

DIETA MAMY Wtorek 10.03.20 r.	
Śniadanie	Zacierka na mleku 300ml(GLU, MLE), kawa zbożowa z cukrem 200ml(GLU), chleb zwykły mieszany 90g(GLU), bułka pszenna 1 szt(GLU), roślinne tł 15 g(MLE), jajo gotowane 50g(JAJ), jabłko 70g
II śniadanie	Chleb żytni razowy 40g(GLU), roślinne tł. 5 g(MLE), polędwiczka z indyka 25g(SOJ, SEL), sałatka z marchwi z rzepą 320g
Obiad	Pomidorowa z ryżem ze śmietaną 300 ml(GLU), kasza jęczmienna 160g(GLU), frykadelki drobiowe(gotowane)(GLU) w sosie 60g, marchewka z groszkiem 120 g, herbata 200ml
Podwieczorek	Chleb żytni razowy 40g(GLU), roślinne tł. 5 g(MLE), polędwiczka z indyka 25g(SOJ, SEL), pomarańcza 180g
Kolacja	Kawa zbożowa z cukrem i mlekiem 200ml(GLU, MLE), chleb zwykły mieszany 90g(GLU), bułka pszenna 1 szt(GLU), roślinne tł. 15 g(MLE), twarożek ze śmietaną , cukrem i rodzynkami 80g(MLE)

	energia	białka	tłuszcze	węglowodan y	cukry	sól	nasycone kwasy tłuszczowe
<i>śniadanie</i>	749,27	25,94	20,63	117,70	27,04	1,80	7,61
w 100g posiłku	135,00	4,67	3,71	21,2	4,87	0,32	1,37
<i>II śniadanie</i>	425,00	14,95	13,80	67,46	26,94	1,42	3,04
w 100g posiłku	108,97	3,83	3,53	17,29	6,9	0,36	0,77
<i>obiad</i>	1 085,34	31,27	37,15	167,42	30,85	1,35	9,81
w 100g posiłku	169,58	4,88	5,8	26,15	4,82	0,21	1,53
<i>podwieczorek</i>	235,90	6,38	5,82	40,82	16,58	0,99	1,77
w 100g posiłku	94,36	2,55	2,32	16,32	6,63	0,39	0,70
<i>kolacja</i>	637,82	27,40	17,90	93,56	24,21	1,64	7,81
w 100g posiłku	153,69	6,60	4,31	22,54	5,83	0,39	1,88

podsumowanie 3 133,33 105,94 95,30 486,96 125,62 7,2 30,04

Zastrzega się prawo zmian w jadłospisie