

DIETA MAMY Piątek 2 26.06.2020r	
Śniadanie	Płatki owsiane na mleku 250ml(GLU, MLE),kawa zbożowa z cukrem 200ml, chleb zwykły mieszany 90g(GLU), bułka pszenna 1 szt(GLU), roślinne tł 15g(MLE), jajo gotowane 50g(JAJ), dżem wieloowocowy 15g
II śniadanie	Chleb żytni razowy 40g(GLU), roślinne tł 5g(MLE), ser biały 25g(MLE), sałatka z kapusty z natką pietruszki 280g
Obiad	Pomidorowa z ryżem ze śmietaną 300ml(GLU), kasza jęczmienna 160g(GLU), pulpet rybny 60g(RYBA, GLU), buraczki 120g, kompot 200ml
Podwieczorek	Chleb żytni razowy 40g(GLU),roślinne tł 5g(MLE), ser biały 25g(MLE), banan 180g
Kolacja	Kawa zbożowa z mlekiem i cukrem 200ml(MLE, GLU), chleb zwykły mieszany 90g(GLU), bułka pszenna 1 szt(GLU) , roślinne tł 15g(MLE), szynka biała z indyka 50g, liść sałaty

	energia kcal	białka g	tłuszcze g	węglowodany g	cukry g	sól g	nasycone kwasy tłuszczowe g
śniadanie	748,42	25,67	21,76	105,77	28,91	1,79	7,78
w 100g porcji	116,94	4,04	3,42	16,65	4,55	0,28	1,22
II śniadanie	424,54	16,34	16,72	60,19	22,04	0,78	2,75
w 100g porcji	121,29	4,66	4,77	17,19	6,29	0,22	0,78
obiad	899,88	33,67	30,11	130,33	31,93	0,84	2,75
w 100g porcji	107,12	4,00	3,58	15,51	3,80	0,10	0,32
podwieczorek	323,65	8,89	5,14	63,70	36,05	0,51	2,03
w 100g porcji	129,46	3,55	2,05	25,48	14,42	0,20	0,81
kolacja	560,77	20,28	16,51	82,67	17,35	2,56	6,37
w 100g porcji	140,19	5,07	4,12	20,66	4,33	0,64	1,59

podsumowanie 2 957,26 104,85 90,24 442,66 136,28 6,48 21,68

Zastrzega się prawo zmian w jadłospisie