



11.06.2024 (wtorek)

korekta jadłospisu

► Śniadanie

herbata 250ml	1 porcja
bułka pszenna 100g (zboża zawierające gluten)	1 porcja
marmolada 50g	1 porcja
masło ekstra 10g (białko mleka)	1 porcja
ryż biały na mleku 400ml (białko mleka)	1 porcja
Brzoskwinia	1 i 1/4 sztuki (100g)

► Obiad

herbata owocowa 250ml	1 porcja
sałata z jogurtem i koperkiem 50g (białko mleka)	1 porcja
ziemniaki gotowane z koperkiem 200g	1 porcja
krupnik jaglany z natką pietruszki 400ml (seler)	1 porcja
pulpet z indyka pieczony 100g (zboża zawierające gluten, jaja kurze)	1 porcja
sos koperkowy 100g (zboża zawierające gluten, biało mleka)	1 porcja

► Kolacja

herbata 250ml	1 porcja
chleb mieszany 120g (zboża zawierające gluten)	1 porcja
mix tłuszczowy 10g (białko mleka)	1 porcja
wędlina drobiowa 50g (zboża zawierające gluten, biało mleka, jaja, orzechy,soja, gorczyca, sezam)	1 porcja
sałata + pomidor 50g	1 porcja

► Dodatkowy posiłek

kefir naturalny 1szt (białko mleka)	1 porcja
-------------------------------------	----------



Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	2085 kcal	Białko ogółem:	80.57 g
Tłuszcz:	44.12 g	Węglowodany ogółem:	352.51 g
Glukoza:	3.23 g	Fruktoza:	4.27 g
Sacharoza:	12.01 g	Laktoza:	20.96 g
Błonnik pokarmowy:	19.37 g	Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	14.83 g
Sód:	2163.19 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