



20.05.2024 (poniedziałek)

korekta jadłospisu

► Śniadanie

herbata 250ml	1 porcja
bułka pszenna 100g (zboża zawierające gluten)	1 porcja
kasza kukurydziana na mleku 400ml (białko mleka)	1 porcja
mix tłuszczowy 10g (białko mleka)	1 porcja
wędlina wieprzowa 50g (zboża zawierające gluten, białko mleka, jaja, orzechy, soja, gorczyca, sezam)	1 porcja
Jabłko 1szt	1 porcja
sałata + pomidor 50g	1 porcja

► Obiad

herbata owocowa 250ml	1 porcja
makaron pszenny drobny gotowany z serem twarogowym, szpinakiem i masłem 350g (zboża zawierające gluten, białko mleka)	1 porcja
mandarynka min 100g	1 porcja
zupa kalafiorowa z natką pietruszki 400ml (zboża zawierające gluten, białko mleka, seler)	1 porcja

► Kolacja

herbata 250ml	1 porcja
chleb mieszany 120g (zboża zawierające gluten)	1 porcja
sałatka jarzynowa z rybą i natką pietruszki 150g (ryby, białko mleka, seler)	1 porcja
mix tłuszczowy 10g (białko mleka)	1 porcja
sałata + pomidor 50g	1 porcja

► Dodatkowy posiłek

jogurt owocowy 1szt (białko mleka)	1 porcja
------------------------------------	----------



Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	2043 kcal	Białko ogółem:	97.27 g
Tłuszcz:	43.07 g	Węglowodany ogółem:	331.98 g
Glukoza:	8.69 g	Fruktoza:	14.61 g
Sacharoza:	17.43 g	Laktoza:	25.79 g
Błonnik pokarmowy:	26.52 g	Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	16.27 g
Sód:	2008.4 mg		

GOMI ŻYWIENIE Sp. z o.o.
 ul. Modrzewiowa 4
 24-320 Poniatowa
 tel./fax: (81) 820-43-38
 NIP: 7171840940 Regon: 525613130

mgr Agata Birus
Agata Birus
 dietetyk