

DIETA MAMY Niedziela 22.03.20 r.	
Śniadanie	Płatki owsiane na mleku 250ml(MLE, GLU)), kawa zbożowa z cukrem 200ml(GLU), chleb zwykły mieszany 90g(GLU), roślinne tł 15g(MLE), ser żółty 50g(MLE), dżem wieloowocowy 15g
II śniadanie	Chleb żytni razowy 40g(GLU), roślinne tł 5g(MLE), szynka Asi z kurczaka 25g(SEL, GLU), sałatka z rzepy 260g
Obiad	Krupnik 300ml(GLU), ziemniaki 200g, pulpet drobiowy 90g w sosie pomidorowym(GLU), buraczki 120g, kisiel z cukrem 200ml
Podwieczorek	Chleb żytni razowy 40g(GLU), roślinne tł 5g(MLE), szynka Asi z kurczaka 25g(SEL, GLU), mandarynka 150g
Kolacja	Kawa zbożowa z cukrem i mlekiem 200ml(GLU, MLE), chleb zwykły mieszany 120g(GLU), roślinne tł 15 g(MLE), polędwiczka z indyka 50g(SOJ, SEL), jabłko 70g

	energia	białka	tłuszcze	węglowodany	cukry	sól	nasycone kwasy tłuszczowe
<i>śniadanie</i>	730,95	31,19	27,84	91,08	21,21	2,41	13,03
w 100g produktu	109,09	4,65	4,15	13,59	3,16	0,35	1,94
<i>II śniadanie</i>	377,95	14,70	13,05	57,11	18,75	1,17	2,97
w 100g produktu	114,53	4,45	3,95	17,3	5,68	0,35	0,9
<i>obiad</i>	968,78	32,13	23,25	166,36	34,72	1,09	3,16
w 100g produktu	136,44	4,52	3,27	23,43	4,89	0,15	0,44
<i>podwieczorek</i>	217,55	5,90	5,23	38,96	16,00	0,96	1,70
w 100g produktu	98,88	2,68	2,37	17,70	7,27	0,43	0,77
<i>kolacja</i>	612,37	19,09	18,05	91,91	24,95	2,56	6,59
w 100g produktu	133,12	4,15	3,92	19,98	5,42	0,55	1,43

podsumowanie 2 907,60 103,01 87,42 445,42 115,63 8,19 27,45

Zastrzega się prawo zmian w jadłospisie