

DIETA MAMY Czwartek 2 12.11.2020r	
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), pęczak 160g (GLU), kurczak gotowany 90g, mizeria w s.ogrodowym 150g, kompot 200ml
Podwieczorek	Chleb żytni razowy 40g(GLU), roślinne tł. 5g(MLE), 1/2 jajo gotowane(JAJ) , dżem wieloowocowy 15g, jabłko 180g
Kolacja	Kawa zbożowa z mlekiem i cukrem 200ml(MLE, GLU), chleb zwykły miesznany 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>	850,17	51,68	25,17	111,64	25,46	0,99	7,08
w 100g posiłku	114,88	6,98	3,40	15,08	3,44	0,13	0,95
<i>podwieczorek</i>	279,30	6,33	6,65	42,41	27,60	0,57	1,94
w 100g posiłku	109,52	2,48	2,60	16,63	10,82	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 2.987,82 127,30 95,92 414,15 106,57 6,62 27,73

Zastrzega się prawo zmian w jadłospisie