

DIETA MAMY Środa 2 25.11.2020r	
Śniadanie	Makaron na mleku 250ml(GLU),kawa zbożowa z cukrem 200ml (GLU), chleb zwykły mieszany 90g(GLU), bułka pszenna 1 szt(GLU), roślinne tł. 15g(MLE), polędwiczka z indyka 50g(SOJ, SEL), liść sałaty
II śniadanie	Chleb żytni razowy 40g(GLU), roślinne tł 5g(MLE), kurczak gotowany 30g, sałatka z buraczków 270g
Obiad	Kalafiorowa 300ml(GLU, MLE), kasza jęczmienna 160g, gołąbek bez zwijania wieprzowy 90g w sosie pomidorowym, marchewka z jabkiem i olejem 150g, kompot 200ml
Podwieczorek	Chleb żytni razowy 40g(GLU), roślinne tł 5g(MLE), kurczak gotowany 30g, banan 180g
Kolacja	Kawa zbożowa z cukrem i mlekiem 200ml(GLU, MLE),chleb zwykły mieszany 90g(GLU), bułka pszenna 1 szt(GLU,) pasta z 1,5 jaj ze szczypiorkiem i majonezem 80 g (JAJ, GOR)

	energia kcal	białka g	tłuszcze g	węglowodany g	cukry g	sól g	nasycone kwasy tłuszczowe g
śniadanie	660,87	24,38	18,03	100,48	19,86	2,62	7,07
w 100g posiłku	101,67	3,75	2,77	15,45	3,05	0,40	1,08
II śniadanie	442,35	19,67	14,60	66,04	26,89	0,85	3,37
w 100g posiłku	130,10	5,78	4,29	19,42	7,90	0,25	0,99
obiad	878,58	32,38	17,78	158,93	35,83	0,77	5,00
w 100g posiłku	125,51	4,62	2,54	22,70	5,11	0,11	0,71
podwieczorek	354,25	10,93	8,05	62,78	35,25	0,57	2,49
w 100g posiłku	141,70	4,37	3,22	25,11	14,10	0,22	1,08
kolacja	644,92	23,72	24,94	83,02	16,93	1,87	7,84
w 100g posiłku	155,40	5,71	6,00	20,00	4,07	0,45	1,88

podsumowanie 2 980,97 111,08 83,40 471,25 134,76 6,68 25,77

Zastrzega się prawo zmian w jadłospisie