



Czwartek, 19-09-2024

Dieta: 05 Podstawowa Fizjo. 2100

Śniadanie

Mleko got. - 150 ml 150g *(7), Bułka Grahamka 70g *(1), Masło 20g *(7),
Pasta z jaj - d 80g *(3), Rzodkiewka 50g, Pierś Pieczona Z Kurczaka Bgl Bml
30g *(10), Sałata Szklarniowa 20g, Kakao 250g *(7)

Obiad

Udka drobiowe pieczone 140g *(1, 3, 5, 6, 7, 8, 9, 10, 11), Ziemniaki
gotowane z koperkiem - 200g 200g, Chłodnik litewski 150g *(3, 7, 10),
Kompot z mieszanki owocowej 250g, Zupa krupnik 300g *(1, 3, 5, 6, 7, 9, 10,
11)

Podwieczorek

Ryż na mleku z musem jabłkowym 200g *(7)

Kolacja

Herbata 2g, Chleb Razowy 50g *(1), Chleb 30g *(1, 6), Masło 20g *(7),
Szynka Konserwowa Wieprzowa 50g *(6), Twaróg Mielony Homogenizowany
50g *(7), Ogórek Długi 50g, Sałata Lodowa 35g

DRUGA KOLACJA

Owoc - 1 sztuka

Piątek, 20-09-2024

Dieta: 05 Podstawowa Fizjo. 2100

Śniadanie

Kakao 250g *(7), Bułka Grahamka 70g *(1), Masło 20g *(7), Szyneczka Z Mięsa Kurcząt Bgl 30g *(10), Twaróg Mielony Homogenizowany 50g *(7), Pomidory Krajowe 50g, Roszponka 10g, Sałata Szklarniowa 20g, Mleko got. 250 ml 250g *(7)

Obiad

Zupa krem z pieczarek 300g *(1, 3, 5, 6, 7, 9, 10, 11), Kotleciki rybne pieczone - m 70g *(1, 3, 5, 6, 7, 9, 10, 11), Surówka z kapusty kwaszonej - d 150g, Napój owocowy - m 150g, Ziemniaki gotowane z koperkiem - 150g 150g

Podwieczorek

Koktajl warzywno-owocowy 200g

Kolacja

Herbata 2g, Chleb 30g *(1, 6), Chleb Razowy 50g *(1), Masło 20g *(7), Ser Żółty 50g *(7), Szynka Gotowana Wieprzowa Podwędzana 30g *(6), Pomidory Krajowe 30g, Sałata Lodowa 35g

DRUGA KOLACJA

Jogurt Naturalny 200g *(7)