

Posilek	DIETA PODSTAWOWA (1)	DIETA ŁATWOSTRAWNA (2)	DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW (5 S,P)	DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW (6 S,P,K) 6 posiłków	DIETA ŁATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM SUBSTANCJI POBUDZAJĄCYCH WYDZIELANIE SOKU ŻOŁĄDKOWEGO (4)	DIETA ŁATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM TŁUSZCZU (3)	DIETA ELIMINACYJNA BIEGUNKOWA BEZMLECZNA (11 ML)
<b>30.11.2023 czwartek</b>							
ŚNIADANIE	Szynka wieprzowa 40g(GLU,SOJ,MLE*,SEL*,GOR*) sałata + pomidor 50g pieczywo mieszane 100g (GLU) masło ekstra 15g(MLE) makaron na mleku 400ml (GLU, MLE) owoc 1szt Herbata 250ml	Szynka wieprzowa 40g(GLU,SOJ,MLE*,SEL*,GOR*) sałata + pomidor 50g pieczywo pszenne 100g (GLU) masło ekstra 15g(MLE) makaron na mleku 400ml (GLU, MLE) owoc 1szt Herbata 250ml	Szynka wieprzowa 40g(GLU,SOJ,MLE*,SEL*,GOR*) sałata + pomidor 50g chleb razowy 100g(GLU) masło ekstra 15g(MLE) Zupa na wywarze z jarzyn z makaronem 400ml (GLU) owoc 1szt Herbata b/cukru 250ml IIŚN chleb razowy 60g (GLU) z masłem roślinnym 5g (MLE) i twarogiem 30g(MLE)	Szynka wieprzowa 40g(GLU,SOJ,MLE*,SEL*,GOR*) sałata + pomidor 50g chleb razowy 100g(GLU) masło ekstra 15g(MLE) Zupa na wywarze z jarzyn z makaronem 400ml (GLU) owoc 1szt Herbata b/cukru 250ml IIŚN chleb razowy 60g (GLU) z masłem roślinnym 5g (MLE) i twarogiem 30g(MLE)	Szynka wieprzowa 40g(GLU,SOJ,MLE*,SEL*,GOR*) sałata + pomidor 50g pieczywo pszenne 100g(GLU) masło ekstra 15g(MLE) makaron na mleku 400ml (GLU, MLE) owoc 1szt Herbata 250ml	Szynka wieprzowa 40g(GLU,SOJ,MLE*,SEL*,GOR*) sałata + pomidor 50g pieczywo pszenne 100g(GLU) masło ekstra 15g(MLE) makaron na mleku 400ml (GLU, MLE) owoc 1szt Herbata 250ml	Szynka wieprzowa 40g(GLU,SOJ,MLE*,SEL*,GOR*) pieczywo pszenne 100g(GLU) masło ekstra 15g(MLE) Zupa na wywarze z jarzyn z makaronem 400ml (GLU) owoc 1szt Herbata 250ml
OBIAD	zupa ogórkowa z natką pietruszki 400ml (GLU, MLE, SEL) fasolka po bretońsku duszona 300g (GLU,SOJ,MLE*,SEL*,GOR*) chleb pszenny 70g (GLU) owoc 1szt kompot 250ml	zupa koperkowa czysta 400ml (GLU, SEL) kasza jęczmienna 200g (GLU) potrawka wieprzowa duszona 150g (GLU) bukiet warzyw gotowanych 150g(GLU) kompot 250ml	zupa ogórkowa z natką pietruszki 400ml (GLU, MLE, SEL) kasza jęczmienna 200g (GLU) potrawka wieprzowa duszona 150g (GLU) bukiet warzyw gotowanych 150g(GLU) kompot b/cukru 250ml	zupa ogórkowa z natką pietruszki 400ml (GLU, MLE, SEL) kasza jęczmienna 200g (GLU) potrawka wieprzowa duszona 150g (GLU) bukiet warzyw gotowanych 150g(GLU) kompot b/cukru 250ml	zupa koperkowa czysta 400ml (GLU, SEL) ziemniaki z koperkiem 200g potrawka wieprzowa duszona 150g (GLU) bukiet warzyw gotowanych 150g(GLU) kompot 250ml	zupa koperkowa czysta 400ml (GLU, SEL) ziemniaki z koperkiem 200g potrawka wieprzowa duszona 150g (GLU) bukiet warzyw gotowanych 150g(GLU) kompot 250ml	zupa koperkowa czysta 400ml (GLU, SEL) ziemniaki z koperkiem 200g potrawka wieprzowa duszona 150g (GLU) bukiet warzyw gotowanych 150g(GLU) kompot 250ml
PODWIECZOREK :			kisiel b/cukru 200g	kisiel b/cukru 200g			
KOLACJA	Paszтет drobiowy z formy 50g (GLU,SEL) sałata + pomidor 50g pieczywo mieszane 100g (GLU) masło roślinne 15g (MLE) Herbata 250ml	Paszтет drobiowy z formy 50g (GLU,SEL) sałata + pomidor 50g pieczywo pszenne 100g (GLU) masło roślinne 15g (MLE) Herbata 250ml	Paszтет drobiowy z formy 50g (GLU,SEL) sałata + pomidor 50g chleb razowy 100g (GLU) masło roślinne 15g (MLE) Herbata b/cukru 250ml	Paszтет drobiowy z formy 50g (GLU,SEL) sałata + pomidor 50g chleb razowy 100g (GLU) masło roślinne 15g (MLE) Herbata b/cukru 250ml IIK chleb razowy 60g (GLU) z masłem roślinnym 5g (MLE) i wędliną wieprzową 30g (GLU,SOJ,MLE*,SEL*,GOR*)	Szynka drobiowa 50g(GLU,SOJ,MLE*,SEL*,GOR*) pieczywo pszenne 100g (GLU) masło roślinne 15g (MLE) sałata + pomidor 50g Herbata 250ml	Szynka drobiowa 50g(GLU,SOJ,MLE*,SEL*,GOR*) pieczywo pszenne 100g (GLU) masło roślinne 15g (MLE) sałata + pomidor 50g Herbata 250ml	Szynka drobiowa 50g(GLU,SOJ,MLE*,SEL*,GOR*) pieczywo pszenne 100g (GLU) masło roślinne 15g (MLE) Herbata 250ml
DODATKOWY POSILEK	Serek homogenizowany 1szt (MLE)	Serek homogenizowany 1szt (MLE)	Serek homogenizowany naturalny 1szt (MLE)	Serek homogenizowany naturalny 1szt (MLE)	Serek homogenizowany 1szt (MLE)	Serek homogenizowany 1szt (MLE)	Biszkopty 40g (GLU, MLE)
	Wartość energetyczna 2378 kcal Białko ogółem 95.58 g Tłuszcz 69.27 g Węglowodany ogółem 359.12 g Błonnik pokarmowy 32.24 g Sód 2901.45 mg Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 25.23 g Glukoza 9.61 g Fruktoza 21.20 g Sacharoza 35.43 g Laktoza 35.39 g	Wartość energetyczna 2259 kcal Białko ogółem 86.10 g Tłuszcz 69.79 g Węglowodany ogółem 334.77 g Błonnik pokarmowy 22.72 g Sód 2167.79 mg Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 24.03 g Glukoza 7.27 g Fruktoza 13.22 g Sacharoza 28.65 g Laktoza 17.55 g	Wartość energetyczna 2283 kcal Białko ogółem 94.58 g Tłuszcz 65.42 g Węglowodany ogółem 352.17 g Błonnik pokarmowy 46.14 g Sód 3030.80 mg Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 19.59 g Glukoza 7.80 g Fruktoza 13.67 g Sacharoza 21.34 g Laktoza 20.86 g	Wartość energetyczna 2488 kcal Białko ogółem 101.88 g Tłuszcz 72.35 g Węglowodany ogółem 383.09 g Błonnik pokarmowy 51.18 g Sód 3350.35 mg Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 21.34 g Glukoza 7.80 g Fruktoza 13.67 g Sacharoza 22.30 g Laktoza 20.87 g	Wartość energetyczna 2193 kcal Białko ogółem 87.45 g Tłuszcz 63.44 g Węglowodany ogółem 331.07 g Błonnik pokarmowy 22.52 g Sód 2186.79 mg Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 22.04 g Glukoza 7.27 g Fruktoza 13.22 g Sacharoza 28.65 g Laktoza 17.55 g	Wartość energetyczna 2193 kcal Białko ogółem 87.45 g Tłuszcz 63.44 g Węglowodany ogółem 331.07 g Błonnik pokarmowy 22.52 g Sód 2186.79 mg Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 22.04 g Glukoza 7.27 g Fruktoza 13.22 g Sacharoza 28.65 g Laktoza 17.55 g	Wartość energetyczna 2007 kcal Białko ogółem 72.73 g Tłuszcz 44.25 g Węglowodany ogółem 343.12 g Błonnik pokarmowy 23.99 g Sód 2431.60 mg Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 10.67 g Glukoza 7.20 g Fruktoza 12.92 g Sacharoza 41.19 g Laktoza 0.07 g

