



Podstawowa Fizjo. 2100

Śniadanie

Zupa mleczna z płatkami owsianymi - 130 ml 130g *(1, 7), Mleko got. - 150 ml 150g *(7), Bułka Grahamka 70g *(1), Pasta mięsno-jarzynowa - d 80g *(3), Ogórek Długi 50g, Sałata Masłowa 20g, Rzodkiewka 30g, Masło 20g *(7)

Obiad

Zupa selerowa z ziemniakami - m 200g *(1, 3, 5, 6, 7, 9, 10, 11), Strogonow 200g *(1, 3, 5, 6, 7, 8, 9, 10, 11), Brokuły gotowane 100g, Kuskus - m 100g *(1), Kompot z czarnej porzeczki 250g

Podwieczorek

Budyń śmietankowy 200g *(1, 6, 7, 8, 9, 10)

Kolacja

Herbata 2g, Chleb 30g *(1, 6), Chleb Razowy 50g *(1), Masło 20g *(7), Szynka Gotowana Wieprzowa Podwędzana 30g *(6), Twaróg Z Warzywami 50g *(7), Pomidory Szklarniowe 50g, Sałata Masłowa 20g

DRUGA KOLACJA

Owoc

Alergeny:

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		