

Jadłospis na poniedziałek 2026-05-11

Arion Szpital Biłgoraj | Centrala

Dieta podstawowa dla kobiet w ciąży lub w okresie laktacji (C01) (Szkic)

Śniadanie

- Masło ekstra 82% 10g (7)
- Herbata bez cukru 250g
- Zupa mleczna - płatki jęczmienne na mleku 2% 400g (7) (1)
- Wędlina kanapkowa wieprzowa schabowa 50g (1) (6) (10)
- Sałata zielona 10g
- Pomidor 70g
- Owoc 1 szt. 100g
- Bułka grahamka 100g (1)

Obiad

- Zupa jarzynowa z ziemniakami z natką pietruszki 400g (9) (1) (7)
- Ryż brązowy z mięsem i warzywami 350g (9)
- Surówka z ogórków kiszonych, papryki i cebulki z olejem rzepakowym 120g
- Herbata owocowa 250g

Podwieczorek

- Owoc 1 szt. 100g

Kolacja

- Masło ekstra 82% 10g (7)
- Herbata bez cukru 250g
- Mix sałat 30g
- Pomidor 70g
- Posilek nocny: jogurt naturalny 150g (7)
- Sałatka śledziowa z burakiem, ziemniakiem i jabłkiem z olejem rzepakowym 150g (4)
- Bułka grahamka 100g (1)

Wartości odżywcze

Energia: 9989.84 KJ / 2232.88 Kcal; Białko: 78.68 g; Tłuszcz: 87.83 g; Kwasy tłuszczowe nasycone: 19.79 g; Sód: 932.39 mg; Węglowodany: 287.68 g; Cukier: 29.92 g Błonnik spożywczy: 34.41 g;

Gomi Żywność Sp. z o.o.
ul. Modrzejowska 4
24-320 Poniatowa
NIP: 7171840910 Regon: 525613130
tel: (31) 8204338
email: gomi.biuro@gmail.com

mgr Gabriela Wójcik
Dietetyk

Gomi Żywność Sp. z o.o.
ul. Modrzejowska 4
24-320 Poniatowa
NIP: 7171840910 Regon: 525613130
tel: (31) 8204338
email: gomi.biuro@gmail.com

Anne Skub

Jadłospis na wtorek 2026-05-12

Arion Szpital Biłgoraj | Centrala

Dieta podstawowa dla kobiet w ciąży lub w okresie laktacji (C01) (Szkic)

Śniadanie

- Masło ekstra 82% 10g (7)
- Twaróg półtłusty 40g (7)
- Herbata bez cukru 250g
- Zupa mleczna - kasza jaglana na mleku 2% 400g (7)
- Owoc 1 szt. 100g
- Dżem niskosłodzony 40g
- Bułka grahamka 100g (1)

Obiad

- Zupa krupnik jęczmienny z ziemniakami z natką pietruszki 400g (9) (1)
- Zraz wieprzowy gotowany 100g (1) (3)
- Ziemniaki gotowane z koperkiem 200g
- Sos pomidorowy 100g (7) (1)
- Sałata z pomidorem w jogurcie 120g (7)
- Herbata owocowa 250g

Podwieczorek

- Kawa zbożowa na mleku 250g (7) (1)
- Biskopki 40g (1) (3) (6)

Kolacja

- Masło ekstra 82% 10g (7)
- Herbata bez cukru 250g
- Mix sałat 30g
- Pasta z ciecierzycy 80g
- Ogórek zielony świeży 70g
- Bułka grahamka 100g (1)
- Posiłek nocny: serek homogenizowany naturalny 1 szt. 150g (7)

Wartości odżywcze

Energia: 10851.69 Kj / 2411.4 Kcal; Białko: 98.44 g; Tłuszcz: 71.89 g; Kwasy tłuszczowe nasycone: 27.19 g; Sód: 370.07 mg; Węglowodany: 344.25 g; Cukier: 29.16 g Błonnik spożywczy: 28.8 g;

Gomi Żywność Sp. z o.o.
ul. Modrzewiowa 4
24-320 Ponarowa
NIP: 7171840910 Regon: 525613130
tel: (81) 6204038
email: gomi.biuro@gmail.com

