



18.03.2024 (poniedziałek)

► Śniadanie

kasza kukurydziana na mleku 400ml (białko mleka)	1 porcja
chleb razowy 100g (zboża zawierające gluten)	1 porcja
herbata b/cukru 250ml	1 porcja
mix tłuszczowy 10g (białko mleka)	1 porcja
banan 1szt	1 porcja
sałata + ogórek kiszony 50g	1 porcja
wędlina wieprzowa 50g (zboża zawierające gluten, białko mleka, jaja, orzechy, soja, gorczyca, sezam)	1 porcja

► Obiad

zupa ziemniaczana z natką pietruszki 400ml (seler)	1 porcja
herbata owocowa b/cukru 250ml	1 porcja
surówka z marchwi i jabłka z olejem 120g	1 porcja
makaron razowy z mięsem i warzywami zapiekany 350g (zboża zawierające gluten, seler)	1 porcja

► Podwieczorek

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

► Kolacja

sałatka jarzynowa z rybą i natką pietruszki 150g (ryby, białko mleka, seler)	1 porcja
chleb razowy 100g (zboża zawierające gluten)	1 porcja
herbata b/cukru 250ml	1 porcja
mix tłuszczowy 10g (białko mleka)	1 porcja
sałata + pomidor 50g	1 porcja

► II kolacja

herbata b/cukru 250ml	1 porcja
chleb razowy 50g (zboża zawierające gluten), mix tłuszczowy 5g (białko mleka), jaja 50g (jaja)	1 porcja
sałata + pomidor 50g	1 porcja

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



Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	2248 kcal	Białko ogółem:	96.88 g
Tłuszcz:	66.99 g	Węglowodany ogółem:	336.52 g
Glukoza:	8.75 g	Fruktoza:	7.96 g
Sacharoza:	25.48 g	Laktoza:	20.65 g
Błonnik pokarmowy:	41.12 g	Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	18.3 g
Sód:	2745.75 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



19.03.2024 (wtorek)

► Śniadanie

chleb razowy 100g (zboża zawierające gluten)	1 porcja
herbata b/cukru 250ml	1 porcja
ser żółty 50g (białko mleka)	1 porcja
mix tłuszczowy 10g (białko mleka)	1 porcja
kawa zbożowa na mleku b/cukru 250ml (zboża zawierające gluten, białko mleka)	1 porcja
sałata i ogórek świeży 50g	1 porcja
mandarynka min 100g	1 porcja

► Obiad

sałata z jogurtem i koperkiem 50g (białko mleka)	1 porcja
herbata owocowa b/cukru 250ml	1 porcja
krupnik jęczmienny z natką pietruszki 400ml (zboża zawierające gluten, seler)	1 porcja
ziemniaki gotowane z koperkiem 200g	1 porcja
pieś z kurczaka gotowana 100g	1 porcja
sos pomidorowy 100g (zboża zawierające gluten, białko mleka)	1 porcja

► Podwieczorek

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

► Kolacja

chleb razowy 100g (zboża zawierające gluten)	1 porcja
herbata b/cukru 250ml	1 porcja
mix tłuszczowy 10g (białko mleka)	1 porcja
papryka +sałata 50g	1 porcja
Pasta z ciecierzycy 80g	1 porcja

► II kolacja

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

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



Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	1979 kcal	Białko ogółem:	96.63 g
Tłuszcz:	49.12 g	Węglowodany ogółem:	307.48 g
Glukoza:	5.86 g	Fruktoza:	6.44 g
Sacharoza:	15.37 g	Laktoza:	24.32 g
Błonnik pokarmowy:	43.02 g	Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	16.32 g
Sód:	1974.62 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



20.03.2024 (środa)

► Śniadanie

płatki owsiane na mleku 400ml (zboża zawierające gluten, białko mleka)	1 porcja
.....
pasta jajeczna z natką pietruszki 50g (jaja, białko mleka)	1 porcja
.....
chleb razowy 100g (zboża zawierające gluten)	1 porcja
.....
herbata b/cukru 250ml	1 porcja
.....
mix tłuszczowy 10g (białko mleka)	1 porcja
.....
sałata + pomidor 50g	1 porcja
.....
Jabłko 1szt	1 porcja
.....

