



16.09.2024 (poniedziałek)

▶ Śniadanie

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

▶ Obiad

herbata owocowa 250ml	1 porcja
sos jogurtowy 100g (białko mleka)	1 porcja
ryż prażony z jabłkami i cynamonem 300g	1 porcja
owoc 1szl	1 porcja
zupa z dyni z natką pietruszki zabeliana 400ml (zboża zawierające gluten, białko mleka, seler)	1 porcja

▶ Kolacja I

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
salata + pomidor 50g	1 porcja

▶ Kolacja II

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



Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	2413 kcal	Białko ogółem:	82.61 g
Tłuszcz:	55.94 g	Węglowodany ogółem:	412.92 g
Glukoza:	14.24 g	Fruktoza:	32.31 g
Sacharoza:	27.1 g	Laktoza:	29.37 g
Błonnik pokarmowy:	32.85 g	Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	18.88 g
Sód:	2120.7 mg		

DIETETYK KLINICZNY
DIETETYK KLINICZNY

lic. Aneta Sukiennik

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

NIP:7171840940 Regon:525613130

Dietyk
GOMI Żywnienie sp. z o.o.

17.09.2024 (wtorek)

► Śniadanie

herbata 250ml	1 porcja
bulka 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
zupa wiejska z makaronem drobnym z natką pietruszki 400ml (zboża zawierające gluten, seler)	1 porcja
pieczeń wieprzowa pieczony 100g (zboża zawierające gluten, jaja kurze)	1 porcja
salata z jogurtem 50g (białko mleka)	1 porcja

► Kolacja I

herbata 250ml	1 porcja
mix (tuszczowy 10g (białko mleka)	1 porcja
wędlina drobiowa 50g (zboża zawierające gluten, białko mleka, jaja, orzechy, soja, gorczyca, sezam)	1 porcja
salata + pomidor 50g	1 porcja
Chleb pszenny	4 i 3/4 kromki (120g)

► Kolacja II

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

Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	2140 kcal	Białko ogółem:	82.97 g
Tłuszcz:	50.1 g	Węglowodany ogółem:	350.09 g
Glukoza:	4.93 g	Fruktoza:	11.17 g
Sacharoza:	11.47 g	Laktoza:	20.96 g
Białnik pokarmowy:	18.04 g	Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	15.45 g
Sól:	2177.07 mg		

DIETETYK KLINICZNY
DIETETYK KLINICZNY

lic. Aneta Sukiennik

GOMI Żywnie sp. z o.o.
ul. Modrzewiowa 4
24-320 Poniatowa
tel./fax (81) 820-43-38
NIP: 7171890940 Regon: S25613130

Dietetyk
GOMI Żywnie sp. z o.o.

18.09.2024 (środa)

► Śniadanie

herbata 250ml	1 porcja
bulka pszenna 100g (zboża zawierające gluten)	1 porcja
placki owiane na mleku 400ml (zboża zawierające gluten, białko mleka)	1 porcja
pastą jajeczną z natką pietruszki 50g (jaja, białko mleka)	1 porcja
mix tłuszczowy 10g (białko mleka)	1 porcja
salata + pomidor 50g	1 porcja
owoc 1szk	1 porcja

► Obiad

herbata owocowa 250ml	1 porcja
barszcz czerwony z natką pietruszki 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, seler)	1 porcja
surówka z marchwi i jabłka z olejem 120g	1 porcja

► Kolacja I

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
salata + pomidor 50g	1 porcja

► Kolacja II

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

Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	2386 kcal	Białko ogółem:	100,12 g
Tłuszcz:	65,84 g	Węglowodany ogółem:	363,26 g
Glukoza:	8,17 g	Fruktoza:	15,97 g
Sacharoza:	21,15 g	Laktoza:	29,48 g
Błonnik pokarmowy:	28,53 g	Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	18,88 g
Sód:	1686,04 mg		

DIETETYK KLINICZNY

Aneta Sukiennik

GOMI Żywnienie sp. z o.o.
ul. Modrzewiowa 4
24-320 Poniatowa
tel./fax (01) 820-43-38
NIP: 7171840940 Regon: 525613130

Dietyk
GOMI Żywnienie sp. z o.o.

