (JAJ, GOR)

	energia	białka	tłuszcze	węglowodany	cukry	sól	nasycone kwasy tłuszczowe
śniadanie	660,87	24,38	18,03	100,48	19,86	2,62	7,07
w 100g posiłku	101,67	3,75	2,77	15,45	3,05	0,40	1,08
II śniadanie	442,35	19,67	14,60	66,04	26,89	0,85	3,37
w 100g posiłku	130,10	5,78	4,29	19,42	7,90	0,25	0,99
obiad	987,33	33,93	29,62	158,41	30,40	1,01	9,49
w 100g posiłku	116,15	3,99	3,48	18,63	3,57	0,11	1,11
podwieczorek	253,90	10,12	7,84	38,96	15,87	0,57	2,31
w 100g posiłku	115,40	4,60	3,56	17,70	7,21	0,25	1,05
kolacja	630,40	23,69	23,36	82,97	16,89	1,85	7,73
w 100g posiłku	150,09	5,64	5,56	19,75	4,02	0,44	1,84

podsumowanie 2 974,85 111,79 93,45 446,86 109,91 6,9 29,97

Zastrzega się prawo zmian w jadłospisie