

<b>DIETA MAMY Wtorek 21.01.20 r.</b>	
Śniadanie	Zacierka 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), szynka Asi z kurczaka 50g(GLU, SEL), liść sałaty
II śniadanie	Chleb żytni razowy 40g(GLU), mix tł 5g(MLE), ogonówka 25g(SOJ, GLU, SEL MLE- LAK), sałatka z rzepy, jabłka, marchwii 330g
Obiad	Krupnik 300ml(GLU), ziemniaki 200g, stek bez cebuli 90g(GLU), buraczki 150g, kompot 200ml
Podwieczorek	Chleb żytni razowy 40g(GLU), mix tł 5g(MLE), ogonówka 25g, kiwi 165g
Kolacja	Kawa zbożowa z cukrem i mlekiem 200ml(GLU, MLE), chleb zwykły mieszany 90g(GLU), bułka pszenna 1 szt(GLU), mix tł 15g(MLE),szynka z piersi kurczaka 50g(GLU), jabłko 70g

	energia	białka	tłuszcze	węglowodany	cukry	sól	nasycone kwasy tłuszczowe
<i>śniadanie</i>	701,21	30,17	17,46	108,29	19,42	2,48	8,28
w 100g posiłku	155,82	6,70	3,88	24,06	4,31	0,55	1,84
<i>II śniadanie</i>	370,95	14,36	7,57	72,22	28,52	1,44	3,07
w 100g posiłku	100,25	3,88	2,04	19,51	7,70	0,38	0,82
<i>obiad</i>	1 061,96	33,18	29,05	163,68	33,67	1,44	4,38
w 100g posiłku	141,24	4,60	4,03	22,73	4,47	0,20	0,60
<i>podwieczorek</i>	243,95	8,02	5,51	43,81	15,69	1,03	2,32
w 100g posiłku	116,16	3,81	2,62	20,86	7,47	0,49	1,10
<i>kolacja</i>	628,97	23,06	19,82	92,10	24,48	2,48	8,76
w 100g posiłku	155,30	5,69	4,89	22,74	6,04	0,61	2,16
podsumowanie	3 007,04	108,79	84,41	480,10	121,78	8,87	27,15

Zastrzega się prawo zmian w jadłospisie