

DIETA MAMY Sobota 21.03.20 r.	
Śniadanie	Kasza manna na mleku 250ml(GLU), kawa zbożowa z cukrem 200ml(GLU), chleb zwykły mieszany 90g(GLU), bułka pszenna 1 szt(GLU), roślinne tł.15g(MLE), filet królewski 50g(SOJ), jabłko 70g
II śniadanie	Chleb żytni razowy 40g(GLU), roślinne tł. 5g(MLE), ser żółty 25g(MLE), sałata z kapusty pekińskiej z papryką 260g
Obiad	Zupa chłopska 300ml(GLU, MLE), kasza pęczak 160g(GLU), kurczak w jarzynach 120/150g(GLU), kisiel z cukrem 200ml
Podwieczorek	Chleb żytni razowy 40g(GLU), roślinne tł 5g(MLE), ser żółty 25g(MLE), gruszka 170 g
Kolacja	Kawa zbożowa z cukrem i mlekiem 200ml(GLU, MLE), chleb zwykły mieszany 90g,(GLU) bułka pszenna 1 szt(GLU), roślinne tł.15g (MLE), szynka biała 50g(SOJ, GLU, MLE-LAKT), liść sałaty

	energia	białka	tłuszcze	węglowodan y	cukry	sól	nasycone kwasy tłuszczowe
<i>śniadanie</i>	724,27	27,15	16,74	117,37	27,23	2,57	6,34
w 100g posiłku	102,73	8,22	2,37	16,64	3,86	0,36	0,89
<i>II śniadanie</i>	388,80	17,57	21,06	37,99	6,22	1,13	5,51
w 100g posiłku	117,81	5,32	6,38	11,47	1,88	0,34	1,66
<i>obiad</i>	944,13	41,65	29,25	136,10	21,11	0,88	6,08
w 100g posiłku	154,77	6,82	4,79	22,31	3,46	0,14	0,99
<i>podwieczorek</i>	294,15	10,40	9,49	44,99	17,55	1,05	4,61
w 100g posiłku	122,56	4,33	3,95	18,74	7,31	0,43	1,92
<i>kolacja</i>	560,77	20,28	16,51	82,67	17,35	2,56	6,37
w 100g posiłku	140,19	5,07	4,12	20,66	4,33	0,64	1,59

podsumowanie 2 912,12 117,05 93,05 419,12 89,46 8,19 28,91

Zastrzega się prawo zmian w jadłospisie