



16.09.2024 (poniedziałek)

► Śniadanie

kasza kukurydziana 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
sałata + pomidor 50g	1 porcja
owoc 1szt	1 porcja

► Obiad

herbata owocowa b/cukru 250ml	1 porcja
ryż brązowy z mięsem i warzywami zapiekany 350g (seler)	1 porcja
surówka z kiszonej kapusty z olejem 120g	1 porcja
zupa z dyni z natką pietruszki 400ml (zboża zawierające gluten, białko mleka, seler)	1 porcja

► Podwieczorek

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

► Kolacja

sałatka jarzynowa z rybą i natką pietruszki 150g (ryby, białko mleka, 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

► Kolacja II

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

Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	2346 kcal	Białko ogółem:	94.96 g
Tłuszcz:	76.39 g	Węglowodany ogółem:	344.97 g
Glukoza:	8.62 g	Fruktoza:	14.27 g
Sacharoza:	18.98 g	Laktoza:	20.65 g
Błonnik pokarmowy:	48.47 g	Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	18.69 g
Sód:	3028.35 mg		

DIETETYK KLINICZNY  
*Aneta Sukiennik*  
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

chleb razowy 100g (zboża zawierające gluten)	1 porcja
herbata b/cukru 250ml	2 porcje
ser żółty 50g (białko mleka)	1 porcja
mix tłuszczowy 10g (białko mleka)	1 porcja
ryż biały na mleku 400ml (białko mleka)	1 porcja
papryka +sałata 50g	1 porcja
owoc 1szt	1 porcja

► Obiad

ziemniaki gotowane z koperkiem 200g	1 porcja
herbata owocowa b/cukru 250ml	1 porcja
zupa wiejska z makaronem razowym z natką pietruszki 400ml (zboża zawierające gluten, seler)	1 porcja
pieczeń wieprzowa pieczony 100g (zboża zawierające gluten, jaja kurcze)	1 porcja
sałata z jogurtem 50g (białko mleka)	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
Pasta z ciecierzycy 80g	1 porcja
sałata + pomidor 50g	1 porcja

► Kolacja II

herbata b/cukru 250ml	1 porcja
chleb razowy 50g (zboża zawierające gluten), mix tłuszczowy 5g(białko mleka), twaróg 30g (białko mleka)	1 porcja
sałata i ogórek świeży 50g	1 porcja

Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	2336 kcal	Białko ogółem:	97 g
Tłuszcz:	69,99 g	Węglowodany ogółem:	349,94 g
Glukoza:	6,02 g	Fruktoza:	11,72 g
Sacharoza:	12,56 g	Laktoza:	21,95 g
Błonnik pokarmowy:	45,58 g	Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	24,86 g
Sód:	2467 mg		

DIETETYK KLINICZNY  
*Aneta Sukiennik*  
lic. Aneta Sukiennik

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

dietyk  
GOMI Żywnienie sp. z o.o.



18.09.2024 (środa)

► Śniadanie

placki owsiane na mleku 400ml (zboża zawierające gluten, 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
pasta jajeczna z natką pietruszki 50g (jaja, białko mleka)	1 porcja
salata + pomidor 50g	1 porcja
owoc 1szt	1 porcja

► Obiad

herbata owocowa b/cukru 250ml	1 porcja
gulasz z szynki duszony 150g (zboża zawierające gluten, białko mleka, seler)	1 porcja
berszcz czerwony z natką pietruszki 400ml (zboża zawierające gluten, białko mleka, seler)	1 porcja
surówka z marchwi i jabłka z olejem 120g	1 porcja
kasza gryczana gotowana 200g	1 porcja

► Podwieczorek

owoc 1szt	1 porcja
-----------	----------

► Kolacja

herbata 250ml	1 porcja
chleb razowy 100g (zboża zawierające gluten)	1 porcja
herbata b/cukru 250ml	1 porcja
mix tłuszczowy 10g (białko mleka)	1 porcja
twarożek z natką 80g (białko mleka)	1 porcja
salata+rzodkiewka 50g	1 porcja

