

DIETA MAMY Wtorek 2 24.11.2020r	
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), szynka Asi z kurczaka 50g(GLU, SEL), liść sałaty
II śniadanie	Chleb żytni razowy 40g(GLU), roślinne tł 5g(MLE), szynka biała 25g(SOJ, GLU, SEL MLE- LAK), sałatka z rzepy, jabłka, marchwii 330g
Obiad	Krupnik 300ml(GLU), ziemniaki 200g, stek wieprzowy bez cebuli 90g(GLU), buraczki 150g, kompot 200ml
Podwieczorek	Chleb żytni razowy 40g(GLU), roślinne tł 5g(MLE), szynka biała 25g, gruszka 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), szynka z piersi kurczaka 50g(GLU), jabłko 80g

	energia kcal	białka g	tłuszcze g	węglowodany g	cukry g	sól g	nasycone kwasy tłuszczowe g
śniadanie	697,17	25,13	18,09	108,16	19,84	2,62	6,78
w 100g posiłku	107,25	3,86	2,78	16,64	3,05	0,40	1,04
II śniadanie	370,30	13,24	7,72	71,82	28,79	1,41	2,59
w 100g posiłku	92,57	3,31	1,93	17,95	7,19	0,35	0,64
obiad	750,18	28,41	19,08	122,93	31,74	0,83	1,98
w 100g posiłku	117,21	4,43	2,98	19,20	4,95	0,12	0,30
podwieczorek	248,70	6,49	5,19	46,40	18,74	0,99	1,72
w 100g posiłku	99,48	2,59	2,07	18,56	7,49	0,39	0,68
kolacja	597,37	19,39	16,95	91,91	24,75	2,51	6,44
w 100g posiłku	128,46	4,16	3,64	19,76	5,32	0,53	1,38

podsumowanie 2 663,72 92,66 67,03 441,22 123,86 8,36 19,51

Zastrzega się prawo zmian w jadłospisie