Dietetyk

Gomi Żywność Sp. z o.o.
ul. Modrzewiowa 4
24-320 Ponarowa
NIP: 7171840910 Regon: 525613130
tel: (81) 6204038
email: gomi.biuro@gmail.com

Annie Skubi

Jadłospis na środa 2026-05-13

Arion Szpital Biłgoraj | Centrala

Dieta podstawowa dla kobiet w ciąży lub w okresie laktacji (C01) (Szkic)

Śniadanie

- Masło ekstra 82% 10g (7)
- Herbata bez cukru 250g
- Zupa mleczna - płatki owsiane na mleku 2% 400g (7) (1)
- Pasta jajeczna z natką pietruszki 50g (3) (7)
- Sałata zielona 10g
- Pomidor 70g
- Owoc 1 szt. 100g
- Bułka grahamka 100g (1)

Obiad

- Zupa wiejska z makaronem razowym i zieleniną 400g (1) (9)
- Gulasz z szynki wieprzowej duszony 150g (1) (7)
- Kasza gryczana gotowana 200g
- Surówka z kapusty kiszonej z olejem rzepakowym 120g
- Herbata owocowa 250g

Podwieczorek

- Owoc 1 szt. 100g

Kolacja

- Masło ekstra 82% 10g (7)
- Herbata bez cukru 250g
- Twarożek z natką pietruszki 80g (7)
- Mix sałat 30g
- Rzodkiewki 70g
- Posiłek nocny: jogurt naturalny 150g (7)
- Bułka grahamka 100g (1)

Wartości odżywcze

Energia: 9423.38 Kj / 2111.09 Kcal; Białko: 103.3 g; Tłuszcz: 70.01 g; Kwasy tłuszczowe nasycone: 22.86 g; Sód: 586.42 mg; Węglowodany: 269.05 g; Cukier: 30.4 g Błonnik spożywczy: 26.82 g;

Gomi Żywność Sp. z o.o.
ul. Modrzewiowa 4
24-320 Poniatowa
NIP: 7171840940 Regon: 1425613130
tel: (81) 5204335
email: gomi.burm@smail.com

mgr Gabriela Wronowska
Dietetyk

Gomi Żywność Sp. z o.o.
ul. Modrzewiowa 4
24-320 Poniatowa
NIP: 7171840940 Regon: 1425613130
tel: (81) 5204335
email: gomi.burm@smail.com
Anne Skub

Jadłospis na czwartek 2026-05-14

Arion Szpital Biłgoraj | Centrala

Dieta podstawowa dla kobiet w ciąży lub w okresie laktacji (C01) (Szkic)

Śniadanie

- Masło ekstra 82% 10g (7)
- Herbata bez cukru 250g
- Zupa mleczna - kasza jaglana na mleku 2% 400g (7)
- Kiełbasa żywiecka 50g (6) (10)
- Sałata zielona 10g
- Ogórek kiszony krojony 70g
- Owoc 1 szt. 100g
- Bułka grahamka 100g (1)

Obiad

- Zupa rosół z makaronem razowym i natką pietruszki 400g (9) (1)
 - Udo z kurczaka gotowane 150g
 - Ziemniaki gotowane z koperkiem 200g
 - Surówka z buraczków i jabłek z olejem rzepakowym 120g
 - Herbata owocowa 250g
- ### Podwieczorek
- Owoc 1 szt. 100g

Kolacja

- Masło ekstra 82% 10g (7)
- Herbata bez cukru 250g
- Mix sałat 30g
- Pomidor 70g
- Sałatka jarzynowa z jajkiem z olejem rzepakowym 150g (9) (3)
- Bułka grahamka 100g (1)
- Posilek nocny: serek wiejski 200g (7)

Wartości odżywcze

Energia: 10531.9 KJ / 2343.44 Kcal; **Białko:** 110.61 g; **Tłuszcz:** 97.39 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone:** 26.16 g; **Sód:** 951.81 mg; **Węglowodany:** 258.64 g; **Cukier:** 35.3 g **Błonnik spożywczy:** 26.87 g;

