

<b>DIETA MAMY Niedziela 19.01.20 r.</b>	
Śniadanie	Kasza manna na mleku 250ml (MLE, GLU), kawa zbożowa z cukrem 200ml (GLU), chleb zwykły mieszany 120g(GLU), mix tł. 15g(MLE), twaróg ze śmietana i rodzynkami 70g(MLE)
II śniadanie	Chleb żywni razowy 40g(GLU), mix tł 5g(MLE), szynka z piersi kurczaka 25g(GLU, SEL), sałatka z buraczków z jabłkiem 280g
Obiad	Rosół z makaronem 300ml (GLU), ziemniaki 200g, kurczak gotowany 90g, surówka z kapusty białek w sosie ogrodowym 150g, kisiel z cukrem 200ml
Podwieczorek	Chleb żywni razowy 40g(GLU), mix tł 5g(MLE), szynka z piersi kurczaka 25g (GLU, SEL), jabłko 180g
Kolacja	Kawa zbożowa z cukrem i mlekiem 200ml(MLE, GLU), chleb zwykły mieszany 90g(GLU), szynka biała z indyka 50g, sałatka jarzynowa 80g

	energia	białka	tłuszcze	węglowodany	cukry	sól	nasycone kwasy tłuszczowe
<i>śniadanie</i>	754,47	31,70	21,51	110,78	21,81	1,64	11,04
w 100g posiłku	165,81	6,96	4,72	24,34	4,79	0,36	2,42
<i>II śniadanie</i>	398,57	15,40	10,68	68,80	30,39	1,56	2,44
w 100g posiłku	120,77	4,66	3,23	20,84	9,20	0,47	0,73
<i>obiad</i>	941,73	53,89	31,31	119,37	30,84	1,60	7,57
w 100g posiłku	110,79	6,34	3,68	14,04	3,62	0,18	0,89
<i>podwieczorek</i>	269,91	8,91	5,19	50,83	24,99	1,08	1,98
w 100g posiłku	107,96	3,56	2,07	20,33	9,99	0,43	0,79
<i>kolacja</i>	704,98	26,34	20,23	108,56	22,10	2,44	7,98
w 100g posiłku	151,60	5,66	4,35	23,34	4,75	0,52	1,71

podsumowanie	3 069,66	136,24	88,92	458,34	130,13	8,32	31,01
--------------	----------	--------	-------	--------	--------	------	-------

Zastrzega się prawo zmian w jadłospisie