19.09.2024 (czwartek)

► Śniadanie

herbata 250ml	1 porcja
bulka 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
salata + pomidor 50g	1 porcja
owoc 1 szt	1 porcja

► Obiad

herbata owocowa 250ml	1 porcja
ryż biały gotowany 200g	1 porcja
surówka z kapusty pekińskiej z olejem 120g	1 porcja
zupa z fasolki szparagowej z natką pietruszki 400ml (zboża zawierające gluten, białko mleka, seler)	1 porcja
piersz z kurczaka gotowana 100g	1 porcja
sos koperkowy 100g (zboża zawierające gluten, białko mleka)	1 porcja
surówka z buraka i jabłka z olejem 120g	1 porcja

► Kolacja I

herbata 250ml	1 porcja
pastę mięsno-warzywną 80g (seler)	1 porcja
mix tłuszczowy 10g (białko mleka)	1 porcja
salata + pomidor 50g	1 porcja
Chleb pszenny	4 1/4 kromki (120g)

► Kolacja II

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

Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	2253 kcal	Białko ogółem:	95.07 g
Tłuszcz:	61.63 g	Węglowodany ogółem:	345.41 g
Glukoza:	9.83 g	Fruktoza:	18.44 g
Sacharoza:	19.54 g	Laktoza:	19.71 g
Błonnik pokarmowy:	29.52 g	Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	14.61 g
Sód:	1796.44 mg		

DIETETYK KLINICZNY

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

20.09.2024 (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 1szi	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 kalafiorowa z natką pietruszki 400ml (zboża zawierające gluten, białko mleka, seler)	1 porcja
sos grecki z warzyw gotowanych 120g (seler)	1 porcja

► Kolacja I

herbata 250ml	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
Chleb pszenny	41 3/4 kromki (120g)

► Kolacja II

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

Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	2307 kcal	Białko ogółem:	99.73 g
Tłuszcz:	81.56 g	Węglowodany ogółem:	307.07 g
Glukoza:	7.62 g	Fruktoza:	13.68 g
Sacharoza:	12.07 g	Laktoza:	22.04 g
Błonnik pokarmowy:	25.78 g	Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	22.64 g
Sód:	1963.19 mg		

DIETETYK KLINICZNY

[Signature]
Aneta Sekiennik

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

Dietyk
[Signature]
GOMI Żywnienie sp. z o.o.

21.09.2024 (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 1szk	1 porcja

» Obiad

herbata owocowa 250ml	1 porcja
pulpet wieprzowy pieczony 100g (zboża zawierające gluten, jaja kurze)	1 porcja
sos z natki pietruszki 100g (zboża zawierające gluten, białko mleka)	1 porcja
zupa pomidorowa z makaronem nitki i natką pietruszki 400ml (zboża zawierające gluten, białko mleka, seler)	1 porcja
ziemniaki gotowane z koperkiem 200g	1 porcja
sałata z pomidorem i olejem rzepakowym 120g	1 porcja

» Kolacja I

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

» Kolacja II

jogurt owocowy 1szk (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		

DIETETYK KLINICZNY

[Podpis]
Aneta Sukiennik

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

Dietyk
[Podpis]
GOMI Żywnie sp. z o.o.

22.09.2024 (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 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
kurczak duszony w jarzynach 150g (zboża zawierające gluten)	1 porcja
surówka z kapusty pekińskiej z olejem 120g	1 porcja

► Kolacja I

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 60g	1 porcja

► Kolacja II

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

Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	2141 kcal	Białko ogółem:	83.92 g
Tłuszcz:	55.75 g	Węglowodany ogółem:	339.72 g
Glukoza:	6.93 g	Fruktoza:	13.61 g
Sacharoza:	15.11 g	Laktoza:	15.52 g
Błonnik pokarmowy:	25.34 g	Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	17.29 g
Sól:	2291.84 mg		

DIETETYK KLINICZNY

Agata Sukiennik
Agata Sukiennik

GOMI Żywność sp. z o.o.
ul. Modrzewiowa 4
24-320 Poniatowa
tel./fax (81) 820-13-38
NIP: 7171840940 Regon: 525613230

Dietyk
GOMI Żywność sp. z o.o.