

DIETA MAMY Wtorek 30.06.20 r.	
Śniadanie	Zacierka na mleku 300ml(GLU, MLE), kawa zbożowa z cukrem 200ml(GLU), chleb zwykły mieszany 90g(GLU), bułka pszenna 1 szt(GLU), roślinne tł 15 g(MLE), jajo gotowane 50g(JAJ), jabłko 70g
II śniadanie	Chleb żytni razowy 40g(GLU), roślinne tł. 5 g(MLE), polędwiczka z indyka 25g(SOJ, SEL), sałatka z marchwi z rzepą 320g
Obiad	Pomidorowa z ryżem ze śmietaną 300 ml(GLU), kasza jęczmienna 160g(GLU), frykadelki z fileta kurczeczego (gotowane)(GLU) w sosie 60g, marchewka z groszkiem 120 g, herbata 200ml
Podwieczorek	Chleb żytni razowy 40g(GLU), roślinne tł. 5 g(MLE), polędwiczka z indyka 25g(SOJ, SEL), jabłko 180g
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), twarożek ze śmietaną , cukrem i rodzynkami 70g(MLE)

	energia [kcal]	białka [g]	tłuszcze [g]	węglowodany [g]	cukry [g]	sól [g]	nasycone kwasy tłuszczowe [g]
<i>śniadanie</i>	749,27	25,94	20,63	117,70	27,04	1,80	7,61
w 100g posiłku	135,00	4,67	3,71	21,2	4,87	0,32	1,37
<i>II śniadanie</i>	425,00	14,95	13,80	67,46	26,94	1,42	3,04
w 100g posiłku	108,97	3,83	3,53	17,29	6,9	0,36	0,77
<i>obiad</i>	1 077,36	31,27	37,15	165,42	28,86	1,35	9,81
w 100g posiłku	153,9	4,46	5,3	23,63	4,12	0,19	1,4
<i>podwieczorek</i>	241,30	5,48	6,18	42,26	13,37	0,99	1,82
w 100g posiłku	96,52	2,19	2,47	16,90	5,34	0,39	0,72
<i>kolacja</i>	629,84	27,40	17,90	91,56	22,21	1,64	7,81
w 100g posiłku	153,61	6,68	4,36	22,33	5,41	0,40	1,90

podsumowanie 3 122,77 105,04 95,66 484,40 118,42 7,2 30,09

Zastrzega się prawo zmian w jadłospisie