Gomi Żywność Sp. z o.o.
ul. Modrzewiowa 4
24-320 Poniatowa
NIP: 7171840940 Regon: 1425613130
tel: (81) 820-339
email: gomi.biuro@gmia1.com

Arion Szpital Biłgoraj
Biłgoraj

Gomi Żywność Sp. z o.o.
ul. Modrzewiowa 4
24-320 Poniatowa
NIP: 7171840940 Regon: 1425613130
tel: (81) 820-339
email: gomi.biuro@gmia1.com

Anne Skub

Jadłospis na piątek 2026-05-15

Arion Szpital Biłgoraj | Centrala

Dieta podstawowa dla kobiet w ciąży lub w okresie laktacji (C01) (Szkic)

Śniadanie

- Masło ekstra 82% 10g (7)
- Herbata bez cukru 250g
- Zupa mleczna - kasza kukurydziana na mleku 400g (7)
- Twarożek z natką pietruszki 50g (7)
- Sałata zielona 10g
- Rzodkiewki 70g
- Owoc 1 szt. 100g
- Bułka grahamka 100g (1)

Obiad

- Zupa cukiniowa z natką pietruszki 400g (9) (1) (7)
- Filet rybny z miruny pieczony 100g (4)
- Ziemniaki gotowane z koperkiem 200g
- Surówka z marchwi i jabłka z jogurtem 120g (7)
- Herbata owocowa 250g

Podwieczorek

- Owoc 1 szt. 100g

Kolacja

- Masło ekstra 82% 10g (7)
- Herbata bez cukru 250g
- Pasta jajeczna z natką pietruszki 80g (3) (7)
- Mix sałat 30g
- Pomidor 70g
- Bułka grahamka 100g (1)
- Posilek nocny: serek homogenizowany naturalny 1 szt. 150g (7)

Wartości odżywcze

Energia: 9210.24 KJ / 2025.47 Kcal; Białko: 88.13 g; Tłuszcz: 71.33 g; Kwasy tłuszczowe nasycone: 24.66 g; Sód: 418.44 mg; Węglowodany: 260.03 g; Cukier: 34.73 g Błonnik spożywczy: 28.02 g;

Gomi Żywność Sp. z o.o.
ul. Modrzewiowa 4
24-320 Poniatowa
NIP: 7171840940 Regon: 525613130
tel: (81) 8204336
email: gomi.biuro@gmail.com

mgr Gabriela Wyszczepalska
Dietetyk

Gomi Żywność Sp. z o.o.
ul. Modrzewiowa 4
24-320 Poniatowa
NIP: 7171840940 Regon: 525613130
tel: (81) 8204336
email: gomi.biuro@gmail.com
Anne Skubis

Jadłospis na sobota 2026-05-16

Arion Szpital Biłgoraj | Centrala

Dieta podstawowa dla kobiet w ciąży lub w okresie laktacji (C01) (Szkie)

Śniadanie

- Masło ekstra 82% 10g (7)
- Herbata bez cukru 250g
- Zupa mleczna - płatki jęczmieńne na mleku 2% 400g (7) (1)
- Szyńka delikatesowa z kurcząt 50g (6)
- Sałata zielona 10g
- Ogórek zielony świeży 70g
- Owoc 1 szt. 100g
- Bułka grahamka 100g (1)

Obiad

- Zupa barszcz czerwony z ziemniakami z natką pietruszki 400g (7) (1) (9)
- Kotlet mielony wieprzowy pieczony 100g (3) (1)
- Ziemniaki gotowane z koperkiem 200g
- Surówka z kapusty pekińskiej, marchewki z olejem rzepakowym 120g
- Herbata owocowa 250g

Podwieczorek

- Owoc 1 szt. 100g

Kolacja

- Masło ekstra 82% 10g (7)
- Herbata bez cukru 250g
- Twarożek z natką pietruszki 80g (7)
- Mix sałat 30g
- Pomidor 70g
- Bułka grahamka 100g (1)
- Posiłek nocny: kefir 1 szt. 200g (7)

