

| <b>DIETA MAMY Wtorek 2 10.11.2020r</b> |   |
|--|---|
| Śniadanie                              | Zacierka na mleku 250ml (GLU, MLE), kawa zbożowa z cukrem 200ml(GLU), chleb zwykły mieszany 90g(GLU), bułka pszenna 1 szt (GLU), roślinne tł 15g(MLE), szynka Asi z kurczaka 50g(GLU, SEL), liść sałaty |
| II śniadanie                           | Chleb żytni razowy 40g(GLU), roślinne tł 5g(MLE), szynka biała 25g(SOJ, GLU, SEL MLE- LAK), sałatka z rzepy, jabłka, marchwii 330g  |
| Obiad                                  | Krupnik 300ml(GLU), ziemniaki 200g, stek wieprzowy bez cebuli 90g(GLU), buraczki 150g, kompot 200ml   |
| Podwieczorek                           | Chleb żytni razowy 40g(GLU), roślinne tł 5g(MLE), szynka biała 25g, gruszka 180g  |
| Kolacja                                | Kawa zbożowa z cukrem i mlekiem 200ml(GLU, MLE), chleb zwykły mieszany 90g(GLU), bułka pszenna 1 szt(GLU), roślinne tł 15g(MLE), szynka z piersi kurczaka 50g(GLU), jabłko 80g                          |

|                | energia kcal | białka g | tłuszcze g | węglowodany g | cukry g | sól g | nasycone kwasy tłuszczowe g |
|----------------|--------------|----------|------------|---------------|---------|-------|-----------------------------|
| śniadanie      | 697,17       | 25,13    | 18,09      | 108,16        | 19,84   | 2,62  | 6,78                        |
| w 100g posiłku | 107,25       | 3,86     | 2,78       | 16,64         | 3,05    | 0,40  | 1,04                        |
| II śniadanie   | 370,30       | 13,24    | 7,72       | 71,82         | 28,79   | 1,41  | 2,59                        |
| w 100g posiłku | 92,57        | 3,31     | 1,93       | 17,95         | 7,19    | 0,35  | 0,64                        |
| obiad          | 750,18       | 28,41    | 19,08      | 122,93        | 31,74   | 0,83  | 1,98                        |
| w 100g posiłku | 117,21       | 4,43     | 2,98       | 19,20         | 4,95    | 0,12  | 0,30                        |
| podwieczorek   | 248,70       | 6,49     | 5,19       | 46,40         | 18,74   | 0,99  | 1,72                        |
| w 100g posiłku | 99,48        | 2,59     | 2,07       | 18,56         | 7,49    | 0,39  | 0,68                        |
| kolacja        | 597,37       | 19,39    | 16,95      | 91,91         | 24,75   | 2,51  | 6,44                        |
| w 100g posiłku | 128,46       | 4,16     | 3,64       | 19,76         | 5,32    | 0,53  | 1,38                        |

podsumowanie      2 663,72      92,66      67,03      441,22      123,86      8,36      19,51

Zastrzega się prawo zmian w jadłospisie