

DIETA MAMY Czwartek 2 25.06.2020r	
Śniadanie	Manna na mleku 250ml(GLU, MLE), kawa zbożowa z cukrem 200ml(GLU), chleb zwykły mieszny 90g(GLU), bułka pszenna 1 szt(GLU), roślinne tł.15g(MLE), szynka biała 50g(SOJ, GLU, MLE-LAKT), jabłko 80g
II śniadanie	Chleb żytni razowy 40g(GLU), roślinne tł. 5g(MLE), 1/2 jajo gotowane (JAJ), sałatka z kalafiora 300g
Obiad	Rosół z makaronem 300ml(GLU, JAJ), kasza pęczak 200g(GLU), kurczak gotowany 90g, surówka z marchwii, jabłka, pora 150g, kompot 200ml
Podwieczorek	Chleb żytni razowy 40g(GLU), roślinne tł. 5g(MLE), 1/2 jajo gotowane(JAJ) , dżem wieloowocowy 15g, gruszka 170g
Kolacja	Kawa zbożowa z mlekiem i cukrem 200ml(MLE, GLU), chleb zwykły mieszany 90g(GLU), bułka pszenna 1 szt(GLU), roślinne tł 15g(MLE), twarożek zielony z koperkiem ze śmietaną 80g(MLE)

	energia kcal	białka g	tłuszcze g	węglowodany g	cukry g	sól g	nasycone kwasy tłuszczowe g
<i>śniadanie</i>	728,27	24,70	18,19	117,37	27,43	2,62	7,04
w 100g posiłku	101,85	3,45	2,54	16,41	3,83	0,36	0,98
<i>II śniadanie</i>	323,96	16,07	12,17	43,16	8,68	0,88	2,93
w 100g posiłku	87,55	4,34	3,28	11,66	2,34	0,23	0,79
<i>obiad</i>	1 012,82	53,56	31,57	139,70	32,33	1,32	7,36
w 100g posiłku	126,60	6,69	4,78	17,46	4,04	0,16	0,92
<i>podwieczorek</i>	287,90	6,63	6,27	45,11	26,97	0,57	1,94
w 100g posiłku	112,90	2,60	2,45	17,69	10,57	0,22	0,76
<i>kolacja</i>	605,22	27,42	17,89	85,30	19,19	1,63	7,81
w 100g posiłku	145,83	6,60	4,31	20,55	4,62	0,39	1,88

podsumowanie 2 958,17 128,38 86,09 430,64 114,60 7,02 27,08

Zastrzega się prawo zmian w jadłospisie