**GOMI Sp. z o.o.**  
ul. Modrzewiowa 4  
24-320 Poniatowa  
tel./fax (81) 820-43-38  
NIP:7171540244 Regon:430973280

mgr Agata Birus  
Agata Birus  
Dietetyk

Posilek	DIETA PODSTAWOWA (1)	DIETA ŁATWOSTRAWNA (2)	DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW (5 S,P)	DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW (6 S,P,K) 6 posiłków	DIETA ŁATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM SUBSTANCJI POBUDZAJĄCYCH WYDZIELANIE SOKU ŻOŁĄDKOWEGO (4)	DIETA ŁATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM TŁUSZCZU (3)	DIETA ELIMINACYJNA BIEGUNKOWA BEZMLECZNA (11 ML)
<b>1.12.2023 piątek</b>							
SNIADANIE	Marmolada 50g pieczywo mieszane 100g (GLU) masło ekstra 15g (MLE) kasza kukurydziana na mleku 400ml (MLE) owoc 1szt Herbata 250ml	Marmolada 50g pieczywo pszenne 100g (GLU) masło ekstra 15g (MLE) kasza kukurydziana na mleku 400ml (MLE) owoc 1szt Herbata 250ml	Jaja 1szt (JAJ) papryka+sałata 50g chleb razowy 100g (GLU) masło ekstra 15g (MLE) zupa na wywarze z jarzyn z kaszą kukurydzianą 400ml owoc 1szt Herbata b/cukru 250ml IIŚN kefir naturalny 200g (MLE)	Jaja 1szt (JAJ) papryka+sałata 50g chleb razowy 100g (GLU) masło ekstra 15g (MLE) zupa na wywarze z jarzyn z kaszą kukurydzianą 400ml owoc 1szt Herbata b/cukru 250ml IIŚN kefir naturalny 200g (MLE)	Marmolada 50g pieczywo pszenne 100g (GLU) masło ekstra 15g (MLE) kasza kukurydziana na mleku 400ml (MLE) owoc 1szt Herbata 250ml	Marmolada 50g pieczywo pszenne 100g (GLU) masło ekstra 15g (MLE) kasza kukurydziana na mleku 400ml (MLE) owoc 1szt Herbata 250ml	Szynka wieprzowa 40g (GLU,SOJ,MLE*,SEL*,GOR*) pieczywo pszenne 100g (GLU) masło ekstra 15g (MLE) zupa na wywarze z jarzyn z kaszą kukurydzianą 400ml owoc 1szt Herbata 250ml
OBIAD	Krupnik ryżowy z natką pietruszki 400ml (SEL) ryba smażona 100g (GLU, JAJ, RYB) ziemniaki z koprem 200g marchewka gotowana 150g(GLU) surówka z kapusty kiszzonej, marchwi, jabłka z olejem 150g kompot 250ml	Krupnik ryżowy z natką pietruszki 400ml (SEL) ryba pieczona 100g (RYB) ziemniaki z koprem 200g marchewka gotowana 150g(GLU) kompot 250ml	Krupnik ryżowy z natką pietruszki 400ml (SEL) ryba pieczona 100g (RYB) ziemniaki z koprem 200g surówka z kapusty kiszzonej, marchwi, jabłka z olejem 150g kompot b/cukru 250ml	Krupnik ryżowy z natką pietruszki 400ml (SEL) ryba pieczona 100g (RYB) ziemniaki z koprem 200g surówka z kapusty kiszzonej, marchwi, jabłka z olejem 150g kompot b/cukru 250ml	Krupnik ryżowy z natką pietruszki 400ml (SEL) ryba pieczona 100g (RYB) ziemniaki z koprem 200g marchewka gotowana 150g(GLU) kompot 250ml	Krupnik ryżowy z natką pietruszki 400ml (SEL) ryba pieczona 100g (RYB) ziemniaki z koprem 200g marchewka gotowana 150g(GLU) kompot 250ml	Krupnik ryżowy z natką pietruszki 400ml (SEL) ryba pieczona 100g (RYB) ziemniaki z koprem 200g marchewka gotowana 150g(GLU) kompot 250ml
PODWIECZOREK :			owoc 1szt	owoc 1szt			
KOLACJA	Twarożek z natką 50g (MLE) ogórek świeży+sałata 50g pieczywo mieszane 100g (GLU) masło roślinne 15g (MLE) Herbata 250ml	Twarożek z natką 50g (MLE) sałata + pomidor 50g pieczywo pszenne 100g (GLU) masło roślinne 15g (MLE) Herbata 250ml	Twarożek z natką 50g (MLE) ogórek świeży+sałata 50g chleb razowy 100g (GLU) masło roślinne 15g (MLE) Herbata b/cukru 250ml	Twarożek z natką 50g (MLE) ogórek świeży+sałata 50g chleb razowy 100g (GLU) masło roślinne 15g (MLE) Herbata b/cukru 250ml IIK chleb razowy 60g (GLU) z masłem roślinnym 5g (MLE) i wędliną drobiową 30g(GLU,SOJ,MLE*,SEL*,GOR*)	Twarożek z natką 50g (MLE) sałata + pomidor 50g pieczywo pszenne 100g (GLU) masło roślinne 15g (MLE) Herbata 250ml	Twarożek z natką 50g (MLE) sałata + pomidor 50g pieczywo pszenne 100g (GLU) masło roślinne 15g (MLE) Herbata 250ml	Szynka drobiowa 50g (GLU,SOJ,MLE*,SEL*,GOR*) pieczywo pszenne 100g (GLU) masło roślinne 15g (MLE) Herbata 250ml
DODATKOWY POSILEK	Deser mleczny 1szt (MLE)	Deser mleczny 1szt (MLE)	Deser mleczny naturalny 1szt (MLE)	Deser mleczny naturalny 1szt (MLE)	Deser mleczny 1szt (MLE)	Deser mleczny 1szt (MLE)	Mus warzywno-owocowy 100g
	Wartość energetyczna 2284 kcal Białko ogółem 74.08 g Tłuszcz 68.55 g Węglowodany ogółem 358.63 g Błonnik pokarmowy 28.11 g Sód 1687.74 mg Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 14.90 g Glukoza 5.64 g Fruktoza 12.27 g Sacharoza 29.16 g Laktoza 22.21 g	Wartość energetyczna 2221 kcal Białko ogółem 74.23 g Tłuszcz 61.71 g Węglowodany ogółem 357.16 g Błonnik pokarmowy 22.41 g Sód 1703.74 mg Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 15.68 g Glukoza 7.24 g Fruktoza 13.12 g Sacharoza 28.78 g Laktoza 22.24 g	Wartość energetyczna 2058 kcal Białko ogółem 75.96 g Tłuszcz 62.78 g Węglowodany ogółem 320.40 g Błonnik pokarmowy 43.61 g Sód 2109.02 mg Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 12.61 g Glukoza 9.07 g Fruktoza 21.41 g Sacharoza 18.98 g Laktoza 13.13 g	Wartość energetyczna 2263 kcal Białko ogółem 83.26 g Tłuszcz 69.71 g Węglowodany ogółem 351.32 g Błonnik pokarmowy 48.65 g Sód 2428.57 mg Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 14.36 g Glukoza 9.07 g Fruktoza 21.41 g Sacharoza 19.94 g Laktoza 13.14 g	Wartość energetyczna 2221 kcal Białko ogółem 74.23 g Tłuszcz 61.71 g Węglowodany ogółem 357.16 g Błonnik pokarmowy 22.41 g Sód 1703.74 mg Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 15.68 g Glukoza 7.24 g Fruktoza 13.12 g Sacharoza 28.78 g Laktoza 22.24 g	Wartość energetyczna 2221 kcal Białko ogółem 74.23 g Tłuszcz 61.71 g Węglowodany ogółem 357.16 g Błonnik pokarmowy 22.41 g Sód 1703.74 mg Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 15.68 g Glukoza 7.24 g Fruktoza 13.12 g Sacharoza 28.78 g Laktoza 22.24 g	Wartość energetyczna 2069 kcal Białko ogółem 65.85 g Tłuszcz 50.32 g Węglowodany ogółem 354.52 g Błonnik pokarmowy 25.69 g Sód 2077.32 mg Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 8.36 g Glukoza 8.38 g Fruktoza 13.17 g Sacharoza 65.63 g Laktoza 0.09 g

GOMI Sp. z o.o.  
ul. Modrzewiowa 4  
24-320 Poniatowa  
tel./fax (81) 820-43-38  
NIP:7171540244 Regon:430973280

mgr Agata Birus  
Agata Birus  
Dietetyk

Posilek	DIETA PODSTAWOWA (1)	DIETA ŁATWOSTRAWNA (2)	DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW (5 S,P)	DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW (6 S,P,K) 6 posiłków	DIETA ŁATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM SUBSTANCJI POBUDZAJĄCYCH WYDZIELANIE SOKU ŻOŁĄDKOWEGO (4)	DIETA ŁATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM TŁUSZCZU (3)	DIETA ELIMINACYJNA BIEGUNKOWA BEZMLECZNA (11 ML)
<b>2.12.2023 sobota</b>							
ŚNIADANIE	Polędwica z indyka 40g(GLU,SOJ,MLE*,SEL*,GOR*) papryka +sałata 50g pieczywo mieszane 100g (GLU) masło ekstra 15g(MLE) kasza manna na mleku 400ml (GLU, MLE) owoc 1szt Herbata 250ml	Polędwica z indyka 40g(GLU,SOJ,MLE*,SEL*,GOR*) Pomidor +sałata 50g pieczywo pszenne 100g (GLU) masło ekstra 15g(MLE) kasza manna na mleku 400ml (GLU, MLE) owoc 1szt Herbata 250ml	Polędwica z indyka 40g(GLU,SOJ,MLE*,SEL*,GOR*) papryka +sałata 50g chleb razowy 100g(GLU) masło ekstra 15g(MLE) Zupa na wywarze z jarzyn z kaszą manną 400ml (GLU) owoc 1szt Herbata b/cukru 250ml IIŚN chleb razowy 60g (GLU) z masłem roślinnym 5g (MLE) i jajkiem 30g(JAJ)	Polędwica z indyka 40g(GLU,SOJ,MLE*,SEL*,GOR*) papryka +sałata 50g chleb razowy 100g(GLU) masło ekstra 15g(MLE) Zupa na wywarze z jarzyn z kaszą manną 400ml (GLU) owoc 1szt Herbata b/cukru 250ml IIŚN chleb razowy 60g (GLU) z masłem roślinnym 5g (MLE) i jajkiem 30g(JAJ)	Polędwica z indyka 40g(GLU,SOJ,MLE*,SEL*,GOR*) Pomidor +sałata 50g pieczywo pszenne 100g(GLU) masło ekstra 15g(MLE) kasza manna na mleku 400ml (GLU, MLE) owoc 1szt Herbata 250ml	Polędwica z indyka 40g(GLU,SOJ,MLE*,SEL*,GOR*) Pomidor +sałata 50g pieczywo pszenne 100g(GLU) masło ekstra 15g(MLE) kasza manna na mleku 400ml (GLU, MLE) owoc 1szt Herbata 250ml	Polędwica z indyka 40g(GLU,SOJ,MLE*,SEL*,GOR*) pieczywo pszenne 100g(GLU) masło ekstra 15g(MLE) Zupa na wywarze z jarzyn z kaszą manną 400ml (GLU) owoc 1szt Herbata 250ml
OBIAD	Zupa jarzynowa z natką pietruszki 400ml (GLU, MLE,SEL) ryż z jabłkiem 300g(MLE) sos jogurtowy 100g(MLE) kompot 250ml	Zupa jarzynowa z natką pietruszki 400ml (GLU, MLE,SEL) ryż z jabłkiem 300g(MLE) sos jogurtowy 100g(MLE) kompot 250ml	Zupa jarzynowa z natką pietruszki 400ml (GLU, MLE,SEL) ryż brązowy z mięsem i warzywami 350g (GLU, SEL) sos koperkowy 100g(GLU, MLE) sos grecki z warzyw gotowanych 150g (SEL) kompot b/cukru 250ml	Zupa jarzynowa z natką pietruszki 400ml (GLU, MLE,SEL) ryż brązowy z mięsem i warzywami 350g (GLU, SEL) sos koperkowy 100g(GLU, MLE) sos grecki z warzyw gotowanych 150g (SEL) kompot b/cukru 250ml	Zupa jarzynowa czysta z natką pietruszki 400ml (SEL) ryż z jabłkiem 300g(MLE) sos jogurtowy 100g(MLE) kompot 250ml	Zupa jarzynowa czysta z natką pietruszki 400ml (SEL) ryż z jabłkiem 300g(MLE) sos jogurtowy 100g(MLE) kompot 250ml	Zupa jarzynowa czysta z natką pietruszki 400ml (SEL) ryż z mięsem i warzywami 350g (GLU, SEL) sos koperkowy 100g(GLU, MLE) sos grecki z warzyw gotowanych 150g (SEL) kompot 250ml
PODWIECZOREK			Sok pomidorowy 100% 200ml	Sok pomidorowy 100% 200ml			
KOLACJA	Szynka wieprzowa 50g (GLU,SOJ,MLE*,SEL*,GOR*) sałata + pomidor 50g pieczywo mieszane 100g (GLU) masło roślinne 15g (MLE) Herbata 250ml	Szynka wieprzowa 50g (GLU,SOJ,MLE*,SEL*,GOR*) sałata + pomidor 50g pieczywo pszenne 100g (GLU) masło roślinne 15g (MLE) Herbata 250ml	Szynka wieprzowa 50g (GLU,SOJ,MLE*,SEL*,GOR*) sałata + pomidor 50g chleb razowy 100g (GLU) masło roślinne 15g (MLE) Herbata b/cukru 250ml	Szynka wieprzowa 50g (GLU,SOJ,MLE*,SEL*,GOR*) sałata + pomidor 50g chleb razowy 100g (GLU) masło roślinne 15g (MLE) Herbata b/cukru 250ml JIK chleb razowy 60g (GLU) z masłem roślinnym 5g (MLE) i wędliną wieprzową 30g(GLU,SOJ,MLE*,SEL*,GOR*)	Szynka wieprzowa 50g (GLU,SOJ,MLE*,SEL*,GOR*) sałata + pomidor 50g pieczywo pszenne 100g (GLU) masło roślinne 15g (MLE) Herbata 250ml	Szynka wieprzowa 50g (GLU,SOJ,MLE*,SEL*,GOR*) sałata + pomidor 50g pieczywo pszenne 100g (GLU) masło roślinne 15g (MLE) Herbata 250ml	Szynka wieprzowa 50g (GLU,SOJ,MLE*,SEL*,GOR*) pieczywo pszenne 100g (GLU) masło roślinne 15g (MLE) Herbata 250ml
DODATKOWY POSILEK	Salatka warzywna 150g	Salatka warzywna 150g	Salatka warzywna 150g	Salatka warzywna 150g	Mus warzywno-owocowy 100g	Mus warzywno-owocowy 100g	Mus warzywno-owocowy 100g
	Wartość energetyczna 2263 kcal Białko ogółem 69.74 g Tłuszcz 65.50 g Węglowodany ogółem 362.96 g Błonnik pokarmowy 28.26 g Sód 1957.26 mg Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 19.43 g Glukoza 10.59 g Fruktoza 23.54 g Sacharoza 47.67 g Laktoza 26.86 g	Wartość energetyczna 2338 kcal Białko ogółem 74.71 g Tłuszcz 66.73 g Węglowodany ogółem 372.50 g Błonnik pokarmowy 22.73 g Sód 1877.51 mg Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 20.09 g Glukoza 10.77 g Fruktoza 23.66 g Sacharoza 45.85 g Laktoza 28.79 g	Wartość energetyczna 2350 kcal Białko ogółem 78.50 g Tłuszcz 82.06 g Węglowodany ogółem 351.52 g Błonnik pokarmowy 53.12 g Sód 2833.29 mg Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 14.25 g Glukoza 11.40 g Fruktoza 17.78 g Sacharoza 20.71 g Laktoza 2.33 g	Wartość energetyczna 2564 kcal Białko ogółem 87.51 g Tłuszcz 89.15 g Węglowodany ogółem 382.45 g Błonnik pokarmowy 58.16 g Sód 3214.04 mg Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 16.05 g Glukoza 11.40 g Fruktoza 17.78 g Sacharoza 21.68 g Laktoza 2.34 g	Wartość energetyczna 2328 kcal Białko ogółem 73.81 g Tłuszcz 58.57 g Węglowodany ogółem 387.52 g Błonnik pokarmowy 19.65 g Sód 1821.51 mg Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 19.38 g Glukoza 10.82 g Fruktoza 23.20 g Sacharoza 68.42 g Laktoza 28.47 g	Wartość energetyczna 2328 kcal Białko ogółem 73.81 g Tłuszcz 58.57 g Węglowodany ogółem 387.52 g Błonnik pokarmowy 19.65 g Sód 1821.51 mg Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 19.38 g Glukoza 10.82 g Fruktoza 23.20 g Sacharoza 68.42 g Laktoza 28.47 g	Wartość energetyczna 2325 kcal Białko ogółem 76.13 g Tłuszcz 67.51 g Węglowodany ogółem 368.63 g Błonnik pokarmowy 26.99 g Sód 1939.80 mg Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 12.36 g Glukoza 9.28 g Fruktoza 14.34 g Sacharoza 60.03 g Laktoza 3.93 g

