



09.09.2024 (poniedziałek)

► Śniadanie

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
M chleb razowy 100g (zboża zawierające gluten)	1 porcja
herbata b/cukru 250ml	1 porcja

► Obiad

owoc 1 szt	1 porcja
makaron razowy gotowany z serem twarogowym, szpinakiem i masłem 350g (zboża zawierające gluten, białko mleka)	1 porcja
herbata owocowa b/cukru 250ml	1 porcja
zupa jarzynowa 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
mix tłuszczowy 10g (białko mleka)	1 porcja
sałata + pomidor 50g	1 porcja
chleb razowy 100g (zboża zawierające gluten)+masło roślinne 15g	1 porcja
herbata b/cukru 250ml	1 porcja

► Kolacja II

Jaja gotowane	1 sztuka (50g)
ogórek świeży b/skóry+ sałata 50g	1 porcja
herbata b/cukru 300ml	1 porcja
mix tłuszczowy 5g (białko mleka)	1 porcja
Chleb razowy 50g (zboża zawierające gluten)	1 porcja



Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	2241 kcal	Białko ogółem:	103.96 g
Tłuszcz:	60.92 g	Węglowodany ogółem:	342.1 g
Glukoza:	10.36 g	Fruktoza:	20.67 g
Sacharoza:	17 g	Laktoza:	27.72 g
Błonnik pokarmowy:	50.58 g	Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	21.97 g
Sód:	2775.95 mg		



10.09.2024 (wtorek)

► Śniadanie

ser żółty 50g (białko mleka)	1 porcja
Chleb żytni razowy	1 i 1/3 kromki (50g)
mix tłuszczowy roślinny 10g	1 porcja
owoc 1 szt	1 porcja
sałata + pomidor b/skóry 50g	1 porcja
kawa zbożowa na mleku b/cukru 250ml (zboża zawierające gluten, białko mleka)	1 porcja

► Obiad

ziemniaki gotowane z koperkiem 200g	1 porcja
schab pieczony 100g	1 porcja
krupnik jęczmienny z natką pietruszki 400ml (zboża zawierające gluten, seler)	1 porcja
sałata z jogurtem i koperkiem 50g (białko mleka)	1 porcja
sos pieczeniowy 100g (zboża zawierające gluten)	1 porcja
herbata owocowa b/cukru 250ml	1 porcja

► Podwieczorek

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

► Kolacja

mix tłuszczowy 10g (białko mleka)	1 porcja
sałata + pomidor 50g	1 porcja
M chleb razowy 100g (zboża zawierające gluten)	1 porcja
Pasta z ciecierzycy 80g	1 porcja
herbata b/cukru 250ml	1 porcja

► Kolacja II

mix tłuszczowy 5g (białko mleka)	1 porcja
Twaróg półtłusty, mielony	1 plaster (30g)
sałata+rzodkiewka 50g	1 porcja
herbata b/cukru 250ml	1 porcja
Chleb razowy 50g (zboża zawierające gluten)	1 porcja



Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	1920 kcal	Białko ogółem:	93.77 g
Tłuszcz:	49.7 g	Węglowodany ogółem:	292.18 g
Glukoza:	5.64 g	Fruktoza:	11.2 g
Sacharoza:	11.78 g	Laktoza:	24.35 g
Błonnik pokarmowy:	39.99 g	Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	18.03 g
Sód:	2217.96 mg		



11.09.2024 (środa)

► Śniadanie

płatki owsiane na mleku 400ml (zboża zawierające gluten, białko mleka)	1 porcja
mix tłuszczowy 10g (białko mleka)	1 porcja
sałata + pomidor 50g	1 porcja
herbata b/cukru 250ml	1 porcja
pasta jajeczna z natką pietruszki 50g (jaja, białko mleka)	1 porcja
owoc 1 szt	1 porcja
M chleb razowy 100g (zboża zawierające gluten)	0.5 porcji

► Obiad

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

► Podwieczorek

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

► Kolacja

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

► Kolacja II

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



Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	2181 kcal	Białko ogółem:	106.01 g
Tłuszcz:	66.93 g	Węglowodany ogółem:	308.85 g
Glukoza:	10.91 g	Fruktoza:	21.75 g
Sacharoza:	15.21 g	Laktoza:	36.53 g
Błonnik pokarmowy:	39.6 g	Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	21.88 g
Sód:	2609.14 mg		



12.09.2024 (czwartek)

► Śniadanie

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
owoc 1 szt	1 porcja
M chleb razowy 100g (zboża zawierające gluten)	0.5 porcji
papryka +sałata 50g	1 porcja
herbata b/cukru 250ml	1 porcja

► Obiad

surówka z buraka i jabłka z olejem 120g	1 porcja
ziemniaki gotowane z koperkiem 200g	1 porcja
udko z kurczaka gotowane 150g	1 porcja
rosół z makaronem razowym i natką pietruszki 400ml (zboża zawierające gluten, seler)	1 porcja
herbata owocowa b/cukru 250ml	1 porcja

► Podwieczorek

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

► Kolacja

pasta mięsno-warzywna 80g (seler)	1 porcja
mix tłuszczowy 10g (białko mleka)	1 porcja
sałata + pomidor 50g	1 porcja
M chleb razowy 100g (zboża zawierające gluten)	1 porcja
herbata b/cukru 250ml	1 porcja

► Kolacja II

mix tłuszczowy 5g (białko mleka)	1 porcja
Jaja gotowane	1 sztuka (50g)
sałata+rzodkiewka 50g	1 porcja
herbata b/cukru 250ml	1 porcja
Chleb razowy 50g (zboża zawierające gluten)	1 porcja



Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	2148 kcal	Białko ogółem:	93.58 g
Tłuszcz:	80.07 g	Węglowodany ogółem:	282.48 g
Glukoza:	10.23 g	Fruktoza:	22.2 g
Sacharoza:	21.47 g	Laktoza:	15.53 g
Błonnik pokarmowy:	38.29 g	Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	18.94 g
Sód:	1924.52 mg		



13.09.2024 (piątek)

► Śniadanie

mix tłuszczowy 10g (białko mleka)	1 porcja
ryż biały na mleku 400ml (białko mleka)	1 porcja
owoc 1 szt	1 porcja
twarożek z natką 100g (białko mleka)	1 porcja
M chleb razowy 100g (zboża zawierające gluten)	1 porcja
sałata+rzodkiewka 50g	1 porcja
herbata b/cukru 250ml	1 porcja

► Obiad

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
herbata owocowa b/cukru 250ml	1 porcja
surówka z kiszonej kapusty z olejem 120g	1 porcja

► Podwieczorek

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

► Kolacja

pasta jajeczna z natką pietruszki 80g (jaja, białko mleka)	1 porcja
mix tłuszczowy 10g (białko mleka)	1 porcja
sałata + pomidor 50g	1 porcja
M chleb razowy 100g (zboża zawierające gluten)	1 porcja
herbata b/cukru 250ml	1 porcja

► Kolacja II

mix tłuszczowy 5g (białko mleka)	1 porcja
ser żółty 30g (białko mleka)	1 porcja
ogórek świeży b/skóry+ sałata 50g	1 porcja
herbata b/cukru 250ml	1 porcja
Chleb razowy 50g (zboża zawierające gluten)	1 porcja



Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	2336 kcal	Białko ogółem:	108.26 g
Tłuszcz:	77.45 g	Węglowodany ogółem:	322.28 g
Glukoza:	6.18 g	Fruktoza:	11.78 g
Sacharoza:	16.98 g	Laktoza:	34.3 g
Błonnik pokarmowy:	41.17 g	Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	21.74 g
Sód:	2714.29 mg		

GOMI Żywnie Sp. z o.o.
ul. Modrzewiowa 4
23-320 Poniatowa
tel./fax (81) 820-43-38
NIP:7171840940 Regon:525613130

Dietetyk
mgr inż. Patrycja Seweryn-Stach



14.09.2024 (sobota)

► Śniadanie

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
owoc 1 szt	1 porcja
M chleb razowy 100g (zboża zawierające gluten)	1 porcja
papryka +sałata 50g	1 porcja
herbata b/cukru 250ml	1 porcja

► Obiad

surówka z kapusty pekińskiej z olejem 120g	1 porcja
herbata owocowa b/cukru 250ml	1 porcja
Kasza gryczana z mięsem i warzywami 350g	1 porcja
zupa z zielonego groszku z natką pietruszki 400ml (zboża zawierające gluten, białko mleka, seler)	1 porcja

► Podwieczorek

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

► Kolacja

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

► Kolacja II

mix tłuszczowy 5g (białko mleka)	1 porcja
Jaja gotowane	1 sztuka (50g)
sałata+rzodkiewka 50g	1 porcja
herbata b/cukru 250ml	1 porcja
Chleb razowy 50g (zboża zawierające gluten)	1 porcja



Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	2224 kcal	Białko ogółem:	104.17 g
Tłuszcz:	66.93 g	Węglowodany ogółem:	329.08 g
Glukoza:	11.8 g	Fruktoza:	22.42 g
Sacharoza:	18.94 g	Laktoza:	19.11 g
Błonnik pokarmowy:	52.77 g	Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	18.66 g
Sód:	2062.97 mg		



15.09.2024 (niedziela)

► Śniadanie

płatki owsiane na mleku 400ml (zboża zawierające gluten, białko mleka)	1 porcja
owoc 1 szt	1 porcja
mix tłuszczowy roślinny 10g	1 porcja
M chleb razowy 100g (zboża zawierające gluten)	1 porcja
ogórek świeży b/skóry+ sałata 50g	1 porcja
herbata b/cukru 250ml	1 porcja

► Obiad

sałata z pomidorem i olejem rzepakowym 120g	1 porcja
ziemniaki gotowane z koperkiem 200g	1 porcja
pulpet z indyka pieczony 100g (zboża zawierające gluten, jaja kurze)	1 porcja
herbata owocowa b/cukru 250ml	1 porcja
rosół z makaronem razowym i natką pietruszki 400ml (zboża zawierające gluten, seler)	1 porcja

► Podwieczorek

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

► Kolacja

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
M chleb razowy 100g (zboża zawierające gluten)	1 porcja
herbata b/cukru 250ml	1 porcja

► Kolacja II

herbata b/cukru 250ml	1 porcja
mix tłuszczowy 5g (białko mleka)	1 porcja
Twaróg półtłusty, mielony	1 plaster (30g)
sałata+rzodkiewka 50g	1 porcja
Chleb razowy 50g (zboża zawierające gluten)	1 porcja



Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	2058 kcal	Białko ogółem:	80.82 g
Tłuszcz:	62.09 g	Węglowodany ogółem:	314.55 g
Glukoza:	9.25 g	Fruktoza:	19.73 g
Sacharoza:	14.12 g	Laktoza:	16.49 g
Błonnik pokarmowy:	41.07 g	Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	15.68 g
Sód:	2434.8 mg		

GOMI Żywnie Sp. z o.o.
ul. Modrzewiowa 4
23-320 Poniatowa
tel./fax (81) 820-43-38
NIP:7171840940 Regon:525613130

Dietetyk
mgr inż. Patrycja Seweryn-Stach