► Obiad

zupa brokułowa z natką pietruszki 400ml (zboża zawierające gluten, białko mleka, seler)	1 porcja
.....
surówka z kiszonej kapusty z olejem 120g	1 porcja
.....
ryż brązowy z mięsem i warzywami zapiekany 350g (seler)	1 porcja
.....
herbata owocowa b/cukru 250ml	1 porcja
.....

► Podwieczorek

Kiwi	1 i 1/3 sztuki (100g)
.....

► Kolacja

herbata 250ml	1 porcja
.....
chleb razowy 100g (zboża zawierające gluten)	1 porcja
.....
herbata b/cukru 250ml	1 porcja
.....
mix tłuszczowy 10g (białko mleka)	1 porcja
.....
twarożek z natką 80g (białko mleka)	1 porcja
.....
rzodkiewka +sałata 30g	1 porcja
.....

► II kolacja

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

GOMI 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



Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	2320 kcal	Białko ogółem:	97.35 g
Tłuszcz:	77.39 g	Węglowodany ogółem:	331.62 g
Glukoza:	11.6 g	Fruktoza:	16.73 g
Sacharoza:	14.83 g	Laktoza:	20.62 g
Błonnik pokarmowy:	46.04 g	Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	22.83 g
Sód:	2568.34 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



21.03.2024 (czwartek)

► Śniadanie

kasza jaglana na mleku 400ml (białko mleka)	1 porcja
chleb razowy 100g (zboża zawierające gluten)	1 porcja
herbata b/cukru 250ml	1 porcja
mix tłuszczowy 10g (białko mleka)	1 porcja
wędlina wieprzowa 50g (zboża zawierające gluten, białko mleka, jaja, orzechy, soja, gorczyca, sezam)	1 porcja
banan 1szt	1 porcja
papryka +sałata 50g	1 porcja

► Obiad

surówka z buraka i jabłka z olejem 120g	1 porcja
ziemniaki gotowane z koperkiem 200g	1 porcja
udko z kurczaka gotowane 150g	1 porcja
rosół z makaronem razowym i natką pietruszki 400ml (zboża zawierające gluten, seler)	1 porcja
herbata owocowa b/cukru 250ml	1 porcja

► Podwieczorek

Jabłko 1szt	1 porcja
-------------	----------

► Kolacja

pasta mięsno-warzywna 80g (seler)	1 porcja
chleb razowy 100g (zboża zawierające gluten)	1 porcja
herbata b/cukru 250ml	1 porcja
mix tłuszczowy 10g (białko mleka)	1 porcja
sałata + pomidor 50g	1 porcja

► II kolacja

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

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



Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	2301 kcal	Białko ogółem:	96.9 g
Tłuszcz:	80.63 g	Węglowodany ogółem:	317.68 g
Glukoza:	12.45 g	Fruktoza:	18.61 g
Sacharoza:	32.14 g	Laktoza:	15.53 g
Błonnik pokarmowy:	40.75 g	Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	19.16 g
Sód:	2152.62 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



22.03.2024 (piątek)

► Śniadanie

chleb razowy 100g (zboża zawierające gluten)	1 porcja
kawa zbożowa b/cukru 250ml (zboża zawierające gluten)	1 porcja
mix tłuszczowy 10g (białko mleka)	1 porcja
Serek wiejski naturalny 1szt (białko mleka)	1 porcja
mandarynka min 100g	1 porcja
rzodkiewka +sałata 50g	1 porcja

► Obiad

ryba pieczona 100g (ryby)	1 porcja
zupa jarzynowa z natką pietruszki 400ml (zboża zawierające gluten, białko mleka, seler)	1 porcja
ziemniaki gotowane z koperkiem 200g	1 porcja
herbata owocowa b/cukru 250ml	1 porcja
sałata z pomidorem i olejem rzepakowym 50g	1 porcja

► Podwieczorek

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

► Kolacja

pasta jajeczna z natką pietruszki 80g (jaja, białko mleka)	1 porcja
chleb razowy 100g (zboża zawierające gluten)	1 porcja
herbata b/cukru 250ml	1 porcja
mix tłuszczowy 10g (białko mleka)	1 porcja
sałata + pomidor 50g	1 porcja

