

Dieta: Podstawowa Fizjo. 2100

Wtorek 30-09-2025

Śniadanie

Kakao 250g *(7), Bułka Grahamka 70g *(1), Masło Extra 20g *(7), Polędwica Sopotka 50g *(6), Sałata Masłowa 20g, Mleko got. - 150 ml 150g *(7), Pomidory Krajowe 80g, Jajka 50g *(3), Roszponka 10g

Obiad

Zupa krupnik - m 200g *(1, 3, 5, 6, 7, 9, 10, 11), Kotlet mięsno-jarzynowy pieczony 90g *(1, 3), Sos tzatziki 80g *(7), Ziemniaki gotowane z koperkiem 200g 200g, Kompot z czerwonej porzeczki - m 150g, Warzywa pieczone 120g

Podwieczorek

Galaretka z owocem 200g

Kolacja

Herbata 2g, Chleb 30g *(1, 6), Chleb Razowy 50g *(1), Masło Extra 20g *(7), Sałata Masłowa, Szynka Z Piersi Indyka Bgl 20g, Pasta twarogowa z koperkiem i koncentratem 50g *(7)

DRUGA KOLACJA

Koktajl warzywno-owocowy 200g

Środa 01-10-2025

Śniadanie

Mleko got. - 250 ml 250g *(7), Masło Extra 20g *(7), Pasta z soczewicy, twarogu z suszonymi pomidorami-d 80g *(7), Szynka Konserwowa Drobiowa 50g *(6, 7, 10), Sałata Masłowa 20g, Papryka Świeża Zielona 15g, Kakao 250g *(7), Bułka Mleczna 50g

Obiad

Filet z kurczaka w sosie curry 250g *(1, 7), Ryż gotowany - 150g 150g, Zupa krem z pieczonego buraka - m 200g *(7, 9), Brokuły pieczone 100g, Grzanki - m 5g *(1, 6), Kompot z mieszanki owocowej 250g

Podwieczorek

Pianka jogurtowa 200g *(7)

Kolacja

Herbata 2g, Chleb Graham 50g *(1, P76), Chleb 30g *(1, 6), Masło Extra 20g *(7), Polędwica Sopocka 50g *(6), Pomidory Szklarniowe 50g, Sałata Lodowa 35g, Twaróg Z Warzywami 50g *(7)

DRUGA KOLACJA

Owoc 1 szt.

Śniadanie

Kakao 250g *(7), Bułka Grahamka 70g *(1), Mleko z płatkami kukurydzianymi - 130 ml 130g *(1, 7), Masło Extra 20g *(7), Kielbasa Żywiecka 50g *(6), Ser Żółty 50g *(7), Pomidory Szklarniowe 50g, Sałata Lodowa 35g, Papryka Świeża Zielona 15g

Obiad

Zupa krem szparagowa - m 200g *(1, 3, 5, 6, 7, 9, 10, 11), Kotlet drobiowy panierowany 90g *(1, 3), Ziemniaki gotowane z koperkiem - 200g 200g, Kompot z truskawek - m 150g, Surówka z kapusty pekińskiej z papryką - d 150g

Podwieczorek

Ciasto marchewkowe 60g *(1, 3)

Kolacja

Herbata 2g, Chleb 30g *(1, 6), Chleb Razowy 50g *(1), Masło Extra 20g *(7), Twaróg Tłusty 80g *(7), Rzodkiewka 50g

DRUGA KOLACJA

Napój z nasionami chia 200g

Śniadanie

Zupa mleczna z ryżem - 130 ml 130g *(7), Mleko got. - 150 ml 150g *(7),
Masło Extra 20g *(7), Sałata Masłowa, Pomidory Szklarniowe 50g, Pasta z jaj
- d 80g *(3), Polędwica Z Kurczaka Prasowana 30g *(6), Szczypiorek 5g,
Rogal Maślany 100g *(1, 7)

Obiad

Zupa jarzynowa z soczewicą - m 200g *(1, 3, 5, 6, 7, 9, 10, 11), Kotleciki
rybne pieczone 90g *(1, 3, 4, 5, 6, 7, 9, 10, 11), Sos grecki 150g *(1, 3, 6, 7,
9, 10), Ziemniaki gotowane z koperkiem - 200g 200g, Napój owocowy - m
150g

Podwieczorek

Twarożek mango z bakaliarni 150g *(1, 7, 8)

Kolacja

Herbata 2g, Chleb 30g *(1, 6), Chleb Razowy 50g *(1), Masło Extra 20g *(7),
Ser Żółty 80g *(7), Ogórek Świeży 50g, Sałata Masłowa

DRUGA KOLACJA

Borówki

* 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		

