

 14.10.2024 (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
sałata + pomidor 50g	1 porcja
wędlina wieprzowa 50g (zboża zawierające gluten, białko mleka, jaja, orzechy,soja, gorczyca, sezam)	1 porcja
owoc 1 szt	1 porcja

► Obiad

herbata owocowa 250ml	1 porcja
sos jogurtowy 100g (białko mleka)	1 porcja
ryż prażony z jabłkami i cynamonem 300g	1 porcja
barszcz czerwony 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
mix tłuszczowy 10g (białko mleka)	1 porcja
sałatka jarzynowa z rybą i natką pietruszki 150g (ryby, seler)	1 porcja
sałata + pomidor 50g	1 porcja

► Dodatkowy posiłek

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

**Wartości odżywcze**

Wartość energetyczna:	2398 kcal	Białko ogółem:	86.21 g
Tłuszcz:	53.46 g	Węglowodany ogółem:	409.79 g
Glukoza:	13.24 g	Fruktoza:	31.41 g
Sacharoza:	28.11 g	Laktoza:	35.7 g
Błonnik pokarmowy:	30.47 g	Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	17.53 g
Sód:	2199.6 mg		

Gomi Żywnienie Sp. z o.o.
ul. Modrzewiowa 4
24-320 Poniatowa
NIP: 7171840940 Regon: 525613130
tel: (81) 8204338
email: gomi.biuro@gmail.com

Jakub Wiewiórka**Dietetyk**



15.10.2024 (wtorek)

► Śniadanie

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

► Obiad

herbata owocowa 250ml	1 porcja
ziemniaki gotowane z koperkiem 200g	1 porcja
krupnik jaglany z natką pietruszki 400ml (seler)	1 porcja
sałata z jogurtem i koperkiem 50g (białko mleka)	1 porcja
pieczeń wieprzowa mielona duszona 100g (zboża zawierające gluten, jaja kurze)	1 porcja

► Kolacja

herbata 250ml	1 porcja
chleb mieszany 120g (zboża zawierające gluten)	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

► Dodatkowy posiłek

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

**Wartości odżywcze**

Wartość energetyczna:	2132 kcal	Białko ogółem:	80.35 g
Tłuszcz:	50.29 g	Węglowodany ogółem:	351.21 g
Glukoza:	4.93 g	Fruktoza:	11.17 g
Sacharoza:	10.24 g	Laktoza:	20.96 g
Błonnik pokarmowy:	20.2 g	Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	15.58 g
Sód:	2158.75 mg		

Gomi Żywnie Sp. z o.o.
ul. Modrzewiowa 4
24-320 Poniatowa
NIP: 7171840940 Regon: 525613130
tel:(81)8204338
email: gomi.biuro@gmail.com

Jakub Wiewiórka**Dietetyk**



16.10.2024 (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
kasza jęczmienna gotowana 200g (zboża zawierające gluten)	1 porcja
zupa jarzynowa z natką pietruszki 400ml (zboża zawierające gluten, białko mleka, seler)	1 porcja
surówka z marchwi i jabłka z olejem 120g	1 porcja
gulasz z szynki wieprzowej duszony 150g (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

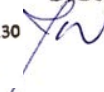
ciasto drożdżowe 100g (zboża zawierające gluten, białko mleka)	1 porcja
--	----------

**Wartości odżywcze**

Wartość energetyczna:	2379 kcal	Białko ogółem:	97.92 g
Tłuszcz:	68.37 g	Węglowodany ogółem:	358.6 g
Glukoza:	9.24 g	Fruktoza:	17 g
Sacharoza:	18.3 g	Laktoza:	23.15 g
Błonnik pokarmowy:	30.34 g	Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	20.25 g
Sód:	1617.24 mg		

Jakub Wiewiórka

Gomi Żywnie Sp. z o.o.
ul. Modrzewiowa 4
24-320 Poniatowa
NIP: 7171840940 Regon: 525613130
tel: (81) 8204338
email: gomi.biuro@gmail.com

