

<b>DIETA MAMY Czwartek 23.01.20 r.</b>	
Śniadanie	Manna na mleku 250ml(GLU, MLE), kawa zbożowa z cukrem 200ml(GLU), chleb zwykły mieszny 90g(GLU), bułka pszenna 1 szt(GLU), mix tł.15g(MLE), ogonówka 50g(SOJ, GLU, MLE-LAKT), jabłko 60g
II śniadanie	Chleb żytni razowy 40g(GLU), mix tł. 5g(MLE), 1/2 jajo gotowane (JAJ), dżem wieloowocowy 15g, sałatka z kalafiora 300g
Obiad	Rosół z makaronem 300ml(GLU, JAJ), kasza pęczak 200g(GLU), kurczak gotowany 90g, surówka z marchwii, jabłka, pora 150g, kompot 200ml
Podwieczorek	Chleb żytni razowy 40g(GLU), mix tł. 5g(MLE), 1/2 jajo gotowane(JAJ) , dżem wieloowocowy 15g, banan 180g
Kolacja	Kawa zbożowa z mlekiem i cukrem 200ml(MLE, GLU), chleb zwykły mieszany 90g(GLU), bułka pszenna 1 szt(GLU), mix tł 15g(MLE), twarożek zielony z koperkiem ze śmietaną 50g(MLE)

	energia	białka	tłuszcze	węglowodany	cukry	sól	nasycone kwasy tłuszczowe
<i>śniadanie</i>	733,39	29,71	17,36	117,61	27,07	2,77	8,19
w 100g posiłku	146,67	5,49	3,47	23,52	5,41	0,55	1,63
<i>II śniadanie</i>	359,81	15,81	12,8	50,98	15,87	0,81	3,62
w 100g posiłku	104,29	4,58	3,71	14,77	4,6	0,23	1,04
<i>obiad</i>	1 065,87	59,87	35,57	137,05	30,93	1,34	8,50
w 100g posiłku	129,98	7,30	4,33	16,71	3,77	0,16	1,09
<i>podwieczorek</i>	205,25	4,09	4,29	40,87	16,35	0,47	1,86
w 100g posiłku	97,73	1,94	2,04	19,46	7,78	0,22	0,88
<i>kolacja</i>	616,92	27,41	19,24	85,44	19,17	1,58	9,86
w 100g posiłku	160,23	7,11	4,99	22,19	4,97	0,11	2,56

<b>podsumowanie</b>	2 981,24	136,89	89,26	431,95	109,39	6,97	32,03
---------------------	----------	--------	-------	--------	--------	------	-------

Zastrzega się prawo zmian w jadłospisie