



Dieta: 05 Podstawowa Fizjo. 2100

Śniadanie

Kakao 250g *(7), Bułka Grahamka 70g *(1), Masło Extra 20g *(7), Polędwica Sopocka 50g *(6), Sałata Lodowa 35g, Pomidory Szklarniowe 50g, Rzodkiewka 30g, Twaróg Mielony Homogenizowany 50g *(7), Mleko got. 150 ml 150g *(7)

Obiad

Medaliony wieprzowe z cebulą 100g *(1, 3, 5, 6, 8, 9, 10, 11), Kompot wiśniowy - m 150g, Zupa pomidorowa z ryżem - m 200g *(1, 3, 5, 6, 7, 9, 10, 11), Surówka z kapusty - d 120g, Ziemniaki gotowane z koperkiem - 200g 200g

Podwieczorek

Jogurt Naturalny 150g *(7)

Kolacja

Herbata 2g, Chleb 30g *(1, 6), Chleb Razowy 50g *(1), Masło Extra 20g *(7), Polędwica Z Kurczaka Prasowana 50g *(6), Serek Twarogowy - Fromage 50g *(7), Ogórek Świeży 50g

DRUGA KOLACJA Owoc

Wartości odżywcze diety 05 Podstawowa Fizjo. 2100:

Wartość energetyczna 2 464,0401 kcal
Białko 102,8831 g
w tym białko zwierzęce 41,8360 g
Tłuszcz 109,01475 g
Węglowodany 272,5057 g
Cukry proste 59,1650 g
Błonnik pokarmowy 22,4980 g
Nasycone kwasy tłuszczowe 39,6200 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		