



03.07.2024 (środa)

korekta jadłospisu

► Śniadanie

płatki owsiane na mleku 400ml (zboża zawierające gluten, białko mleka)	1 porcja
pasta jajeczna z natką pietruszki 50g (jaja, 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
sałata + pomidor 50g	1 porcja
Kiwi	1 i 1/3 sztuki (100g)

► Obiad

zupa jarzynowa z natką pietruszki 400ml (zboża zawierające gluten, białko mleka, seler)	1 porcja
ziemniaki gotowane z koperkiem 200g	1 porcja
kotlet mielony wieprzowy pieczony 100g (zboża zawierające gluten, jaja kurze)	1 porcja
surówka z kapusty pekińskiej z olejem 120g	1 porcja
kompot owocowy b/cukru 250ml	1 porcja

► Podwieczorek

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

► Kolacja

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
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
ogórek kiszony 50g	1 porcja

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



Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	2265 kcal	Białko ogółem:	102.87 g
Tłuszcz:	69.56 g	Węglowodany ogółem:	330.23 g
Glukoza:	11.88 g	Fruktoza:	17.2 g
Sacharoza:	12.94 g	Laktoza:	22.55 g
Błonnik pokarmowy:	46.97 g	Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	23.32 g
Sód:	2729.64 mg		

GOMI Żywnie 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