Wartości odżywcze

Energia: 9060.18 Kj / 2083.55 Kcal; **Białko:** 88.08 g; **Tłuszcz:** 72.28 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone:** 19.15 g; **Sód:** 556.73 mg; **Węglowodany:** 271.93 g; **Cukier:** 29.19 g **Błonnik spożywczy:** 28.1 g;

Gomi Żywność Sp. z o.o.
ul. Modrzewiowa 4
24-320 Poniatowa
NIP: 7171840940 Regon: 325513130
tel: (81) 820 4338
email: gomi.biuro@gmail.com

mgr Anna Stębnicka
Dietetyk

Gomi Żywność Sp. z o.o.
ul. Modrzewiowa 4
24-320 Poniatowa
NIP: 7171840940 Regon: 325513130
tel: (81) 820 4338
email: gomi.biuro@gmail.com

Anna Stębnicka

Jadłospis na niedziela 2026-05-17

Arion Szpital Biłgoraj | Centrala

Dieta podstawowa dla kobiet w ciąży lub w okresie laktacji (C01) (Szkic)

Śniadanie

- Masło ekstra 82% 10g (7)
- Twaróg półtłusty 40g (7)
- Herbata bez cukru 250g
- Zupa mleczna - płatki owsiane na mleku 2% 400g (7) (1)
- Owoc 1 szt. 100g
- Dżem niskosłodzony 40g
- Bułka grahamka 100g (1)

Obiad

- Zupa z zielonego groszku z natką pietruszki 400g (7) (9) (1)
- Potrawka z kurczaka z koprem duszona 150g (1) (7) (9)
- Ryż brązowy gotowany 200g
- Sałata z pomidorem i koperkiem z olejem rzepakowym 120g
- Herbata owocowa 250g

Podwieczorek

- Owoc 1 szt. 100g

Kolacja

- Masło ekstra 82% 10g (7)
- Herbata bez cukru 250g
- Polędwica drobiowa Ani 50g (6)
- Mix sałat 30g
- Papryka czerwona świeża 70g
- Bułka grahamka 100g (1)
- Posilek nocny: jogurt naturalny 150g (7)

Wartości odżywcze

Energia: 9405.36 Kj / 2107.93 Kcal; Białko: 84.01 g; Tłuszcz: 71.27 g; Kwasy tłuszczowe nasycone: 20.49 g; Sód: 227.89 mg; Węglowodany: 281.04 g; Cukier: 28.35 g Błonnik spożywczy: 36.27 g;

Gomi Żywność Sp. z o.o.
ul. Modrzewiowa 4
24-320 Poniatowa
NIP: 7171840940 Regon: 525613130
tel: (31) 810-333
www.gomi-zywnosc.pl

Arion Szpital Biłgoraj
Dietetyk

Gomi Żywność Sp. z o.o.
ul. Modrzewiowa 4
24-320 Poniatowa
NIP: 7171840940 Regon: 525613130
tel: (31) 810-333
email: gomi_bjuro@smail.com
Anna Skub

Jadłospis na poniedziałek 2026-05-18

Arion Szpital Biłgoraj | Centrala

Dieta podstawowa dla kobiet w ciąży lub w okresie laktacji (C01) (Szkic)

Śniadanie

- Masło ekstra 82% 10g (7)
- Herbata bez cukru 250g
- Zupa mleczna - płatki jęczmienne na mleku 2% 400g (7) (1)
- Polędwica drobiowa Ani 50g (6)
- Sałata zielona 10g
- Rzodkiewki 70g
- Owoc 1 szt. 100g
- Bułka grahamka 100g (1)

Obiad

- Zupa kalafiorowa z ziemniakami z natką pietruszki 400g (9) (1) (7)
- Makaron razowy ze szpinakiem i twarogiem 350g (7) (9) (1)
- Herbata owocowa 250g
- Owoc 1 szt. 100g