GOMI Sp. z o.o.  
ul. Modrzewiowa 4  
24-320 Poniatowa  
tel./fax (81) 820-43-38  
NIP:7171540244 Regon:430973280

mgr Agata Birus  
Agata Birus  
Dietetyk

JADŁOSPIS DEKADOWY 30.11-9.12.2023 r. na rzecz Powiatowego Centrum Zdrowia Sp. z o. o z siedzibą w Opolu Lub. dla potrzeb hospitalizowanych w Szpitalu w Opolu Lub. i w Poniatojew

Posilek	DIETA PODSTAWOWA (1)	DIETA ŁATWOSTRAWNA (2)	DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW (5 S,P)	DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW (6 S,P,K) 6 posiłków	DIETA ŁATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM SUBSTANCJI POBUDZAJĄCYCH WYDZIELANIE SOKU ŻOŁĄDKOWEGO (4)	DIETA ŁATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM TŁUSZCZU (3)	DIETA ELIMINACYJNA BIEGUNKOWA BEZMLECZNA (11 ML)
<b>3.12.2023 niedziela</b>							
ŚNIADANIE	Szynka wieprzowa 40g (GLU,SOJ,MLE*,SEL*,GOR*) ogórek kiszony +sałata 50g pieczywo mieszane 100g(GLU) masło ekstra 15g (MLE) płatki jęczmienne na mleku 400ml (GLU, MLE) owoc 1szt Herbata 250ml	Szynka wieprzowa 40g (GLU,SOJ,MLE*,SEL*,GOR*) sałata + pomidor 50g pieczywo pszenne 100g(GLU) masło ekstra 15g (MLE) płatki jęczmienne na mleku 400ml (GLU, MLE) owoc 1szt Herbata 250ml	Szynka wieprzowa 40g (GLU,SOJ,MLE*,SEL*,GOR*) ogórek kiszony +sałata 50g chleb razowy 100g (GLU) masło roślinne 15g (MLE) Zupa na wywarze z jarzyn 400ml owoc 1szt Herbata b/cukru 250ml IIŚN chleb razowy 60g (GLU) z masłem roślinnym 5g (MLE) i twarogiem 50g(MLE)	Szynka wieprzowa 40g (GLU,SOJ,MLE*,SEL*,GOR*) ogórek kiszony +sałata 50g chleb razowy 100g (GLU) masło roślinne 15g (MLE) Zupa na wywarze z jarzyn 400ml owoc 1szt Herbata b/cukru 250ml IIŚN chleb razowy 60g (GLU) z masłem roślinnym 5g (MLE) i twarogiem 50g(MLE)	Szynka wieprzowa 40g (GLU,SOJ,MLE*,SEL*,GOR*) sałata + pomidor 50g pieczywo pszenne 100g(GLU) masło ekstra 15g (MLE) płatki jęczmienne na mleku 400ml (GLU, MLE) owoc 1szt Herbata 250ml	Szynka wieprzowa 40g (GLU,SOJ,MLE*,SEL*,GOR*) sałata + pomidor 50g pieczywo pszenne 100g(GLU) masło ekstra 15g (MLE) płatki jęczmienne na mleku 400ml (GLU, MLE) owoc 1szt Herbata 250ml	Szynka wieprzowa 40g (GLU,SOJ,MLE*,SEL*,GOR*) pieczywo pszenne 100g(GLU) masło ekstra 15g (MLE) Zupa na wywarze z jarzyn 400ml owoc 1szt Herbata 250ml
OBIAD	Zupa pomidorowa z makaronem z natką pietruszki (GLU, MLE,SEL) kotlet schabowy smażony 100g (GLU, JAJ) ziemniaki z koprem 200g surówka z marchwi i jabłka z olejem 150g kompot 250ml	Zupa pomidorowa z makaronem z natką pietruszki (GLU, MLE,SEL) bitka schabowa duszona 90g w sosie własnym 100g (GLU) ziemniaki z koprem 200g surówka z marchwi i jabłka z olejem 150g kompot 250ml	Zupa pomidorowa z makaronem z natką pietruszki (GLU, MLE,SEL) bitka schabowa duszona 90g w sosie własnym 100g (GLU) ziemniaki z koprem 200g surówka z marchwi i jabłka z olejem 150g kompot b/cukru 250ml	Zupa pomidorowa z makaronem z natką pietruszki (GLU, MLE,SEL) bitka schabowa duszona 90g w sosie własnym 100g (GLU) ziemniaki z koprem 200g surówka z marchwi i jabłka z olejem 150g kompot b/cukru 250ml	Zupa makaronowa z natką pietruszki 400ml (GLU, SEL) bitka schabowa duszona 90g w sosie własnym 100g (GLU) ziemniaki z koprem 200g marchewka gotowana 150g (GLU) kompot 250ml	Zupa makaronowa z natką pietruszki 400ml (GLU, SEL) bitka schabowa duszona 90g w sosie własnym 100g (GLU) ziemniaki z koprem 200g marchewka gotowana 150g (GLU) kompot 250ml	Zupa makaronowa z natką pietruszki 400ml (GLU, SEL) pulpet wieprzowy pieczony 100g(GLU, JAJ) ziemniaki z koprem 200g marchewka gotowana 150g (GLU) kompot 250ml
PODWIECZOREK :			maślanka 200g (MLE)	maślanka 200g (MLE)			
KOLACJA	Pasta z jaj z natką pietruszki 60g(JAJ, MLE) sałata + pomidor 50g pieczywo mieszane 100g (GLU) masło roślinne 15g (MLE) Herbata 250ml	Pasta z jaj z natką pietruszki 60g(JAJ, MLE) sałata + pomidor 50g pieczywo pszenne 100g (GLU) masło roślinne 15g (MLE) Herbata 250ml	Pasta z jaj z natką pietruszki 60g(JAJ, MLE) sałata + pomidor 50g chleb razowy 100g (GLU) masło roślinne 15g (MLE) Herbata b/cukru 250ml	Pasta z jaj z natką pietruszki 60g(JAJ, MLE) sałata + pomidor 50g chleb razowy 100g (GLU) masło roślinne 15g (MLE) Herbata b/cukru 250ml IIK chleb razowy 60g (GLU) z masłem roślinnym 5g (MLE) i i wędliną drobiową 30g(GLU)	Szynka drobiowa. 50g(GLU,SOJ,MLE*,SEL*,GOR*) pieczywo pszenne 100g (GLU) masło roślinne 15g (MLE) sałata + pomidor 50g Herbata 250ml	Szynka drobiowa. 50g(GLU,SOJ,MLE*,SEL*,GOR*) pieczywo pszenne 100g (GLU) masło roślinne 15g (MLE) sałata + pomidor 50g Herbata 250ml	Szynka drobiowa. 50g(GLU,SOJ,MLE*,SEL*,GOR*) pieczywo pszenne 100g (GLU) masło roślinne 15g (MLE) Herbata 250ml
DODATKOWY POSILEK	jogurt naturalny 150g(MLE)	Jogurt naturalny 150g(MLE)	Jogurt naturalny 150g(MLE)	Jogurt naturalny 150g(MLE)	Jogurt naturalny 150g(MLE)	Jogurt naturalny 150g(MLE)	Biszkopty 40g (GLU MLE)
	Wartość energetyczna 2168 kcal Białko ogółem 89.55 g Tłuszcz 65.45 g Węglowodany ogółem 319.45 g Błonnik pokarmowy 28.02 g Sód 2862.24 mg Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 18.91 g Glukoza 8.58 g Fruktoza 16.54 g Sacharoza 31.07 g Laktoza 24.53 g	Wartość energetyczna 2085 kcal Białko ogółem 88.73 g Tłuszcz 57.57 g Węglowodany ogółem 314.81 g Błonnik pokarmowy 19.27 g Sód 2093.44 mg Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 18.20 g Glukoza 8.62 g Fruktoza 16.59 g Sacharoza 31.02 g Laktoza 24.53 g	Wartość energetyczna 1920 kcal Białko ogółem 87.13 g Tłuszcz 53.70 g Węglowodany ogółem 293.70 g Błonnik pokarmowy 41.54 g Sód 2901.20 mg Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 13.82 g Glukoza 9.60 g Fruktoza 17.49 g Sacharoza 17.18 g Laktoza 19.39 g	Wartość energetyczna 2125 kcal Białko ogółem 94.43 g Tłuszcz 60.63 g Węglowodany ogółem 324.62 g Błonnik pokarmowy 46.58 g Sód 3220.75 mg Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 15.57 g Glukoza 9.60 g Fruktoza 17.49 g Sacharoza 18.14 g Laktoza 19.40 g	Wartość energetyczna 2221 kcal Białko ogółem 91.40 g Tłuszcz 57.94 g Węglowodany ogółem 346.70 g Błonnik pokarmowy 22.02 g Sód 2337.87 mg Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 17.32 g Glukoza 7.25 g Fruktoza 13.17 g Sacharoza 31.11 g Laktoza 20.37 g	Wartość energetyczna 2221 kcal Białko ogółem 91.40 g Tłuszcz 57.94 g Węglowodany ogółem 346.70 g Błonnik pokarmowy 22.02 g Sód 2337.87 mg Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 17.32 g Glukoza 7.25 g Fruktoza 13.17 g Sacharoza 31.11 g Laktoza 20.37 g	Wartość energetyczna 2182 kcal Białko ogółem 78.10 g Tłuszcz 56.25 g Węglowodany ogółem 354.57 g Błonnik pokarmowy 23.40 g Sód 2520.49 mg Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 16.58 g Glukoza 7.18 g Fruktoza 12.87 g Sacharoza 32.57 g Laktoza 0.15 g

