

 05.01.2024 (piątek)**► 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
owoc 1 szt	1 porcja
sałata 15g lub pomidor 50g	1 porcja
mix tłuszczowy 10g (białko mleka)	1 porcja
Serek wiejski naturalny 1 szt (białko mleka)	1 porcja

► Obiad

herbata owocowa 250ml	1 porcja
ziemniaki gotowane 200g	1 porcja
ryba pieczona 100g (ryby)	1 porcja
surówka z marchwi i jabłka z olejem 120g	1 porcja
zupa jarzynowa z natką 400ml (zboża zawierające gluten, białko mleka, seler)	1 porcja

► Kolacja

herbata 250ml	1 porcja
chleb mieszany 120g (zboża zawierające gluten)	1 porcja
sałata 15g lub pomidor 50g	1 porcja
pasta jajeczna z natką pietruszki 80g (jaja, białko mleka)	1 porcja
mix tłuszczowy 10g (białko mleka)	1 porcja

► Dodatkowy posiłek

sałatka warzywna 150g (białko mleka*, seler*, gorczyca*)	ZMIANA POSIŁKU	1 porcja
--	-----------------------	----------

**Wartości odżywcze**

Wartość energetyczna:	2314 kcal	Białko ogółem:	95.96 g
Tłuszcz:	77.48 g	Węglowodany ogółem:	324.08 g
Glukoza:	9.96 g	Fruktoza:	17.66 g
Laktoza:	20.03 g	Błonnik pokarmowy:	30.35 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	20.54 g	Sód:	2631.92 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