

DIETA MAMY Poniedziałek 2 22.06.2020r	
Śniadanie	Kasza jęczmienna 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), filet królewski 50g(SOJ, LAKT), liść sałaty
II śniadanie	Chleb żytni razowy 40g(GLU), roślinne tł. 5g(MLE), ser żółty 25g(MLE), sałatka z brokuła 290g
Obiad	Barszcz czerwony ze śmietana 300ml(GLU,MLE), kasza pęczak 160g(GLU), zraz mielony 60g(GLU) w sosie własnym , marchewka z groszkiem 120g, kompot 200ml
Podwieczorek	Chleb żytni razowy 40(GLU), roślinne tł, 5g(MLE), ser żółty 25g(MLE), gruszka 170g
Kolacja	Kawa zbożowa z cukrem i mlekiem 200ml(MLE, GLU), chleb zwykły mieszany 90g(GLU), bułka pszenna 1 szt(GLU), roślinne tł.15g(MLE), polędwiczka z indyka 50g(SOJ, SEL), jabłko 80g

	energia [kcal]	białka [g]	tłuszcze [g]	węglowodany [g]	cukry [g]	sól [g]	nasycone kwasy tłuszczowe [g]
śniadanie	682,77	26,50	16,72	107,62	19,75	2,56	6,38
w 100g posiłku	105,04	4,07	2,57	16,55	3,03	0,39	0,98
II śniadanie	416,21	24,37	19,55	41,25	8,33	1,28	6,48
w 100g posiłku	115,61	6,76	5,15	11,45	2,31	0,35	1,80
obiad	954,83	31,89	8,95	170,17	31,48	1,29	8,94
w 100g posiłku	149,19	4,98	1,39	26,58	4,91	0,20	1,39
podwieczorek	294,15	10,40	9,49	44,99	17,55	1,05	4,61
w 100g posiłku	117,66	4,16	3,79	17,99	7,02	0,42	1,84
kolacja	612,37	19,09	18,05	91,91	24,95	2,56	6,59
w 100g posiłku	136,08	4,24	4,01	20,42	5,54	0,56	1,46
podsumowanie	<u>2 960,33</u>	<u>112,25</u>	<u>72,76</u>	<u>455,94</u>	<u>102,06</u>	<u>8,74</u>	<u>33,00</u>

Zastrzega się prawo zmian w jadłospisie