



16.06.2024 (niedziela) korekta jadłospisu

**► Śniadanie**

płatki owsiane na mleku 400ml (zboża zawierające gluten, białko mleka)	1 porcja
chleb razowy 100g (zboża zawierające gluten)	1 porcja
herbata b/cukru 250ml	1 porcja
ser żółty 50g (białko mleka)	1 porcja
mix tłuszczowy 10g (białko mleka)	1 porcja
banan 1szt	1 porcja
sałata + pomidor 50g	1 porcja

**► Obiad**

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
herbata owocowa b/cukru 250ml	1 porcja
kasza gryczana gotowana 200g	1 porcja

**► Podwieczorek**

Jabłko 1szt	1 porcja
-------------	----------

**► Kolacja**

wędlina drobiowa 50g (zboża zawierające gluten, białko mleka, jaja, orzechy, soja, gorczyca, sezam)	1 porcja
chleb razowy 100g (zboża zawierające gluten)	1 porcja
herbata b/cukru 250ml	1 porcja
mix tłuszczowy 10g (białko mleka)	1 porcja
sałata + pomidor 50g	1 porcja

**► II kolacja**

herbata b/cukru 250ml	1 porcja
chleb razowy 60g (zboża zawierające gluten), mix tłuszczowy 5g(białko mleka), twaróg 30g (białko mleka)	1 porcja
sałata+rzodkiewka 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

<b>Wartość energetyczna:</b>	2543 kcal	<b>Białko ogółem:</b>	115.51 g
<b>Tłuszcz:</b>	81.71 g	<b>Węglowodany ogółem:</b>	362.25 g
<b>Glukoza:</b>	12.99 g	<b>Fruktoza:</b>	17.59 g
<b>Sacharoza:</b>	30.81 g	<b>Laktoza:</b>	26.71 g
<b>Błonnik pokarmowy:</b>	50.56 g	<b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:</b>	25.41 g
<b>Sód:</b>	2947.15 mg		