



04.04.2024 (czwartek)

korekta jadłospisu

► Śniadanie

kasza jaglana na mleku 400ml (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
wędlina wieprzowa 50g (zboża zawierające gluten, białko mleka, jaja, orzechy, soja, gorczyca, sezam)	1 porcja
papryka +sałata 50g	1 porcja
Kiwi	1 i 1/3 sztuki (100g)

► Obiad

ziemniaki gotowane z koperkiem 200g	1 porcja
pierś z kurczaka gotowana 100g	1 porcja
sos własny 100g (zboża zawierające gluten)	1 porcja
surówka z buraka i jabłka z olejem 120g	1 porcja
herbata owocowa b/cukru 250ml	1 porcja
rosół z makaronem razowym i natką pietruszki 400ml (zboża zawierające gluten, seler)	1 porcja

► Podwieczorek

Jabłko 1szt	1 porcja
-------------	----------

► Kolacja

pasta mięsno-warzywna 80g (seler)	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

► II kolacja

herbata b/cukru 250ml	1 porcja
chleb razowy 50g (zboża zawierające gluten), mix tłuszczowy 5g(białko mleka), jaja 50g (jaja)	1 porcja
sałata i ogórek świeży 50g	1 porcja

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



Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	2154 kcal	Białko ogółem:	93.89 g
Tłuszcz:	68.82 g	Węglowodany ogółem:	310.17 g
Glukoza:	11.47 g	Fruktoza:	18.27 g
Sacharoza:	19.54 g	Laktoza:	15.53 g
Błonnik pokarmowy:	40.94 g	Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	15.24 g
Sód:	2137.78 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