

<b>DIETA MAMY Wtorek 1 17.11.2020r</b>	
Śniadanie	Zacierka na mleku 300ml(GLU, MLE), kawa zbożowa z cukrem 200ml(GLU), chleb zwykły mieszany 90g(GLU), bułka pszenna 1 szt(GLU), roślinne tł 15 g(MLE), jajo gotowane 50g(JAJ), jabłko 70g
II śniadanie	Chleb żytni razowy 40g(GLU), roślinne tł. 5 g(MLE), polędwiczka z indyka 25g(SOJ, SEL), sałatka z marchwi z rzepą 320g
Obiad	Pomidorowa z ryżem ze śmietaną 300 ml(GLU), kasza jęczmienna 160g(GLU), frykadunki drobiowe (gotowane )(GLU) w sosie 60g, sur z marchwi z olejem 120 g, herbata 200ml
Podwieczorek	Chleb żytni razowy 40g(GLU), roślinne tł. 5 g(MLE), polędwiczka z indyka 25g(SOJ, SEL), jabłko 180g
Kolacja	Kawa zbożowa z cukrem i mlekiem 200ml(GLU, MLE), chleb zwykły mieszany 90g(GLU), bułka pszenna 1 szt(GLU), roślinne tł. 15 g(MLE), twaróg ze śmietaną , cukrem i rodzynkami 70g(MLE)

	energia kcal	białka g	tłuszcze g	węglowodany g	cukry g	sól g	nasycone kwasy tłuszczowe g
<i>śniadanie</i>	749,27	25,94	20,63	117,70	27,04	1,80	7,61
w 100g posiłku	135,00	4,67	3,71	21,2	4,87	0,32	1,37
<i>II śniadanie</i>	425,00	14,95	13,80	67,46	26,94	1,42	3,04
w 100g posiłku	108,97	3,83	3,53	17,29	6,9	0,36	0,77
<i>obiad</i>	1018,16	28,94	33,89	159,26	28,01	1,16	5,73
w 100g posiłku	156,64	4,45	5,21	24,5	4,3	0,17	0,88
<i>podwieczorek</i>	241,30	5,48	6,18	42,26	13,37	0,99	1,82
w 100g posiłku	96,52	2,19	2,47	16,90	5,34	0,39	0,72
<i>kolacja</i>	629,84	27,40	17,90	91,56	22,21	1,64	7,81
w 100g posiłku	153,61	6,68	4,36	22,33	5,41	0,40	1,90

podsumowanie      3063,57    102,71      92,4      478,24    117,57      7,01      26,01

Zastrzega się prawo zmian w jadłospisie