



21.10.2024 (poniedziałek)

## ► Śniadanie

herbata 250ml	1 porcja
bułka pszenna 100g (zboża zawierające gluten)	1 porcja
kasza kukurydziana na mleku 400ml (białko mleka)	1 porcja
mix tłuszczowy 10g (białko mleka)	1 porcja
wędlina wieprzowa 50g (zboża zawierające gluten, białko mleka, jaja, orzechy, soja, gorczyca, sezam)	1 porcja
sałata + pomidor 50g	1 porcja
owoc 1 szt	1 porcja

## ► Obiad

herbata owocowa 250ml	1 porcja
makaron pszenny drobny gotowany z serem twarogowym, szpinakiem i masłem 350g (zboża zawierające gluten, białko mleka)	1 porcja
zupa jarzynowa z natką pietruszki 400ml (zboża zawierające gluten, białko mleka, seler)	1 porcja
owoc 1 szt	1 porcja

## ► Kolacja

herbata 250ml	1 porcja
chleb mieszany 120g (zboża zawierające gluten)	1 porcja
sałatka jarzynowa z rybą i natką pietruszki 150g (ryby, białko mleka, seler)	1 porcja
mix tłuszczowy 10g (białko mleka)	1 porcja
sałata + pomidor 50g	1 porcja

## ► Dodatkowy posiłek

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



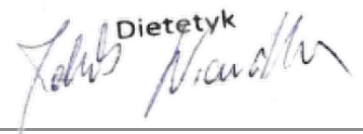
## Wartości odżywcze

<b>Wartość energetyczna:</b>	2321 kcal	<b>Białko ogółem:</b>	101.81 g
<b>Tłuszcz:</b>	49.91 g	<b>Węglowodany ogółem:</b>	383.22 g
<b>Glukoza:</b>	10.61 g	<b>Fruktoza:</b>	21.94 g
<b>Sacharoza:</b>	21.28 g	<b>Laktoza:</b>	23.72 g
<b>Błonnik pokarmowy:</b>	30.83 g	<b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:</b>	18.79 g
<b>Sód:</b>	2077.25 mg		

GOMI Żywnienie sp. z o.o.  
ul. Modrzewiowa 4  
24-320 Poniatowa  
tel./fax (81) 820-43-38  
NIP: 7171840940 Regon: 525613130

Jakub Wiewiórka

Dietetyk





22.10.2024 (wtorek)

**► Śniadanie**

herbata 250ml	1 porcja
bułka pszenna 100g (zboża zawierające gluten)	1 porcja
masło ekstra 10g (białko mleka)	1 porcja
marmolada 50g	1 porcja
owoc 1szt	1 porcja
kasza manna na mleku 400ml (zboża zawierające gluten, białko mleka)	1 porcja

**► Obiad**

herbata owocowa 250ml	1 porcja
ziemniaki gotowane z koperkiem 200g	1 porcja
schab pieczony 100g	1 porcja
krupnik jęczmienny z natką pietruszki 400ml (zboża zawierające gluten, seler)	1 porcja
sos własny 100g (zboża zawierające gluten, białko mleka)	1 porcja
sałata z pomidorem, jogurtem i koperkiem 120g (białko mleka)	1 porcja

**► Kolacja**

herbata 250ml	1 porcja
chleb mieszany 120g (zboża zawierające gluten)	1 porcja
wędlina drobiowa 50g (zboża zawierające gluten, białko mleka, jaja, orzechy, soja, gorczyca, sezam)	1 porcja
mix tłuszczowy 10g (białko mleka)	1 porcja
sałata + pomidor 50g	1 porcja

**► Dodatkowy posiłek**

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


**Wartości odżywcze**

<b>Wartość energetyczna:</b>	1930 kcal	<b>Białko ogółem:</b>	81.15 g
<b>Tłuszcz:</b>	37.88 g	<b>Węglowodany ogółem:</b>	327.48 g
<b>Glukoza:</b>	4.93 g	<b>Fruktoza:</b>	11.17 g
<b>Sacharoza:</b>	12.1 g	<b>Laktoza:</b>	20.96 g
<b>Błonnik pokarmowy:</b>	18.82 g	<b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:</b>	13.49 g
<b>Sód:</b>	2105.55 mg		

GOMI Żywnienie sp. z o.o.  
 ul. Modrzewiowa 4  
 24-320 Poniatowa  
 tel./fax (81) 820-43-38  
 NIP: 7171840940 Regon: 525613130

Jakub Wiewiórka

Dietetyk





23.10.2024 (środa)

**► Śniadanie**

herbata 250ml	1 porcja
bułka pszenna 100g (zboża zawierające gluten)	1 porcja
płatki owsiane na mleku 400ml (zboża zawierające gluten, białko mleka)	1 porcja
pasta jajeczna z natką pietruszki 50g (jaja, białko mleka)	1 porcja
mix tłuszczowy 10g (białko mleka)	1 porcja
sałata + pomidor 50g	1 porcja
owoc 1 szt	1 porcja

