



29.04.2024 (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
wędlina wieprzowa 50g (zboża zawierające gluten, białko mleka, jaja, orzechy, soja, gorczyca, sezam)	1 porcja
sałata + pomidor 50g	1 porcja

► Obiad

zupa brokułowa z natką pietruszki 400ml (zboża zawierające gluten, białko mleka, seler)	1 porcja
ryż brązowy z mięsem i warzywami zapiekany 350g (seler)	1 porcja
surówka z kiszonej kapusty z olejem 120g	1 porcja
herbata owocowa b/cukru 250ml	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 + ogórek kiszony 50g	1 porcja

GOMI ŻYWIENIE Sp. z o.o.
ul. Modrzewiowa 4
24-320 Poniatowa
tel./fax: (81) 820-43-38
NIP: 7171840940 Regon: 525613130

mgr Agata Birus
Agata Birus
dietetyk



Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	2368 kcal	Białko ogółem:	96.67 g
Tłuszcz:	77.26 g	Węglowodany ogółem:	345.31 g
Glukoza:	10.3 g	Fruktoza:	10.06 g
Sacharoza:	26.81 g	Laktoza:	22.59 g
Błonnik pokarmowy:	45.28 g	Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	19.48 g
Sód:	3040.5 mg		

GOMI ŻYWIENIE Sp. z o.o.
ul. Modrzewiowa 4
24-320 Poniatowa
tel./fax: (81) 820-43-38
NIP: 7171840940 Regon: 525613130

mgr Agata Birus
Agata Birus
dietetyk



30.04.2024 (wtorek)

► Śniadanie

chleb razowy 100g (zboża zawierające gluten)	1 porcja
herbata b/cukru 250ml	2 porcje
ser żółty 50g (białko mleka)	1 porcja
mix tłuszczowy 10g (białko mleka)	1 porcja
sałata i ogórek świeży 50g	1 porcja
mandarynka min 100g	1 porcja
ryż biały na mleku 400ml (białko mleka)	1 porcja

► Obiad

sałata z jogurtem i koperkiem 50g (białko mleka)	1 porcja
kotlet mielony wieprzowy pieczony 100g (zboża zawierające gluten, jaja kurze)	1 porcja
krupnik jaglany z natką pietruszki 400ml (seler)	1 porcja
herbata owocowa b/cukru 250ml	1 porcja
kasza gryczana gotowana 200g	1 porcja

► Podwieczorek

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

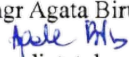
► Kolacja

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 ŻYWIENIE Sp. z o.o.
ul. Modrzewiowa 4
24-320 Poniatowa
tel./fax: (81) 820-43-38
NIP: 7171840940 Regon: 525613130

mgr Agata Birus

dietetyk



Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	2329 kcal	Białko ogółem:	101.19 g
Tłuszcz:	71.58 g	Węglowodany ogółem:	340.67 g
Glukoza:	5.06 g	Fruktoza:	5.32 g
Sacharoza:	15.54 g	Laktoza:	21.95 g
Błonnik pokarmowy:	43.77 g	Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	25.28 g
Sód:	2404.4 mg		

GOMI ŻYWIENIE Sp. z o.o.
ul. Modrzewiowa 4
24-320 Poniatowa
tel./fax: (81) 820-43-38
NIP: 7171840940 Regon: 525613130

mgr Agata Birus
Agata Birus
dietetyk



01.05.2024 (środa)

► 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
mix tłuszczowy 10g (białko mleka)	1 porcja
sałata + pomidor 50g	1 porcja
pasta jajeczna z natką pietruszki 50g (jaja, białko mleka)	1 porcja
Jabłko 1szt	1 porcja

► Obiad

zupa koperkowa z ziemniakami 400ml (seler)	1 porcja
surówka z buraka i jabłka z olejem 120g	1 porcja
sos własny 100g (zboża zawierające gluten)	1 porcja
pieś z kurczaka pieczona 100g	1 porcja
herbata owocowa b/cukru 250ml	1 porcja
kasza gryczana gotowana 200g	1 porcja

► Podwieczorek

gruszka 1szt	1 porcja
--------------	----------

► 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
sałata+rzodkiewka 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 + ogórek kiszony 50g	1 porcja



Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	2349 kcal	Białko ogółem:	111.96 g
Tłuszcz:	69.03 g	Węglowodany ogółem:	342.76 g
Glukoza:	7.78 g	Fruktoza:	18.78 g
Sacharoza:	20.46 g	Laktoza:	28.88 g
Błonnik pokarmowy:	44.47 g	Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	19.79 g
Sód:	2414.37 mg		

GOMI ŻYWIENIE Sp. z .o.o.
ul. Modrzewiowa 4
24-320 Poniatowa
tel./fax: (81) 820-43-38
NIP: 7171840940 Regon: 525613130

mgr Agata Birus

Agata Birus
dietetyk



02.05.2024 (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
papryka +sałata 50g	1 porcja
banan 1szt	1 porcja

