



06.11.2023 (poniedziałek)

## ► Śniadanie

herbata 250ml	1 porcja
bułka pszenna 100g (zboża zawierające gluten)	1 porcja
owoc 1 szt	1 porcja
sałata 15g lub pomidor 50g	1 porcja
kasza kukurydziana na mleku 400ml (białko mleka)	1 porcja
wędlina wieprzowa krakowska 50g (zboża zawierające gluten, białko mleka, jaja, orzechy, soja, gorczyca, sezam)	1 porcja
mix tłuszczowy 10g (białko mleka)	1 porcja

## ► Obiad

herbata owocowa 250ml	1 porcja
Jabłko 1 szt	1 porcja
zupa z dyni z natką pietruszki 400ml (zboża zawierające gluten, białko mleka, seler)	1 porcja
makaron pszenny drobny gotowany z serem twarogowym 350g (zboża zawierające gluten, białko mleka)	1 porcja

## ► Kolacja

herbata 250ml	1 porcja
chleb mieszany 120g (zboża zawierające gluten)	1 porcja
sałata 15g lub pomidor 50g	1 porcja
sałatka jarzynowa z rybą i natką pietruszki 150g (ryby, białko mleka, seler)	1 porcja
mix tłuszczowy 10g (białko mleka)	1 porcja

## ► Dodatkowy posiłek

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



## Wartości odżywcze

<b>Wartość energetyczna:</b>	2354 kcal	<b>Białko ogółem:</b>	95.14 g
<b>Tłuszcz:</b>	56.06 g	<b>Węglowodany ogółem:</b>	384.18 g
<b>Glukoza:</b>	10.24 g	<b>Fruktoza:</b>	21.51 g
<b>Laktoza:</b>	19.88 g	<b>Błonnik pokarmowy:</b>	29.3 g
<b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:</b>	19.32 g	<b>Sód:</b>	2014.6 mg

**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



07.11.2023 (wtorek)

**► Śniadanie**

herbata 250ml	1 porcja
bułka pszenna 100g (zboża zawierające gluten)	1 porcja
owoc 1 szt	1 porcja
ryż biały na mleku 400ml (białko mleka)	1 porcja
marmolada 50g	1 porcja
mix tłuszczowy 10g (białko mleka)	1 porcja

**► Obiad**

herbata owocowa 250ml	1 porcja
ziemniaki gotowane 200g	1 porcja
krupnik jęczmienny z natką pietruszki 400ml (zboża zawierające gluten, seler)	1 porcja
kotlet mielony wieprzowy pieczony 100g (zboża zawierające gluten, jaja kurcze)	1 porcja
sałata z jogurtem i koperkiem 50g (białko mleka)	1 porcja

**► Kolacja**

herbata 250ml	1 porcja
sałata 15g lub pomidor 50g	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

**► Dodatkowy posiłek**

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


**Wartości odżywcze**

<b>Wartość energetyczna:</b>	2002 kcal	<b>Białko ogółem:</b>	77.49 g
<b>Tłuszcz:</b>	44.93 g	<b>Węglowodany ogółem:</b>	333.56 g
<b>Glukoza:</b>	5.27 g	<b>Fruktoza:</b>	11.47 g
<b>Laktoza:</b>	20.96 g	<b>Błonnik pokarmowy:</b>	19.62 g
<b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:</b>	15.18 g	<b>Sód:</b>	2105.87 mg

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

mgr Agata Birus  
*Agata Birus*  
 Dietetyk



08.11.2023 (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
owoc 1 szt	1 porcja
sałata 15g lub pomidor 50g	1 porcja
pasta jajeczna z natką pietruszki 50g (jaja, białko mleka)	1 porcja
mix tłuszczowy 10g (białko mleka)	1 porcja

