



22.04.2024 (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
Agata Birus
 dietetyk



23.04.2024 (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
kasza manna na mleku 400ml (zboża zawierające gluten, białko mleka)	1 porcja

► Obiad

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

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



Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	1946 kcal	Białko ogółem:	82.06 g
Tłuszcz:	37.23 g	Węglowodany ogółem:	331.56 g
Glukoza:	3.63 g	Fruktoza:	4.47 g
Sacharoza:	14.84 g	Laktoza:	20.96 g
Błonnik pokarmowy:	17.76 g	Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	13.41 g
Sód:	2107.45 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



24.04.2024 (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
ziemniaki gotowane z koperkiem 200g	1 porcja
pulpet z indyka pieczony 100g (zboża zawierające gluten, jaja kurze)	1 porcja
sos koperkowy 100g (zboża zawierające gluten, białko mleka)	1 porcja
surówka z buraka i jabłka z olejem 120g	1 porcja
zupa z zielonego groszku z natką pietruszki 400ml (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

Wartość energetyczna:	2507 kcal	Białko ogółem:	105.29 g
Tłuszcz:	61.71 g	Węglowodany ogółem:	399.37 g
Glukoza:	9.05 g	Fruktoza:	11.11 g
Sacharoza:	36.32 g	Laktoza:	19.44 g
Błonnik pokarmowy:	31.64 g	Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	19.23 g
Sód:	2082.83 mg		



25.04.2024 (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
zupa jarzynowa z natką pietruszki 400ml (zboża zawierające gluten, białko mleka, seler)	1 porcja
kasza jęczmienna gotowana 200g (zboża zawierające gluten)	1 porcja
surówka z marchwi i jabłka z olejem 120g	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:	2169 kcal	Białko ogółem:	87.24 g
Tłuszcz:	62.22 g	Węglowodany ogółem:	332.34 g
Glukoza:	10.29 g	Fruktoza:	17.98 g
Sacharoza:	14.62 g	Laktoza:	19.71 g
Błonnik pokarmowy:	32.76 g	Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	16.54 g
Sód:	1773.4 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



26.04.2024 (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
mandarynka min 100g	1 porcja
sałata + pomidor 50g	1 porcja
ryż biały na mleku 400ml (białko mleka)	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
surówka z kapusty pekińskiej 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 naturalny 1szt (białko mleka)	1 porcja
--	----------

**Wartości odżywcze**

Wartość energetyczna:	2251 kcal	Białko ogółem:	102.58 g
Tłuszcz:	72.99 g	Węglowodany ogółem:	308.04 g
Glukoza:	5.99 g	Fruktoza:	7.42 g
Sacharoza:	15.83 g	Laktoza:	28.04 g
Błonnik pokarmowy:	22.48 g	Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	24.96 g
Sód:	2604.22 mg		



27.04.2024 (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
ryż biały gotowany 200g	1 porcja
zupa grysikowa z ziemniakami i natką pietruszki 400ml (zboża zawierające gluten, seler)	1 porcja
pieś z kurczaka gotowana 100g	1 porcja
sos z natki pietruszki 100g (zboża zawierające gluten, białko mleka)	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
mix tłuszczowy 10g (białko mleka)	1 porcja
twarożek z natką 80g (białko mleka)	1 porcja
sałata + pomidor 50g	1 porcja

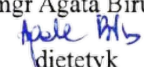
► Dodatkowy posiłek

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


Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	2160 kcal	Białko ogółem:	98.9 g
Tłuszcz:	49.56 g	Węglowodany ogółem:	342.62 g
Glukoza:	8.98 g	Fruktoza:	11.02 g
Sacharoza:	28.96 g	Laktoza:	23.12 g
Błonnik pokarmowy:	21.34 g	Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	13.48 g
Sód:	1740.5 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



28.04.2024 (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
ziemniaki gotowane z koperkiem 200g	1 porcja
sałata z pomidorem i olejem rzepakowym 120g	1 porcja
zupa pomidorowa z makaronem nitki z natką pietruszki 400ml (zboża zawierające gluten, seler)	1 porcja
pieczeń wieprzowa mielona duszona 100g (zboża zawierające gluten, jaja kurze)	1 porcja
sos koperkowy 100g (zboża zawierające gluten, białko mleka)	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:	2328 kcal	Białko ogółem:	98.91 g
Tłuszcz:	68.11 g	Węglowodany ogółem:	342.33 g
Glukoza:	7.23 g	Fruktoza:	14.04 g
Sacharoza:	12.64 g	Laktoza:	19.39 g
Błonnik pokarmowy:	21.18 g	Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	21.15 g
Sód:	2790.93 mg		