



01.04.2024 (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
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
marchewka gotowana z groszkiem 120g (zboża zawierające gluten, białko mleka)	1 porcja
ciasto 100g (zboża zawierające gluten, białko mleka, jaja)	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

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



Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	2431 kcal	Białko ogółem:	104.68 g
Tłuszcz:	73.51 g	Węglowodany ogółem:	352.28 g
Glukoza:	9.31 g	Fruktoza:	9.53 g
Sacharoza:	29.61 g	Laktoza:	21.13 g
Błonnik pokarmowy:	24.4 g	Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	21.39 g
Sód:	2330.92 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



02.04.2024 (wtorek)

► Śniadanie

herbata 250ml	1 porcja
bułka pszenna 100g (zboża zawierające gluten)	1 porcja
marmolada 50g	1 porcja
kasza manna na mleku 400ml (zboża zawierające gluten, białko mleka)	1 porcja
masło ekstra 10g (białko mleka)	1 porcja
mandarynka min 100g	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
kotlet mielony wieprzowy pieczony 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
sałatka jarzynowa z rybą i natką pietruszki 150g (ryby, seler)	1 porcja
sałata + pomidor 50g	1 porcja

► Dodatkowy posiłek

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



Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	2162 kcal	Białko ogółem:	82.49 g
Tłuszcz:	53.01 g	Węglowodany ogółem:	351.66 g
Glukoza:	4.7 g	Fruktoza:	5.41 g
Sacharoza:	24.93 g	Laktoza:	21.28 g
Błonnik pokarmowy:	21.85 g	Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	15.76 g
Sód:	2148.55 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



03.04.2024 (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
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
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:	2304 kcal	Białko ogółem:	86.24 g
Tłuszcz:	53.06 g	Węglowodany ogółem:	384.27 g
Glukoza:	11.67 g	Fruktoza:	24.42 g
Sacharoza:	26.4 g	Laktoza:	30.24 g
Błonnik pokarmowy:	26.57 g	Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	19.69 g
Sód:	1579.49 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



04.04.2024 (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

zupa grysikowa z ziemniakami i natką pietruszki 400ml (zboża zawierające gluten, seler)	1 porcja
ziemniaki gotowane z koperkiem 200g	1 porcja
pieś z kurczaka gotowana 100g	1 porcja
sos własny 100g (zboża zawierające gluten)	1 porcja
surówka z buraka i jabłka z olejem 120g	1 porcja
herbata owocowa 250ml	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:	2091 kcal	Białko ogółem:	87.81 g
Tłuszcz:	49.24 g	Węglowodany ogółem:	338.59 g
Glukoza:	10 g	Fruktoza:	11.99 g
Sacharoza:	38.79 g	Laktoza:	15.84 g
Błonnik pokarmowy:	25.98 g	Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	12.27 g
Sód:	1760.83 mg		

GOMI ŻYWIENIE Sp. z o.o.

ul. Modrzewiowa 4

24-320 Poniatowa

tel./fax: (81) 820-43-38

mgr Agata Birus


dietetyk



05.04.2024 (piątek)

► Śniadanie

herbata 250ml	1 porcja
bułka pszenna 100g (zboża zawierające gluten)	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
ryż biały na mleku 400ml (białko mleka)	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
surówka z marchwi i jabłka z olejem 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 1szt (białko mleka)	1 porcja
--	----------



Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	2160 kcal	Białko ogółem:	98.66 g
Tłuszcz:	70.14 g	Węglowodany ogółem:	294.46 g
Glukoza:	5.31 g	Fruktoza:	6.2 g
Sacharoza:	11.63 g	Laktoza:	21.71 g
Błonnik pokarmowy:	20.74 g	Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	25.92 g
Sód:	2500.82 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



06.04.2024 (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
barszcz czerwony 400ml (zboża zawierające gluten, seler)	1 porcja
surówka z kapusty pekińskiej z olejem 120g	1 porcja
kasza jęczmienna gotowana 200g (zboża zawierające gluten)	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

► 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:	2434 kcal	Białko ogółem:	99.13 g
Tłuszcz:	66.81 g	Węglowodany ogółem:	375.99 g
Glukoza:	7.35 g	Fruktoza:	14.13 g
Sacharoza:	19.14 g	Laktoza:	18.96 g
Błonnik pokarmowy:	29.86 g	Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	17.94 g
Sód:	1875.73 mg		

GOMI ŻYWIENIE Sp. z o.o.

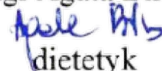
ul. Modrzewiowa 4

24-320 Poniatowa

tel./fax: (81) 820-43-38

NIP: 7171840940 Regon: 525613130

mgr Agata Birus


 dietetyk



07.04.2024 (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
ziemniaki gotowane z koperkiem 200g	1 porcja
sałata z pomidorem i olejem rzepakowym 50g	1 porcja
zupa pomidorowa z makaronem nitki z natką pietruszki 400ml (zboża zawierające gluten, seler)	1 porcja
kurczak 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

Wartość energetyczna:	2356 kcal	Białko ogółem:	105.52 g
Tłuszcz:	68.52 g	Węglowodany ogółem:	342.81 g
Glukoza:	9.82 g	Fruktoza:	10.4 g
Sacharoza:	27.66 g	Laktoza:	19.39 g
Błonnik pokarmowy:	23.5 g	Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	21.77 g
Sód:	2810.96 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