



08.04.2024 (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
wędlina wieprzowa 50g (zboża zawierające gluten, białko mleka, jaja, orzechy, soja, gorczyca, sezam)	1 porcja
Jabłko 1szt	1 porcja
sałata + pomidor 50g	1 porcja

► Obiad

herbata owocowa 250ml	1 porcja
makaron pszenny drobny gotowany z serem twarogowym, szpinakiem i masłem 350g (zboża zawierające gluten, białko mleka)	1 porcja
mandarynka min 100g	1 porcja
zupa kalafiorowa z natką pietruszki 400ml (zboża zawierające gluten, białko mleka, seler)	1 porcja

► Kolacja

herbata 250ml	1 porcja
chleb mieszany 120g (zboża zawierające gluten)	1 porcja
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

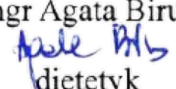
► Dodatkowy posiłek

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


Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	2244 kcal	Białko ogółem:	98.52 g
Tłuszcz:	48.07 g	Węglowodany ogółem:	370.38 g
Glukoza:	8.69 g	Fruktoza:	14.61 g
Sacharoza:	23.63 g	Laktoza:	21.79 g
Błonnik pokarmowy:	28.02 g	Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	18 g
Sód:	2052.9 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



09.04.2024 (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
ziemniaki gotowane z koperkiem 200g	1 porcja
pieczeń wieprzowa mielona duszona 100g (zboża zawierające gluten, jaja kurze)	1 porcja
krupnik jaglany z natką pietruszki 400ml (seler)	1 porcja
surówka z buraka i jabłka z olejem 120g	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

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


Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	2205 kcal	Białko ogółem:	81.07 g
Tłuszcz:	54.73 g	Węglowodany ogółem:	359.7 g
Glukoza:	4.71 g	Fruktoza:	7.22 g
Sacharoza:	22.31 g	Laktoza:	20.32 g
Błonnik pokarmowy:	21.88 g	Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	15.66 g
Sód:	2195.97 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



10.04.2024 (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
banan 1szt	1 porcja
sałata + pomidor 50g	1 porcja

► Obiad

herbata owocowa 250ml	1 porcja
surówka z buraka i jabłka z olejem rzepakowym 120g	1 porcja
ziemniaki gotowane z koperkiem 200g	1 porcja
pulpet z indyka pieczony 100g (zboża zawierające gluten, jaja kurze)	1 porcja
zupa pomidorowa z ryżem białym i natką pietruszki 400ml (białko mleka, seler)	1 porcja
sałata z jogurtem i koperkiem 50g (białko mleka)	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:	2558 kcal	Białko ogółem:	113.11 g
Tłuszcz:	62.5 g	Węglowodany ogółem:	399.53 g
Glukoza:	10.27 g	Fruktoza:	12.59 g
Sacharoza:	34.3 g	Laktoza:	37.93 g
Błonnik pokarmowy:	25.43 g	Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	19.62 g
Sód:	2267.75 mg		

GOMI ŻYWIENIE Sp. z o.o.

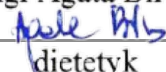
ul. Modrzewiowa 4

24-320 Poniatowa

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

NIP: 7171840940 Regon: 525613130

mgr Agata Birus



 dietetyk



11.04.2024 (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 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
gulasz z szynki duszony 130g (zboża zawierające gluten, białko mleka, seler)	1 porcja
surówka z kapusty pekińskiej z olejem 150g	1 porcja
zupa jarzynowa z natką pietruszki 400ml (zboża zawierające gluten, białko mleka, seler)	1 porcja
kasza jęczmienna gotowana 200g (zboża zawierające gluten)	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:	2150 kcal	Białko ogółem:	87.76 g
Tłuszcz:	62.2 g	Węglowodany ogółem:	326.51 g
Glukoza:	9.44 g	Fruktoza:	16.13 g
Sacharoza:	12.82 g	Laktoza:	19.71 g
Błonnik pokarmowy:	31.71 g	Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	16.56 g
Sód:	1725 mg		

GOMI ŻYWIENIE Sp. z o.o.

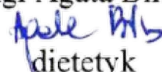
ul. Modrzewiowa 4

24-320 Poniatowa

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

NIP: 7171840940 Regon: 525613130

mgr Agata Birus


 dietetyk



12.04.2024 (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
mandarynka min 100g	1 porcja
sałata + pomidor 50g	1 porcja

► Obiad

herbata owocowa 250ml	1 porcja
ryba pieczona 100g (ryby)	1 porcja
barszcz czerwony z natką pietruszki 400ml (zboża zawierające gluten, białko mleka, seler)	1 porcja
ziemniaki gotowane z koperkiem 200g	1 porcja
bukiet warzyw gotowanych 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

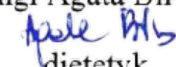
► Dodatkowy posiłek

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


Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	2242 kcal	Białko ogółem:	104.67 g
Tłuszcz:	71.19 g	Węglowodany ogółem:	307.93 g
Glukoza:	6.09 g	Fruktoza:	6.82 g
Sacharoza:	15.75 g	Laktoza:	28.05 g
Błonnik pokarmowy:	23.21 g	Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	25.29 g
Sód:	2629.27 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



13.04.2024 (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 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
zupa z zielonego groszku z natką pietruszki 400ml (zboża zawierające gluten, białko mleka, seler)	1 porcja
sałata z pomidorem i olejem rzepakowym 50g	1 porcja
ziemniaki gotowane z koperkiem 200g	1 porcja
schab pieczony 100g	1 porcja
sos własny 100g (zboża zawierające gluten)	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:	2265 kcal	Białko ogółem:	104.95 g
Tłuszcz:	50.12 g	Węglowodany ogółem:	363.71 g
Glukoza:	8.25 g	Fruktoza:	8.76 g
Sacharoza:	27.27 g	Laktoza:	22.99 g
Błonnik pokarmowy:	25.4 g	Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	17.2 g
Sód:	2225.15 mg		

GOMI ŻYWIENIE Sp. z o.o.

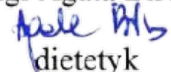
ul. Modrzewiowa 4

24-320 Poniatowa

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

NIP: 7171840940 Regon: 525613130

mgr Agata Birus


 dietetyk



14.04.2024 (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
Jabłko 1szt	1 porcja

► Obiad

herbata owocowa 250ml	1 porcja
surówka z marchwi i jabłka z olejem 120g	1 porcja
ryż biały gotowany 200g	1 porcja
zupa grysikowa z ziemniakami i natką pietruszki 400ml (zboża zawierające gluten, seler)	1 porcja
potrawka z kurczaka 150g (zboża zawierające gluten, białko mleka, seler)	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

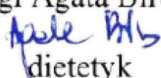
► Dodatkowy posiłek

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


Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	2184 kcal	Białko ogółem:	86.63 g
Tłuszcz:	58.44 g	Węglowodany ogółem:	339.08 g
Glukoza:	5.38 g	Fruktoza:	11.52 g
Sacharoza:	15.19 g	Laktoza:	15.52 g
Błonnik pokarmowy:	19.13 g	Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	18.06 g
Sód:	2671.36 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