Dietetyk



17.10.2024 (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 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
ziemniaki gotowane z koperkiem 200g	1 porcja
surówka z buraka i jabłka z olejem 120g	1 porcja
zupa wiejska z makaronem drobnym z natką pietruszki 400ml (zboża zawierające gluten, seler)	1 porcja
pieś z kurczaka gotowana 100g	1 porcja
sos koperkowy 100g (zboża zawierające gluten, białko mleka)	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**

Wartość energetyczna:	2050 kcal	Białko ogółem:	89.33 g
Tłuszcz:	48.99 g	Węglowodany ogółem:	327.37 g
Glukoza:	7.72 g	Fruktoza:	15.65 g
Sacharoza:	20.92 g	Laktoza:	15.84 g
Błonnik pokarmowy:	26.47 g	Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	12.29 g
Sód:	1709.46 mg		

Jakub Wiewiórka

Dietetyk



Gomi Żywnie Sp. z o.o.
ul. Modrzewiowa 4
24-320 Poniatowa
NIP: 7171840940 Regon: 525613130
tel:(81)8204338
email: gomi.biuro@gmail.com

 18.10.2024 (piątek)**► Śniadanie**

herbata 250ml	1 porcja
bułka pszenna 100g (zboża zawierające gluten)	1 porcja
kasza manna na mleku 400ml (zboża zawierające gluten, białko mleka)	1 porcja
mix tłuszczowy 10g (białko mleka)	1 porcja
sałata + pomidor 50g	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
zupa z zielonego groszku z koprem 400ml (zboża zawierające gluten, białko mleka, seler)	1 porcja
bukiet warzyw gotowanych 120g(białko mleka)	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**

Wartość energetyczna:	2235 kcal	Białko ogółem:	106.53 g
Tłuszcz:	64.93 g	Węglowodany ogółem:	321.39 g
Glukoza:	7.42 g	Fruktoza:	13.52 g
Sacharoza:	12.09 g	Laktoza:	25.14 g
Błonnik pokarmowy:	29.48 g	Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	22.13 g
Sód:	1904.79 mg		



19.10.2024 (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 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
pulpet wieprzowy pieczony 100g (zboża zawierające gluten, jaja kurze)	1 porcja
ziemniaki gotowane 200g	1 porcja
sos z natki pietruszki 100g (zboża zawierające gluten, białko mleka)	1 porcja
zupa pomidorowa z ryżem białym i natką pietruszki 400ml (białko mleka, seler)	1 porcja
sałata z pomidorem i olejem rzepakowym 120g	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

jogurt owocowy 1szt (białko mleka)	1 porcja
------------------------------------	----------


Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	2271 kcal	Białko ogółem:	109.62 g
Tłuszcz:	57.89 g	Węglowodany ogółem:	342.07 g
Glukoza:	7.92 g	Fruktoza:	14.8 g
Sacharoza:	12.11 g	Laktoza:	41.17 g
Błonnik pokarmowy:	23.29 g	Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	16.89 g
Sód:	1988.75 mg		


20.10.2024 (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
masło ekstra 10g (białko mleka)	1 porcja
owoc 1 szt	1 porcja

► Obiad

herbata owocowa 250ml	1 porcja
ryż biały gotowany 200g	1 porcja
indyk duszony w jarzynach 250g (zboża zawierające gluten, białko mleka)	1 porcja
surówka z kapusty pekińskiej, marchwi i jabłka z olejem 120g	1 porcja
zupa grysikowa z ziemniakami 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 1 szt (białko mleka)	1 porcja
--	----------


Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	2417 kcal	Białko ogółem:	102.32 g
Tłuszcz:	71.17 g	Węglowodany ogółem:	355.76 g
Glukoza:	7.68 g	Fruktoza:	14.85 g
Sacharoza:	16.88 g	Laktoza:	15.52 g
Błonnik pokarmowy:	25.64 g	Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	20.54 g
Sód:	2796.14 mg		

Jakub Wiewiórka

 Gomi Żywnie Sp. z o.o.
 ul. Modrzewiowa 4
 24-320 Poniatowa
 NIP: 7171840940 Regon: 525613130
 tel: (81) 820 4338
 email: gomi.biuro@gmail.com

Dietetyk
