

DIETA MAMY Poniedziałek 1 16.11.2020r	
Śniadanie	Manna na mleku 250ml(MLE, GLU),szynka biała z indyka 50g(GLU), kawa zbożowa z cukrem 200ml(GLU), roślinne tł. 15g(MLE), chleb zwykły mieszany 60g(GLU), bułka zwykła 1 szt(GLU), jabłko 70g
II śniadanie	Chleb żytni razowy 40g(GLU), roślinne tł. 5g(MLE), szynka biała 25g(SOJ, GLU, MLE- LAKT), Sałatka z kapusty białej 260g
Obiad	Barszcz czerwony zabieleny 300ml(GLU, MLE), ziemniaki 250g, kurczak gotowany 90g, marchewka z jabłkiem i kefirem 120g, kompot 200ml
Podwieczorek	Chleb żytni razowy 40g(glu), roślinne tł. 5g(MLE), szynka biała 25g(SOJ, GLU, MLE- LAKT), gruszka 180g
Kolacja	Kawa zbożowa z cukrem 200ml(GLU), chleb zwykły mieszany 90g(GLU),bułka pszenna 1 szt(GLU),roślinne tł. 15g(MLE, twarożek zielony ze śmietaną i koperkiem 80g(MLE)

	energia kcal	białka g	tłuszcze g	węglowodany g	cukry g	sól g	nasycone kwasy tłuszczowe g
<i>śniadanie</i>	652,07	22,60	17,74	100,93	27,13	2,29	6,95
w 100g posiłku	137,27	4,75	3,73	21,24	5,71	0,48	1,46
<i>II śniadanie</i>	428,60	16,14	19,47	53,85	15,58	1,44	2,88
w 100g posiłku	129,87	4,89	5,90	16,31	4,72	0,43	0,87
<i>obiad</i>	1 018,26	53,24	28,04	150,62	41,86	1,43	8,95
w 100g posiłku	133,98	7,00	3,68	19,81	5,50	0,18	1,17
<i>podwieczorek</i>	242,40	6,20	5,07	44,96	17,72	0,99	1,54
w 100g posiłku	96,96	2,48	2,02	17,98	7,08	0,39	0,61
<i>kolacja</i>	605,97	27,50	17,90	85,44	19,32	1,64	7,81
w 100g posiłku	161,59	7,33	4,77	22,79	5,15	0,43	2,08

podsumowanie 2 947,30 125,68 88,22 435,80 121,61 7,79 28,13

Zastrzega się prawo zmian w jadłospisie