

**Dieta: 05 Podstawowa Fizjo. 2100****Śniadanie**

Mleko got. - 150 ml 150g *(7), Bułka Grahamka 70g *(1), Chleb 30g *(1, 6), Masło 20g *(7), Ser Żółty 50g *(7), Pomidory Krajowe 50g, Roszponka 10g, Zupa mleczna z kaszką jaglaną - 130 ml 130g *(7)
Wartość energetyczna: 796,5 kcal.

Obiad

Zupa owocowa z makaronem 300g *(1), Kotlecki z jaj 80g *(1, 3), Surówka z warzyw mieszanych - d 150g *(9), Ziemniaki gotowane - 200g 200g, Napój owocowy 250g
Wartość energetyczna: 947,4 kcal.

Podwieczorek

Jogurt Naturalny 200g *(7)
Wartość energetyczna: 128,0 kcal.

Kolacja

Herbata 2g, Chleb 50g *(1, 6), Chleb Razowy 50g *(1), Masło 20g *(7), Rzodkiewka 50g, Sałata Masłowa 35g, Pasta twarogowa z koperkiem i koncentratem - d 80g *(7)
Wartość energetyczna: 504,18 kcal.

DRUGA KOLACJA

Kiwi 130g
Wartość energetyczna: 72,8 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	Siarczyny 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 08.12.2023	
WARTOŚĆ ENERGETYCZNA	2167 kcal
BIAŁKO	86,57 g
W TYM ZWIERZĘCE	25,07 g
TŁUSZCZ	71,05 g
WĘGLOWODANY	302,85 g
CUKRY PROSTE	44,27 g
BŁONNIK POKARMOWY	16,40 g
NASYCONE KWASY TŁUSZCZOWE	33,21 g
SÓL	4,33 g