


08.03.2024 (piątek)
korekta jadłospisu
► Śniadanie

herbata 250ml	1 porcja
bułka pszenna 100g (zboża zawierające gluten)	1 porcja
kasza manna na mleku 400ml (zboża zawierające gluten, białko mleka)	1 porcja
mix tłuszczowy 10g (białko mleka)	1 porcja
sałata + pomidor 50g	1 porcja
Jabłko 1szt	1 porcja
pastą jajeczną z natką pietruszki 50g (jaja, białko mleka)	1 porcja

► Obiad

herbata owocowa 250ml	1 porcja
ryba pieczona 100g (ryby)	1 porcja
surówka z marchwi i jabłka z olejem 120g	1 porcja
ziemniaki gotowane z koperkiem 200g	1 porcja
zupa brokułowa 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
mix tłuszczowy 10g (białko mleka)	1 porcja
sałata + pomidor 50g	1 porcja
Serek wiejski naturalny 1szt (białko mleka)	1 porcja

► Dodatkowy posiłek

serek homogenizowany 1szt (białko mleka)	1 porcja
--	----------


Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	2221 kcal	Białko ogółem:	94.97 g
Tłuszcz:	72.84 g	Węglowodany ogółem:	309.59 g
Glukoza:	8.54 g	Fruktoza:	16.32 g
Sacharoza:	11.9 g	Laktoza:	19.78 g
Błonnik pokarmowy:	24.81 g	Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	25.01 g
Sód:	2524.87 mg		

GOMI Sp. z o.o.
 ul. Modrzewiowa 4
 24-320 Poniatowa
 tel./fax (81) 820-43-38
 NIP: 7171540244 Regon: 430973280

mgr Agata Birus
Agata Birus
 Dietetyk