



Dieta: 05 Podstawowa Fizjo. 2100

Śniadanie

Mleko got. 150g *(7), Bułka Grahamka 70g *(1), Masło 20g *(7), Ser
Żółty 50g *(7), Pomidory Szklarniowe 50g, Dżem Owoc. 50g, Roszponka 10g,
Sałata Masłowa 20g, Zupa mleczna z kaszką manną 250g *(1, 7)

Obiad

Kotleciki z jaj 80g *(1, 3), Chłodnik litewski 150g *(3, 7, 10), Ziemniaki
gotowane z koperkiem - 200g, Napój owocowy 250g, Zupa owocowa z
makaronem 200g *(1)

Podwieczorek

Kokosowy pudding chia z mango 150g *(7)

Kolacja

Herbata 2g, Chleb 30g *(1, 6), Chleb Razowy 50g *(1), Masło 20g *(7),
Rzodkiewka 50g, Szynka Gotowana Wieprzowa Podwędzana 30g *(6),
Sałata Masłowa 20g, Pasta twarogowa z koperkiem i koncentratem 50g *(7)

DRUGA KOLACJA

Mus Owocowy – Tubka 100g

* 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		