



17.07.2024 (środa)

korekta jadłospisu

▶ Śniadanie

herbata 250ml	1 porcja
bułka pszenna 100g (zboża zawierające gluten)	1 porcja
płatki owsiane na mleku 400ml (zboża zawierające gluten, białko mleka)	1 porcja
pasta jajeczna z natką pietruszki 50g (jaja, białko mleka)	1 porcja
mix tłuszczowy 10g (białko mleka)	1 porcja
sałata + pomidor 50g	1 porcja
nektarynka 1szt	1 porcja

▶ Obiad

herbata owocowa 250ml	1 porcja
zupa jarzynowa z natką pietruszki 400ml (zboża zawierające gluten, białko mleka, seler)	1 porcja
ziemniaki gotowane z koperkiem 200g	1 porcja
kotlet mielony wieprzowy pieczony 100g (zboża zawierające gluten, jaja kurcze)	1 porcja
surówka z kapusty pekińskiej z olejem 120g	1 porcja

▶ Kolacja

herbata 250ml	1 porcja
chleb mieszany 120g (zboża zawierające gluten)	1 porcja
mix tłuszczowy 10g (białko mleka)	1 porcja
twarożek z natką 80g (białko mleka)	1 porcja
pomidor 50g	1 porcja

▶ Dodatkowy posiłek

ciasto drożdżowe 100g (zboża zawierające gluten, białko mleka)	1 porcja
--	----------



Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	2400 kcal	Białko ogółem:	103.35 g
Tłuszcz:	64.63 g	Węglowodany ogółem:	365.72 g
Glukoza:	7.13 g	Fruktoza:	8.65 g
Sacharoza:	31.62 g	Laktoza:	23.31 g
Błonnik pokarmowy:	27.53 g	Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	20.84 g
Sód:	2061.99 mg		

GOMI Żywnie Sp. z o.o.
ul. Modrzewiowa 4
23-320 Poniatowa
tel./fax (81) 820-43-38
NIP:7171840940 Regon:525613130

mgr Agata Birus
Agata Birus
Dietetyk


18.07.2024 (czwartek) korekta jadłospisu

► Śniadanie

herbata 250ml	1 porcja
bułka pszenna 100g (zboża zawierające gluten)	1 porcja
kasza jaglana na mleku 400ml (białko mleka)	1 porcja
mix tłuszczowy 10g (białko mleka)	1 porcja
wędlina drobiowa 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
ryż biały gotowany 200g	1 porcja
zupa koperkowa z ziemniakami 400ml (seler)	1 porcja
sos z natki pietruszki 100g (zboża zawierające gluten, białko mleka)	1 porcja
surówka z buraka i jabłka z olejem 120g	1 porcja
pulpet z indyka pieczony 100g (zboża zawierające gluten, jaja kurze)	1 porcja

► Kolacja

chleb mieszany 120g (zboża zawierające gluten)	1 porcja
herbata 250ml	1 porcja
pasta mięsno-warzywna 80g (seler)	1 porcja
mix tłuszczowy 10g (białko mleka)	1 porcja
sałata + pomidor 50g	1 porcja

► Dodatkowy posiłek

sałatka warzywna 150g	1 porcja
-----------------------	----------


Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	2342 kcal	Białko ogółem:	95.24 g
Tłuszcz:	60.07 g	Węglowodany ogółem:	370.3 g
Glukoza:	7.78 g	Fruktoza:	15.66 g
Sacharoza:	18.77 g	Laktoza:	26.24 g
Błonnik pokarmowy:	28.04 g	Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	15.5 g
Sód:	2310.66 mg		

GOMI Żywnienie Sp. z o.o.

 ul. Modrzewiowa 4
 23-320 Poniatowa
 tel./fax (81) 820-43-38
 NIP:7171840940 Regon:525613130

 mgr Agata Birus
Agata Birus
 Dietetyk