

DIETA MAMY Czwartek 1 19.11.2020r	
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), polędwiczka z indyka 50g, liść sałaty
II śniadanie	Chleb żytni razowy 40g(GLU), roślinne tł. 5g(MLE), filet królewski 25g, sałatka z brokuła 260g
Obiad	Zupa chłopska 300ml(GLU), zapiekanka z ryżu i jabłka z cynamonem 250g, kompot 200ml
Podwieczorek	Chleb żytni razowy 40g(GLU), roślinne tł. 5g(MLE), filet królewski 25g, gruszka 180g
Kolacja	Kawa zbożowa z cukrem i mlekiem 200ml(MLE, GLU), chleb zwykły mieszany 90g(GLU), bułka pszenna 1 szt(GLU),roślinne tł 15g (MLE), jajo gotowane 1 SZT(JAJ), pomidor 30g

	energia kcal	białka g	tłuszcze g	węglowodany g	cukry g	sól g	nasycone kwasy tłuszczowe g
<i>śniadanie</i>	700,77	22,75	19,42	107,62	19,95	2,61	7,28
w 100g porcji	107,81	20,08	2,98	16,55	3,06	0,40	1,12
<i>II śniadanie</i>	363,16	20,12	12,51	47,88	8,40	1,31	2,53
w 100g porcji	110,04	6,09	3,79	14,50	2,54	0,39	0,76
<i>obiad</i>	991,11	24,63	30,63	160,00	45,67	0,61	15,51
w 100g porcji	180,20	4,47	5,56	29,09	8,30	0,11	2,82
<i>podwieczorek</i>	246,70	7,72	4,47	46,40	18,64	0,96	1,37
w 100g porcji	98,68	3,08	1,78	18,56	7,45	0,38	0,54
<i>kolacja</i>	577,57	20,59	18,59	83,76	17,58	1,74	6,82
w 100g porcji	144,39	5,14	4,64	20,94	4,39	0,43	1,70

podsumowanie 2 879,31 95,81 85,62 445,66 110,24 7,23 33,51

Zastrzega się prawo zmian w jadłospisie