



Dieta: 05 Podstawowa Fizjo. 2100

Śniadanie

Bułka Grahamka 70g *(1), Masło Extra 20g *(7), Pasta z jaj 80g *(3),
Pomidory Szklarniowe 50g, Pierś Pieczona Z Kurczaka Bgl Bml 30g *(10),
Sałata Masłowa 20g, Kakao 250g *(7), Kiełki Rzodkiewki 5g

Obiad

Udka drobiowe pieczone 140g *(1, 3, 5, 6, 7, 8, 9, 10, 11), Ziemniaki
gotowane z koperkiem - 200g, Surówka z kapusty pekińskiej z papryką - d
150g *(3), Kompot z mieszanki owocowej 250g, Zupa krupnik 300g *(1, 3, 5,
6, 7, 9, 10, 11)

Podwieczorek

Ciasto szpinakowe z malinami 60g *(1, 3)

Kolacja

Herbata 2g, Chleb Razowy 50g *(1), Chleb 30g *(1, 6), Masło Extra 20g *(7),
Szynka Konserwowa Wieprzowa 30g *(6), Twaróg Mielony Homogenizowany
50g *(7), Ogórek Świeży 50g, Sałata Lodowa 35g

DRUGA KOLACJA

Koktajl warzywno-owocowy 200g

Wartości odżywcze diety 05 Podstawowa Fizjo. 2100:

Wartość energetyczna 2 538,3518 kcal
Białko 102,7346 g
w tym białko zwierzęce 62,8550 g
Tłuszcz 124,06318 g
Węglowodany 261,9840 g
Cukry proste 50,6230 g
Błonnik pokarmowy 22,0900 g
Nasycone kwasy tłuszczowe 32,0993 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	Siarczyn i pochodna siarczynowa
13	Nasiona łubinu	14	Owoce morza		