



Dieta: 05 Podstawowa Fizjo. 2100

Śniadanie

Zupa mleczna z płatkami owsianymi - 130 ml 130g *(1, 7), Kakao 250g *(7), Bułka Grahamka 70g *(1), Owoc - 1/2 sztuki 100g, Chleb 30g *(1, 6), Masło 20g *(7), Polędwica Sopocka 50g *(6), Sałata Lodowa 35g
Wartość energetyczna: 849,15 kcal.

Obiad

Zupa jarzynowa z fasolką i brukselką 300g *(1, 3, 5, 6, 7, 9, 10, 11), Makaron gotowany 200g *(1), Sos szpinakowo-twarogowy 100g *(7), Kompot z mieszanki owocowej - m 150g
Wartość energetyczna: 655,66 kcal.

Podwieczorek

Jogurt Owocowy D 150g *(7)
Wartość energetyczna: 123,0 kcal.

Kolacja

Herbata 2g, Chleb 50g *(1, 6), Chleb Razowy 50g *(1), Masło 20g *(7), Polędwica Z Kurczaka Prasowana Bgl 40g, Ser Topiony - Krążek 17,5g *(7), Ogórek Długi 50g
Wartość energetyczna: 491,75 kcal.

DRUGA KOLACJA

Mus Owocowy - Tubka 100g
Wartość energetyczna: 47,0 kcal.

.....
/Skwarek Katarzyna/ * 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 |
| P15 | Albumina |
| P16 | Ananas |
| P17 | Arbuz |
| P18 | Aspartam |

| | |
|-----|---------------------------------------------|
| P19 | Banan |
| P20 | Białko jaja kurzego |
| P21 | Borówka |
| P22 | Bób |
| P23 | Brzoskwinia |
| P24 | Cebula |
| P25 | Cynamon |
| P26 | Cytrynian |
| P27 | Czekolada |
| P28 | Czosnek |
| P29 | Dodatek do żywności |
| P30 | Dorsz |
| P31 | Drób |
| P32 | Figi |
| P33 | Gałka muszkatołowa |
| P34 | Glutaminian |
| P35 | Goździk |
| P36 | Grzyb |
| P37 | Homar |
| P38 | Imbir |
| P39 | Jabłko |
| P40 | Kalmar |
| P41 | Kokos |
| P42 | Koncentrat białek jaja kurzego |
| P43 | Krab |
| P44 | Krewetki |
| P45 | Kukurydza |
| P46 | Kwas tłuszczowy omega-3 pochodzenia rybnego |
| P47 | Laktoza |
| P48 | Maliny |
| P49 | Małże |
| P50 | Marchew |
| P51 | Mąтва |
| P52 | Melon |
| P53 | Mięso |
| P54 | Mięso czerwone |
| P55 | Migdał |
| P56 | Nabiał |
| P57 | Nasiona |
| P58 | Olej rybi |
| P59 | Olejek migdałowy |
| P60 | Orzech |
| P61 | Orzech laskowy |
| P62 | Orzech nerkowca |
| P63 | Orzech włoski - orzech |
| P64 | Orzeszki piniowe |

| | |
|-----|----------------|
| P65 | Ostryga |
| P66 | Ośmiornica |
| P67 | Owies |
| P68 | Owoc |
| P69 | Owoc cytrusowy |
| P70 | Owoc kiwi |

| | |
|-----|-------------------------------|
| P71 | Owoc mango |
| P72 | Papryka |
| P73 | Pistacja |
| P74 | Pomarańcza - owoc |
| P75 | Pomidor |
| P76 | Pszenica |
| P77 | Ryż |
| P78 | Ser |
| P79 | Skorupiak morski |
| P80 | Sok jabłkowy |
| P81 | Truskawka |
| P82 | Tuńczyk |
| P83 | Warzywa strączkowe |
| P84 | Wieprzowina |
| P85 | Wiśnia |
| P86 | Zboża |
| P87 | Ziarna soi |
| P88 | Ziemniak |
| P89 | Zioła i przyprawy |
| P90 | Żyto |
| P91 | Żywność na bazie mleka ssaków |

| WARTOŚĆ ENERGETYCZNA I WARTOŚĆ ODŻYWCZA | |
|-----------------------------------------|-----------|
| DIETA NA DZIEŃ 07.12.2023 | |
| WARTOŚĆ ENERGETYCZNA | 2650 kcal |
| BIAŁKO | 86,62 g |
| W TYM ZWIERZĘCE | 44,81 g |
| TŁUSZCZ | 104,45 g |
| WĘGLOWODANY | 344,22 g |
| CUKRY PROSTE | 69,22 g |
| BŁONNIK POKARMOWY | 19,48 g |
| NASYCONE KWASY TŁUSZCZOWE | 31,56 g |
| SÓL | 3,174 g |