

<b>DIETA MAMY Wtorek 28.01.20 r.</b>	
Śniadanie	Zacierka na mleku 300ml(GLU, MLE), kawa zbożowa z cukrem 200ml(GLU), chleb zwykły mieszany 90g(GLU), bułka pszenna 1 szt(GLU), mix tł 15 g(MLE), jajo gotowane 50g(JAJ), jabłko 70g
II śniadanie	Chleb żytni razowy 40g(GLU), mix tł. 5 g(MLE), polędwiczka z indyka 25g(SOJ, SEL), sałatka z marchew z rzepą 320g
Obiad	Pomidorowa z ryżem ze śmietaną 300 ml(GLU), kasza jęczmienna 160g(GLU), frykadelki drobiowe(gotowane )(GLU) w sosie 60g, marchewka z groszkiem 120 g, herbata 200ml
Podwieczorek	Chleb żytni razowy 40g(GLU), mix tł. 5 g(MLE), polędwiczka z indyka 25g(SOJ, SEL), pomarańcza 180g
Kolacja	Kawa zbożowa z cukrem i mlekiem 200ml(GLU, MLE), chleb zwykły mieszany 90g(GLU), bułka pszenna 1 szt(GLU), mix tł 15 g(MLE), twarożek ze śmietaną, cukrem i rodzynkami 80g(MLE)

	energia	białka	tłuszcze	węglowodan y	cukry	sól	nasycone kwasy tłuszczowe
<i>śniadanie</i>	760,97	25,92	21,98	117,84	27,02	1,75	9,66
w 100g posiłku	137,11	4,67	3,96	21,23	4,86	0,31	1,74
<i>II śniadanie</i>	420,95	16,70	13,42	67,53	26,71	1,40	3,43
w 100g posiłku	107,93	4,28	3,44	17,31	6,84	0,35	0,87
<i>obiad</i>	1 075,59	30,80	34,68	172,04	33,44	2,01	8,56
w 100g posiłku	165,47	4,73	5,33	26,46	5,14	0,3	1,31
<i>podwieczorek</i>	231,85	1,89	2,13	10,58	2,05	0,12	0,52
w 100g posiłku	92,74	3,19	2,10	16,59	6,95	0,37	0,83
<i>kolacja</i>	649,52	27,39	19,25	93,69	24,19	1,58	9,87
w 100g posiłku	249,81	10,53	7,40	36,03	9,30	0,60	3,79
<u>podsumowanie</u>	3 138,88	108,94	94,77	491,99	127,71	7,71	33,69

Zastrzega się prawo zmian w jadłospisie