Podwieczorek

- Owoc 1 szt. 100g

Kolacja

- Masło ekstra 82% 10g (7)
- Herbata bez cukru 250g
- Mix sałat 30g
- Pomidor 70g
- Sałatka śledziowa z burakiem, ziemniakiem i jabłkiem z olejem rzepakowym 150g (4)
- Bułka grahamka 100g (1)
- Posiłek nocny: serek homogenizowany naturalny 1 szt. 150g (7)

Wartości odżywcze

Energia: 10538.92 Kj / 2353.89 Kcal; Białko: 85.16 g; Tłuszcz: 84.36 g; Kwasy tłuszczowe nasycone: 23.41 g; Sód: 397.84 mg; Węglowodany: 318.4 g; Cukier: 38.4 g Błonnik spożywczy: 31.09 g;

Gomi Żywność Sp. z o.o.
ul. Modrzewiowa 4
24-320 Poniatowa
NIP: 7171840940 Regon: 525613130
tel: (81) 820 4333
email: gomi.biuro@gmail.com


Iskretylek

Gomi Żywność Sp. z o.o.
ul. Modrzewiowa 4
24-320 Poniatowa
NIP: 7171840940 Regon: 525613130
tel: (81) 820 4333
email: gomi.biuro@gmail.com

Anne Skulbr

Jadłospis na wtorek 2026-05-19

Arion Szpital Biłgoraj | Centrala

Dieta podstawowa dla kobiet w ciąży lub w okresie laktacji (C01) (Szkic)

Śniadanie

- Masło ekstra 82% 10g (7)
- Twaróg półtłusty 40g (7)
- Herbata bez cukru 250g
- Zupa mleczna - kasza manna na mleku 2% 400g (1) (7)
- Owoc 1 szt. 100g
- Dżem niskosłodzony 40g
- Bułka grahamka 100g (1)

Obiad

- Zupa krupnik jaglany z ziemniakami z natką pietruszki 400g (9) (1)
- Pulpet drobiowy z kurczaka gotowany 100g (1) (3)
- Ziemniaki gotowane z koperkiem 200g
- Sos koperkowy 100g (1) (7)
- Sałata z pomidorem w jogurcie 120g (7)
- Herbata owocowa 250g

Podwieczorek

- Kawa zbożowa na mleku 250g (7) (1)
- Biszkopty 40g (1) (3) (6)

Kolacja

- Masło ekstra 82% 10g (7)
- Herbata bez cukru 250g
- Połędwica drobiowa Ani 50g (6)
- Mix sałat 30g
- Pomidor 70g
- Bułka grahamka 100g (1)
- Posiłek nocny: kefir 1 szt. 200g (7)

Wartości odżywcze

Energia: 9772.94 Kj / 2153.38 Kcal; Białko: 87.77 g; Tłuszcz: 55.15 g; Kwasy tłuszczowe nasycone: 23.25 g; Sód: 526.54 mg; Węglowodany: 326.54 g; Cukier: 28.96 g Błonnik spożywczy: 23.21 g;

Gomi Żywność Sp. z o.o.
ul. Modrzewiowa 4
24-370 Poniatowa
NIP: 7171840910 Regon: 525613130
tel: (01) 820-4338
email: gomi.biuro@gmail.com

mgr Gabriela Wyszczepalska
Dietetyk

Gomi Żywność Sp. z o.o.
ul. Modrzewiowa 4
24-370 Poniatowa
NIP: 7171840910 Regon: 525613130
tel: (01) 820-4338
email: gomi.biuro@gmail.com
Anna Stećko

Jadłospis na środa 2026-05-20

Arion Szpital Biłgoraj | Centrala

Dieta podstawowa dla kobiet w ciąży lub w okresie laktacji (C01) (Szkic)

Śniadanie

- Masło ekstra 82% 10g (7)
- Herbata bez cukru 250g
- Zupa mleczna - płatki owsiane na mleku 2% 400g (7) (1)
- Szyńka delikatesowa z kurcząt 50g (6)
- Sałata zielona 10g
- Pomidor 70g
- Owoc 1 szt. 100g
- Bułka grahamka 100g (1)

