

DIETA MAMY Niedziela 1 22.11.2020r	
Śniadanie	Kasza manna na mleku 250ml (MLE, GLU), kawa zbożowa z cukrem 200ml (GLU), chleb zwykły mieszany 120g(GLU), roślinne tł. 15g(MLE), twarożek ze śmietaną i rodzynkami 70g(MLE)
II śniadanie	Chleb żytni razowy 40g(GLU), roślinne tł 5g(MLE), szynka z piersi kurczaka 25g(GLU, SEL), sałatka z buraczków z jabłkiem 280g
Obiad	Rosół z makaronem 300ml (GLU), kasza jęczmienna 160g, kurczak gotowany 90g, surówka z kapusty białej w sosie ogrodowym 150g, kisiel z cukrem 200ml
Podwieczorek	Chleb żytni razowy 40g(GLU), roślinne tł 5g(MLE), szynka z piersi kurczaka 25g (GLU, SEL), gruszka 180g
Kolacja	Kawa zbożowa z cukrem i mlekiem 200ml(MLE, GLU), chleb zwykły mieszany 90g(GLU), roślinne tł 15g (MLE),szynka biała z indyka 50g, sałatka jarzynowa 80g

	energia kcal	białka g	tłuszcze g	węglowodany g	cukry g	sól g	nasycone kwasy tłuszczowe g
<i>śniadanie</i>	667,97	29,32	19,10	96,63	21,52	1,35	8,74
w 100g posiłku	146,80	6,44	4,19	21,23	4,73	0,29	1,92
<i>II śniadanie</i>	396,96	12,40	11,39	68,70	30,47	1,45	2,23
w 100g posiłku	113,41	3,54	3,25	19,62	8,70	0,41	0,63
<i>obiad</i>	917,00	51,10	30,57	119,18	32,80	1,11	7,23
w 100g posiłku	131,00	7,30	5,41	17,02	4,68	0,15	1,03
<i>podwieczorek</i>	247,70	5,99	5,26	46,40	18,64	0,96	1,74
w 100g posiłku	99,08	2,39	2,10	18,56	7,45	0,38	0,69
<i>kolacja</i>	617,57	21,01	19,77	90,65	21,96	2,71	6,46
w 100g posiłku	137,23	4,66	4,39	20,14	4,88	0,60	1,43

podsumowanie 2 847,20 119,82 86,09 421,56 125,39 7,58 26,40

Zastrzega się prawo zmian w jadłospisie