



08.03.2024 (piątek)

korekta jadłospisu

▶ Śniadanie

| | |
|--|----------|
| chleb razowy 100g (zboża zawierające gluten) | 1 porcja |
| kawa zbożowa b/cukru 250ml (zboża zawierające gluten) | 1 porcja |
| mix tłuszczowy 10g (białko mleka) | 1 porcja |
| rzodkiewka +sałata 50g | 1 porcja |
| Jabłko 1szt | 1 porcja |
| pasta jajeczna z natką pietruszki 50g (jaja, białko mleka) | 1 porcja |

▶ Obiad

| | |
|---|----------|
| ryba pieczona 100g (ryby) | 1 porcja |
| surówka z marchwi i jabłka z olejem 120g | 1 porcja |
| ziemniaki gotowane z koperkiem 200g | 1 porcja |
| zupa brokułowa z natką pietruszki 400ml (zboża zawierające gluten, białko mleka, seler) | 1 porcja |
| herbata owocowa b/cukru 250ml | 1 porcja |

▶ Podwieczorek

| | |
|-------------------------------------|----------|
| kefir naturalny 1szt (białko mleka) | 1 porcja |
|-------------------------------------|----------|

▶ Kolacja

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

▶ Dodatkowy posiłek

| | |
|--|----------|
| 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 i ogórek świeży 50g | 1 porcja |

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



Wartości odżywcze

| | | | |
|------------------------------|------------|--|----------|
| Wartość energetyczna: | 2033 kcal | Białko ogółem: | 86.81 g |
| Tłuszcz: | 71.29 g | Węglowodany ogółem: | 281.78 g |
| Glukoza: | 8.24 g | Fruktoza: | 14.6 g |
| Sacharoza: | 15.53 g | Laktoza: | 7.14 g |
| Błonnik pokarmowy: | 42.57 g | Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: | 20.34 g |
| Sód: | 2858.47 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