► Kolacja II

herbata b/cukru 250ml	1 porcja
chleb razowy 50g (zboża zawierające gluten), mix tłuszczowy 5g (białko mleka), ser żółty 30g (białko mleka)	1 porcja
salata + ogórek kiszony 50g	1 porcja



Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	2382 kcal	Białko ogółem:	107.17 g
Tłuszcz:	73.27 g	Węglowodany ogółem:	348.58 g
Glukoza:	10.95 g	Fruktoza:	22.48 g
Sacharoza:	21.97 g	Laktoza:	28.88 g
Błonnik pokarmowy:	49.31 g	Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	22.14 g
Sód:	2830.59 mg		

**DIETETYK KLINICZNY**

*Aneta Sukiennik*  
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.



19.09.2024 (czwartek)

## ▶ 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
owoc 1szt	1 porcja

## ▶ Obiad

ryż brązowy gotowany 200g	1 porcja
herbata owocowa b/cukru 250ml	1 porcja
zupa z fasolki szparagowej z natką pietruszki 400ml (zboża zawierające gluten, białko mleka, seler)	1 porcja
pieś z kurczaka gotowana 100g	1 porcja
sos keperiowy 100g (zboża zawierające gluten, białko mleka)	1 porcja
surówka z buraka i jabłka z olejem 120g	1 porcja

## ▶ Podwieczorek

owoc 1szt	1 porcja
-----------	----------

## ▶ Kolacja

pastę mięsno-warzywną 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

## ▶ Kolacja II

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



Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	2256 kcal	Białko ogółem:	94.69 g
Tłuszcz:	66.35 g	Węglowodany ogółem:	344.07 g
Glukoza:	10.53 g	Fruktoza:	22.81 g
Sacharoza:	22.85 g	Laktoza:	19.4 g
Błonnik pokarmowy:	47.95 g	Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	16.67 g
Sód:	2034.99 mg		

**DIETETYK KLINICZNY**

*Aneta Sukiennik*  
lic. Aneta Sukiennik

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

Dietyka

GOMI Żywnienie sp. z o.o.





20.09.2024 (piątek)

► 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 +salata 50g	1 porcja
owoce 1szt	1 porcja
twarożek z natką 100g (białko mleka)	1 porcja

► Obiad

ryba pieczona 100g ( ryby)	1 porcja
ziemniaki gotowane z koperkiem 200g	1 porcja
herbata owocowa b/cukru 250ml	1 porcja
zupa kalafiorowa z natką pietruszki 400ml (zboża zawierające gluten, białko mleka, seler)	1 porcja
mizeria z koprem i jogurtem 120g (białko mleka)	1 porcja

► Podwieczorek

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

► Kolacja

pasta jajeczna z natką pietruszki 80g (jaja, 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
salata + pomidor 50g	1 porcja

► Kolacja II

herbata b/cukru 250ml	1 porcja
chleb razowy 50g (zboża zawierające gluten), mix tłuszczowy 5g(białko mleka), ser żółty 30g (białko mleka)	1 porcja
salata i ogórek świeży 50g	1 porcja

Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	1968 kcal	Białko ogółem:	97.45 g
Tłuszcz:	62.4 g	Węglowodany ogółem:	272.97 g
Glukoza:	6.78 g	Fruktoza:	11.61 g
Sacharoza:	12.77 g	Laktoza:	10.66 g
Błonnik pokarmowy:	38.97 g	Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	17.53 g
Sól:	2226.66 mg		

ETETYK KLINICZNY

Aneta Sukiennik

GOMI Żywnienie sp. z o.o.  
ul. Modrzewiowa 4  
24-320 Poniatowa  
tel./fax (81) 820-13-38  
NIP: 7171840940 Regon: 525613130

Dietyk

GOMI Żywnienie sp. z o.o.