**► Obiad**

herbata owocowa 250ml	1 porcja
surówka z kapusty pekińskiej, marchwi i jabłka z olejem 120g	1 porcja
ziemniaki gotowane z koperkiem 200g	1 porcja
kotlet mielony wieprzowy pieczony 100g (zboża zawierające gluten, jaja kurze)	1 porcja
zupa pomidorowa z makaronem nitki z natką pietruszki 400ml (zboża zawierające gluten, białko mleka, seler)	1 porcja

**► Kolacja**

herbata 250ml	1 porcja
chleb mieszany 120g (zboża zawierające gluten)	1 porcja
mix tłuszczowy 10g (białko mleka)	1 porcja
twarożek z natką 80g (białko mleka)	1 porcja
sałata + pomidor 50g	1 porcja

**► Dodatkowy posiłek**

Galaretka owocowa 1 szt	1 porcja
-------------------------	----------


**Wartości odżywcze**

<b>Wartość energetyczna:</b>	2062 kcal	<b>Białko ogółem:</b>	93.83 g
<b>Tłuszcz:</b>	57.6 g	<b>Węglowodany ogółem:</b>	305.35 g
<b>Glukoza:</b>	9.14 g	<b>Fruktoza:</b>	16.85 g
<b>Sacharoza:</b>	11.05 g	<b>Laktoza:</b>	22.51 g
<b>Błonnik pokarmowy:</b>	25.15 g	<b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:</b>	17.49 g
<b>Sód:</b>	1912.69 mg		

GOMI Żywnienie sp. z o.o.  
 ul. Modrzewiowa 4  
 24-320 Poniatowa  
 tel./fax (81) 820-43-38  
 NIP: 7171840940 Regon: 525613130

Jakub Wiewiórka

Dietetyk





24.10.2024 (czwartek)

**► Śniadanie**

herbata 250ml	1 porcja
bułka pszenna 100g (zboża zawierające gluten)	1 porcja
kasza jaglana na mleku 400ml (białko mleka)	1 porcja
mix tłuszczowy 10g (białko mleka)	1 porcja
wędlina drobiowa 50g (zboża zawierające gluten, białko mleka, jaja, orzechy,soja, gorczyca, sezam)	1 porcja
sałata + pomidor 50g	1 porcja
owoc 1 szt	1 porcja

**► Obiad**

herbata owocowa 250ml	1 porcja
ryż biały gotowany 200g	1 porcja
sos z natki pietruszki 100g (zboża zawierające gluten, białko mleka)	1 porcja
surówka z buraka i jabłka z olejem 120g	1 porcja
pulpet z indyka pieczony 100g (zboża zawierające gluten, jaja kurze)	1 porcja
zupa brokułowa z natką pietruszki 400ml (zboża zawierające gluten, białko mleka, seler)	1 porcja

**► Kolacja**

chleb mieszany 120g (zboża zawierające gluten)	1 porcja
herbata 250ml	1 porcja
pasta mięsno-warzywna 80g (seler)	1 porcja
mix tłuszczowy 10g (białko mleka)	1 porcja
sałata + pomidor 50g	1 porcja

**► Dodatkowy posiłek**

sałatka warzywna 150g	1 porcja
-----------------------	----------

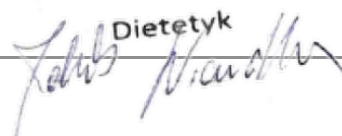

**Wartości odżywcze**

<b>Wartość energetyczna:</b>	2374 kcal	<b>Białko ogółem:</b>	90.87 g
<b>Tłuszcz:</b>	66.18 g	<b>Węglowodany ogółem:</b>	368.76 g
<b>Glukoza:</b>	8.28 g	<b>Fruktoza:</b>	16.11 g
<b>Sacharoza:</b>	18.71 g	<b>Laktoza:</b>	17.66 g
<b>Błonnik pokarmowy:</b>	28.66 g	<b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:</b>	16.4 g
<b>Sód:</b>	2223.06 mg		

GOMI Żywnienie sp. z o.o.  
 ul. Modrzewiowa 4  
 24-320 Ponsiatowa  
 tel./fax (81) 820-43-38  
 NIP:7171840940 Regon:525613130

Jakub Wiewiórka

Dietetyk



 25.10.2024 (piątek)**► Śniadanie**

herbata 250ml	1 porcja
bułka pszenna 100g (zboża zawierające gluten)	1 porcja
mix tłuszczowy 10g (białko mleka)	1 porcja
sałata + pomidor 50g	1 porcja
ryż biały na mleku 400ml (białko mleka)	1 porcja
owoc 1 szt	1 porcja
twarożek z natką 100g (białko mleka)	1 porcja

**► Obiad**

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

**► Kolacja**

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

**► Dodatkowy posiłek**

serek homogenizowany naturalny 1szt (białko mleka)	1 porcja
--	----------

**Wartości odżywcze**

<b>Wartość energetyczna:</b>	2204 kcal	<b>Białko ogółem:</b>	102.62 g
<b>Tłuszcz:</b>	64.1 g	<b>Węglowodany ogółem:</b>	316.34 g
<b>Glukoza:</b>	7.33 g	<b>Fruktoza:</b>	14.68 g
<b>Sacharoza:</b>	13.64 g	<b>Laktoza:</b>	31.46 g
<b>Błonnik pokarmowy:</b>	23.58 g	<b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:</b>	20.31 g
<b>Sód:</b>	1968.34 mg		

