

DIETA MAMY Sobota 1 21.11.2020r	
Śniadanie	Płatki owsiane 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), szynka biała 50g(GLU, SOJ), jabłko 70g
II śniadanie	Chleb żytni razowy 40g (GLU), roślinne tł 5g(MLE), ser biały 25g(MLE), sałatka z marchwii z selerem 260g
Obiad	Ziemniaczana z groszkiem 300ml (GLU, MLE), ziemniaki 200g (GLU), klopsik drobiowy w sosie musztardowym 90g (GLU), buraczki 120g, kisiel z cukrem 200ml
Podwieczorek	Chleb żytni razowy 40g(GLU), mix tł 5g (MLE), ser biały 25g (MLE), jabłko 180g
Kolacja	Kawa zbożowa z cukrem i mlekiem 200ml (GLU, MLE), chleb zwykły mieszany 90g(GLU), bułka pszenna 1szt (GLU),roślinne tł.15g (MLE), szynka Asi z kurczaka 50g(GLU, SEL), sur z czerwonej kapusty 80g

	energia	białka	tłuszcze	węglowodany	cukry	sól	nasycone kwasy tłuszczowe
<i>śniadanie</i>	736,67	25,66	19,96	115,15	27,67	2,62	7,36
w 100g posiłku	104,49	3,63	2,83	16,33	3,92	0,37	1,04
<i>II śniadanie</i>	423,55	15,20	16,83	62,03	22,69	1,01	2,76
w 100g posiłku	128,34	4,60	5,10	18,79	6,87	0,30	0,83
<i>obiad</i>	851,19	31,08	21,08	141,34	37,60	1,58	4,58
w 100g posiłku	119,88	4,37	2,96	19,90	5,29	0,22	0,64
<i>podwieczorek</i>	239,05	7,80	5,32	43,18	18,95	0,51	1,89
w 100g posiłku	95,62	3,12	2,12	17,27	7,58	0,20	0,75
<i>kolacja</i>	615,77	20,84	19,04	88,33	22,77	2,59	6,60
w 100g posiłku	138,37	4,68	4,27	19,84	5,11	0,58	1,48

podsumowanie 2 866,23 100,58 82,23 450,03 129,68 8,31 23,19

Zastrzega się prawo zmian w jadłospisie