

DIETA MAMY Sobota 18.01.20 r.	
Śniadanie	Płatki owsiane na mleku 250ml (GLU, MLE), kawa zbożowa z cukrem 200ml (GLU), chleb zwykły mieszany 90g (GLU), bułka pszenna 1 szt (GLU), mix tł. 15g (MLE), ogonówka 50g(GLU, SOJ), jabłko 70g
II śniadanie	Chleb żytni razowy 40g (GLU), mix tł 5g(MLE), ser biały 25g(MLE), sałatka z marchwii z selerem 260g
Obiad	Ziemniaczana z groszkiem 300ml (GLU, MLE), kasza pęczak 160g (GLU), klopsik w sosie musztardowym 90g (GLU), buraczki z jabłkiem 120g, kisiel z cukrem 200ml
Podwieczorek	Chleb żytni razowy 40g(GLU), mix tł 5g (MLE), ser biały 25g (MLE), kiwi 165g
Kolacja	Kawa zbożowa z cukrem i mlekiem 200ml (GLU, MLE), chleb zwykły mieszany 90g(GLU), bułka pszenna 1szt (GLU), mix tł.15g (MLE), szynka Asi z kurczaka 50g(GLU, SEL), surówka z kapusty pekińskiej z marchewką w sosie ogrodowym 60g

	energia	białka	tłuszcze	węglowodany	cukry	sól	nasycone kwasy tłuszczowe
<i>śniadanie</i>	750,87	29,30	20,56	115,79	27,20	2,41	9,24
w 100g posiłku	148,68	5,80	4,07	22,92	5,38	0,47	1,82
<i>II śniadanie</i>	427,45	15,19	17,28	62,07	22,69	0,99	3,45
w 100g posiłku	122,12	4,34	4,93	17,73	6,48	0,28	0,98
<i>obiad</i>	1 025,67	35,19	30,32	161,42	40,46	1,48	5,50
w 100g posiłku	146,52	5,02	4,33	23,06	5,78	0,21	0,78
<i>podwieczorek</i>	251,95	8,56	5,88	44,38	16,49	0,50	2,70
w 100g posiłku	107,21	3,64	2,50	18,88	7,01	0,21	1,14
<i>kolacja</i>	565,38	25,31	16,06	85,50	20,71	2,88	7,56
w 100g posiłku	136,23	6,09	3,86	20,60	4,99	0,69	1,82

podsumowanie	3 021,32	113,55	69,54	469,16	127,55	8,26	28,45
---------------------	-----------------	---------------	--------------	---------------	---------------	-------------	--------------

Zastrzega się prawo zmian w jadłospisie