21.09.2024 (sobota)

**▶ Śniadanie**

kasza kukurydziana 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 drobiowa 50g (zboża zawierające gluten, białko mleka, jaja, orzechy, soja, gorczyca, sezam)	1 porcja
papryka+salata 50g	1 porcja
owoc 1szt	1 porcja

**▶ Obiad**

pulpet wieprzowy pieczony 100g (zboża zawierające gluten, jaja kurze)	1 porcja
herbata owocowa b/cukru 250ml	1 porcja
sos z natki pietruszki 100g (zboża zawierające gluten, białko mleka)	1 porcja
zupa pomidorowa z makaronem razowym z natką pietruszki 400ml (zboża zawierające gluten, białko mleka, seler)	1 porcja
kasza gryczana gotowana 200g	1 porcja
salata z pomidorem i olejem rzepakowym 120g	1 porcja

**▶ Podwieczorek**

owoc 1szt	1 porcja
-----------	----------

**▶ Kolacja**

chleb razowy 100g (zboża zawierające gluten)	1 porcja
herbata b/cukru 250ml	1 porcja
mix tłuszczowy 10g (białko mleka)	1 porcja
twarożek z natką 80g (białko mleka)	1 porcja
salata + pomidor 50g	1 porcja

**▶ Kolacja II**

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



Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	2435 kcal	Białko ogółem:	114,29 g
Tłuszcz:	71,6 g	Węglowodany ogółem:	357,04 g
Glukoza:	11,12 g	Fruktoza:	22,08 g
Sacharoza:	14,03 g	Laktoza:	36,38 g
Błonnik pokarmowy:	44,1 g	Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	18,24 g
Sód:	2227,88 mg		

DIETETYK KLINICZNY

*Aneta Sukiennik*  
lic. Aneta Sukiennik

GOMI Żywnienie sp. z o.o.  
ul. Modrzewiowa 4  
24-320 Poniatowa  
tel./fax (81) 820-43-38  
NIP:7171840940 Regon:526613130

Dieta: 11  
GOMI Żywnienie sp. z o.o.



22.09.2024 (niedziela)

## ▶ Śniadanie

placki owsiane na mleku 400ml (zboża zawierające gluten, białko mleka)	1 porcja
chleb razowy 100g (zboża zawierające gluten)	1 porcja
herbata b/cukru 250ml	1 porcja
ser żółty 50g (białko mleka)	1 porcja
mix tłuszczowy 10g (białko mleka)	1 porcja
salata + pomidor 50g	1 porcja
owoc 1szt	1 porcja

## ▶ Obiad

krupnik jaglany z natką pietruszki 400ml (seleń)	1 porcja
herbata owocowa b/cukru 250ml	1 porcja
ryż brązowy gotowany 200g	1 porcja
kurczak duszony w jarzynach 150g (zboża zawierające gluten)	1 porcja
surówka z kapusty pekińskiej z olejem 120g	1 porcja

## ▶ Podwieczorek

owoc 1szt	1 porcja
-----------	----------

## ▶ Kolacja

wędlina drobiowa 50g (zboża zawierające gluten, białko mleka, jaja, orzechy, soja, gorczyca, sezam)	1 porcja
chleb razowy 100g (zboża zawierające gluten)	1 porcja
herbata b/cukru 250ml	1 porcja
mix tłuszczowy 10g (białko mleka)	1 porcja
salata + pomidor 50g	1 porcja

## ▶ Kolacja II

herbata b/cukru 250ml	1 porcja
chleb razowy 60g (zboża zawierające gluten), mix tłuszczowy 5g (białko mleka), twaróg 30g (białko mleka)	1 porcja
salata + rzodkiewka 50g	1 porcja

Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	2243 kcal	Białko ogółem:	83.75 g
Tłuszcz:	70.82 g	Węglowodany ogółem:	342.66 g
Glukoza:	10.34 g	Fruktoza:	21.12 g
Sacharoza:	16.82 g	Laktoza:	16.51 g
Błonnik pokarmowy:	50.21 g	Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	22.3 g
Sód:	2220.55 mg		

**DIETETYK KLINICZNY**  
*Aneta Sukiennik*  
lic. Aneta Sukiennik

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

GOMI Żywnie sp. z o.o.