Obiad

- Zupa jarzynowa z ziemniakami z natką pietruszki 400g (9) (1) (7)
- Sztuka mięsa schab wieprzowy duszony w sosie własnym 100g
- Kasza gryczana gotowana 200g
- Sos pieczeniowy z natką pietruszki 100g (1) (7)
- Surówka z marchwi i jabłka z olejem rzepakowym 120g
- Herbata owocowa 250g

Podwieczorek

- Owoc 1 szt. 100g

Kolacja

- Masło ekstra 82% 10g (7)
- Herbata bez cukru 250g
- Twarożek z natką pietruszki 80g (7)
- Mix sałat 30g
- Rzodkiewki 70g
- Posiłek nocny: jogurt naturalny 150g (7)
- Bułka grahamka 100g (1)

Wartości odżywcze

Energia: 10555.68 KJ / 2370.42 Kcal; **Białko:** 115.72 g; **Tłuszcz:** 89.32 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone:** 22.45 g; **Sód:** 346.56 mg; **Węglowodany:** 282.4 g; **Cukier:** 33.88 g **Błonnik spożywczy:** 30.26 g;

Gomi Żywność Sp. z o.o.
ul. Modraewiowa 4
24-320 Poniatowa
NIP: 7171840940 Regon: 525613130
tel: (81) 5204338
email: gomi.biuro@gmail.com

mgr Gabriela Młynarska
Dietetyk

Gomi Żywność Sp. z o.o.
ul. Modraewiowa 4
24-320 Poniatowa
NIP: 7171840940 Regon: 525613130
tel: (81) 5204338
email: gomi.biuro@gmail.com

Anne Skubi

Jadłospis na czwartek 2026-05-21

Arion Szpital Biłgoraj | Centrala

Dieta podstawowa dla kobiet w ciąży lub w okresie laktacji (C01) (Szkic)

Śniadanie

- Masło ekstra 82% 10g (7)
- Herbata bez cukru 250g
- Zupa mleczna - kasza jaglana na mleku 2% 400g (7)
- Pasta jajeczna z natką pietruszki 50g (3) (7)
- Sałata zielona 10g
- Ogórek kiszony krojony 70g
- Owoc 1 szt. 100g
- Bułka grahamka 100g (1)

Obiad

- Zupa pomidorowa z soczewicą z makaronem razowym z natką pietruszki 400g (9) (1) (7)
- Risotto z ryżem brązowym z mięsem drobiowym z kurczaka i warzywami 350g (9)
- Surówka z kapusty pekińskiej, marchewki z olejem rzepakowym 120g
- Herbata owocowa 250g

Podwieczorek

- Owoc 1 szt. 100g

Kolacja

- Masło ekstra 82% 10g (7)
- Herbata bez cukru 250g
- Wędlina polędwica sopocka wieprzowa 50g (1) (6)
- Mix sałat 30g
- Pomidor 70g
- Bułka grahamka 100g (1)
- Posiłek nocny: serek homogenizowany naturalny 1 szt. 150g (7)

Wartości odżywcze

Energia: 9479.91 KJ / 2124.36 Kcal; Białko: 83.73 g; Tłuszcz: 73.87 g; Kwasy tłuszczowe nasycone: 24.29 g; Sód: 778.62 mg; Węglowodany: 284.79 g; Cukier: 28.8 g Błonnik spożywczy: 31.36 g;

Gomi Żywnienie Sp. z o.o.
ul. Modrzewiowa 4
24-520 Poniatowa
NIP: 7171840540 Regon: 525613100
tel: (81) 8204338
email: gomi@poczta.onet.pl

mgr Elżbieta Myśliwiec
Dietetyk

Gomi Żywnienie Sp. z o.o.
ul. Modrzewiowa 4
24-520 Poniatowa
NIP: 7171840540 Regon: 525613100
tel: (81) 8204338
email: gomi@poczta.onet.pl
Anne Skub

Jadłospis na piątek 2026-05-22

Arion Szpital Biłgoraj | Centrala

Dieta podstawowa dla kobiet w ciąży lub w okresie laktacji (C01) (Szkie)

