

<b>DIETA MAMY Środa 29.01.20 r.</b>	
Śniadanie	Płatki owsiane 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 z piersi kurczaka 50g(GLU), liść sałaty
II śniadanie	Chleb żytni razowy 40g(GLU), mix tł. 5g(MLE), filet po królewsku 25g(SOJ, LAKT), sałatka z kapusty pekińskiej 270g
Obiad	Krupnik 300 ml(GLU), ziemniaki 200g, pulpet z indyka 60g(GLU) w sosie pomidorowym , buraczki 150g, kompot 200ml
Podwieczorek	Chleb żytni razowy 40g(GLU), mix tł. 5g(MLE), filet po królewsku 25g(SOJ, LAKT), kiwi 165g
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), ogonówka 50g(, jabłko 70g

	energia	białka	tłuszcze	węglowodany	cukry	sól	nasycone kwasy nasycone
<i>Śniadanie</i>	704,19	30,56	18,84	106,15	19,70	2,77	8,49
w 100g posiłku	156,48	6,79	4,18	23,58	4,37	0,61	1,88
<i>II śniadanie</i>	373,96	16,81	16,29	47,14	8,61	1,49	2,87
w 100g posiłku	109,98	4,94	4,79	13,86	2,53	0,43	0,84
<i>obiad</i>	960,72	28,83	23,61	166,70	34,47	1,63	3,23
w 100g posiłku	135,31	4,06	3,32	23,47	4,85	0,22	0,45
<i>podwieczorek</i>	243,91	9,40	5,02	43,51	15,75	1,08	2,08
w 100g posiłku	97,56	3,76	2,00	17,40	6,30	0,43	0,83
<i>kolacja</i>	605,57	22,95	17,01	92,78	24,48	2,66	8,06
w 100g posiłku	131,64	4,90	3,69	20,16	5,32	0,57	1,75

podsumowanie	2 888,35	108,55	80,77	456,28	103,01	9,63	24,73
--------------	----------	--------	-------	--------	--------	------	-------

Zastrzega się prawo zmian w jadłospisie