



14.06.2024 (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
Serek wiejski naturalny 1szt (białko mleka)	1 porcja
sałata + pomidor 50g	1 porcja
Nektarynka	3/4 sztuki (100g)

► Obiad

herbata owocowa 250ml	1 porcja
ryba pieczona 100g (ryby)	1 porcja
zupa jarzynowa z natką pietruszki 400ml (zboża zawierające gluten, białko mleka, seler)	1 porcja
surówka z marchwi i jabłka z olejem 120g	1 porcja
ziemniaki młode gotowane z koperkiem 200g	1 porcja

► Kolacja

herbata 250ml	1 porcja
chleb mieszany 120g (zboża zawierające gluten)	1 porcja
pasta jajeczna z natką pietruszki 80g (jaja, białko mleka)	1 porcja
mix tłuszczowy 10g (białko mleka)	1 porcja
sałata + pomidor 50g	1 porcja

► Dodatkowy posiłek

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



Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	2269 kcal	Białko ogółem:	100.76 g
Tłuszcz:	75.72 g	Węglowodany ogółem:	309.15 g
Glukoza:	7.61 g	Fruktoza:	10.2 g
Sacharoza:	14.95 g	Laktoza:	21.71 g
Błonnik pokarmowy:	24.67 g	Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	26.29 g
Sód:	2582.92 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