



11.06.2024 (wtorek)

korekta jadłospisu

► Śniadanie

chleb razowy 100g (zboża zawierające gluten)	1 porcja
herbata b/cukru 250ml	2 porcje
ser żółty 50g (białko mleka)	1 porcja
mix tłuszczowy 10g (białko mleka)	1 porcja
sałata i ogórek świeży 50g	1 porcja
ryż biały na mleku 400ml (białko mleka)	1 porcja
Brzoskwinia	1 i 1/4 sztuki (100g)

► Obiad

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
herbata owocowa b/cukru 250ml	1 porcja

► Podwieczorek

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

► Kolacja

chleb razowy 100g (zboża zawierające gluten)	1 porcja
herbata b/cukru 250ml	1 porcja
mix tłuszczowy 10g (białko mleka)	1 porcja
papryka +sałata 50g	1 porcja
Pasta z ciecierzycy 80g	1 porcja

► II kolacja

herbata b/cukru 250ml	1 porcja
chleb razowy 50g (zboża zawierające gluten), mix tłuszczowy 5g(białko mleka), twaróg 30g (białko mleka)	1 porcja
sałata + pomidor 50g	1 porcja

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



Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	2301 kcal	Białko ogółem:	97.27 g
Tłuszcz:	63.75 g	Węglowodany ogółem:	354.81 g
Glukoza:	4.32 g	Fruktoza:	4.82 g
Sacharoza:	14.5 g	Laktoza:	21.95 g
Błonnik pokarmowy:	43.7 g	Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	24.16 g
Sód:	2473.54 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