GOMI Sp. z o.o.  
ul. Modrzewiowa 4  
24-320 Poniatojew  
tel./fax (81) 820-43-38  
NIP:7171540244 Regon:430973280

mgr Agata Birus  
Agata Birus  
Dietetyk

**Alergeny:** GLU-zboża zawierające gluten SKO-skorupiaki JAJ-jaja RYB-ryby ORZ-orzeszki ziemne SOJ-ziarna soi MLE- mleko i produkty mleczne ORZ- orzechy z drzew orzechowych SEL- seler GOR-gorczyca SEZ-sesam S02-dwutlenek siarki ŁUB-lubin, MCK- mięczaki \*zaznaczone alergeny występujące w śladowych ilościach wg deklaracji producentów

Posilek	DIETA PODSTAWOWA (1)	DIETA ŁATWOSTRAWNA (2)	DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW (5 S,P)	DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW (6 S,P,K) 6 posiłków	DIETA ŁATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM SUBSTANCJI POBUDZAJĄCYCH WYDZIELANIE SOKU ŻOŁĄDKOWEGO (4)	DIETA ŁATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM TŁUSZCZU (3)	DIETA ELIMINACYJNA BIEGUNKOWA BEZMLECZNA (11 ML)
<b>4.12.2023 poniedziałek</b>							
ŚNIADANIE	Szynka drobiowa 40g(GLU,SOJ,MLE*,SEL*,GOR*) papryka+sałata 50g pieczywo mieszane 100g (GLU) masło ekstra 15g(MLE) ryż na mleku 400ml (MLE) owoc 1szt Herbata 250ml	Szynka drobiowa 40g(GLU,SOJ,MLE*,SEL*,GOR*) sałata + pomidor 50g pieczywo pszenne 100g (GLU) masło ekstra 15g(MLE) ryż na mleku 400ml (MLE) owoc 1szt Herbata 250ml	Szynka drobiowa 40g(GLU,SOJ,MLE*,SEL*,GOR*) papryka+sałata 50g chleb razowy 100g(GLU) masło ekstra 15g(MLE) Zupa na wywarze z jarzyn z ryżem 400ml owoc 1szt Herbata b/cukru 250ml IIŚN chleb razowy 60g (GLU) z masłem roślinnym 5g (MLE) i jajkiem 30g(JAJ)	Szynka drobiowa 40g(GLU,SOJ,MLE*,SEL*,GOR*) papryka+sałata 50g chleb razowy 100g(GLU) masło ekstra 15g(MLE) Zupa na wywarze z jarzyn z ryżem 400ml owoc 1szt Herbata b/cukru 250ml IIŚN chleb razowy 60g (GLU) z masłem roślinnym 5g (MLE) i jajkiem 30g(JAJ)	Szynka drobiowa 40g(GLU,SOJ,MLE*,SEL*,GOR*) sałata + pomidor 50g pieczywo pszenne 100g(GLU) masło ekstra 15g(MLE) ryż na mleku 400ml (MLE) owoc 1szt Herbata 250ml	Szynka drobiowa 40g(GLU,SOJ,MLE*,SEL*,GOR*) sałata + pomidor 50g pieczywo pszenne 100g(GLU) masło ekstra 15g(MLE) ryż na mleku 400ml (MLE) owoc 1szt Herbata 250ml	Szynka drobiowa 40g(GLU,SOJ,MLE*,SEL*,GOR*) pieczywo pszenne 100g(GLU) masło ekstra 15g(MLE) Zupa na wywarze z jarzyn z ryżem 400ml owoc 1szt Herbata 250ml
OBIAD	Zupa brokułowa z natką pietruszki 400ml (GLU, MLE, SEL) kasza jęczmienna 200g (GLU) sos pieczarkowy 150g (GLU) surówka z kiszanej kapusty, marchwi i jabłka z olejem 150g kompot 250ml	Zupa brokułowa z natką pietruszki 400ml (GLU, MLE, SEL) kasza jęczmienna 200g (GLU) sos pieczarkowy 150g (GLU) buraczki gotowane 150g(GLU) kompot 250ml	Zupa brokułowa z natką pietruszki 400ml (GLU, MLE, SEL) kasza jęczmienna 200g (GLU) sos pieczarkowy 150g (GLU) surówka z kiszanej kapusty, marchwi i jabłka z olejem 150g kompot b/cukru 250ml Jogurt naturalny 150g (MLE)	Zupa brokułowa z natką pietruszki 400ml (GLU, MLE, SEL) kasza jęczmienna 200g (GLU) sos pieczarkowy 150g (GLU) surówka z kiszanej kapusty, marchwi i jabłka z olejem 150g kompot b/cukru 250ml Jogurt naturalny 150g (MLE)	Zupa jarzynowa czysta z natką pietruszki 400ml (SEL) ziemniaki z koprem 200g sos mięsny duszony 150g (GLU) buraczki gotowane 150g(GLU) kompot 250ml	Zupa jarzynowa czysta z natką pietruszki 400ml (SEL) ziemniaki z koprem 200g sos mięsny duszony 150g (GLU) buraczki gotowane 150g(GLU) kompot 250ml	Zupa jarzynowa czysta z natką pietruszki 400ml (SEL) ziemniaki z koprem 200g sos mięsny duszony 150g (GLU) bukiet warzyw gotowanych 150g(GLU) kompot 250ml
PODWIECZOREK :			Jogurt naturalny 150g (MLE)	Jogurt naturalny 150g (MLE)			
KOLACJA	Ser żółty 50g (MLE) Ogórek świeży+sałata 50g pieczywo mieszane 100g (GLU) masło roślinne 15g (MLE) Herbata 250ml	Twarożek z natką 50g (MLE) sałata + pomidor 50g pieczywo pszenne 100g (GLU) masło roślinne 15g (MLE) Herbata 250ml	Ser żółty 50g (MLE) Ogórek świeży+sałata 50g chleb razowy 100g (GLU) masło roślinne 15g (MLE) Herbata b/cukru 250ml	Ser żółty 50g (MLE) Ogórek świeży+sałata 50g chleb razowy 100g (GLU) masło roślinne 15g (MLE) Herbata b/cukru 250ml IIK chleb razowy 60g (GLU) z masłem roślinnym 5g (MLE) i wędliną wieprzową 30g(GLU,SOJ,MLE*,SEL*,GOR*)	Twarożek z natką 50g (MLE) sałata + pomidor 50g pieczywo pszenne 100g (GLU) masło roślinne 15g (MLE) Herbata 250ml	Twarożek z natką 50g (MLE) sałata + pomidor 50g pieczywo pszenne 100g (GLU) masło roślinne 15g (MLE) Herbata 250ml	Szynka wieprzowa 50g (GLU,SOJ,MLE*,SEL*,GOR*) pieczywo pszenne 100g (GLU) masło roślinne 15g (MLE) Herbata 250ml
DODATKOWY POSILEK	Salatka warzywna 150g	Salatka warzywna 150g	Salatka warzywna 150g	Salatka warzywna 150g	Mus warzywno-owocowy 100g	Mus warzywno-owocowy 100g	Mus warzywno-owocowy 100g
	Wartość energetyczna 2248 kcal Białko ogółem 68.47 g Tłuszcz 77.30 g Węglowodany ogółem 336.32 g Błonnik pokarmowy 32.97 g Sód 2075.71 mg Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 22.81 g Glukoza 8.51 g Fruktoza 16.20 g Sacharoza 34.45 g Laktoza 17.86 g	Wartość energetyczna 2325 kcal Białko ogółem 85.55 g Tłuszcz 72.04 g Węglowodany ogółem 348.63 g Błonnik pokarmowy 25.89 g Sód 1989.76 mg Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 16.87 g Glukoza 6.75 g Fruktoza 12.58 g Sacharoza 39.46 g Laktoza 19.67 g	Wartość energetyczna 2254 kcal Białko ogółem 70.84 g Tłuszcz 78.17 g Węglowodany ogółem 342.18 g Błonnik pokarmowy 50.19 g Sód 2454.85 mg Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 20.65 g Glukoza 8.73 g Fruktoza 15.48 g Sacharoza 17.72 g Laktoza 7.19 g	Wartość energetyczna 2459 kcal Białko ogółem 78.14 g Tłuszcz 85.10 g Węglowodany ogółem 373.10 g Błonnik pokarmowy 55.23 g Sód 2774.40 mg Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 22.40 g Glukoza 8.73 g Fruktoza 15.48 g Sacharoza 18.68 g Laktoza 7.20 g	Wartość energetyczna 2360 kcal Białko ogółem 87.64 g Tłuszcz 65.22 g Węglowodany ogółem 369.44 g Błonnik pokarmowy 24.47 g Sód 1965.61 mg Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 16.90 g Glukoza 7.47 g Fruktoza 12.80 g Sacharoza 62.23 g Laktoza 21.28 g	Wartość energetyczna 2360 kcal Białko ogółem 87.64 g Tłuszcz 65.22 g Węglowodany ogółem 369.44 g Błonnik pokarmowy 24.47 g Sód 1965.61 mg Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 16.90 g Glukoza 7.47 g Fruktoza 12.80 g Sacharoza 62.23 g Laktoza 21.28 g	Wartość energetyczna 2005 kcal Białko ogółem 74.92 g Tłuszcz 42.74 g Węglowodany ogółem 344.48 g Błonnik pokarmowy 25.91 g Sód 2127.04 mg Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 10.58 g Glukoza 9.17 g Fruktoza 14.25 g Sacharoza 55.24 g Laktoza 3.94 g

GOMI Sp. z o.o.  
ul. Modrzewiowa 4  
24-320 Poniatowa  
tel./fax (81) 820-43-38  
NIP:7171540244 Regon:430973280

mgr Agata Birus  
Apple Birus  
Dietetyk



JADŁOSPIS DEKADOWY 30.11-9.12.2023 r. na rzecz Powiatowego Centrum Zdrowia Sp. z o. o z siedzibą w Opolu Lub. dla potrzeb hospitalizowanych w Szpitalu w Opolu Lub. i w Poniatowej

