



Dieta: 05 Podstawowa Fizjo. 2100

Śniadanie

Mleko got. - 250 ml 250g *(7), Zupa mleczna z kaszką kukurydzianą - 130 ml 130g *(7), Bułka Grahamka 70g *(1), Chleb 30g *(1, 6), Masło 20g *(7), Szynka Konserwowa Drobiowa 50g *(6, 7, 10), Pomidory Krajowe 50g

Wartość energetyczna: 729,2 kcal.

Obiad

Zupa selerowa z ziemniakami - m 200g *(1, 3, 5, 6, 7, 9, 10, 11), Sztuka mięsa 60g, Sos chrzanowy 80g *(1, 7), Ryż gotowany - 200g 200g, Buraki gotowane 100g, Kompot z mieszanki owocowej - m 150g

Wartość energetyczna: 704,1 kcal.

Podwieczorek

Ciastka Be-Be 14g *(1, 3, 5, 6, 7, 8), Owoc 200g

Wartość energetyczna: 161,18 kcal.

Kolacja

Herbata 2g, Chleb Razowy 50g *(1), Chleb 50g *(1, 6), Masło 20g *(7), Ser Żółty 50g *(7), Sałata Masłowa 35g

Wartość energetyczna: 562,9 kcal.

DRUGA KOLACJA

Jogurt Owocowy D 150g *(7)

Wartość energetyczna: 123,0 kcal.

.....
sporządził

.....
zatwierdził

/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 09.12.2023	
WARTOŚĆ ENERGETYCZNA	2280 kcal
BIAŁKO	84,14 g
W TYM ZWIERZĘCE	53,28 g
TŁUSZCZ	92,37 g
WĘGLOWODANY	281,23 g
CUKRY PROSTE	30,07 g
BŁONNIK POKARMOWY	17,04 g
NASYCONE KWASY TŁUSZCZOWE	42,50 g
SÓL	4,02 g

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

Mleko got. - 150 ml 150g *(7), Kakao 250g *(7), Chleb 30g *(1, 6), Bułka Grahamka 70g *(1), Masło 20g *(7), Sznycka Gotowana Wieprzowa Podwędzana 50g *(6), Rzodkiewka 50g

Wartość energetyczna: 788,35 kcal.

Obiad

Zupa rosolnik - m 200g *(1, 3, 5, 6, 7, 9, 10, 11), Kotlet drobiowy panierowany 90g *(1, 3), Ziemniaki gotowane - 200g 200g, Fasolka szparagowa i marchew mini got. - d 150g *(7), Kompot z czarnej porzeczki - m 150g

Wartość energetyczna: 640,01 kcal.

Podwieczorek

Jogurt Pitny B/C 250g *(1, 7)

Wartość energetyczna: 130,0 kcal.

Kolacja

Herbata 2g, Chleb 50g *(1, 6), Chleb Razowy 50g *(1), Masło 25g *(7), Polędwica Sopocka 50g *(6), Twaróg Mielony Homogenizowany 30g *(7), Szczypiorek 10g

Wartość energetyczna: 549,35 kcal.

DRUGA KOLACJA

Śliwki 110g

Wartość energetyczna: 49,5 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 10.12.2023	
WARTOŚĆ ENERGETYCZNA	2157,21 kcal
BIAŁKO	84,42 g
W TYM ZWIERZĘCE	38,73 g
TŁUSZCZ	86,14 g
WĘGLOWODANY	266,83 g
CUKRY PROSTE	51,88 g
BŁONNIK POKARMOWY	18,86 g
NASYCONE KWASY TŁUSZCZOWE	37,69 g
SÓL	4,02 g



Dieta: 05 Podstawowa Fizjo. 2100

Śniadanie

Zupa mleczna z zacierką - 130 ml 130g *(1, 3, 7), Mleko got. - 150 ml 150g *(7), Bułka Grahamka 70g *(1), Chleb 30g *(1, 6), Masło 20g *(7), Ser Żółty 20g *(7), Rzodkiewka 50g, Pasta z dorsza, ogórka, jajka 50g *(3)

Wartość energetyczna: 784,68 kcal.

Obiad

Placki ziemniaczane 200g *(1, 3), Surówka z marchwi 100g *(7), Napój owocowy - m 150g, Zupa fasolowa - m 200g *(1, 3, 5, 6, 7, 9, 10, 11)

Wartość energetyczna: 1.007,06 kcal.

Podwieczorek

Mleko Uht - Smakowe 200g *(7)

Wartość energetyczna: 124,0 kcal.

Kolacja

Herbata 2g, Chleb 20g *(1, 6), Chleb Razowy 50g *(1), Masło 20g *(7), Kiełbasa Żywiecka 40g, Twaróg Mielony Homogenizowany 20g *(7), Pomidory Krajowe 50g, Sałata Masłowa 20g

Wartość energetyczna: 476,8 kcal.

DRUGA KOLACJA

Jogurt Naturalny 200g *(7)

Wartość energetyczna: 128,0 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 11.12.2023	
WARTOŚĆ ENERGETYCZNA	2517,74 kcal
BIAŁKO	79,26 g
W TYM ZWIERZĘCE	30,89 g
TŁUSZCZ	107,87 g
WĘGLOWODANY	314,21 g
CUKRY PROSTE	63,92 g
BŁONNIK POKARMOWY	19,49 g
NASYCONE KWASY TŁUSZCZOWE	38,24 g
SÓL	3,85 g