


24.07.2024 (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
sałata + pomidor 50g	1 porcja

► Obiad

herbata owocowa 250ml	1 porcja
zupa z fasolki szparagowej z natką pietruszki 400ml (zboża zawierające gluten, białko mleka, seler)	1 porcja
pierogi z mięsem gotowane 350g (zboża zawierające gluten)	1 porcja
surówka z marchwi i jabłka z jogurtem 120g (białko mleka)	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
sałata + pomidor 50g	1 porcja

► Dodatkowy posiłek

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


Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	2568 kcal	Białko ogółem:	102.13 g
Tłuszcz:	58.95 g	Węglowodany ogółem:	423.33 g
Glukoza:	7.83 g	Fruktoza:	14.79 g
Sacharoza:	20.21 g	Laktoza:	23.79 g
Błonnik pokarmowy:	27.43 g	Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	19.26 g
Sód:	3091.94 mg		

GOMI Żywnienie Sp. z o.o.

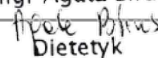
ul. Modrzewiowa 4

23-320-Poniatowa

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

NIP:7171840940 Regon:525613130

mgr Agata Birus


 Dietetyk