



24.07.2024 (środa) 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 |
| mix tłuszczowy 10g (białko mleka) | 1 porcja |
| pastę jajeczną z natką pietruszki 50g (jaja, białko mleka) | 1 porcja |
| Jabłko 1szt | 1 porcja |
| sałata + pomidor 50g | 1 porcja |

► Obiad

| | |
|---|----------|
| zupa z fasolki szparagowej z natką pietruszki 400ml (zboża zawierające gluten, białko mleka, seler) | 1 porcja |
| herbata owocowa b/cukru 250ml | 1 porcja |
| gulasz z szynki duszony 150g (zboża zawierające gluten, białko mleka, seler) | 1 porcja |
| surówka z marchwi i jabłka z jogurtem 120g (białko mleka) | 1 porcja |
| kasza gryczana gotowana 200g | 1 porcja |

► Podwieczorek

| | |
|--------------|----------|
| gruszka 1szt | 1 porcja |
|--------------|----------|

► Kolacja

| | |
|--|----------|
| herbata 250ml | 1 porcja |
| chleb razowy 100g (zboża zawierające gluten) | 1 porcja |
| herbata b/cukru 250ml | 1 porcja |
| mix tłuszczowy 10g (białko mleka) | 1 porcja |
| twarożek z natką 80g (białko mleka) | 1 porcja |
| sałata+rzodkiewka 50g | 1 porcja |

► II kolacja

| | |
|---|----------|
| herbata b/cukru 250ml | 1 porcja |
| chleb razowy 50g (zboża zawierające gluten), mix tłuszczowy 5g (białko mleka), ser żółty 30g (białko mleka) | 1 porcja |
| sałata + ogórek kiszony 50g | 1 porcja |



Wartości odżywcze

| | | | |
|------------------------------|------------|--|----------|
| Wartość energetyczna: | 2293 kcal | Białko ogółem: | 103.89 g |
| Tłuszcz: | 70.46 g | Węglowodany ogółem: | 335.4 g |
| Glukoza: | 9.51 g | Fruktoza: | 19.4 g |
| Sacharoza: | 16.88 g | Laktoza: | 23.19 g |
| Błonnik pokarmowy: | 48.09 g | Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: | 23.36 g |
| Sód: | 2758.29 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
Agata Birus
Dietetyk