



18.06.2024 (wtorek)

korekta jadłospisu

**► Śniadanie**

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
kawa zbożowa na mleku b/cukru 250ml (zboża zawierające gluten, białko mleka)	1 porcja
banan 1szt	1 porcja
sałata + pomidor 50g	1 porcja

**► Obiad**

ziemniaki gotowane z koperkiem 200g	1 porcja
schab pieczony 100g	1 porcja
krupnik jęczmienny z natką pietruszki 400ml (zboża zawierające gluten, seler)	1 porcja
sos własny 100g (zboża zawierające gluten, białko mleka)	1 porcja
kompot owocowy b/cukru 250ml	1 porcja
surówka z buraka i jabłka z olejem 120g	1 porcja

**► Podwieczorek**

kefir naturalny 1szt (białko mleka)	1 porcja
-------------------------------------	----------

**► Kolacja**

chleb razowy 100g (zboża zawierające gluten)	1 porcja
herbata b/cukru 250ml	1 porcja
mix tłuszczowy 10g (białko mleka)	1 porcja
papryka +sałata 50g	1 porcja
Pasta z ciecierzycy 80g	1 porcja

**► II kolacja**

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



## Wartości odżywcze

<b>Wartość energetyczna:</b>	2136 kcal	<b>Białko ogółem:</b>	98.66 g
<b>Tłuszcz:</b>	52.7 g	<b>Węglowodany ogółem:</b>	338.7 g
<b>Glukoza:</b>	10.04 g	<b>Fruktoza:</b>	12.36 g
<b>Sacharoza:</b>	30.54 g	<b>Laktoza:</b>	23.68 g
<b>Błonnik pokarmowy:</b>	46.77 g	<b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:</b>	17.48 g
<b>Sód:</b>	2455.43 mg		

GOMI ŻYWIENIE Sp. z o.o.

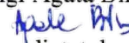
ul. Modrzewiowa 4

24-320 Poniatowa

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

NIP: 7171840940 Regon: 525613130

mgr Agata Birus

  
dietetyk



20.06.2024 (czwartek) korekta jadłospisu

## ► Śniadanie

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

## ► Obiad

potrawka z kurczaka 150g (zboża zawierające gluten, białko mleka, seler)	1 porcja
kompot owocowy b/cukru 250ml	1 porcja
ryż brązowy gotowany 200g	1 porcja
zupa wiejska z makaronem razowym z natką pietruszki 400ml (zboża zawierające gluten, seler)	1 porcja
sałata z jogurtem i koperkiem 50g (białko mleka)	1 porcja

## ► Podwieczorek

Nektarynka	3/4 sztuki (100g)
------------	-------------------

## ► Kolacja

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
sałata + pomidor 50g	1 porcja

## ► II kolacja

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

GOMI ŻYWIENIE Sp. z o.o.

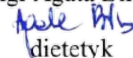
ul. Modrzewiowa 4

24-320 Poniatowa

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

NIP: 7171840940 Regon: 525613130

mgr Agata Birus

  
dietetyk



## Wartości odżywcze

<b>Wartość energetyczna:</b>	2163 kcal	<b>Białko ogółem:</b>	84.83 g
<b>Tłuszcz:</b>	65.16 g	<b>Węglowodany ogółem:</b>	332.38 g
<b>Glukoza:</b>	8.72 g	<b>Fruktoza:</b>	14.77 g
<b>Sacharoza:</b>	19.76 g	<b>Laktoza:</b>	16.17 g
<b>Błonnik pokarmowy:</b>	47.14 g	<b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:</b>	16.87 g
<b>Sód:</b>	2392.45 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