

DIETA MAMY Piątek 20.03.20 r.	
Śniadanie	Płatki owsiane na mleku 250ml(GLU, MLE),kawa zbożowa z cukrem 200ml, chleb zwykły mieszany 90g(GLU), bułka pszenna 1 szt(GLU), roślinne tł 15g(MLE), jajo gotowane 50g(JAJ), dżem wieloowocowy 15g
II śniadanie	Chleb żytni razowy 40g(GLU), roślinne tł 5g(MLE), ser biały 25g(MLE), sałatka z kapusty z natką pietruszki 280g
Obiad	Pomidorowa z ryżem ze śmietaną 300ml(GLU), kasza jęczmienna 160g(GLU), pulpet rybny 60g(RYBA, GLU), buraczki 120g, kompot 200ml
Podwieczorek	Chleb żytni razowy 40g(GLU),roślinne tł 5g(MLE), ser biały 25g(MLE), pomarańcza 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), szynka biała z indyka 50g, liść sałaty

	energia	białka	tłuszcze	węglowodany	cukry	sól	nasycone kwasy tłuszczowe
<i>śniadanie</i>	748,42	25,67	21,76	105,77	28,91	1,79	7,78
w 100g porcji	116,94	4,04	3,42	16,65	4,55	0,28	1,22
<i>II śniadanie</i>	424,54	16,34	16,72	60,19	22,04	0,78	2,75
w 100g porcji	121,29	4,66	4,77	17,19	6,29	0,22	0,78
<i>obiad</i>	899,88	33,67	30,11	130,33	31,93	0,84	2,75
w 100g porcji	107,12	4,00	3,58	15,51	3,80	0,10	0,32
<i>podwieczorek</i>	233,65	8,70	4,97	41,75	17,15	0,52	1,85
w 100g porcji	93,46	3,48	1,98	16,70	6,86	0,20	0,74
<i>kolacja</i>	560,77	20,28	16,51	82,67	17,35	2,56	6,37
w 100g porcji	140,19	5,07	4,12	20,66	4,33	0,64	1,59

podsumowanie 2 867,26 104,66 90,07 420,71 117,38 6,49 21,50

Zastrzega się prawo zmian w jadłospisie