



16.06.2024 (niedziela) 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
marmolada 50g	1 porcja
masło ekstra 10g (białko mleka)	1 porcja
banan 1szt	1 porcja

► Obiad

herbata owocowa 250ml	1 porcja
botwinka z koprem 400ml (zboża zawierające gluten, białko mleka, seler)	1 porcja
indyk duszony w jarzynach 250g (zboża zawierające gluten, białko mleka)	1 porcja
sałata z pomidorem i olejem rzepakowym 120g	1 porcja
kasza jęczmienna gotowana 200g (zboża zawierające gluten)	1 porcja

► Kolacja

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

► Dodatkowy posiłek

Serek wiejski naturalny 1szt (białko mleka)	1 porcja
---	----------

**Wartości odżywcze**

Wartość energetyczna:	2529 kcal	Białko ogółem:	112.05 g
Tłuszcz:	72.19 g	Węglowodany ogółem:	374.06 g
Glukoza:	9.58 g	Fruktoza:	10.08 g
Sacharoza:	28.83 g	Laktoza:	25.72 g
Błonnik pokarmowy:	28.89 g	Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	20.93 g
Sód:	3008.14 mg		

GOMI ŻYWIENIE Sp. z o.o.

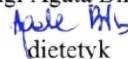
ul. Modrzewiowa 4

24-320 Poniatowa

tel./fax: (81) 820-43-38

NIP: 7171840940 Regon: 525613130

mgr Agata Birus


dietetyk