Posilek	DIETA PODSTAWOWA (1)	DIETA ŁATWOSTRAWNA (2)	DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW (S,S,P)	DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW (6 S,P,K) 6 posiłków	DIETA ŁATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM SUBSTANCJI POBUDZAJĄCYCH WYDZIELANIE SOKU ŻOŁĄDKOWEGO (4)	DIETA ŁATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM TŁUSZCZU (3)	DIETA ELIMINACYJNA BIEGUNKOWA BEZMLECZNA (11 ML)
<b>5.12.2023 wtorek</b>							
ŚNIADANIE	Pasta jajeczna z natką 50g(JAJ,MLE) sałata + pomidor 50g pieczywo mieszane 100g (GLU) masło ekstra 15g (MLE) płatki owsiane na mleku 400ml (GLU, MLE) Herbata 250ml owoc 1szt	Pasta jajeczna z natką 50g(JAJ,MLE) sałata + pomidor 50g pieczywo pszenne 100g (GLU) masło ekstra 15g (MLE) płatki owsiane na mleku 400ml (GLU, MLE) Herbata 250ml owoc 1szt	Pasta jajeczna z natką 50g(JAJ,MLE) sałata + pomidor 50g chleb razowy 100g (GLU) masło ekstra 15g (MLE) zupa na wywarze z jarzyn 400ml Herbata b/cukru 250ml owoc 1szt IIŚN chleb razowy 60g (GLU) z masłem roślinnym 5g (MLE) i twarogiem 50g(MLE)	Pasta jajeczna z natką 50g(JAJ,MLE) sałata + pomidor 50g chleb razowy 100g (GLU) masło ekstra 15g (MLE) zupa na wywarze z jarzyn 400ml Herbata b/cukru 250ml owoc 1szt IIŚN chleb razowy 60g (GLU) z masłem roślinnym 5g (MLE) i twarogiem 50g(MLE)	Poledwica drobiowa 40g (GLU,SOJ,MLE*,SEL*,GOR*) sałata + pomidor 50g pieczywo pszenne 100g (GLU) masło ekstra 15g (MLE) płatki owsiane na mleku 400ml (GLU, MLE) Herbata 250ml owoc 1szt	Poledwica drobiowa 40g (GLU,SOJ,MLE*,SEL*,GOR*) sałata + pomidor 50g pieczywo pszenne 100g (GLU) masło ekstra 15g (MLE) płatki owsiane na mleku 400ml (GLU, MLE) Herbata 250ml owoc 1szt	Poledwica drobiowa 40g (GLU,SOJ,MLE*,SEL*,GOR*) pieczywo pszenne 100g (GLU) masło ekstra 15g (MLE) zupa na wywarze z jarzyn 400ml Herbata 250ml owoc 1szt
OBIAD	Żurek z majerankiem 400ml (GLU, MLE, SEL) stek wieprzowy z cebulą smażony 100g (GLU) ziemniaki z koperkiem 200g surówka z marchwi i jabłka z olejem 150g kompot 250ml	Żurek z majerankiem 400ml (GLU, MLE, SEL) klopsik wieprzowy pieczony100g (GLU, JAJ) sos koperkowy 100g (GLU) ziemniaki z koperkiem 200g surówka z marchwi i jabłka z olejem 150g kompot 250ml	Żurek z majerankiem 400ml (GLU, MLE, SEL) klopsik wieprzowy pieczony100g (GLU, JAJ) sos koperkowy 100g (GLU) ziemniaki z koperkiem 200g surówka z marchwi i jabłka z olejem 150g kompot b/cukru 250ml	Żurek z majerankiem 400ml (GLU, MLE, SEL) klopsik wieprzowy pieczony100g (GLU, JAJ) sos koperkowy 100g (GLU) ziemniaki z koperkiem 200g surówka z marchwi i jabłka z olejem 150g kompot b/cukru 250ml	Rosolnik z kaszą manną z natką pietruszki 400ml (GLU, SEL) klopsik wieprzowy pieczony100g (GLU, JAJ) sos koperkowy 100g (GLU) ziemniaki z koperkiem 200g marchewka gotowana 150g (GLU) kompot 250ml	Rosolnik z kaszą manną z natką pietruszki 400ml (GLU, SEL) klopsik wieprzowy pieczony100g (GLU, JAJ) sos koperkowy 100g (GLU) ziemniaki z koperkiem 200g marchewka gotowana 150g (GLU) kompot 250ml	Rosolnik z kaszą manną z natką pietruszki 400ml (GLU, SEL) klopsik wieprzowy pieczony100g (GLU, JAJ) sos koperkowy 100g (GLU) ziemniaki z koperkiem 200g marchewka gotowana 150g (GLU) kompot 250ml
PODWIECZORE K:			Sok pomidorowy 100% 200g	Sok pomidorowy 100% 200g			
KOLACJA	paprykarz rybny 50g (RYB) ogórek kiszony+sałata 50g pieczywo mieszane 100g (GLU) masło roślinne 15g (MLE) Herbata 250ml	paprykarz rybny 50g (RYB) sałata + pomidor 50g pieczywo pszenne 100g (GLU) masło roślinne 15g (MLE) Herbata 250ml	paprykarz rybny 50g (RYB) ogórek kiszony+sałata 50g chleb razowy 100g (GLU) masło roślinne 15g (MLE) Herbata b/cukru 250ml	paprykarz rybny 50g (RYB) ogórek kiszony+sałata 50g chleb razowy 100g (GLU) masło roślinne 15g (MLE) Herbata b/cukru 250ml IIK chleb razowy 60g (GLU) z masłem roślinnym 5g (MLE) i wędliną wieprzową 30g(GLU,SOJ,MLE*,SEL*,GOR*)	Szynka wieprzowa 50g(GLU,SOJ,MLE*,SEL*,GOR*) pieczywo pszenne 100g (GLU) masło roślinne 15g (MLE) sałata + pomidor 50g Herbata 250ml	Szynka wieprzowa 50g(GLU,SOJ,MLE*,SEL*,GOR*) pieczywo pszenne 100g (GLU) masło roślinne 15g (MLE) sałata + pomidor 50g Herbata 250ml	Szynka wieprzowa 50g(GLU,SOJ,MLE*,SEL*,GOR*) pieczywo pszenne 100g (GLU) masło roślinne 15g (MLE) Herbata 250ml
DODATKOWY POSILEK	Jogurt owocowy 1szt (MLE)	Jogurt owocowy 1szt (MLE)	Jogurt naturalny 1szt (MLE)	Jogurt naturalny 1szt (MLE)	Jogurt owocowy 1szt (MLE)	Jogurt owocowy 1szt (MLE)	Mus warzywno-owocowy 100g
	Wartość energetyczna 2349 kcal Białko ogółem 83.90 g Tłuszcz 75.26 g Węglowodany ogółem 348.23 g Błonnik pokarmowy 28.94 g Sód 1920.90 mg Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 20.00 g Glukoza 7.83 g Fruktoza 15.48 g Sacharoza 35.67 g Laktoza 24.53 g	Wartość energetyczna 2421 kcal Białko ogółem 87.28 g Tłuszcz 75.84 g Węglowodany ogółem 360.15 g Błonnik pokarmowy 22.47 g Sód 1866.65 mg Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 20.09 g Glukoza 7.45 g Fruktoza 15.13 g Sacharoza 33.30 g Laktoza 24.53 g	Wartość energetyczna 2234 kcal Białko ogółem 81.54 g Tłuszcz 70.55 g Węglowodany ogółem 341.57 g Błonnik pokarmowy 46.84 g Sód 2594.83 mg Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 15.39 g Glukoza 10.26 g Fruktoza 18.48 g Sacharoza 17.70 g Laktoza 9.99 g	Wartość energetyczna 2439 kcal Białko ogółem 88.84 g Tłuszcz 77.48 g Węglowodany ogółem 372.49 g Błonnik pokarmowy 51.88 g Sód 2914.38 mg Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 17.14 g Glukoza 10.26 g Fruktoza 18.48 g Sacharoza 18.66 g Laktoza 10.00 g	Wartość energetyczna 2298 kcal Białko ogółem 88.93 g Tłuszcz 68.24 g Węglowodany ogółem 345.09 g Błonnik pokarmowy 22.05 g Sód 1994.25 mg Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 19.42 g Glukoza 6.79 g Fruktoza 12.60 g Sacharoza 32.91 g Laktoza 20.37 g	Wartość energetyczna 2298 kcal Białko ogółem 88.93 g Tłuszcz 68.24 g Węglowodany ogółem 345.09 g Błonnik pokarmowy 22.05 g Sód 1994.25 mg Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 19.42 g Glukoza 6.79 g Fruktoza 12.60 g Sacharoza 32.91 g Laktoza 20.37 g	Wartość energetyczna 2013 kcal Białko ogółem 69.16 g Tłuszcz 53.21 g Węglowodany ogółem 327.72 g Błonnik pokarmowy 22.01 g Sód 1966.54 mg Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 11.64 g Glukoza 8.02 g Fruktoza 13.12 g Sacharoza 60.07 g Laktoza 0.09 g

GOMI Sp. z o.o.  
ul. Modrzewiowa 4  
24-320 Poniatowa  
tel./fax (81) 820-43-38  
NIP:7171540244 Regon:430973280

