


**15.04.2024** (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
banan 1szt	1 porcja
wędlina wieprzowa 50g (zboża zawierające gluten, białko mleka, jaja, orzechy,soja, gorczyca, sezam)	1 porcja

**► Obiad**

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

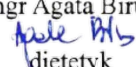
**► Dodatkowy posiłek**

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


**Wartości odżywcze**

<b>Wartość energetyczna:</b>	2357 kcal	<b>Białko ogółem:</b>	81.62 g
<b>Tłuszcz:</b>	54.01 g	<b>Węglowodany ogółem:</b>	402.44 g
<b>Glukoza:</b>	14.62 g	<b>Fruktoza:</b>	21.4 g
<b>Sacharoza:</b>	37.58 g	<b>Laktoza:</b>	27.44 g
<b>Błonnik pokarmowy:</b>	28.56 g	<b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:</b>	18.2 g
<b>Sód:</b>	2095.15 mg		

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

mgr Agata Birus  
  
 dietetyk



16.04.2024 (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
mandarynka min 100g	1 porcja
ryż biały na mleku 400ml (białko mleka)	1 porcja

**► Obiad**

herbata owocowa 250ml	1 porcja
sałata z jogurtem i koperkiem 50g (białko mleka)	1 porcja
ziemniaki gotowane z koperkiem 200g	1 porcja
krupnik jęczmienny z natką pietruszki 400ml (zboża zawierające gluten, seler)	1 porcja
pierś z kurczaka gotowana 100g	1 porcja
sos pomidorowy 100g (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
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**

<b>Wartość energetyczna:</b>	1924 kcal	<b>Białko ogółem:</b>	80.19 g
<b>Tłuszcz:</b>	38.89 g	<b>Węglowodany ogółem:</b>	324.49 g
<b>Glukoza:</b>	4.77 g	<b>Fruktoza:</b>	5.89 g
<b>Sacharoza:</b>	14.94 g	<b>Laktoza:</b>	20.96 g
<b>Błonnik pokarmowy:</b>	18.24 g	<b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:</b>	12.55 g
<b>Sód:</b>	1664.24 mg		

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

mgr Agata Birus  
*Agata Birus*  
 dietetyk



17.04.2024 (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
Jabłko 1szt	1 porcja

**► Obiad**

herbata owocowa 250ml	1 porcja
surówka z kapusty pekińskiej z olejem 120g	1 porcja
barszcz czerwony z natką pietruszki 400ml (zboża zawierające gluten, białko mleka, seler)	1 porcja
makaron z mięsem i warzywami zapiekany 350g (zboża zawierające gluten, 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

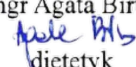
**► Dodatkowy posiłek**

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


**Wartości odżywcze**

<b>Wartość energetyczna:</b>	2410 kcal	<b>Białko ogółem:</b>	105.39 g
<b>Tłuszcz:</b>	66.31 g	<b>Węglowodany ogółem:</b>	362.39 g
<b>Glukoza:</b>	8.25 g	<b>Fruktoza:</b>	14.95 g
<b>Sacharoza:</b>	21.31 g	<b>Laktoza:</b>	29.48 g
<b>Błonnik pokarmowy:</b>	27.61 g	<b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:</b>	19.07 g
<b>Sód:</b>	1707.34 mg		

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

mgr Agata Birus  
  
 dietetyk



18.04.2024 (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
banan 1szt	1 porcja

**► Obiad**

herbata owocowa 250ml	1 porcja
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 nitki i natką pietruszki 400ml (zboża zawierające gluten, 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>	2202 kcal	<b>Białko ogółem:</b>	94.08 g
<b>Tłuszcz:</b>	71.61 g	<b>Węglowodany ogółem:</b>	309.02 g
<b>Glukoza:</b>	10 g	<b>Fruktoza:</b>	11.99 g
<b>Sacharoza:</b>	28.56 g	<b>Laktoza:</b>	15.84 g
<b>Błonnik pokarmowy:</b>	24.53 g	<b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:</b>	16.96 g
<b>Sód:</b>	1859.87 mg		

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

mgr Agata Birus  
*Agata Birus*  
 dietetyk



19.04.2024 (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
Serek wiejski naturalny 1szt (białko mleka)	1 porcja
sałata + pomidor 50g	1 porcja
mandarynka min 100g	1 porcja

## ► Obiad

herbata owocowa 250ml	1 porcja
ryba pieczona 100g ( ryby)	1 porcja
zupa jarzynowa z 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

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>	2228 kcal	<b>Białko ogółem:</b>	100.44 g
<b>Tłuszcz:</b>	75.56 g	<b>Węglowodany ogółem:</b>	298.48 g
<b>Glukoza:</b>	6.59 g	<b>Fruktoza:</b>	7.8 g
<b>Sacharoza:</b>	11.72 g	<b>Laktoza:</b>	21.71 g
<b>Błonnik pokarmowy:</b>	22.25 g	<b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:</b>	26.31 g
<b>Sód:</b>	2508.72 mg		



20.04.2024 (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
Jabłko 1szt	1 porcja

**► Obiad**

herbata owocowa 250ml	1 porcja
zupa koperkowa z ryżem białym 400ml (seler)	1 porcja
ziemniaki gotowane 200g	1 porcja
Klops wieprzowy gotowany 100g (zboża zawierające gluten, jaja kurze)	1 porcja
sos z natki pietruszki 100g (zboża zawierające gluten, białko mleka)	1 porcja
marchewka gotowana z groszkiem, masłem i natką 120g (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**

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


**Wartości odżywcze**

<b>Wartość energetyczna:</b>	2142 kcal	<b>Białko ogółem:</b>	97.71 g
<b>Tłuszcz:</b>	54.87 g	<b>Węglowodany ogółem:</b>	330.1 g
<b>Glukoza:</b>	7.12 g	<b>Fruktoza:</b>	13.2 g
<b>Sacharoza:</b>	12.26 g	<b>Laktoza:</b>	23.13 g
<b>Błonnik pokarmowy:</b>	26.28 g	<b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:</b>	16.66 g
<b>Sód:</b>	2281.03 mg		

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

mgr Agata Birus  
*Agata Birus*  
 dietetyk



21.04.2024 (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
banan 1szt	1 porcja

**► Obiad**

herbata owocowa 250ml	1 porcja
zupa pomidorowa z makaronem nitki z natką pietruszki 400ml (zboża zawierające gluten, seler)	1 porcja
kasza jęczmienna gotowana 200g (zboża zawierające gluten)	1 porcja
surówka z kapusty pekińskiej z olejem 120g	1 porcja
indyk duszony w jarzynach 250g (zboża zawierające gluten)	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>	2479 kcal	<b>Białko ogółem:</b>	107.32 g
<b>Tłuszcz:</b>	75.29 g	<b>Węglowodany ogółem:</b>	358.38 g
<b>Glukoza:</b>	11.09 g	<b>Fruktoza:</b>	12.05 g
<b>Sacharoza:</b>	28.6 g	<b>Laktoza:</b>	19.39 g
<b>Błonnik pokarmowy:</b>	27.23 g	<b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:</b>	22.42 g
<b>Sód:</b>	2827.66 mg		

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

mgr Agata Birus  
*Agata Birus*  
dietetyk