



01.02.2024 (czwartek) korekta jadłospisu

**► Śniadanie**

owoc 1 szt	1 porcja
kasza jaglana na mleku 400ml (białko mleka)	1 porcja
chleb razowy 100g (zboża zawierające gluten)	1 porcja
herbata b/cukru 250ml	1 porcja
papryka 50g	1 porcja
mix tłuszczowy 10g (białko mleka)	1 porcja
wędlina drobiowa 50g (zboża zawierające gluten, białko mleka, jaja, orzechy, soja, gorczyca, sezam)	1 porcja

**► Obiad**

herbata owocowa b/cukru 250ml	1 porcja
zupa jarzynowa z natką pietruszki 400ml (zboża zawierające gluten, białko mleka, seler)	1 porcja
pierogi z soczewicą 350g (zboża zawierające gluten)	1 porcja
surówka z kapusty pekińskiej z olejem 120g	1 porcja

**► Podwieczorek**

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

**► Kolacja**

sałata 15g lub pomidor 50g	1 porcja
pasta mięsno-warzywna 80g (seler)	1 porcja
chleb razowy 100g (zboża zawierające gluten)	1 porcja
herbata b/cukru 250ml	1 porcja
mix tłuszczowy 10g (białko mleka)	1 porcja

**► II kolacja**

herbata b/cukru 250ml	1 porcja
rzodkiewka 30g	1 porcja
chleb razowy 50g (zboża zawierające gluten), mix tłuszczowy 5g (białko mleka), jaja 50g (jaja)	1 porcja

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



## Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	2291 kcal	Białko ogółem:	87.85 g
Tłuszcz:	62.68 g	Węglowodany ogółem:	366.3 g
Glukoza:	11.87 g	Fruktoza:	22.58 g
Laktoza:	19.4 g	Błonnik pokarmowy:	48.73 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	17.1 g	Sód:	3055.75 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