



17.04.2024 (środa)

korekta jadłospisu

► Śniadanie

płatki 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
sałata + pomidor 50g	1 porcja
pasta jajeczna z natką pietruszki 50g (jaja, białko mleka)	1 porcja
banan 1szt	1 porcja

► Obiad

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

► Podwieczorek

gruszka 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
rzodkiewka +sałata 30g	1 porcja

► II kolacja

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

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



Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	2389 kcal	Białko ogółem:	107.18 g
Tłuszcz:	72.18 g	Węglowodany ogółem:	350.74 g
Glukoza:	11.78 g	Fruktoza:	15.42 g
Sacharoza:	28.93 g	Laktoza:	28.88 g
Błonnik pokarmowy:	44.89 g	Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	22.2 g
Sód:	2422.99 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



18.04.2024 (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
Jabłko 1szt	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
herbata owocowa b/cukru 250ml	1 porcja
rosół z makaronem razowym i natką pietruszki 400ml (zboża zawierające gluten, seler)	1 porcja

► Podwieczorek

mandarynka min 100g	1 porcja
---------------------	----------

► Kolacja

pasta mięsno-warzywna 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

► II kolacja

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

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



Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	2266 kcal	Białko ogółem:	97.61 g
Tłuszcz:	84.05 g	Węglowodany ogółem:	300.41 g
Glukoza:	8.87 g	Fruktoza:	15.57 g
Sacharoza:	24.92 g	Laktoza:	15.56 g
Błonnik pokarmowy:	40.61 g	Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	22.57 g
Sód:	2257.42 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