Śniadanie

- Masło ekstra 82% 10g (7)
- Herbata bez cukru 250g
- Zupa mleczna - ryż na mleku 400g (7)
- Twarożek z natką pietruszki 50g (7)
- Sałata zielona 10g
- Pomidor 70g
- Owoc 1 szt. 100g
- Bułka grahamka 100g (1)

Obiad

- Zupa z fasolki szparagowej z natką pietruszki 400g (7) (9)
- Filet rybny z miruny pieczony 100g (4)
- Ziemniaki gotowane z koperkiem 200g
- Surówka z buraczków i jabłek z olejem rzepakowym 120g
- Herbata owocowa 250g

Podwieczorek

- Owoc 1 szt. 100g

Kolacja

- Masło ekstra 82% 10g (7)
- Herbata bez cukru 250g
- Pasta jajeczna z natką pietruszki 80g (3) (7)
- Mix sałat 30g
- Rzodkiewki 70g
- Posiłek nocny: jogurt naturalny 150g (7)
- Bułka grahamka 100g (1)

Wartości odżywcze

Energia: 8830.73 KJ / 1934.57 Kcal; **Białko:** 82.43 g; **Tłuszcz:** 60.56 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone:** 19.11 g; **Sód:** 428.77 mg; **Węglowodany:** 266.2 g; **Cukier:** 31.56 g **Błonnik spożywczy:** 25.73 g;

Gomi Żywność Sp. z o.o.
ul. Modrzewiowa 4
24-320 Poniatowa
NIP: 7171840940 Regon: 525613130
tel: (81) 8204338
email: gomi.biuro@gmai.com



Gomi Żywność Sp. z o.o.
ul. Modrzewiowa 4
24-320 Poniatowa
NIP: 7171840940 Regon: 525613130
tel: (81) 8204338
email: gomi.biuro@gmai.com
Anne Skell

Jadłospis na sobota 2026-05-23

Arion Szpital Biłgoraj | Centrala

Dieta podstawowa dla kobiet w ciąży lub w okresie laktacji (C01) (Szkic)

Śniadanie

- Masło ekstra 82% 10g (7)
- Herbata bez cukru 250g
- Zupa mleczna - płatki jęczmienne na mleku 2% 400g (7) (1)
- Wędlina polędwica sopocka wieprzowa 50g (1) (6)
- Sałata zielona 10g
- Ogórek kiszony krojony 70g
- Owoc 1 szt. 100g
- Bułka grahamka 100g (1)

Obiad

- Zupa brokułowa z ziemniakami z natką pietruszki 400g (9) (1) (7)
- Pulpet wieprzowy pieczony 100g (1) (3)
- Kasza gryczana gotowana 200g
- Sos pomidorowy 100g (7) (1)
- Sałata z pomidorem i koperkiem z olejem rzepakowym 120g
- Herbata owocowa 250g

Podwieczorek

- Owoc 1 szt. 100g

Kolacja

- Masło ekstra 82% 10g (7)
- Herbata bez cukru 250g
- Twarożek z natką pietruszki 80g (7)
- Mix sałat 30g
- Pomidor 70g
- Bułka grahamka 100g (1)
- Posiłek nocny: serek wiejski 200g (7)

Wartości odżywcze

Energia: 10431.54 KJ / 2329.51 Kcal; **Białko:** 117.25 g; **Tłuszcz:** 78.41 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone:** 28.03 g; **Sód:** 913.41 mg; **Węglowodany:** 292.19 g; **Cukier:** 32.58 g **Błonnik spożywczy:** 28.39 g;

Gomi Żywność Sp. z o.o.
ul. Modrzewiowa 4
24-320 Pociatowa
NIP: 7171840910 Regon: 325613130
tel: 81 820 4338
email: gomi.biuro@gmail.com

mgr habilitacja dietetyczna
[Signature]
Dietetyk

Gomi Żywność Sp. z o.o.
ul. Modrzewiowa 4
24-320 Pociatowa
NIP: 7171840910 Regon: 325613130
tel: 81 820 4338
email: gomi.biuro@gmail.com
Annie Skul

Jadłospis na niedziela 2026-05-24

Arion Szpital Biłgoraj | Centrala

Dieta podstawowa dla kobiet w ciąży lub w okresie laktacji (C01) (Szkie)