► II kolacja

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

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



Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	2032 kcal	Białko ogółem:	91.89 g
Tłuszcz:	73.94 g	Węglowodany ogółem:	268.69 g
Glukoza:	5.74 g	Fruktoza:	5.48 g
Sacharoza:	15.29 g	Laktoza:	9.07 g
Błonnik pokarmowy:	39.66 g	Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	21.62 g
Sód:	2835.62 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



23.03.2024 (sobota)

► Śniadanie

kasza kukurydziana na mleku 400ml (białko mleka)	1 porcja
chleb razowy 100g (zboża zawierające gluten)	1 porcja
herbata b/cukru 250ml	1 porcja
mix tłuszczowy 10g (białko mleka)	1 porcja
wędlina drobiowa 50g (zboża zawierające gluten, białko mleka, jaja, orzechy, soja, gorczyca, sezam)	1 porcja
papryka+sałata 50g	1 porcja
Jabłko 1szt	1 porcja

► Obiad

barszcz czerwony 400ml (zboża zawierające gluten, seler)	1 porcja
herbata owocowa b/cukru 250ml	1 porcja
kasza gryczana gotowana 200g	1 porcja
kurczak duszony w jarzynach 250g (zboża zawierające gluten)	1 porcja
surówka z czerwonej kapusty z olejem 120g	1 porcja

► Podwieczorek

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

► Kolacja

chleb razowy 100g (zboża zawierające gluten)	1 porcja
herbata b/cukru 250ml	1 porcja
mix tłuszczowy 10g (białko mleka)	1 porcja
twarożek z natką 80g (białko mleka)	1 porcja
sałata + pomidor 50g	1 porcja

► II kolacja

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

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



Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	2337 kcal	Białko ogółem:	110.21 g
Tłuszcz:	70.89 g	Węglowodany ogółem:	341.54 g
Glukoza:	11.35 g	Fruktoza:	16.07 g
Sacharoza:	24.88 g	Laktoza:	18.33 g
Błonnik pokarmowy:	51.5 g	Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	18.15 g
Sód:	2866.17 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



24.03.2024 (niedziela)

► Śniadanie

płatki owsiane na mleku 400ml (zboża zawierające gluten, białko mleka)	1 porcja
chleb razowy 100g (zboża zawierające gluten)	1 porcja
herbata b/cukru 250ml	1 porcja
ser żółty 50g (białko mleka)	1 porcja
mix tłuszczowy 10g (białko mleka)	1 porcja
banan 1szt	1 porcja
sałata + pomidor 50g	1 porcja

► Obiad

surówka z buraka i jabłka z olejem 120g	1 porcja
ziemniaki gotowane z koperkiem 200g	1 porcja
zupa pomidorowa z ryżem brązowym i natką pietruszki 400ml (białko mleka, seler)	1 porcja
herbata owocowa b/cukru 250ml	1 porcja
klops wieprzowy pieczony 100g (zboża zawierające gluten, jaja kurze)	1 porcja
sos z natki pietruszki 100g (zboża zawierające gluten, białko mleka)	1 porcja

► Podwieczorek

Jabłko 1szt	1 porcja
-------------	----------

► Kolacja

wędlina drobiowa 50g (zboża zawierające gluten, białko mleka, jaja, orzechy, soja, gorczyca, sezam)	1 porcja
chleb razowy 100g (zboża zawierające gluten)	1 porcja
herbata b/cukru 250ml	1 porcja
mix tłuszczowy 10g (białko mleka)	1 porcja
sałata + pomidor 50g	1 porcja

► II kolacja

herbata b/cukru 250ml	1 porcja
chleb razowy 60g (zboża zawierające gluten), mix tłuszczowy 5g (białko mleka), twaróg 30g (białko mleka)	1 porcja
sałata + rzodkiewka 50g	1 porcja

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



Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	2493 kcal	Białko ogółem:	107.9 g
Tłuszcz:	74.13 g	Węglowodany ogółem:	371.55 g
Glukoza:	12.9 g	Fruktoza:	19.2 g
Sacharoza:	31.91 g	Laktoza:	34.36 g
Błonnik pokarmowy:	44.28 g	Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	24.2 g
Sód:	2908.36 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