**► Obiad**

herbata owocowa 250ml	1 porcja
ryż biały gotowany 200g	1 porcja
surówka z kapusty pekińskiej z olejem 120g	1 porcja
gulasz wieprzowy z jarzynami duszony 130g (zboża zawierające gluten, białko mleka, seler)	1 porcja
zupa brokułowa 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
Serek wiejski naturalny 1szt (białko mleka)	1 porcja
sałata 15g lub pomidor 50g	1 porcja
mix tłuszczowy 10g (białko mleka)	1 porcja

**► Dodatkowy posiłek**


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


**Wartości odżywcze**

<b>Wartość energetyczna:</b>	2344 kcal	<b>Białko ogółem:</b>	96.28 g
<b>Tłuszcz:</b>	69.74 g	<b>Węglowodany ogółem:</b>	346.02 g
<b>Glukoza:</b>	7.94 g	<b>Fruktoza:</b>	14.69 g
<b>Laktoza:</b>	16.64 g	<b>Błonnik pokarmowy:</b>	24.96 g
<b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:</b>	23.4 g	<b>Sód:</b>	2210.52 mg

**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


**09.11.2023** (czwartek)

**► Śniadanie**

herbata 250ml	1 porcja
bułka pszenna 100g (zboża zawierające gluten)	1 porcja
owoc 1 szt	1 porcja
kasza jaglana na mleku 400ml (białko mleka)	1 porcja
sałata 15g lub pomidor 50g	1 porcja
wędlina wieprzowa szynkowa 50g (zboża zawierające gluten, białko mleka, jaja, orzechy, soja, gorczyca, sezam)	1 porcja
mix tłuszczowy 10g (białko mleka)	1 porcja

**► Obiad**

herbata owocowa 250ml	1 porcja
ziemniaki gotowane 200g	1 porcja
surówka z buraka i jabłka z olejem rzepakowym 120g	1 porcja
Porcja kurczaka gotowana 150g	1 porcja
rosół z makaronem nitki i koprem 400ml (zboża zawierające gluten, seler)	1 porcja

**► Kolacja**

chleb mieszany 120g (zboża zawierające gluten)	1 porcja
sałata 15g lub pomidor 50g	1 porcja
herbata 250ml	1 porcja
pasta mięsno-warzywna 80g (seler)	1 porcja
mix tłuszczowy 10g (białko mleka)	1 porcja

**► Dodatkowy posiłek**

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


**Wartości odżywcze**

<b>Wartość energetyczna:</b>	2277 kcal	<b>Białko ogółem:</b>	96.86 g
<b>Tłuszcz:</b>	84.31 g	<b>Węglowodany ogółem:</b>	294.19 g
<b>Glukoza:</b>	6.97 g	<b>Fruktoza:</b>	14.99 g
<b>Laktoza:</b>	20.32 g	<b>Błonnik pokarmowy:</b>	21.51 g
<b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:</b>	19.13 g	<b>Sód:</b>	1901.5 mg

**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



10.11.2023 (piątek)

**► Śniadanie**

herbata 250ml	1 porcja
bułka pszenna 100g (zboża zawierające gluten)	1 porcja
kasza manna na mleku 400ml (zboża zawierające gluten, białko mleka)	1 porcja
owoc 1 szt	1 porcja
sałata 15g lub pomidor 50g	1 porcja
twarożek z natką 50g (białko mleka)	1 porcja
mix tłuszczowy 10g (białko mleka)	1 porcja

**► Obiad**

herbata owocowa 250ml	1 porcja
ziemniaki gotowane 200g	1 porcja
ryba pieczona 100g ( ryby)	1 porcja
zupa jarzynowa z koprem 400ml (zboża zawierające gluten, białko mleka, seler)	1 porcja
marchewka gotowana z masłem i natką 120g (białko mleka)	1 porcja

**► Kolacja**

herbata 250ml	1 porcja
chleb mieszany 120g (zboża zawierające gluten)	1 porcja
sałata 15g lub pomidor 50g	1 porcja
pasta jajeczna z natką pietruszki 80g (jaja, białko mleka)	1 porcja
mix tłuszczowy 10g (białko mleka)	1 porcja

