



Sobota, 26.10.2024

Dieta: 05 Podstawowa Fizjo. 2100

Śniadanie

Bułka Grahamka 70g *(1), Masło 20g *(7), Polędwica Z Kurczaka Prasowana 50g *(6), Pomidory Krajowe 80g, Ser Topiony-Plastry 32,5g *(7), Sałata Masłowa 20g, Mleko got. - 150 ml 150g *(7), Kakao 250g *(7)

Obiad

Zupa koperkowa - m 200g *(1, 3, 5, 6, 7, 9, 10, 11), Pieczeń wieprzowa 60g *(1, 3, 5, 6, 7, 9, 10, 11), Sos węgierski 90g *(1, 3, 5, 6, 7, 9, 10, 11), Sałatka z buraków z musztardą - d 150g *(10), Kasza gotowana 150g *(1), Kompot z mieszanki owocowej 250g **Podwieczorek**

Wafle Ryżowe, Owoc

Kolacja

Herbata 2g, Chleb Razowy 50g *(1), Chleb 30g *(1, 6), Masło 20g *(7), Ser Żółty 50g *(7), Sałata Masłowa 20g, Szynka Konserwowa Wieprzowa 30g *(6)

DRUGA KOLACJA

Mus Owocowy - Tubka 100g

Wartości odżywcze diety 05 Podstawowa Fizjo. 2100:

Wartość energetyczna 2 429,7020 kcal
Białko 93,25674 g
w tym białko zwierzęce 54,1225 g
Tłuszcz 113,45468 g
Węglowodany 263,74596 g
Cukry proste 50,7485 g
Błonnik pokarmowy 25,2880 g
Nasycone kwasy tłuszczowe 46,5695 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		

Niedziela, 27.10.2024

Dieta: 05 Podstawowa Fizjo. 2100

Śniadanie

Mleko got. - 150 ml 150g *(7), Kakao 250g *(7), Bułka Grahamka 70g *(1),
Masło 20g *(7), Parówki Z Szynki *(6, 10), Twaróg Mielony Homogenizowany
50g *(7), Ketchup 10g *(9), Sałata Masłowa 20g

Obiad

Zupa wiedeńska - m 200g *(1, 3, 5, 6, 7, 9, 10, 11), Kotlet drobiowy
panierowany 90g *(1, 3), Ziemniaki gotowane z koperkiem - 150g 150g,
Surówka z warzyw mieszanych - d 150g *(9), Napój owocowy - m 150g

Podwieczorek

Jogurt Owocowy 115g *(7)

Kolacja

Herbata 2g, Chleb 30g *(1, 6), Chleb Razowy 50g *(1), Masło 20g *(7),
Kiełbasa Żywiecka 50g *(6), Ser Topiony - Porcyjny-Trójkąciki 35g *(7), Sałata
Masłowa 20g

DRUGA KOLACJA

Jabłko pieczone

Wartości odżywcze diety 05 Podstawowa Fizjo. 2100:

Wartość energetyczna 2 342,2820 kcal
Białko 90,9677 g
w tym białko zwierzęce 35,2500 g
Tłuszcz 113,0324 g
Węglowodany 247,2729 g
Cukry proste 55,9850 g
Błonnik pokarmowy 17,7450 g
Nasycone kwasy tłuszczowe 41,7320 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		

Poniedziałek, 28.10.2024

Dieta: 05 Podstawowa Fizjo. 2100

Śniadanie

Zupa mleczna z płatkami owsianymi - 130 ml 130g *(1, 7), Mleko got. - 150 ml 150g *(7), Bułka Grahamka 70g *(1), Pasta mięsno-jarzynowa - d 80g *(3), Masło 20g *(7), Ogórek Długi 50g, Sałata Szklarniowa 20g, Dżem Owoc. 50g, Rzodkiewka 30g

Obiad

Zupa selerowa z ziemniakami - m 200g *(1, 3, 5, 6, 7, 9, 10, 11), Strogonow 200g *(1, 3, 5, 6, 7, 8, 9, 10, 11), Brokuły gotowane 100g, Kuskus 150g *(1), Kompot z czarnej porzeczki 250g

Podwieczorek

Jogurt z musli 200g *(1, 5, 6, 7, 8)

Kolacja

Herbata 2g, Chleb 30g *(1, 6), Chleb Razowy 50g *(1), Masło 20g *(7), Szynka Gotowana Wieprzowa Podwędzana 30g *(6), Twaróg Z Warzywami 50g *(7), Pomidory Krajowe 50g, Sałata Szklarniowa 20g

DRUGA KOLACJA

Owoc

Wartości odżywcze diety 05 Podstawowa Fizjo. 2100:

Wartość energetyczna 2 575,9806 kcal

Białko 106,5196 g

w tym białko zwierzęce 65,8100 g

Tłuszcz 107,74883 g

Węglowodany 294,3590 g

Cukry proste 36,5000 g

Błonnik pokarmowy 21,4400 g

Nasycone kwasy tłuszczowe 39,0250 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		