GOMI Żywnie sp. z o.o.  
ul. Modrzewiowa 4  
24-320 Poniatowa  
tel./fax (81) 820-43-38  
NIP:7171840940 Regon:525613130

Jakub Wiewiórka

Dietetyk





26.10.2024 (sobota)

**► Śniadanie**

herbata 250ml	1 porcja
bułka pszenna 100g (zboża zawierające gluten)	1 porcja
kasza kukurydziana na mleku 400ml (białko mleka)	1 porcja
mix tłuszczowy 10g (białko mleka)	1 porcja
wędlina wieprzowa 50g (zboża zawierające gluten, białko mleka, jaja, orzechy, soja, gorczyca, sezam)	1 porcja
sałata + pomidor 50g	1 porcja
owoc 1 szt	1 porcja

**► Obiad**

herbata owocowa 250ml	1 porcja
bukiet warzyw gotowanych 120g(białko mleka)	1 porcja
zupa koperkowa z ziemniakami 400ml (zboża zawierające gluten, białko mleka, seler)	1 porcja
kasza jęczmienna gotowana 200g (zboża zawierające gluten)	1 porcja
gulasz z szynki duszony 150g (zboża zawierające gluten, białko mleka)	1 porcja

**► Kolacja**

herbata 250ml	1 porcja
chleb mieszany 120g (zboża zawierające gluten)	1 porcja
mix tłuszczowy 10g (białko mleka)	1 porcja
twarożek z natką 80g (białko mleka)	1 porcja
sałata + pomidor 50g	1 porcja

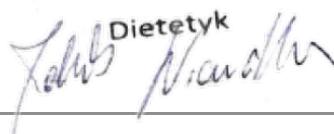
**► Dodatkowy posiłek**

mus warzywno-owocowy 120g	1 porcja
---------------------------	----------


**Wartości odżywcze**

<b>Wartość energetyczna:</b>	2272 kcal	<b>Białko ogółem:</b>	97.38 g
<b>Tłuszcz:</b>	52.64 g	<b>Węglowodany ogółem:</b>	368.16 g
<b>Glukoza:</b>	8.25 g	<b>Fruktoza:</b>	13.66 g
<b>Sacharoza:</b>	49.41 g	<b>Laktoza:</b>	28.53 g
<b>Błonnik pokarmowy:</b>	28.17 g	<b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:</b>	14.48 g
<b>Sód:</b>	1788.52 mg		

GOMI Żywnienie sp. z o.o.  
 ul. Modrzewiowa 4  
 24-320 Poniatowa  
 tel./fax (81) 820-43-38  
 NIP:7171840940 Regon:525613130

Jakub Wiewiórka  
 Dietetyk  




27.10.2024 (niedziela)

**► Śniadanie**

herbata 250ml	1 porcja
bułka pszenna 100g (zboża zawierające gluten)	1 porcja
płatki owsiane na mleku 400ml (zboża zawierające gluten, białko mleka)	1 porcja
marmolada 50g	1 porcja
owoc 1szt	1 porcja
masło ekstra 10g (białko mleka)	1 porcja

**► Obiad**

herbata owocowa 250ml	1 porcja
sałata z pomidorem i olejem rzepakowym 120g	1 porcja
ziemniaki gotowane z koperkiem 200g	1 porcja
udko z kurczaka gotowane 150g	1 porcja
rosół z makaronem nitki i natką pietruszki 400ml (zboża zawierające gluten, seler)	1 porcja

**► Kolacja**

herbata 250ml	1 porcja
chleb mieszany 120g (zboża zawierające gluten)	1 porcja
wędlina drobiowa 50g (zboża zawierające gluten, białko mleka, jaja, orzechy,soja, gorczyca, sezam)	1 porcja
mix tłuszczowy 10g (białko mleka)	1 porcja
sałata + pomidor 50g	1 porcja

**► Dodatkowy posiłek**

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


**Wartości odżywcze**

<b>Wartość energetyczna:</b>	2269 kcal	<b>Białko ogółem:</b>	100.79 g
<b>Tłuszcz:</b>	75.72 g	<b>Węglowodany ogółem:</b>	307.28 g
<b>Glukoza:</b>	6.09 g	<b>Fruktoza:</b>	12.62 g
<b>Sacharoza:</b>	14.4 g	<b>Laktoza:</b>	15.52 g
<b>Błonnik pokarmowy:</b>	19.01 g	<b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:</b>	20.81 g
<b>Sód:</b>	2407.13 mg		

GOMI Żywnienie sp. z o.o.  
 ul. Modrzewiowa 4  
 24-320 Poniatowa  
 tel./fax (81) 820-43-38  
 NIP: 7171840940 Regon: 525613130

Jakub Wiewiórka

 Dietetyk  