mgr Agata Birus  
Agata Birus  
Dietetyk

Posilek	DIETA PODSTAWOWA (1)	DIETA ŁATWOSTRAWNA (2)	DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW (5 S,P)	DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW (6 S,P,K) 6 posiłków	DIETA ŁATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM SUBSTANCJI POBUDZAJĄCYCH WYDZIELANIE SOKU ŻOŁĄDKOWEGO (4)	DIETA ŁATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM TŁUSZCZU (3)	DIETA ELIMINACYJNA BIEGUNKOWA BEZMLECZNA (11 ML)
<b>6.12.2023 środa</b>							
ŚNIADANIE	Szynka z kurcząt 40g(GLU,SOJ,MLE*,SEL*,GOR*) pieczywo mieszane 100g (GLU) masło ekstra 15g (MLE) kasza kukurydziana na mleku 400ml (MLE) pomidor +sałata 50g Herbata 250ml	Szynka z kurcząt 40g(GLU,SOJ,MLE*,SEL*,GOR*) pieczywo pszenne 100g (GLU) masło ekstra 15g (MLE) kasza kukurydziana na mleku 400ml (MLE) pomidor +sałata 50g Herbata 250ml	Szynka z kurcząt 40g(GLU,SOJ,MLE*,SEL*,GOR*) chleb razowy 100g (GLU) masło ekstra 15g (MLE) zupa na wywarze z jarzyn z kaszą kukurydzianą 400ml pomidor +sałata 50g Herbata b/cukru 250ml IIK chleb razowy 60g (GLU) z masłem roślinnym 5g (MLE) i jajkiem 50g(3)	Szynka z kurcząt 40g(GLU,SOJ,MLE*,SEL*,GOR*) chleb razowy 100g (GLU) masło ekstra 15g (MLE) zupa na wywarze z jarzyn z kaszą kukurydzianą 400ml pomidor +sałata 50g Herbata b/cukru 250ml IIK chleb razowy 60g (GLU) z masłem roślinnym 5g (MLE) i jajkiem 50g(3)	Szynka z kurcząt 40g(GLU,SOJ,MLE*,SEL*,GOR*) pieczywo pszenne 100g (GLU) masło ekstra 15g (MLE) kasza kukurydziana na mleku 400ml (MLE) pomidor +sałata 50g Herbata 250ml	Szynka z kurcząt 40g(GLU,SOJ,MLE*,SEL*,GOR*) pieczywo pszenne 100g (GLU) masło ekstra 15g (MLE) kasza kukurydziana na mleku 400ml (MLE) pomidor +sałata 50g Herbata 250ml	Szynka z kurcząt 40g(GLU,SOJ,MLE*,SEL*,GOR*) pieczywo pszenne 100g (GLU) masło ekstra 15g (MLE) zupa na wywarze z jarzyn z kaszą kukurydzianą 400ml Herbata 250ml
OBIAD	Barszcz ukraiński z natka pietruszki 400ml (GLU, MLE, SEL) makaron z serem twarogowym 300g(GLU, MLE) owoc 1szt kompot 250ml	Barszcz ukraiński z natka pietruszki 400ml (GLU, MLE, SEL) makaron z serem twarogowym 300g(GLU, MLE) owoc 1szt kompot 250ml	Barszcz ukraiński z natka pietruszki 400ml (GLU, MLE, SEL) makaron z serem twarogowym 300g(GLU, MLE) owoc 1szt kompot b/cukru 250ml	Barszcz ukraiński z natka pietruszki 400ml (GLU, MLE, SEL) makaron z serem twarogowym 300g(GLU, MLE) owoc 1szt kompot b/cukru 250ml	Zupa ziemniaczana z natka pietruszki 400ml ( SEL) makaron z serem twarogowym 300g(GLU, MLE) owoc 1szt kompot 250ml	Zupa ziemniaczana z natka pietruszki 400ml ( SEL) makaron z serem twarogowym 300g(GLU, MLE) owoc 1szt kompot 250ml	Zupa ziemniaczana z natka pietruszki 400ml ( SEL) makaron z mięsem i warzywami 300g(GLU, JAJ) sos koperkowy 50g(GLU) bukiet warzyw gotowanych 150g(GLU) owoc 1szt kompot 250ml
PODWIECZORE K:			kefir naturalny 200g(MLE)	kefir naturalny 200g(MLE)			
KOLACJA	Pasztet drobiowy z formy 50g (GLU,SEL) sałata + pomidor 50g pieczywo mieszane 100g (GLU) masło roślinne 15g (MLE) Herbata 250ml	Pasztet drobiowy z formy 50g (GLU,SEL) sałata + pomidor 50g pieczywo pszenne 100g (GLU) masło roślinne 15g (MLE) Herbata 250ml	Pasztet drobiowy z formy 50g (GLU,SEL) sałata + pomidor 50g chleb razowy 100g (GLU) masło roślinne 15g (MLE) Herbata b/cukru 250ml	Pasztet drobiowy z formy 50g (GLU,SEL) sałata + pomidor 50g chleb razowy 100g (GLU) masło roślinne 15g (MLE) Herbata b/cukru 250ml IIK chleb razowy 60g (GLU) z masłem roślinnym 5g (MLE) i wędliną drobiową 30g(GLU,SOJ,MLE*,SEL*,GOR*)	wędlina wieprzowa 50g (GLU,SOJ,MLE*,SEL*,GOR*) sałata + pomidor 50g pieczywo pszenne 100g (GLU) masło roślinne 15g (MLE) Herbata 250ml	wędlina wieprzowa 50g (GLU,SOJ,MLE*,SEL*,GOR*) sałata + pomidor 50g pieczywo pszenne 100g (GLU) masło roślinne 15g (MLE) Herbata 250ml	wędlina wieprzowa 50g (GLU,SOJ,MLE*,SEL*,GOR*) sałata + pomidor 50g pieczywo pszenne 100g (GLU) masło roślinne 15g (MLE) Herbata 250ml
DODATKOWY POSILEK	Ciasto drożdżowe 50g(GLU, MLE)	Ciasto drożdżowe 50g(GLU, MLE)	Pieczywo chrupkie 40g (GLU)	Pieczywo chrupkie 40g (GLU)	Ciasto drożdżowe 50g(GLU, MLE)	Ciasto drożdżowe 50g(GLU, MLE)	Ciasto drożdżowe 50g(GLU, MLE)
	Wartość energetyczna 2322 kcal Białko ogółem 87.90 g Tłuszcz 66.22 g Węglowodany ogółem 359.58 g Błonnik pokarmowy 29.47 g Sód 1894.41 mg Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 22.21 g Glukoza 8.95 g Fruktoza 20.12 g Sacharoza 40.83 g Laktoza 23.05 g	Wartość energetyczna 2385 kcal Białko ogółem 93.80 g Tłuszcz 67.62 g Węglowodany ogółem 363.41 g Błonnik pokarmowy 19.87 g Sód 1844.51 mg Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 23.28 g Glukoza 5.95 g Fruktoza 12.02 g Sacharoza 46.36 g Laktoza 26.25 g	Wartość energetyczna 2207 kcal Białko ogółem 84.02 g Tłuszcz 49.52 g Węglowodany ogółem 381.28 g Błonnik pokarmowy 56.05 g Sód 2469.95 mg Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 13.87 g Glukoza 13.08 g Fruktoza 29.42 g Sacharoza 22.67 g Laktoza 7.14 g	Wartość energetyczna 2412 kcal Białko ogółem 91.32 g Tłuszcz 56.45 g Węglowodany ogółem 412.20 g Błonnik pokarmowy 61.09 g Sód 2789.50 mg Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 15.62 g Glukoza 13.08 g Fruktoza 29.42 g Sacharoza 23.63 g Laktoza 7.15 g	Wartość energetyczna 2240 kcal Białko ogółem 87.81 g Tłuszcz 58.44 g Węglowodany ogółem 351.87 g Błonnik pokarmowy 15.66 g Sód 1795.41 mg Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 19.78 g Glukoza 4.85 g Fruktoza 11.07 g Sacharoza 42.66 g Laktoza 22.38 g	Wartość energetyczna 2240 kcal Białko ogółem 87.81 g Tłuszcz 58.44 g Węglowodany ogółem 351.87 g Błonnik pokarmowy 15.66 g Sód 1795.41 mg Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 19.78 g Glukoza 4.85 g Fruktoza 11.07 g Sacharoza 42.66 g Laktoza 22.38 g	Wartość energetyczna 2118 kcal Białko ogółem 76.91 g Tłuszcz 52.17 g Węglowodany ogółem 351.42 g Błonnik pokarmowy 25.77 g Sód 1738.90 mg Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 11.79 g Glukoza 7.56 g Fruktoza 13.25 g Sacharoza 36.32 g Laktoza 0.47 g

GOMI Sp. z o.o.  
ul. Modrzewiowa 4  
24-320 Poniatowa  
tel./fax (81) 820-43-38  
NIP:7171540244 Regon:430973280

mgr Agata Birus  
Agata Birus  
Dietetyk

Posilek	DIETA PODSTAWOWA (1)	DIETA ŁATWOSTRAWNA (2)	DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW (5 S,P)	DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW (6 S,P,K) 6 posiłków	DIETA ŁATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM SUBSTANCJI POBUDZAJĄCYCH WYDZIELANIE SOKU ŻOŁĄDKOWEGO (4)	DIETA ŁATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM TŁUSZCZU (3)	DIETA ELIMINACYJNA BIEGUNKOWA BEZMLECZNA (11 ML)
<b>7.12.2023 czwartek</b>							
SNIADANIE	Twarożek z natką 50g (MLE) Pomidor+sałata 50g pieczywo mieszane 100g (GLU) masło ekstra 15g(MLE) kasza jagłana na mleku 400ml ( MLE) Herbata 250ml owoc 1szt	Twarożek z natką 50g (MLE) Pomidor+sałata 50g pieczywo pszenne 100g (GLU) masło ekstra 15g(MLE) kasza jagłana na mleku 400ml ( MLE) Herbata 250ml owoc 1szt	Twarożek z natką 50g (MLE) Pomidor+sałata 50g chleb razowy 100g(GLU) masło ekstra 15g(MLE) Zupa na wywarze z jarzyn z kaszą jagłaną 400ml Herbata b/cukru 250ml owoc 1szt <u>IIŚN</u> kefir naturalny 200g(MLE)	Twarożek z natką 50g (MLE) Pomidor+sałata 50g chleb razowy 100g(GLU) masło ekstra 15g(MLE) Zupa na wywarze z jarzyn z kaszą jagłaną 400ml Herbata b/cukru 250ml owoc 1szt <u>IIŚN</u> kefir naturalny 200g(MLE)	Twarożek z natką 50g (MLE) Pomidor+sałata 50g pieczywo pszenne 100g (GLU) masło ekstra 15g(MLE) kasza jagłana na mleku 400ml ( MLE) Herbata 250ml owoc 1szt	Twarożek z natką 50g (MLE) Pomidor+sałata 50g pieczywo pszenne 100g (GLU) masło ekstra 15g(MLE) kasza jagłana na mleku 400ml ( MLE) Herbata 250ml owoc 1szt	Szynka drobiowa 40g (GLU,SOJ,MLE*,SEL*,GOR*) pieczywo pszenne 100g (GLU) masło ekstra 15g(MLE) Zupa na wywarze z jarzyn z kaszą jagłaną 400ml Herbata 250ml owoc 1szt
OBIAD	Zupa pieczarkowa z natką pietruszki 400ml (GLU, MLE, SEL) ziemniaki z koperkiem 200g gołąbki duszone w kapuście 200g (JAJ) sos pomidorowy 100g(GLU) kompot b/cukru 250ml	Zupa pieczarkowa z natką pietruszki 400ml (GLU, MLE, SEL) ziemniaki z koperkiem 200g pulpet mięsno-ryżowy pieczony 100g(GLU, JAJ) sos pomidorowy 100g(GLU) marchewka gotowana 150g (GLU) kompot 250ml	Zupa pieczarkowa z natką pietruszki 400ml (GLU, MLE, SEL) ziemniaki z koperkiem 200g pulpet mięsno-ryżowy pieczony 100g(GLU, JAJ) sos pomidorowy 100g(GLU) surówka z kapusty białej, marchwi i jabłka z olejem 150g kompot b/cukru 250ml	Zupa pieczarkowa z natką pietruszki 400ml (GLU, MLE, SEL) ziemniaki z koperkiem 200g pulpet mięsno-ryżowy pieczony 100g(GLU, JAJ) sos pomidorowy 100g(GLU) surówka z kapusty białej, marchwi i jabłka z olejem 150g kompot b/cukru 250ml	Zupa koperkowa czysta 400ml (SEL) ziemniaki z koperkiem 200g pulpet mięsno-ryżowy pieczony 100g(GLU, JAJ) sos pomidorowy 100g(GLU) marchewka gotowana 150g (GLU) kompot 250ml	Zupa koperkowa czysta 400ml (SEL) ziemniaki z koperkiem 200g pulpet mięsno-ryżowy pieczony 100g(GLU, JAJ) sos pomidorowy 100g(GLU) marchewka gotowana 150g (GLU) kompot 250ml	Zupa koperkowa czysta 400ml (SEL) ziemniaki z koperkiem 200g pulpet mięsno-ryżowy pieczony 100g(GLU, JAJ) sos pomidorowy 100g(GLU) marchewka gotowana 150g (GLU) kompot 250ml
PODWIECZOREK			Sok pomidorowy 100% 150ml	Sok pomidorowy 100% 150ml			
KOLACJA	Szynka drobiowa 50g(GLU,SOJ,MLE*,SEL*,GOR*) Ogórek świeży +sałata 50g pieczywo mieszane 100g (GLU) masło roślinne 15g (MLE) Kawa zbożowa na mleku 250ml (GLU, MLE)	Szynka drobiowa 50g(GLU,SOJ,MLE*,SEL*,GOR*) Pomidor+sałata 50g pieczywo pszenne 100g (GLU) masło roślinne 15g (MLE) Kawa zbożowa na mleku 250ml (GLU, MLE)	Szynka drobiowa 50g(GLU,SOJ,MLE*,SEL*,GOR*) Ogórek świeży +sałata 50g chleb razowy 100g (GLU) masło roślinne 15g (MLE) Herbata b/cukru 250ml	Szynka drobiowa 50g(GLU,SOJ,MLE*,SEL*,GOR*) Ogórek świeży +sałata 50g chleb razowy 100g (GLU) masło roślinne 15g (MLE) Herbata b/cukru 250ml <u>IIK</u> chleb razowy 60g (GLU) z masłem roślinnym 5g (MLE) i i wędliną drobiową 30g(GLU,SOJ,MLE*,SEL*,GOR*)	Szynka drobiowa 50g(GLU,SOJ,MLE*,SEL*,GOR*) Pomidor+sałata 50g pieczywo pszenne 100g (GLU) masło roślinne 15g (MLE) Kawa zbożowa na mleku 250ml (GLU, MLE)	Szynka drobiowa 50g(GLU,SOJ,MLE*,SEL*,GOR*) Pomidor+sałata 50g pieczywo pszenne 100g (GLU) masło roślinne 15g (MLE) Kawa zbożowa na mleku 250ml (GLU, MLE)	Szynka drobiowa 50g(GLU,SOJ,MLE*,SEL*,GOR*) pieczywo pszenne 100g (GLU) masło roślinne 15g (MLE) Herbata 250ml
DODATKOWY POSILEK	Salatka warzywna 150g	Salatka warzywna 150g	Salatka warzywna 150g	Salatka warzywna 150g	Mus warzywno-owocowy 100g	Mus warzywno-owocowy 100g	Mus warzywno-owocowy 100g
	Wartość energetyczna 2436 kcal Białko ogółem 97.60 g Tłuszcz 62.85 g Węglowodany ogółem 386.73 g Błonnik pokarmowy 34.32 g Sód 2285.68 mg Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 16.67 g Glukoza 11.08 g Fruktoza 16.85 g Sacharoza 31.72 g Laktoza 39.45 g	Wartość energetyczna 2524 kcal Białko ogółem 100.17 g Tłuszcz 72.52 g Węglowodany ogółem 382.75 g Błonnik pokarmowy 27.53 g Sód 2268.26 mg Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 18.95 g Glukoza 8.57 g Fruktoza 13.63 g Sacharoza 24.21 g Laktoza 39.48 g	Wartość energetyczna 2232 kcal Białko ogółem 84.90 g Tłuszcz 63.91 g Węglowodany ogółem 353.15 g Błonnik pokarmowy 47.01 g Sód 2607.34 mg Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 13.94 g Glukoza 12.90 g Fruktoza 20.10 g Sacharoza 18.26 g Laktoza 12.52 g	Wartość energetyczna 2437 kcal Białko ogółem 92.20 g Tłuszcz 70.84 g Węglowodany ogółem 384.07 g Błonnik pokarmowy 52.05 g Sód 2926.89 mg Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 15.69 g Glukoza 12.90 g Fruktoza 20.10 g Sacharoza 19.22 g Laktoza 12.53 g	Wartość energetyczna 2499 kcal Białko ogółem 95.14 g Tłuszcz 61.83 g Węglowodany ogółem 404.20 g Błonnik pokarmowy 24.66 g Sód 2182.52 mg Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 16.74 g Glukoza 9.22 g Fruktoza 14.79 g Sacharoza 54.53 g Laktoza 35.29 g	Wartość energetyczna 2499 kcal Białko ogółem 95.14 g Tłuszcz 61.83 g Węglowodany ogółem 404.20 g Błonnik pokarmowy 24.66 g Sód 2182.52 mg Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 16.74 g Glukoza 9.22 g Fruktoza 14.79 g Sacharoza 54.53 g Laktoza 35.29 g	Wartość energetyczna 2181 kcal Białko ogółem 69.21 g Tłuszcz 52.27 g Węglowodany ogółem 373.29 g Błonnik pokarmowy 24.79 g Sód 2142.75 mg Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 10.77 g Glukoza 9.12 g Fruktoza 14.49 g Sacharoza 55.63 g Laktoza 0.09 g

