



Niedziela 04-05-2025

Dieta: Podstawowa Fizjo. 2100

Śniadanie

Mleko got. 150g *(7), Kakao 250g *(7), Chleb Razowy 50g *(1),
Masło 20g *(7), Parówki Z Szyunki 80g *(6, 10), Ketchup 10g *(9), Ogórek
Długi 50g, Serek Twarogowy - Fromage 30g *(7)

Obiad

Zupa rosół z makaronem 300g *(1, 3, 5, 6, 7, 9, 10, 11), Udko drobiowe
gotowane 120g, Ryż gotowany 150g, Sos potrawkowy 80g *(1, 3, 7),
Marchewka z groszkiem 150g, Kompot wiśniowy 250g

Podwieczorek

Twarożek Smakowy Owocowy 150g *(7)

Kolacja

Herbata 2g, Chleb 30g *(1, 6), Chleb Razowy 50g *(1), Masło 20g *(7),
Polędwica Sopocka 50g *(6), Twaróg Mielony Homogenizowany 30g *(7),
Sałata Lodowa 35g

DRUGA KOLACJA

Galaretka z owocem 200g

Wartości odżywcze diety Podstawowa Fizjo. 2100:

Wartość energetyczna 2 880,5890 kcal

Białko 131,5538 g

w tym białko zwierzęce 60,7850 g

Tłuszcz 112,6964 g

Węglowodany 339,1376 g

Cukry proste 75,0850 g

Błonnik pokarmowy 16,4150 g

Nasycone kwasy tłuszczowe 48,2675 g

1	Gluten	2	Skorupiaki	3	Jaja (jadalne)
4	Ryba	5	Orzeszki ziemne	6	Białko sojowe
7	Białko mleka krowiego	8	Orzechy i nasiona	9	Seler
10	Musztarda/gorczyca	11	Nasiona sezamu	12	Siarczyn i pochodna siarczynowa
13	Nasiona łubinu	14	Owoce morza	P15	Albumina