



03.07.2024 (środa)

korekta jadłospisu

**► Śniadanie (795kcal)**

herbata 250ml (0 kcal)	1 porcja
bułka pszenna 100g (zboża zawierające gluten) (273 kcal)	1 porcja
płatki owsiane na mleku 400ml (zboża zawierające gluten, białko mleka) (305 kcal)	1 porcja
pasta jajeczna z natką pietruszki 50g (jaja, białko mleka) (93 kcal)	1 porcja
mix tłuszczowy 10g (białko mleka) (54 kcal)	1 porcja
sałata + pomidor 50g (10 kcal)	1 porcja
Kiwi (60kcal)	1 i 1/3 sztuki (100g)

**► Obiad (868kcal)**

herbata owocowa 250ml (55 kcal)	1 porcja
zupa jarzynowa z natką pietruszki 400ml (zboża zawierające gluten, białko mleka, seler) (256 kcal)	1 porcja
ziemniaki gotowane z koperkiem 200g (218 kcal)	1 porcja
kotlet mielony wieprzowy pieczony 100g (zboża zawierające gluten, jaja kurze) (255 kcal)	1 porcja
surówka z kapusty pekińskiej z olejem 120g (84 kcal)	1 porcja

**► Kolacja (456kcal)**

herbata 250ml (0 kcal)	1 porcja
chleb mieszany 120g (zboża zawierające gluten) (305 kcal)	1 porcja
mix tłuszczowy 10g (białko mleka) (54 kcal)	1 porcja
twarożek z natką 80g (białko mleka) (87 kcal)	1 porcja
pomidor 50g (10 kcal)	1 porcja

**► Dodatkowy posiłek (291kcal)**

ciasto drożdżowe 100g (zboża zawierające gluten, białko mleka) (291 kcal)	1 porcja
---	----------


**Wartości odżywcze**

<b>Wartość energetyczna:</b>	2410 kcal	<b>Białko ogółem:</b>	103.35 g
<b>Tłuszcz:</b>	64.93 g	<b>Węglowodany ogółem:</b>	367.82 g
<b>Glukoza:</b>	10.03 g	<b>Fruktoza:</b>	11.45 g
<b>Sacharoza:</b>	26.02 g	<b>Laktoza:</b>	23.31 g
<b>Błonnik pokarmowy:</b>	28.43 g	<b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:</b>	20.96 g
<b>Sód:</b>	2064.99 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