



Dieta: 05 Podstawowa Fizjo. 2100

Śniadanie

Zupa mleczna z płatkami owsianymi - 130g *(1, 7), Kakao 250g *(7), Bułka Grahamka 70g *(1), Masło Extra 20g *(7), Pasta z zielonego groszku 50g *(7), Szynka Konserwowa Drobiowa 40g *(6, 7, 10), Rzodkiewka 50g, Sałata Szklarniowa 20g

Obiad

Zupa barszcz czerwony z makaronem - 200g *(1, 3, 5, 6, 7, 9, 10, 11), Bitki ze schabu 80g *(1), Kasza gotowana 200g *(1), Surówka z kapusty białej 100g, Kompot wiśniowy - 150g

Podwieczorek Jogurt z bakaliami 200g *(1, 7)

Kolacja

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

DRUGA KOLACJA Owoc

Wartości odżywcze diety 05 Podstawowa Fizjo. 2100:

Wartość energetyczna 2 573,78055 kcal

Białko 112,13745 g

w tym białko zwierzęce 66,5354 g

Tłuszcz 99,90195 g

Węglowodany 306,8843 g

Cukry proste 58,3485 g

Błonnik pokarmowy 29,4330 g

Nasycone kwasy tłuszczowe 34,29705 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		