



06.05.2024 (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
wędlina wieprzowa 50g (zboża zawierające gluten, białko mleka, jaja, orzechy, soja, gorczyca, sezam)	1 porcja
Jabłko 1szt	1 porcja
papryka +sałata 50g	1 porcja

**► Obiad**

herbata owocowa b/cukru 250ml	1 porcja
makaron razowy gotowany z serem twarogowym, szpinakiem i masłem 350g (zboża zawierające gluten, białko mleka)	1 porcja
zupa kalafiorowa z natką pietruszki 400ml (zboża zawierające gluten, białko mleka, seler)	1 porcja
mandarynka min 100g	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 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

<b>Wartość energetyczna:</b>	2148 kcal	<b>Białko ogółem:</b>	100.98 g
<b>Tłuszcz:</b>	56.63 g	<b>Węglowodany ogółem:</b>	330.71 g
<b>Glukoza:</b>	8.89 g	<b>Fruktoza:</b>	13.79 g
<b>Sacharoza:</b>	19.55 g	<b>Laktoza:</b>	25.79 g
<b>Błonnik pokarmowy:</b>	48.18 g	<b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:</b>	18.23 g
<b>Sód:</b>	2770.4 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



07.05.2024 (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
sałata i ogórek świeży 50g	1 porcja
mandarynka min 100g	1 porcja
kawa zbożowa na mleku b/cukru 250ml (zboża zawierające gluten, białko mleka)	1 porcja

**► Obiad**

herbata owocowa b/cukru 250ml	1 porcja
ziemniaki gotowane z koperkiem 200g	1 porcja
krupnik z ryżem brązowym z natką pietruszki 400ml (seler)	1 porcja
schab pieczony 100g	1 porcja
sos własny 100g (zboża zawierające gluten)	1 porcja
sałata z jogurtem i koperkiem 50g (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



## Wartości odżywcze

<b>Wartość energetyczna:</b>	2000 kcal	<b>Białko ogółem:</b>	97.9 g
<b>Tłuszcz:</b>	47.28 g	<b>Węglowodany ogółem:</b>	315.21 g
<b>Glukoza:</b>	4.72 g	<b>Fruktoza:</b>	5.02 g
<b>Sacharoza:</b>	15.3 g	<b>Laktoza:</b>	24.32 g
<b>Błonnik pokarmowy:</b>	42.51 g	<b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:</b>	17.18 g
<b>Sód:</b>	2418.73 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



08.05.2024 (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
.....	.....
banan 1szt	1 porcja
.....	.....

**► Obiad**

herbata owocowa b/cukru 250ml	1 porcja
.....	.....
ziemniaki gotowane z koperkiem 200g	1 porcja
.....	.....
pulpet z indyka pieczony 100g (zboża zawierające gluten, jaja kurze)	1 porcja
.....	.....
sos koperkowy 100g (zboża zawierające gluten, białko mleka)	1 porcja
.....	.....
surówka z buraka i jabłka z olejem 120g	1 porcja
.....	.....
zupa jarzynowa z natką pietruszki 400ml (zboża zawierające gluten, białko mleka, seler)	1 porcja
.....	.....

**► Podwieczorek**

gruszka 1szt	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+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

<b>Wartość energetyczna:</b>	2402 kcal	<b>Białko ogółem:</b>	104.42 g
<b>Tłuszcz:</b>	68.62 g	<b>Węglowodany ogółem:</b>	364.86 g
<b>Glukoza:</b>	11.23 g	<b>Fruktoza:</b>	16.25 g
<b>Sacharoza:</b>	30.84 g	<b>Laktoza:</b>	22.55 g
<b>Błonnik pokarmowy:</b>	46.39 g	<b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:</b>	22.93 g
<b>Sód:</b>	2794.88 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



09.05.2024 (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 drobiowa 50g (zboża zawierające gluten, białko mleka, jaja, orzechy, soja, gorczyca, sezam)	1 porcja
papryka +sałata 50g	1 porcja
Jabłko 1szt	1 porcja

**► Obiad**

herbata owocowa b/cukru 250ml	1 porcja
gulasz z szynki duszony 130g (zboża zawierające gluten, białko mleka, seler)	1 porcja
kasza gryczana gotowana 200g	1 porcja
zupa z zielonego groszku z natką pietruszki 400ml (seler)	1 porcja
surówka z marchwi i jabłka z olejem 120g	1 porcja

**► Podwieczorek**

mandarynka min 100g	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+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