**► Dodatkowy posiłek**

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


**Wartości odżywcze**

<b>Wartość energetyczna:</b>	2170 kcal	<b>Białko ogółem:</b>	90.24 g
<b>Tłuszcz:</b>	66.52 g	<b>Węglowodany ogółem:</b>	316.93 g
<b>Glukoza:</b>	9.04 g	<b>Fruktoza:</b>	15 g
<b>Laktoza:</b>	26.41 g	<b>Błonnik pokarmowy:</b>	27.54 g
<b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:</b>	18.48 g	<b>Sód:</b>	2018.89 mg

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

mgr Agata Birus  
 Aneta Birus  
 Dietetyk



11.11.2023 (sobota)

**► Śniadanie**

herbata 250ml	1 porcja
bułka pszenna 100g (zboża zawierające gluten)	1 porcja
owoc 1 szt	1 porcja
sałata 15g lub pomidor 50g	1 porcja
kasza kukurydziana na mleku 400ml (białko mleka)	1 porcja
wędlina wieprzowa krakowska 50g (zboża zawierające gluten, białko mleka, jaja, orzechy, soja, gorczyca, sezam)	1 porcja
mix tłuszczowy 10g (białko mleka)	1 porcja

**► Obiad**

herbata owocowa 250ml	1 porcja
ziemniaki gotowane 200g	1 porcja
pieczeń wieprzowa mielona duszona 100g (zboża zawierające gluten, jaja kurze)	1 porcja
surówka z kapusty pekińskiej z olejem 120g	1 porcja
barszcz czerwony z natką pietruszki 400ml (zboża zawierające gluten, seler)	1 porcja

**► Kolacja**

herbata 250ml	1 porcja
chleb mieszany 120g (zboża zawierające gluten)	1 porcja
Serek wiejski naturalny 1szt (białko mleka)	1 porcja
sałata 15g lub pomidor 50g	1 porcja
mix tłuszczowy 10g (białko mleka)	1 porcja

**► Dodatkowy posiłek**

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


**Wartości odżywcze**

<b>Wartość energetyczna:</b>	2308 kcal	<b>Białko ogółem:</b>	95.29 g
<b>Tłuszcz:</b>	67.94 g	<b>Węglowodany ogółem:</b>	344.23 g
<b>Glukoza:</b>	7.26 g	<b>Fruktoza:</b>	14.12 g
<b>Laktoza:</b>	16.32 g	<b>Błonnik pokarmowy:</b>	26.45 g
<b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:</b>	21.73 g	<b>Sód:</b>	2538.45 mg

**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


**12.11.2023** (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
owoc 1 szt	1 porcja
mix tłuszczowy 10g (białko mleka)	1 porcja

**► Obiad**

herbata owocowa 250ml	1 porcja
kasza jęczmienna gotowana 200g (zboża zawierające gluten)	1 porcja
Sos z piersi z kurczaka 130g (zboża zawierające gluten, białko mleka, seler)	1 porcja
sałata z jogurtem i koperkiem 50g (białko mleka)	1 porcja
zupa pomidorowa z makaronem nitki 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
sałata 15g lub pomidor 50g	1 porcja
wędlina drobiowa 50g (zboża zawierające gluten, białko mleka, jaja, orzechy, soja, gorczyca, sezam)	1 porcja
mix tłuszczowy 10g (białko mleka)	1 porcja

**► Dodatkowy posiłek**

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


**Wartości odżywcze**

<b>Wartość energetyczna:</b>	2120 kcal	<b>Białko ogółem:</b>	78.3 g
<b>Tłuszcz:</b>	56.22 g	<b>Węglowodany ogółem:</b>	337.78 g
<b>Glukoza:</b>	6.64 g	<b>Fruktoza:</b>	13.09 g
<b>Laktoza:</b>	24.83 g	<b>Błonnik pokarmowy:</b>	21.83 g
<b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:</b>	16.8 g	<b>Sód:</b>	1734.76 mg

**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