► Obiad

ziemniaki gotowane z koperkiem 200g	1 porcja
udko z kurczaka gotowane 150g	1 porcja
surówka z marchwi i jabłka z jogurtem 120g (białko mleka)	1 porcja
herbata owocowa b/cukru 250ml	1 porcja
rosół z makaronem razowym i natką pietruszki 400ml (zboża zawierające gluten, seler)	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
sałata i ogórek świeży 50g	1 porcja
BE chleb razowy 50g (zboża zawierające gluten), masło roślinne 10g(białko mleka), jaja 50g (jaja)	1 porcja

GOMI ŻYWIENIE Sp. z o.o.
ul. Modrzewiowa 4
24-320 Poniatowa
tel./fax: (81) 820-43-38
NIP: 7171840940 Regon: 525613130

mgr Agata Birus
Agata Birus
dietetyk



Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	2271 kcal	Białko ogółem:	96.85 g
Tłuszcz:	79.01 g	Węglowodany ogółem:	314.5 g
Glukoza:	13.25 g	Fruktoza:	18.19 g
Sacharoza:	27.15 g	Laktoza:	16.18 g
Błonnik pokarmowy:	41.55 g	Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	19.75 g
Sód:	2197.67 mg		

GOMI ŻYWIENIE Sp. z o.o.
ul. Modrzewiowa 4
24-320 Poniatowa
tel./fax: (81) 820-43-38
NIP: 7171840940 Regon: 525613130

mgr Agata Birus
Agata Birus
dietetyk



03.05.2024 (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
sałata z pomidorem i olejem rzepakowym 120g	1 porcja
herbata owocowa b/cukru 250ml	1 porcja

► Podwieczorek

jogurt 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 i ogórek świeży 50g	1 porcja

GOMI ŻYWIENIE Sp. z o.o.
ul. Modrzewiowa 4
24-320 Poniatowa
tel./fax: (81) 820-43-38
NIP: 7171840940 Regon: 525613130

mgr Agata Birus
Agata Birus
dietetyk



Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	2040 kcal	Białko ogółem:	92.28 g
Tłuszcz:	74.01 g	Węglowodany ogółem:	270.67 g
Glukoza:	6.29 g	Fruktoza:	6.08 g
Sacharoza:	15.35 g	Laktoza:	9.07 g
Błonnik pokarmowy:	40.01 g	Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	21.64 g
Sód:	2842.32 mg		

GOMI ŻYWIENIE Sp. z o.o.
ul. Modrzewiowa 4
24-320 Poniatowa
tel./fax: (81) 820-43-38
NIP: 7171840940 Regon: 525613130

mgr Agata Birus
Agata Birus
dietetyk



04.05.2024 (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

surówka z kapusty pekińskiej z olejem 120g	1 porcja
barszcz czerwony z natką pietruszki 400ml (zboża zawierające gluten, białko mleka, seler)	1 porcja
indyk duszony w jarzynach 250g (zboża zawierające gluten, białko mleka)	1 porcja
herbata owocowa b/cukru 250ml	1 porcja
makaron razowy gotowany 200g (zboża zawierające gluten)	1 porcja

► Podwieczorek

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

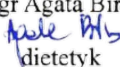
► Kolacja

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 ŻYWIENIE Sp. z o.o.
 ul. Modrzewiowa 4
 24-320 Poniatowa
 tel./fax: (81) 820-43-38
 NIP: 7171840940 Regon: 525613130

mgr Agata Birus

 dietetyk



Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	2390 kcal	Białko ogółem:	114.57 g
Tłuszcz:	70.43 g	Węglowodany ogółem:	348.84 g
Glukoza:	9.95 g	Fruktoza:	15.37 g
Sacharoza:	23.92 g	Laktoza:	28.53 g
Błonnik pokarmowy:	52.82 g	Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	18.02 g
Sód:	2962.57 mg		

GOMI ŻYWIENIE Sp. z o.o.
ul. Modrzewiowa 4
24-320 Poniatowa
tel./fax: (81) 820-43-38
NIP: 7171840940 Regon: 525613130

mgr Agata Birus
Agata Birus
dietetyk



05.05.2024 (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

ziemniaki gotowane 200g	1 porcja
pulpet wieprzowy pieczony 100g (zboża zawierające gluten, jaja kurze)	1 porcja
sos koperkowy 100g (zboża zawierające gluten, białko mleka)	1 porcja
herbata owocowa b/cukru 250ml	1 porcja
zupa pomidorowa z ryżem brązowym i natką pietruszki 400ml (białko mleka, seler)	1 porcja
surówka z buraka i jabłka z olejem 120g	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 ŻYWIENIE Sp. z o.o.
ul. Modrzewiowa 4
24-320 Poniatowa
tel./fax: (81) 820-43-38
NIP: 7171840940 Regon: 525613130

mgr Agata Birus
Agata Birus
dietetyk



Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	2488 kcal	Białko ogółem:	107.44 g
Tłuszcz:	74.04 g	Węglowodany ogółem:	370.68 g
Glukoza:	12.84 g	Fruktoza:	19.19 g
Sacharoza:	31.83 g	Laktoza:	34.36 g
Błonnik pokarmowy:	43.79 g	Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	24.17 g
Sód:	2512.04 mg		

GOMI ŻYWIENIE Sp. z o.o.
ul. Modrzewiowa 4
24-320 Poniatowa
tel./fax: (81) 820-43-38
NIP: 7171840940 Regon: 525613130

mgr Agata Birus
Agata Birus
dietetyk