

DIETA MAMY Piątek 20.11.2020r	
Śniadanie	Zacierka 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), ser biały półtłusty 50g(MLE), dżem wieloowocowy 20g
II śniadanie	Chleb żytni razowy 40g(GLU), roślinne tł.5g(MLE), 1/2 jajo gotowane (JAJ) , sałatka z czerwonej kapusty 300g
Obiad	Makaronowa 300ml(GLU), kasza jęczmienna 160g(GLU), ryba 60g w jarzynach 140g (RYB), kompot 200ml
Podwieczorek	Chleb żytni razowy 40g(GLU), roślinne tł.5g(MLE), 1/2 jajo gotowane(JAJ), banan 180g
Kolacja	Kawa zbożowa z cukrem i mlekiem 200ml(GLU, MLE), chleb zwykły mieszany 90g(GLU), bułka pszenna 1 szt (GLU), roślinne tł.15g (MLE), ser żółty 50g(MLE),szynka biała 50g(GLU, SOJ), liść sałaty

	energia kcal	białka g	tłuszcze g	węglowodany g	cukry g	sól g	nasycone kwasy tłuszczowe g
<i>Śniadanie</i>	756,27	28,82	17,91	109,57	33,48	1,68	7,47
w 100 g posiłku	115,46	4,40	2,73	16,72	5,11	0,25	1,14
<i>II śniadanie</i>	480,36	18,99	19,50	65,45	25,42	0,86	3,44
w 100 g posiłku	129,82	5,13	5,27	17,68	6,87	0,23	0,92
<i>obiad</i>	909,73	41,54	20,38	149,05	21,33	0,95	2,30
w 100 g posiłku	151,62	6,92	3,39	24,84	3,55	0,15	0,38
<i>podwieczorek</i>	325,65	7,34	6,39	62,93	35,25	0,57	2,09
w 100 g posiłku	130,26	2,93	2,55	25,17	14,10	0,22	0,83
<i>kolacja</i>	718,27	33,33	28,21	82,72	17,40	3,33	13,36
w 100 g posiłku	159,61	7,40	6,26	18,38	3,86	0,74	2,96

podsumowanie 3 164,18 129,45 92,36 463,57 132,79 7,38 28,66

Zastrzega się prawo zmian w jadłospisie