



18.03.2024 (poniedziałek)

► Śniadanie

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

► Obiad

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

► Kolacja

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

► Dodatkowy posiłek

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



Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	2416 kcal	Białko ogółem:	92.65 g
Tłuszcz:	67.06 g	Węglowodany ogółem:	377.95 g
Glukoza:	11.95 g	Fruktoza:	13.68 g
Sacharoza:	31.18 g	Laktoza:	16.48 g
Błonnik pokarmowy:	30.23 g	Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	17.42 g
Sód:	2152.8 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

herbata 250ml	1 porcja
bułka pszenna 100g (zboża zawierające gluten)	1 porcja
marmolada 50g	1 porcja
kasza manna na mleku 400ml (zboża zawierające gluten, białko mleka)	1 porcja
masło ekstra 10g (białko mleka)	1 porcja
mandarynka min 100g	1 porcja

► Obiad

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

► Kolacja

herbata 250ml	1 porcja
chleb mieszany 120g (zboża zawierające gluten)	1 porcja
mix tłuszczowy 10g (białko mleka)	1 porcja
wędlina drobiowa 50g (zboża zawierające gluten, białko mleka, jaja, orzechy, soja, gorczyca, sezam)	1 porcja
sałata + pomidor 50g	1 porcja

► Dodatkowy posiłek

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


Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	2034 kcal	Białko ogółem:	81.5 g
Tłuszcz:	44.09 g	Węglowodany ogółem:	339.33 g
Glukoza:	4.77 g	Fruktoza:	5.89 g
Sacharoza:	22.94 g	Laktoza:	20.98 g
Błonnik pokarmowy:	18.89 g	Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	13.65 g
Sód:	1668.7 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

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

► Obiad

herbata owocowa 250ml	1 porcja
sos jogurtowy 100g (białko mleka)	1 porcja
ryż prażony z jabłkami i cynamonem 300g	1 porcja
zupa brokułowa z natką pietruszki 400ml (zboża zawierające gluten, białko mleka, seler)	1 porcja
mandarynka min 100g	1 porcja

► Kolacja

herbata 250ml	1 porcja
chleb mieszany 120g (zboża zawierające gluten)	1 porcja
mix tłuszczowy 10g (białko mleka)	1 porcja
twarożek z natką 80g (białko mleka)	1 porcja
sałata + pomidor 50g	1 porcja

► Dodatkowy posiłek

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



Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	2304 kcal	Białko ogółem:	86.24 g
Tłuszcz:	53.06 g	Węglowodany ogółem:	384.27 g
Glukoza:	11.67 g	Fruktoza:	24.42 g
Sacharoza:	26.4 g	Laktoza:	30.24 g
Błonnik pokarmowy:	26.57 g	Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	19.69 g
Sód:	1579.49 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

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

► Obiad

herbata owocowa 250ml	1 porcja
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 nitki i natką pietruszki 400ml (zboża zawierające gluten, seler)	1 porcja

► Kolacja

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

► Dodatkowy posiłek

sałatka warzywna 150g	1 porcja
-----------------------	----------


Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	2202 kcal	Białko ogółem:	94.08 g
Tłuszcz:	71.61 g	Węglowodany ogółem:	309.02 g
Glukoza:	10 g	Fruktoza:	11.99 g
Sacharoza:	28.56 g	Laktoza:	15.84 g
Błonnik pokarmowy:	24.53 g	Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	16.96 g
Sód:	1859.87 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

herbata 250ml	1 porcja
bułka pszenna 100g (zboża zawierające gluten)	1 porcja
kasza manna na mleku 400ml (zboża zawierające gluten, białko mleka)	1 porcja
mix tłuszczowy 10g (białko mleka)	1 porcja
Serek wiejski naturalny 1szt (białko mleka)	1 porcja
sałata + pomidor 50g	1 porcja
mandarynka min 100g	1 porcja

► Obiad

herbata owocowa 250ml	1 porcja
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
sałata z pomidorem i olejem rzepakowym 50g	1 porcja

► Kolacja

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

► Dodatkowy posiłek

serek homogenizowany 1szt (białko mleka)	1 porcja
--	----------


Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	2217 kcal	Białko ogółem:	99.95 g
Tłuszcz:	75.44 g	Węglowodany ogółem:	295.9 g
Glukoza:	5.79 g	Fruktoza:	6.8 g
Sacharoza:	11.66 g	Laktoza:	21.71 g
Błonnik pokarmowy:	21.55 g	Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	26.28 g
Sód:	2503.52 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



23.03.2024 (sobota)

► Śniadanie

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

► Obiad

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

► Kolacja

herbata 250ml	1 porcja
chleb mieszany 120g (zboża zawierające gluten)	1 porcja
mix tłuszczowy 10g (białko mleka)	1 porcja
twarożek z natką 80g (białko mleka)	1 porcja
sałata + pomidor 50g	1 porcja

► Dodatkowy posiłek

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


Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	2419 kcal	Białko ogółem:	105.17 g
Tłuszcz:	67.49 g	Węglowodany ogółem:	366.13 g
Glukoza:	8.4 g	Fruktoza:	15.14 g
Sacharoza:	22.27 g	Laktoza:	18.96 g
Błonnik pokarmowy:	33.35 g	Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	18.48 g
Sód:	2283.42 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

herbata 250ml	1 porcja
bułka pszenna 100g (zboża zawierające gluten)	1 porcja
płatki owsiane na mleku 400ml (zboża zawierające gluten, białko mleka)	1 porcja
marmolada 50g	1 porcja
masło ekstra 10g (białko mleka)	1 porcja
banan 1szt	1 porcja

► Obiad

herbata owocowa 250ml	1 porcja
surówka z buraka i jabłka z olejem 120g	1 porcja
ziemniaki gotowane z koperkiem 200g	1 porcja
zupa pomidorowa z ryżem białym i natką pietruszki 400ml (białko mleka, seler)	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

► Kolacja

herbata 250ml	1 porcja
chleb mieszany 120g (zboża zawierające gluten)	1 porcja
wędlina drobiowa 50g (zboża zawierające gluten, białko mleka, jaja, orzechy,soja, gorczyca, sezam)	1 porcja
mix tłuszczowy 10g (białko mleka)	1 porcja
sałata + pomidor 50g	1 porcja

► Dodatkowy posiłek

Serek wiejski naturalny 1szt (białko mleka)	1 porcja
---	----------


Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	2494 kcal	Białko ogółem:	109 g
Tłuszcz:	65.33 g	Węglowodany ogółem:	380.8 g
Glukoza:	9.49 g	Fruktoza:	11.69 g
Sacharoza:	32.09 g	Laktoza:	33.37 g
Błonnik pokarmowy:	22.37 g	Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	19.88 g
Sód:	2970.17 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