

<b>DIETA MAMY Piątek 24.01.20 r.</b>	
Śniadanie	Płatki owsiane na mleku 250ml(GLU, MLE), chleb zwykły mieszany 60g(GLU), bułka pszenna 1 szt(GLU), mix tł 15g(MLE), jajo gotowane 50g(JAJ), dżem wieloowocowy 30g
II śniadanie	Chleb żytni razowy 40g(GLU), mix tł 5g(MLE), ser biały 25g(MLE), sałatka z kapusty z natką pietruszki 280g
Obiad	Pomidorowa z ryżem ze śmietaną 300ml(GLU), kasza jęczmienna 160g(GLU), pulpet rybny 60g(RYBA, GLU), buraczki 120g, kompot 200ml
Podwieczorek	Chleb żytni razowy 40g(GLU), mix tł 5g(MLE), ser biały 25g(MLE), pomarańcza 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), kurczak gotowany 90g, liść sałaty

	energia	białka	tłuszcze	węglowodany	cukry	sól	nasycone kwasy tłuszczowe
<i>śniadanie</i>	744,82	25,62	23,07	111,58	25,00	1,73	9,84
w 100g porcji	171,22	5,88	5,30	25,65	5,74	0,39	2,26
<i>II śniadanie</i>	332,24	11,44	10,97	53,23	22,03	0,72	2,69
w 100g porcji	100,67	3,46	3,32	16,13	6,67	0,21	0,81
<i>obiad</i>	885,43	32,31	29,05	130,50	31,97	1,39	2,42
w 100g porcji	138,34	5,04	4,53	20,39	4,99	0,21	0,37
<i>podwieczorek</i>	327,55	8,88	5,59	63,75	36,05	0,49	2,72
w 100g porcji	131,02	3,55	2,23	15,50	14,42	0,19	1,08
<i>kolacja</i>	557,47	22,82	15,86	82,85	16,93	2,26	7,62
w 100g porcji	126,69	5,18	3,60	18,82	3,84	0,51	1,73

<b>podsumowanie</b>	2 847,51	101,07	84,54	441,91	131,98	6,59	25,29
---------------------	----------	--------	-------	--------	--------	------	-------

Zastrzega się prawo zmian w jadłospisie