



Dieta: 05 Podstawowa Fizjo. 2100

Śniadanie

Zupa mleczna z zacierką - 130 ml 130g *(1, 3, 7), Mleko got. - 250 ml 250g *(7), Bułka Grahamka 70g *(1), Chleb 30g *(1, 6), Masło 20g *(7), Polędwica Sopocka 50g *(6), Ogórek Długi 50g, Pomidory Krajowe 30g
Wartość energetyczna: 765,68 kcal.

Obiad

Zupa kalafiorowa - m 200g *(1, 3, 5, 6, 7, 9, 10, 11), Pulpet gotowany 80g *(1, 3), Sos koperkowy 80g *(1, 7, 9), Ryż gotowany - 200g 200g, Buraki gotowane 100g, Kompot z mieszanki owocowej 250g
Wartość energetyczna: 694,54 kcal.

Podwieczorek

Budyń owocowy 200g *(1, 6, 7, 8, 9, 10)
Wartość energetyczna: 198,2 kcal.

Kolacja

Herbata 2g, Chleb 50g *(1, 6), Chleb Razowy 50g *(1), Masło 20g *(7), Polędwica Z Kurczaka Prasowana Bgl 50g, Twaróg Mielony Homogenizowany 20g *(7), Sałata Masłowa 35g
Wartość energetyczna: 468,2 kcal.

DRUGA KOLACJA

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

.....
sporządził

.....
zatwierdził

/Taracińska Zuzanna/ * 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 muskatołowa
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 02.12.2023	
WARTOŚĆ ENERGETYCZNA	2174kcal
BIAŁKO	83,57 g
W TYM ZWIERZĘCE	35,43 g
TŁUSZCZ	79,14 g
WĘGLOWODANY	282,82 g
NASYCONE KWASY TŁUSZCZOWE	37,00 g
BŁONNIK POKARMOWY	15,96 g
CUKRY PROSTE	69,43 g
SÓL	3,96 g



Dieta: 05 Podstawowa Fizjo. 2100

Śniadanie

Mleko got. - 150 ml 150g *(7), Kakao - m 150g *(7), Bułka Grahamka 70g *(1), Chleb 30g *(1, 6), Masło 20g *

(7), Szynka Gotowana Wieprzowa Podwędzana 50g *(6), Ser Żółty 20g *(7), Rzodkiewka 50g, Sałata Masłowa 20g

Wartość energetyczna: 792,03 kcal.

Obiad

Zupa rosół z makaronem - m 200g *(1, 3, 5, 6, 7, 9, 10, 11), Udka drobiowe pieczone 160g *(1, 3, 5, 6, 7, 8, 9, 10, 11), Marchewka z groszkiem - d 150g, Ziemniaki gotowane - 200g 200g, kompot z truskawek - m 150g

Wartość energetyczna: 881,45 kcal.

Podwieczorek

Ciastka Kruche Wafle 30g *(1, 6, 7), Owoc - 1 szt.

Wartość energetyczna: 269,7 kcal.

Kolacja

Herbata 2g, Chleb 50g *(1, 6), Chleb Razowy 50g *(1), Masło 20g *(7), Szynka Z Piersi Indyka Bgl 50g *(10), Twaróg Mielony Homogenizowany 20g *(7), Sałata Lodowa 35g

Wartość energetyczna: 466,2 kcal.

DRUGA KOLACJA

Serwatka Smakowa 150g *(7)

Wartość energetyczna: 63,0 kcal

.....
sporządził

.....
zatwierdził

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	Mątwą
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 03.12.2023	
WARTOŚĆ ENERGETYCZNA	2472 kcal
BIAŁKO	107,72 g
W TYM ZWIERZĘCE	64,92 g
TŁUSZCZ	105,51 g
WĘGLOWODANY	280,73 g
NASYCONE KWASY TŁUSZCZOWE	34,995 g
BŁONNIK POKARMOWY	18,06 g
CUKRY PROSTE	41,37 g
SÓL	3,96 g



Dieta: 05 Podstawowa Fizjo. 2100

Śniadanie

Bułka Grahamka 70g *(1), Chleb 30g *(1, 6), Masło 20g *(7), Szynka Konserwowa Wieprzowa 50g *(6), Sałata Masłowa 35g, Papryka Świeża Czerwona 20g, Mleko got. - 150 ml 150g *(7), Zupa mleczna budyniowa - 130 ml 130g *(1, 6, 7, 8, 9, 10)

Wartość energetyczna: 667,85 kcal.

Obiad

Naleśniki z serem 300g *(1, 3, 7), Surówka z marchwi 100g *(7), Kompot z czarnej porzeczki - m 150g, Zupa krupnik - m 200g *(1, 3, 5, 6, 7, 9, 10, 11)

Wartość energetyczna: 852,9 kcal.

Podwieczorek

Mleczny koktajl czekoladowy 200g *(7)

Wartość energetyczna: 170,75 kcal.

Kolacja

Herbata 2g, Chleb 50g *(1, 6), Chleb Razowy 50g *(1), Masło 20g *(7), Kiełbasa Żywiecka 50g, Twaróg Tłusty 20g *(7), Ogórek Długi 50g

Wartość energetyczna: 595,1 kcal.

DRUGA KOLACJA

Kolorowe paluszki warzywne 100g

Wartość energetyczna: 33,25 kcal.

.....
sporządził

.....
zatwierdził

/Taracińska Zuzanna/ * 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 04.12.2023	
WARTOŚĆ ENERGETYCZNA	2320 kcal
BIAŁKO	80,46 g
W TYM ZWIERZĘCE	26,20 g
TŁUSZCZ	96,51 g
WĘGLOWODANY	286,59 g
NASYCONE KWASY TŁUSZCZOWE	38,06 g
BŁONNIK POKARMOWY	21,47 g
CUKRY PROSTE	41,64 g
SÓL	3,96 g