

DIETA MAMY Czwartek 5.3.20 r.	
Śniadanie	Manna na mleku 250ml(GLU, MLE), kawa zbożowa z cukrem 200ml(GLU), chleb zwykły miesznym 90g(GLU), bułka pszenna 1 szt(GLU), roślinne tł. 15g(MLE), szynka biała 50g(SOJ, GLU, MLE-LAKT), jabłko 60g
II śniadanie	Chleb żytni razowy 40g(GLU), roślinne tł. 5g(MLE), 1/2 jajo gotowane (JAJ), sałatka z kalafiora 300g
Obiad	Rosół z makaronem 300ml(GLU, JAJ), kasza pęczak 200g(GLU), kurczak gotowany 90g, surówka z marchwii, jabłka, pora 150g, kompot 200ml
Podwieczorek	Chleb żytni razowy 40g(GLU), roślinne tł. 5g(MLE), 1/2 jajo gotowane(JAJ), dżem wieloowocowy 15g, banan 180g
Kolacja	Kawa zbożowa z mlekiem i cukrem 200ml(MLE, GLU), chleb zwykły mieszany 90g(GLU), bułka pszenna 1 szt(GLU), roślinne tł 15g(MLE), twarożek ziołowy z koperkiem ze śmietaną 80g(MLE)

	energia	białka	tłuszcze	węglowodany	cukry	sól	nasycone kwasy tłuszczowe
<i>śniadanie</i>	728,27	24,70	18,19	117,37	27,43	2,62	7,04
w 100g posiłku	104,70	3,55	2,61	16,88	3,94	0,37	1,01
<i>II śniadanie</i>	323,96	16,07	12,17	43,16	8,68	0,88	2,93
w 100g posiłku	87,55	4,34	3,28	11,66	2,34	0,23	0,79
<i>obiad</i>	1 012,82	53,56	31,57	139,70	32,33	1,32	7,36
w 100g posiłku	136,60	7,23	4,26	18,87	4,36	0,17	0,99
<i>podwieczorek</i>	363,90	7,41	6,47	62,93	44,70	0,57	2,09
w 100g posiłku	145,56	2,96	2,58	25,17	17,88	0,22	0,83
<i>kolacja</i>	605,22	27,42	17,89	85,30	19,19	1,64	7,81
w 100g posiłku	155,18	7,03	4,58	21,87	4,92	0,42	2,00

podsumowanie 3 034,17 129,16 86,29 448,46 132,33 7,02 27,23

Zastrzega się prawo zmian w jadłospisie