

DIETA MAMY Środa 26.02.20 r.	
Śniadanie	Płatki owsiane 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), szynka z piersi kurczaka 50g(GLU), liść sałaty
II śniadanie	Chleb żytni razowy 40g(GLU), roślinne tł. 5g(MLE), filet po królewsku 25g(SOJ, LAKT), sałatka z kapusty pekińskiej 270g
Obiad	Krupnik 300 ml(GLU), ziemniaki 200g, pulpet z indyka 60g(GLU) w sosie pomidorowym , buraczki 150g, kompot 200ml
Podwieczorek	Chleb żytni razowy 40g(GLU), roślinne tł. 5g(MLE), filet po królewsku 25g(SOJ, LAKT), kiwi 165g
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), szynka biała 50g, jabłko 70g

	energia	białka	tłuszcze	węglowodany	cukry	sól	nasycone kwasy tłuszczowe
<i>śniadanie</i>	698,07	25,10	19,47	105,91	20,02	2,62	6,99
w 100g posiłku	177,39	3,86	2,99	16,29	3,08	0,40	1,07
<i>II śniadanie</i>	371,35	15,52	16,20	47,04	8,68	1,38	2,28
w 100g posiłku	109,22	4,56	4,76	13,83	2,55	0,40	0,67
<i>obiad</i>	933,29	28,97	24,03	158,66	32,30	0,95	3,38
w 100g posiłku	131,44	4,08	3,38	22,34	4,54	0,13	0,47
<i>podwieczorek</i>	241,30	8,12	4,93	43,41	15,82	0,97	1,49
w 100g posiłku	100,54	3,38	2,05	18,08	6,59	0,40	0,62
<i>kolacja</i>	598,37	20,39	16,80	91,91	24,95	2,56	6,39
w 100g posiłku	131,50	4,48	3,69	20,20	5,48	0,56	1,40

podsumowanie 2 842,38 98,10 81,43 446,93 101,77 8,48 20,53

Zastrzega się prawo zmian w jadłospisie