



11.07.2024 (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
sałata + pomidor 50g	1 porcja

► Obiad

herbata owocowa 250ml	1 porcja
ziemniaki gotowane z koperkiem 200g	1 porcja
surówka z buraka i jabłka z olejem 120g	1 porcja
zupa wiejska z makaronem drobnym z natką pietruszki 400ml (zboża zawierające gluten, seler)	1 porcja
pień z kurczaka gotowana 100g	1 porcja
sos koperkowy 100g (zboża zawierające gluten, białko mleka)	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:	2091 kcal	Białko ogółem:	89.93 g
Tłuszcz:	48.75 g	Węglowodany ogółem:	337.42 g
Glukoza:	10 g	Fruktoza:	11.99 g
Sacharoza:	30.79 g	Laktoza:	15.84 g
Błonnik pokarmowy:	25.51 g	Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	12.37 g
Sód:	1707.66 mg		



12.07.2024 (piątek) korekta jadłospisu

► Śniadanie

herbata 250ml	1 porcja
bułka pszenna 100g (zboża zawierające gluten)	1 porcja
kasza manna na mleku 400ml (zboża zawierające gluten, białko mleka)	1 porcja
mix tłuszczowy 10g (białko mleka)	1 porcja
Serek wiejski naturalny 1szt (białko mleka)	1 porcja
sałata + pomidor 50g	1 porcja
nektarynka 1szt	1 porcja

► Obiad

herbata owocowa 250ml	1 porcja
ryba pieczona 100g (ryby)	1 porcja
ziemniaki gotowane z koperkiem 200g	1 porcja
botwinka z koprem 400ml (zboża zawierające gluten, białko mleka, seler)	1 porcja
sałata z pomidorem i olejem rzepakowym 120g	1 porcja

► Kolacja

herbata 250ml	1 porcja
chleb mieszany 120g (zboża zawierające gluten)	1 porcja
pasta jajeczna z natką pietruszki 80g (jaja, białko mleka)	1 porcja
mix tłuszczowy 10g (białko mleka)	1 porcja
sałata + pomidor 50g	1 porcja

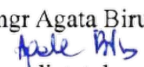
► Dodatkowy posiłek

serek homogenizowany naturalny 1szt (białko mleka)	1 porcja
--	----------


Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	2254 kcal	Białko ogółem:	104.23 g
Tłuszcz:	73.13 g	Węglowodany ogółem:	306.47 g
Glukoza:	5.22 g	Fruktoza:	6.67 g
Sacharoza:	14.77 g	Laktoza:	28.04 g
Błonnik pokarmowy:	21.19 g	Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	24.94 g
Sód:	2698.02 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



13.07.2024 (sobota) korekta jadłospisu

► Śniadanie

herbata 250ml	1 porcja
bułka pszenna 100g (zboża zawierające gluten)	1 porcja
kasza kukurydziana na mleku 400ml (białko mleka)	1 porcja
mix tłuszczowy 10g (białko mleka)	1 porcja
wędlina drobiowa 50g (zboża zawierające gluten, białko mleka, jaja, orzechy, soja, gorczyca, sezam)	1 porcja
sałata + pomidor 50g	1 porcja
Jabłko 1szt	1 porcja

► Obiad

herbata owocowa 250ml	1 porcja
pulpet wieprzowy pieczony 100g (zboża zawierające gluten, jaja kurze)	1 porcja
sos własny 100g (zboża zawierające gluten)	1 porcja
zupa pomidorowa z ryżem białym i natką pietruszki 400ml (białko mleka, seler)	1 porcja
bukiet warzyw gotowanych 120g	1 porcja
ziemniaki gotowane 200g	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

jogurt owocowy 1szt (białko mleka)	1 porcja
------------------------------------	----------


Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	2273 kcal	Białko ogółem:	111.06 g
Tłuszcz:	56.15 g	Węglowodany ogółem:	345.69 g
Glukoza:	8.43 g	Fruktoza:	14.84 g
Sacharoza:	13.21 g	Laktoza:	40.98 g
Błonnik pokarmowy:	25.54 g	Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	16.71 g
Sód:	2083.17 mg		



14.07.2024 (niedziela) 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
marmolada 50g	1 porcja
masło ekstra 10g (białko mleka)	1 porcja
banan 1szt	1 porcja

► Obiad

herbata owocowa 250ml	1 porcja
ryż biały gotowany 200g	1 porcja
surówka z marchwi i jabłka z olejem 120g	1 porcja
rosół z makaronem nitki i natką pietruszki 400ml (zboża zawierające gluten, seler)	1 porcja
kurczak duszony w jarzynach 250g (zboża zawierające gluten)	1 porcja

► Kolacja

herbata 250ml	1 porcja
chleb mieszany 120g (zboża zawierające gluten)	1 porcja
wędlina drobiowa 50g (zboża zawierające gluten, białko mleka, jaja, orzechy,soja, gorczyca, sezam)	1 porcja
mix tłuszczowy 10g (białko mleka)	1 porcja
sałata + pomidor 50g	1 porcja

► Dodatkowy posiłek

Serek wiejski naturalny 1szt (białko mleka)	1 porcja
---	----------


Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	2535 kcal	Białko ogółem:	106.42 g
Tłuszcz:	81.41 g	Węglowodany ogółem:	358.12 g
Glukoza:	10.8 g	Fruktoza:	12.48 g
Sacharoza:	28 g	Laktoza:	15.52 g
Błonnik pokarmowy:	24.68 g	Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	21.41 g
Sód:	2919.94 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