**GOMI Sp. z o.o.**  
ul. Modrzewiowa 4  
24-320 Poniatowa  
tel./fax (81) 820-43-38  
NIP:7171540244 Regon:430973280

mgr Agata Birus  
*Agata Birus*  
Dietetyk



JADŁOSPIS DEKADOWY 30.11-9.12.2023 r. na rzecz Powiatowego Centrum Zdrowia Sp. z o. o z siedzibą w Opolu Lub. dla potrzeb hospitalizowanych w Szpitalu w Opolu Lub. i w Poniatowej

Posilek	DIETA PODSTAWOWA (1)	DIETA ŁATWOSTRAWNA (2)	DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW (5 S,P)	DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW (6 S,P,K) 6 posiłków	DIETA ŁATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM SUBSTANCJI POBUDZAJĄCYCH WYDZIELANIE SOKU ŻOŁĄDKOWEGO (4)	DIETA ŁATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM TLUSZCZU (3)	DIETA ELIMINACYJNA BIEGUNKOWA BEZMLECZNA (11 ML)
<b>8.12.2023 piątek</b>							
ŚNIADANIE	Pasta z ciecierzycy 50g ogórek kiszony +sałata 50g pieczywo pszenne 100g (GLU) masło ekstra 15g (MLE) płatki jęczmienne na mleku 400ml (GLU,MLE) Herbata 250ml owoc 1szt	Marmolada 50g pieczywo pszenne 100g (GLU) masło ekstra 15g (MLE) płatki jęczmienne na mleku 400ml (GLU,MLE) Herbata 250ml owoc 1szt	Pasta z ciecierzycy 50g ogórek kiszony +sałata 50g chleb razowy 100g (GLU) masło ekstra 15g (MLE) zupa na wywarze z jarzyn 400ml Herbata b/cukru 250ml owoc 1szt <u>IIŚN</u> chleb razowy 60g (GLU) z masłem roślinnym 5g (MLE) i twarogiem 30g(MLE)	Pasta z ciecierzycy 50g ogórek kiszony +sałata 50g chleb razowy 100g (GLU) masło ekstra 15g (MLE) zupa na wywarze z jarzyn 400ml Herbata b/cukru 250ml owoc 1szt <u>IIŚN</u> chleb razowy 60g (GLU) z masłem roślinnym 5g (MLE) i twarogiem 30g(MLE)	Marmolada 50g pieczywo pszenne 100g (GLU) masło ekstra 15g (MLE) płatki jęczmienne na mleku 400ml (GLU,MLE) Herbata 250ml owoc 1szt	Marmolada 50g pieczywo pszenne 100g (GLU) masło ekstra 15g (MLE) płatki jęczmienne na mleku 400ml (GLU,MLE) Herbata 250ml owoc 1szt	Szynka drobiowa. 40g (GLU,SOJ,MLE*,SEL*,GOR*) pieczywo pszenne 100g (GLU) masło ekstra 15g (MLE) zupa na wywarze z jarzyn 400ml Herbata 250ml owoc 1szt
OBIAD	kapuśniak z natką pietruszki 400ml (GLU, SEL) ryba smażona 100g (GLU, JAJ, RYB) ziemniaki z koprem 200g sos grecki z warzyw gotowanych 150g (SEL) kompot 250ml	Zupa zacierkowa z natką pietruszki 400ml (GLU, SEL) ryba pieczona 100g (RYB) ziemniaki z koprem 200g sos grecki z warzyw gotowanych 150g (SEL) kompot 250ml	kapuśniak z natką pietruszki 400ml (GLU, SEL) ryba pieczona 100g (RYB) ziemniaki z koprem 200g surówka z marchwi z jabłkiem i olejem 150g kompot b/cukru 250ml	kapuśniak z natką pietruszki 400ml (GLU, SEL) ryba pieczona 100g (RYB) ziemniaki z koprem 200g surówka z marchwi z jabłkiem i olejem 150g kompot b/cukru 250ml	Zupa zacierkowa z natką pietruszki 400ml (GLU, SEL) ryba pieczona 100g (RYB) ziemniaki z koprem 200g sos grecki z warzyw gotowanych 150g (SEL) kompot 250ml	Zupa zacierkowa z natką pietruszki 400ml (GLU, SEL) ryba pieczona 100g (RYB) ziemniaki z koprem 200g sos grecki z warzyw gotowanych 150g (SEL) kompot 250ml	Zupa zacierkowa z natką pietruszki 400ml (GLU, SEL) ryba pieczona 100g (RYB) ziemniaki z koprem 200g sos grecki z warzyw gotowanych 150g (SEL) kompot 250ml
PODWIECZOREK			Jogurt naturalny 150g(MLE)	Jogurt naturalny 150g(MLE)			
KOLACJA	Pasta z jaj z natką pietruszki 60g(JAJ, MLE) papryka+sałata 50g pieczywo mieszane 100g (GLU) masło roślinne 15g (MLE) Herbata 250ml	Pasta z jaj z natką pietruszki 60g(JAJ, MLE) pomidor+sałata 50g pieczywo pszenne 100g (GLU) masło roślinne 15g (MLE) Herbata 250ml	Pasta z jaj z natką pietruszki 60g(JAJ, MLE) papryka+sałata 50g chleb razowy 100g (GLU) masło roślinne 15g (MLE) Herbata b/cukru 250ml	Pasta z jaj z natką pietruszki 60g(JAJ, MLE) papryka+sałata 50g chleb razowy 100g (GLU) masło roślinne 15g (MLE) Herbata b/cukru 250ml <u>IIK</u> chleb razowy 60g (GLU) z masłem roślinnym 5g (MLE) i i wędliną wieprzową 30g(GLU,SOJ,MLE*,SEL*,GOR *)	Poledwica sopocka wieprz. 50g(GLU,SOJ,MLE*,SEL*,GOR *) pieczywo pszenne 100g (GLU) masło roślinne 15g (MLE) pomidor+sałata 50g Herbata 250ml	Poledwica sopocka wieprz. 50g(GLU,SOJ,MLE*,SEL*,GOR *) pieczywo pszenne 100g (GLU) masło roślinne 15g (MLE) pomidor+sałata 50g Herbata 250ml	Poledwica sopocka wieprz. 50g(GLU,SOJ,MLE*,SEL*,GOR *) pieczywo pszenne 100g (GLU) masło roślinne 15g (MLE) Herbata 250ml
DODATKOWY POSILEK	Jogurt owocowy 1szt (MLE)	Jogurt owocowy 1szt (MLE)	kefir naturalny 200g (MLE)	kefir naturalny 200g (MLE)	Jogurt owocowy 1szt (MLE)	Jogurt owocowy 1szt (MLE)	Biszkopty 40g (GLU MLE)
	Wartość energetyczna 2349 kcal Białko ogółem 75.96 g Tłuszcz 85.30 g Węglowodany ogółem 336.03 g Błonnik pokarmowy 35.96 g Sód 2242.49 mg Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 17.34 g Glukoza 6.73 g Frukttoza 13.05 g Sacharoza 32.33 g Laktoza 20.66 g	Wartość energetyczna 2293 kcal Białko ogółem 71.18 g Tłuszcz 78.46 g Węglowodany ogółem 339.44 g Błonnik pokarmowy 22.60 g Sód 1931.35 mg Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 16.69 g Glukoza 6.44 g Frukttoza 12.43 g Sacharoza 29.93 g Laktoza 20.66 g	Wartość energetyczna 1976 kcal Białko ogółem 73.24 g Tłuszcz 61.56 g Węglowodany ogółem 305.19 g Błonnik pokarmowy 48.02 g Sód 2620.87 mg Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 12.60 g Glukoza 8.75 g Frukttoza 16.69 g Sacharoza 19.20 g Laktoza 10.92 g	Wartość energetyczna 2181 kcal Białko ogółem 80.54 g Tłuszcz 68.49 g Węglowodany ogółem 336.11 g Błonnik pokarmowy 53.06 g Sód 2940.42 mg Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 14.35 g Glukoza 8.75 g Frukttoza 16.69 g Sacharoza 20.16 g Laktoza 10.93 g	Wartość energetyczna 2256 kcal Białko ogółem 72.78 g Tłuszcz 74.16 g Węglowodany ogółem 338.06 g Błonnik pokarmowy 22.33 g Sód 2156.03 mg Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 15.31 g Glukoza 6.41 g Frukttoza 12.43 g Sacharoza 29.84 g Laktoza 20.34 g	Wartość energetyczna 2256 kcal Białko ogółem 72.78 g Tłuszcz 74.16 g Węglowodany ogółem 338.06 g Błonnik pokarmowy 22.33 g Sód 2156.03 mg Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 15.31 g Glukoza 6.41 g Frukttoza 12.43 g Sacharoza 29.84 g Laktoza 20.34 g	Wartość energetyczna 2140 kcal Białko ogółem 66.84 g Tłuszcz 74.01 g Węglowodany ogółem 314.73 g Błonnik pokarmowy 23.04 g Sód 2390.05 mg Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 14.91 g Glukoza 6.38 g Frukttoza 12.18 g Sacharoza 31.32 g Laktoza 0.12 g

