

DIETA MAMY Sobota 20.06.2020r	
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 biała 50g(GLU, SOJ), jabłko 70g
II śniadanie	Chleb żytni razowy 40g (GLU), roślinne tł 5g(MLE), ser biały 25g(MLE), sałatka z marchwi z selerem 260g
Obiad	Ziemniaczana z groszkiem 300ml (GLU, MLE), kasza pęczak 160g (GLU), klopsik w sosie musztardowym 90g (GLU), buraczki z jabłkiem 120g, kisiel z cukrem 200ml
Podwieczorek	Chleb żytni razowy 40g(GLU), roślinne tł 5g (MLE), ser biały 25g (MLE), jabłko 180g
Kolacja	Kawa zbożowa z cukrem i mlekiem 200ml (GLU, MLE), chleb zwykły mieszany 90g(GLU), bułka pszenna 1szt (GLU),roślinne tł.15g (MLE), szynka Asi z kurczaka 50g(GLU, SEL), surówka z kapusty pekińskiej z marchewką w sosie ogrodowym 60g

	energia [kcal]	białka [g]	tłuszcze [g]	węglowodany [g]	cukry [g]	sól [g]	nasycone kwasy tłuszczowe [g]
<i>śniadanie</i>	736,67	25,66	19,96	115,15	27,67	2,62	7,36
w 100g posiłku	104,49	3,63	2,83	16,33	3,92	0,37	1,04
<i>II śniadanie</i>	423,55	15,20	16,83	62,03	22,69	1,01	2,76
w 100g posiłku	128,34	4,60	5,10	18,79	6,87	0,30	0,83
<i>obiad</i>	1 036,44	33,75	32,35	160,66	37,52	1,57	5,45
w 100g posiłku	154,69	5,03	4,82	23,97	5,60	0,23	0,81
<i>podwieczorek</i>	239,05	7,80	5,32	43,18	18,95	0,51	1,89
w 100g posiłku	95,62	3,12	2,12	17,27	7,58	0,20	0,75
<i>kolacja</i>	627,47	20,29	21,85	88,50	20,33	2,62	6,79
w 100g posiłku	139,43	4,50	4,85	19,66	4,51	0,58	1,50

podsumowanie 3 063,18 102,70 96,31 469,52 127,16 8,33 24,25

Zastrzega się prawo zmian w jadłospisie