Śniadanie

- Masło ekstra 82% 10g (7)
- Twaróg półtłusty 40g (7)
- Herbata bez cukru 250g
- Zupa mleczna - płatki owsiane na mleku 2% 400g (7) (1)
- Owoc 1 szt. 100g
- Dżem niskosłodzony 40g
- Bułka grahamka 100g (1)

Obiad

- Zupa rosół z makaronem razowym i natką pietruszki 400g (9) (1)
- Potrawka z kurczaka z koprem duszona 150g (1) (7) (9)
- Ziemniaki gotowane z koperkiem 200g
- Mizeria z jogurtem 120g (7)
- Herbata owocowa 250g

Podwieczorek

- Owoc 1 szt. 100g

Kolacja

- Masło ekstra 82% 10g (7)
- Herbata bez cukru 250g
- Polędwica drobiowa Ani 50g (6)
- Mix sałat 30g
- Pomidor 70g
- Bułka grahamka 100g (1)
- Posiłek nocny: serek homogenizowany naturalny 1 szt. 150g (7)

Wartości odżywcze

Energia: 8661.22 Kj / 1896.97 Kcal; **Białko:** 80.44 g; **Tłuszcz:** 62.31 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone:** 23.11 g; **Sód:** 246.07 mg; **Węglowodany:** 256.46 g; **Cukier:** 31.54 g **Błonnik spożywczy:** 23.48 g;

Gomi Żywność Sp. z o.o.
ul. Modrzewiowa 4
24-320 Poniatowa
NIP: 7171840940 Regon: 520513130
tel: (81) 8204238
email: gomi.biuro@gmail.com

mgr Gabriela Krawczyńska
Dietetyk

Gomi Żywność Sp. z o.o.
ul. Modrzewiowa 4
24-320 Poniatowa
NIP: 7171840940 Regon: 520513130
tel: (81) 8204238
email: gomi.biuro@gmail.com
Anne Skubas

Tabela alergenów

| | |
|----|---|
| 1 | Zboża zawierające gluten (tj. pszenica, żyto, jęczmień, owies, orkisz, kamut lub ich szczepy hubrydowe) i produkty pochodne |
| 2 | Skorupiaki i produkty pochodne |
| 3 | Jajka i produkty pochodne |
| 4 | Ryby i produkty pochodne |
| 5 | Orzeszki ziemne (arachidowe) i produkty pochodne |
| 6 | Soja i produkty pochodne |
| 7 | Mleko i produkty pochodne |
| 8 | Orzechy tj. migdały (<i>Amygdalus communis</i> L), orzechy laskowe (<i>Corylus avellana</i>), orzechy włoskie (<i>Juglans regia</i>), nerkowce (<i>Anacardium occidentale</i>), orzechy pekan (<i>Carya illinoensis</i> /Wangenh/K.Koch), orzechy brazylijskie (<i>Bertholletia excelsa</i>), pistacje (<i>Pistacia vera</i>), orzechy makadamie lub orzechy Queensland (<i>Macadamia ternifolia</i>) i produkty pochodne |
| 9 | Seler zwyczajny i produkty pochodne |
| 10 | Gorzycza i produkty pochodne |
| 11 | Nasiona sezamu i produkty pochodne |
| 12 | Dwutlenek siarki i siarczyny w stężeniach powyżej 10 mg/kg lub 10 mg/l w przeliczeniu na SO ₂ |
| 13 | Łubin i produkty pochodne |
| 14 | Mięczaki i produkty pochodne |

Gomi Żywność Sp. z o.o.
ul. Modrzewiowa 4
24-320 Parichów
NIP: 7171840940 Regon: 1425613130
tel: (81) 220 4336
email: gomi.biuro@gmail.com

mgr habilitacja dietetyki
Dietetyk

Gomi Żywność Sp. z o.o.
ul. Modrzewiowa 4
24-320 Parichów
NIP: 7171840940 Regon: 1425613130
tel: (81) 220 4336
email: gomi.biuro@gmail.com
Anna Skubi

