



Dieta: 05 Podstawowa Fizjo. 2100

Śniadanie

Zupa mleczna z ryżem - 130g *(7), Mleko got. - 150g *(7), Bułka Grahamka 70g *(1), Masło 20g *(7), Sałata Masłowa, Pomidory Szklarniowe 50g, Pasta z jaj 80g *(3), Polędwica Z Kurczaka Prasowana 30g *(6), Szczypiorek 5g

Obiad

Zupa jarzynowa z soczewicą 200g *(1, 3, 5, 6, 7, 9, 10, 11), Kotleciki rybne pieczone 90g *(1, 3, 4, 5, 6, 7, 9, 10, 11), Sos grecki 150g *(1, 3, 6, 7, 9, 10), Ziemniaki gotowane z koperkiem - 200g, Napój owocowy 150g

Podwieczorek

Twarożek mango z bakaliarni 150g *(1, 7, 8)

Kolacja

Herbata 2g, Chleb 30g *(1, 6), Chleb Razowy 50g *(1), Masło 20g *(7), Ser Żółty 80g *(7), Ogórek Długi 50g, Sałata Masłowa

DRUGA KOLACJA

Owoc 1 szt.

Wartości odżywcze diety 05 Podstawowa Fizjo. 2100:

Wartość energetyczna 2 504,5986 kcal
Białko 107,8019 g
w tym białko zwierzęce 59,4050 g
Tłuszcz 117,33178 g
Węglowodany 261,8298 g
Cukry proste 32,2830 g
Błonnik pokarmowy 24,9360 g
Nasycone kwasy tłuszczowe 49,1580 g

*** ALERGIE POKARMOWE - legenda:**

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	Siarczyny i pochodna siarczynowa
13	Nasiona łubinu	14	Owoce morza		