**GOMI Sp. z o.o.**  
ul. Modrzewiowa 4  
24-320 Poniatowa  
tel./fax (81) 820-43-38  
NIP:7171540244 Regon:430973280

mgr Agata Birus  
Agata Birus  
Dietetyk

Posilek	DIETA PODSTAWOWA (1)	DIETA ŁATWOSTRAWNA (2)	DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW (5 S,P)	DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW (6 S,P,K) 6 posiłków	DIETA ŁATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM SUBSTANCJI POBUDZAJĄCYCH WYDZIELANIE SOKU ŻOŁĄDKOWEGO (4)	DIETA ŁATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM TŁUSZCZU (3)	DIETA ELIMINACYJNA BIEGUNKOWA BEZMLECZNA (11 ML)
<b>9.12.2023 sobota</b>							
ŚNIADANIE	Poładwica sopocka 40g (GLU,SOJ,MLE*,SEL*,GOR*) pomidor+sałata 50g pieczywo mieszane 100g (GLU) masło ekstra 15g (MLE) kasza manna na mleku 400ml (GLU, MLE) Herbata 250ml owoc 1szt	Poładwica sopocka 40g (GLU,SOJ,MLE*,SEL*,GOR*) pomidor+sałata 50g pieczywo mieszane 100g (GLU) masło ekstra 15g (MLE) kasza manna na mleku 400ml (GLU, MLE) Herbata 250ml owoc 1szt	Poładwica sopocka 40g (GLU,SOJ,MLE*,SEL*,GOR*) pomidor+sałata 50g chleb razowy 100g (GLU) masło ekstra 15g (MLE) zupa na wywarze z jarzyn z kaszą manną 400ml (GLU) Herbata b/cukru 250ml owoc 1szt <u>III</u> chleb razowy 60g (GLU) z masłem roślinnym 5g (MLE) i jajkiem 30g(JAJ)	Poładwica sopocka 40g (GLU,SOJ,MLE*,SEL*,GOR*) pomidor+sałata 50g chleb razowy 100g (GLU) masło ekstra 15g (MLE) zupa na wywarze z jarzyn z kaszą manną 400ml (GLU) Herbata b/cukru 250ml owoc 1szt <u>III</u> chleb razowy 60g (GLU) z masłem roślinnym 5g (MLE) i jajkiem 30g(JAJ)	Poładwica sopocka 40g (GLU,SOJ,MLE*,SEL*,GOR*) pomidor+sałata 50g pieczywo pszenne 100g (GLU) masło ekstra 15g (MLE) kasza manna na mleku 400ml (GLU, MLE) Herbata 250ml owoc 1szt	Poładwica sopocka 40g (GLU,SOJ,MLE*,SEL*,GOR*) pomidor+sałata 50g pieczywo pszenne 100g (GLU) masło ekstra 15g (MLE) kasza manna na mleku 400ml (GLU, MLE) Herbata 250ml owoc 1szt	Poładwica sopocka 40g (GLU,SOJ,MLE*,SEL*,GOR*) pieczywo pszenne 100g (GLU) masło ekstra 15g (MLE) zupa na wywarze z jarzyn z kaszą manną 400ml (GLU) Herbata 250ml owoc 1szt
OBIAD	Zupa z zielonego groszku z natką pietruszki 400ml (GLU, MLE, SEL) Ryż 200g Potrawka z kurczaka duszona 150g(GLU) Surówka z buraka i jabłka z olejem 150g kompot 250ml	Zupa z zielonego groszku z natką pietruszki 400ml (GLU, MLE, SEL) Ryż 200g Potrawka z kurczaka duszona 150g(GLU) Surówka z buraka i jabłka z olejem 150g kompot 250ml	Zupa z zielonego groszku z natką pietruszki 400ml (GLU, MLE, SEL) Ryż brązowy 200g Potrawka z kurczaka duszona 150g(GLU) Surówka z buraka i jabłka z olejem 150g kompot b/cukru 250ml	Zupa z zielonego groszku z natką pietruszki 400ml (GLU, MLE, SEL) Ryż brązowy 200g Potrawka z kurczaka duszona 150g(GLU) Surówka z buraka i jabłka z olejem 150g kompot b/cukru 250ml	Zupa koperkowa czysta 400ml (SEL) Ryż 200g Potrawka z kurczaka duszona 150g(GLU) buraczki gotowane 150g (GLU) kompot 250ml	Zupa koperkowa czysta 400ml (SEL) Ryż 200g Potrawka z kurczaka duszona 150g(GLU) buraczki gotowane 150g (GLU) kompot 250ml	Zupa koperkowa czysta 400ml (SEL) Ryż 200g Potrawka z kurczaka duszona 150g(GLU) marchewka gotowana 150g (GLU) kompot 250ml
PODWIECZOREK			Maślanka 200g(MLE)	Maślanka 200g(MLE)			
KOLACJA	Szynka wieprzowa 50g (GLU,SOJ,MLE*,SEL*,GOR*) ogórek świeży+sałata 50g pieczywo mieszane 100g (GLU) masło roślinne 15g (MLE) Kawa zbożowa na mleku 250ml (GLU, MLE)	Szynka wieprzowa 50g (GLU,SOJ,MLE*,SEL*,GOR*) sałata + pomidor 50g pieczywo mieszane 100g (GLU) masło roślinne 15g (MLE) Kawa zbożowa na mleku 250ml (GLU, MLE)	Szynka wieprzowa 50g (GLU,SOJ,MLE*,SEL*,GOR*) ogórek świeży+sałata 50g chleb razowy 100g (GLU) masło roślinne 15g (MLE) Herbata b/cukru 250ml	Szynka wieprzowa 50g (GLU,SOJ,MLE*,SEL*,GOR*) ogórek świeży+sałata 50g chleb razowy 100g (GLU) masło roślinne 15g (MLE) Herbata b/cukru 250ml <u>III</u> chleb razowy 60g (GLU) z masłem roślinnym 5g (MLE) i wędliną wieprzową 30g(GLU,SOJ,MLE*,SEL*,GOR*)	Szynka wieprzowa 50g (GLU,SOJ,MLE*,SEL*,GOR*) sałata + pomidor 50g pieczywo pszenne 100g (GLU) masło roślinne 15g (MLE) Kawa zbożowa na mleku 250ml (GLU, MLE)	Szynka wieprzowa 50g (GLU,SOJ,MLE*,SEL*,GOR*) sałata + pomidor 50g pieczywo pszenne 100g (GLU) masło roślinne 15g (MLE) Kawa zbożowa na mleku 250ml (GLU, MLE)	Szynka wieprzowa 50g (GLU,SOJ,MLE*,SEL*,GOR*) pieczywo pszenne 100g (GLU) masło roślinne 15g (MLE) Herbata 250ml
DODATKOWY POSILEK	Ciasto drożdżowe 50g(GLU,MLE)	Ciasto drożdżowe 50g(GLU,MLE)	Pieczywo chrupkie 40g (GLU)	Pieczywo chrupkie 40g (GLU)	Ciasto drożdżowe 50g(GLU,MLE)	Ciasto drożdżowe 50g(GLU,MLE)	Ciasto drożdżowe 50g(GLU,MLE)
	Wartość energetyczna 2439 kcal Białko ogółem 94.50 g Tłuszcz 65.17 g Węglowodany ogółem 382.91 g Błonnik pokarmowy 29.64 g Sód 2505.84 mg Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 18.07 g Glukoza 7.43 g Fruktoza 15.27 g Sacharoza 41.50 g Laktoza 37.66 g	Wartość energetyczna 2466 kcal Białko ogółem 96.29 g Tłuszcz 64.99 g Węglowodany ogółem 386.30 g Błonnik pokarmowy 22.53 g Sód 2393.24 mg Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 17.97 g Glukoza 6.67 g Fruktoza 14.52 g Sacharoza 39.46 g Laktoza 37.66 g	Wartość energetyczna 2318 kcal Białko ogółem 85.43 g Tłuszcz 63.41 g Węglowodany ogółem 376.10 g Błonnik pokarmowy 50.96 g Sód 2686.75 mg Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 13.30 g Glukoza 7.55 g Fruktoza 15.32 g Sacharoza 22.58 g Laktoza 13.34 g	Wartość energetyczna 2523 kcal Białko ogółem 92.73 g Tłuszcz 70.34 g Węglowodany ogółem 407.02 g Błonnik pokarmowy 56.00 g Sód 3006.30 mg Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 15.05 g Glukoza 5.72 g Fruktoza 15.32 g Sacharoza 23.54 g Laktoza 13.35 g	Wartość energetyczna 2461 kcal Białko ogółem 92.06 g Tłuszcz 67.35 g Węglowodany ogółem 383.23 g Błonnik pokarmowy 20.54 g Sód 2388.09 mg Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 16.79 g Glukoza 5.72 g Fruktoza 11.87 g Sacharoza 40.66 g Laktoza 33.79 g	Wartość energetyczna 2461 kcal Białko ogółem 92.06 g Tłuszcz 67.35 g Węglowodany ogółem 383.23 g Błonnik pokarmowy 20.54 g Sód 2388.09 mg Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 16.79 g Glukoza 5.72 g Fruktoza 11.87 g Sacharoza 40.66 g Laktoza 33.79 g	Wartość energetyczna 2154 kcal Białko ogółem 68.54 g Tłuszcz 56.64 g Węglowodany ogółem 356.52 g Błonnik pokarmowy 22.97 g Sód 2188.81 mg Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 12.23 g Glukoza 7.75 g Fruktoza 13.37 g Sacharoza 37.11 g Laktoza 0.49 g

**GOMI Sp. z o.o.**  
ul. Modrzewiowa 4  
24-320 Poniatowa  
tel./fax (81) 820-43-38  
NIP:7171540244 Regon:430973280

mgr Agata Birus  
*Agata Birus*  
Dietetyk