

DIETA MAMY Wtorek 3.03.20 r.	
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), szynka biała 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), szynka biała 25g, kiwi 165g
Kolacja	Kawa zbożowa z cukrem i mlekiem 200ml(GLU, MLE), chleb zwykły miesny 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
<i>śniadanie</i>	697,17	25,13	18,09	108,16	19,84	2,62	6,78
w 100g posiłku	106,43	3,83	2,76	16,51	3,02	0,40	1,03
<i>II śniadanie</i>	370,30	13,24	7,72	71,82	28,79	1,41	2,59
w 100g posiłku	92,57	3,31	1,92	17,95	7,19	0,35	0,64
<i>obiad</i>	1 094,03	34,75	35,32	167,75	33,22	0,89	5,07
w 100g posiłku	168,31	5,34	5,43	25,80	5,11	0,13	0,78
<i>podwieczorek</i>	243,30	6,89	5,66	43,41	15,92	0,99	1,84
w 100g posiłku	1,03	2,93	2,40	18,47	6,77	0,42	0,78
<i>kolacja</i>	596,37	19,39	16,95	91,91	24,75	2,51	6,44
w 100g posiłku	131,07	4,26	3,72	20,20	5,43	0,55	1,41

podsumowanie 3 001,17 99,40 83,74 483,05 122,52 8,42 22,72

Zastrzega się prawo zmian w jadłospisie