



26.06.2024 (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
Jabłko 1szt	1 porcja
pomidor 50g	1 porcja

► Obiad

herbata owocowa 250ml	1 porcja
barszcz czerwony z natką pietruszki 400ml (zboża zawierające gluten, białko mleka, seler)	1 porcja
makaron z mięsem i warzywami zapiekany 350g (zboża zawierające gluten, seler)	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

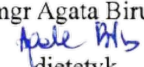
► Dodatkowy posiłek

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


Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	2410 kcal	Białko ogółem:	105.39 g
Tłuszcz:	66.31 g	Węglowodany ogółem:	362.39 g
Glukoza:	8.25 g	Fruktoza:	14.95 g
Sacharoza:	21.31 g	Laktoza:	29.48 g
Błonnik pokarmowy:	27.61 g	Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	19.07 g
Sód:	1707.34 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



27.06.2024 (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 wieprzowa 50g (zboża zawierające gluten, białko mleka, jaja, orzechy,soja, gorczyca, sezam)	1 porcja
banan 1szt	1 porcja
pomidor 50g	1 porcja

► Obiad

herbata owocowa 250ml	1 porcja
rosół z makaronem nitki i natką pietruszki 400ml (zboża zawierające gluten, seler)	1 porcja
ziemniaki gotowane z koperkiem 200g	1 porcja
surówka z buraka i jabłka z olejem 120g	1 porcja
potrawka z kurczaka 150g (zboża zawierające gluten, białko mleka, seler)	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:	2150 kcal	Białko ogółem:	84.05 g
Tłuszcz:	64.68 g	Węglowodany ogółem:	322.83 g
Glukoza:	10.57 g	Fruktoza:	12.49 g
Sacharoza:	31.83 g	Laktoza:	15.84 g
Błonnik pokarmowy:	26.89 g	Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	14.97 g
Sód:	2227.12 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