



Dieta: 05 Podstawowa Fizjo. 2100

Śniadanie

Zupa mleczna z kaszką manną - 130 ml 130g *(1, 7), Bułka Grahamka 70g *(1), Masło 20g *(7), Ser Żółty 50g *(7), Rzodkiewka 50g, Sałata Masłowa 20g, Jajka 50g *(3), Szczypiorek, Mleko got. - 150 ml 150g *(7)

Obiad

Zupa botwinka 300g *(1, 3, 5, 6, 7, 9, 10, 11), Racuchy 140g *(1, 3, 7), Kompot z czerwonej porzeczki 250g, Twarożek cyrkonowy z jabłkiem prażonym 80g *(7, 12), Surówka z marchwi 100g *(7)

Podwieczorek

Jogurt Owocowy 150g *(7)

Kolacja

Herbata 2g, Chleb Razowy 50g *(1), Chleb 30g *(1, 6), Masło 20g *(7), Twaróg Z Warzywami 100g *(7), Pomidory Szklarniowe 50g

DRUGA KOLACJA

Owoc 200g

Wartości odżywcze diety 05 Podstawowa Fizjo. 2100:

Wartość energetyczna 2 448,0734 kcal
Białko 83,2548 g
w tym białko zwierzęce 40,3550 g
Tłuszcz 112,7364 g
Węglowodany 285,9451 g
Cukry proste 86,2250 g
Błonnik pokarmowy 25,2660 g
Nasycone kwasy tłuszczowe 57,1505 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		