<b>Wartość energetyczna:</b>	2230 kcal	<b>Białko ogółem:</b>	95.2 g
<b>Tłuszcz:</b>	69.21 g	<b>Węglowodany ogółem:</b>	332.91 g
<b>Glukoza:</b>	10.43 g	<b>Fruktoza:</b>	16.8 g
<b>Sacharoza:</b>	22.7 g	<b>Laktoza:</b>	15.53 g
<b>Błonnik pokarmowy:</b>	51.39 g	<b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:</b>	17.52 g
<b>Sód:</b>	2012.25 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





10.05.2024 (piątek)

**► Śniadanie**

chleb razowy 100g (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
ryż biały na mleku 400ml (białko mleka)	1 porcja
sałata i ogórek świeży 50g	1 porcja
herbata b/cukru 250ml	1 porcja

**► Obiad**

ryba pieczona 100g ( ryby)	1 porcja
herbata owocowa b/cukru 250ml	1 porcja
barszcz czerwony z natką pietruszki 400ml (zboża zawierające gluten, białko mleka, seler)	1 porcja
ziemniaki gotowane z koperkiem 200g	1 porcja
surówka z kiszonej kapusty z olejem 120g	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+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

<b>Wartość energetyczna:</b>	2385 kcal	<b>Białko ogółem:</b>	107.76 g
<b>Tłuszcz:</b>	86.3 g	<b>Węglowodany ogółem:</b>	314.7 g
<b>Glukoza:</b>	4.85 g	<b>Fruktoza:</b>	5.08 g
<b>Sacharoza:</b>	19.49 g	<b>Laktoza:</b>	30.88 g
<b>Błonnik pokarmowy:</b>	39.8 g	<b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:</b>	26.37 g
<b>Sód:</b>	3354.47 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



11.05.2024 (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 wieprzowa 50g (zboża zawierające gluten, białko mleka, jaja, orzechy, soja, gorczyca, sezam)	1 porcja
papryka +sałata 50g	1 porcja
banan 1szt	1 porcja

**► Obiad**

herbata owocowa b/cukru 250ml	1 porcja
ziemniaki gotowane z koperkiem 200g	1 porcja
zupa pomidorowa z makaronem razowym z natką pietruszki 400ml (zboża zawierające gluten, białko mleka, seler)	1 porcja
pieczeń wieprzowa mielona duszona 100g (zboża zawierające gluten, jaja kurze)	1 porcja
surówka z kapusty pekińskiej z olejem 120g	1 porcja

**► Podwieczorek**

Jabłko 1szt	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

<b>Wartość energetyczna:</b>	2265 kcal	<b>Białko ogółem:</b>	100.36 g
<b>Tłuszcz:</b>	64.93 g	<b>Węglowodany ogółem:</b>	343.34 g
<b>Glukoza:</b>	13.46 g	<b>Fruktoza:</b>	18.71 g
<b>Sacharoza:</b>	25.2 g	<b>Laktoza:</b>	22.2 g
<b>Błonnik pokarmowy:</b>	43.79 g	<b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:</b>	18.25 g
<b>Sód:</b>	2858.42 mg		

GOMI ŻYWIENIE Sp. z o.o.

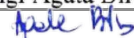
ul. Modrzewiowa 4

24-320 Poniatowa

tel./fax: (81) 820-43-38

NIP: 7171840940 Regon: 525613130

mgr Agata Birus

  
dietetyk



12.05.2024 (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
Jabłko 1szt	1 porcja
sałata i ogórek świeży 50g	1 porcja

**► Obiad**

herbata owocowa b/cukru 250ml	1 porcja
ryż brązowy gotowany 200g	1 porcja
rosół z makaronem razowym i natką pietruszki 400ml (zboża zawierające gluten, seler)	1 porcja
potrawka z kurczaka 150g (zboża zawierające gluten, białko mleka, seler)	1 porcja
sałata z pomidorem i olejem rzepakowym 120g	1 porcja

**► Podwieczorek**

mandarynka min 100g	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 + ogórek kiszony 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



## Wartości odżywcze

<b>Wartość energetyczna:</b>	2266 kcal	<b>Białko ogółem:</b>	90.54 g
<b>Tłuszcz:</b>	83.36 g	<b>Węglowodany ogółem:</b>	311.38 g
<b>Glukoza:</b>	7.92 g	<b>Fruktoza:</b>	12.78 g
<b>Sacharoza:</b>	17.98 g	<b>Laktoza:</b>	16.51 g
<b>Błonnik pokarmowy:</b>	44.44 g	<b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:</b>	23.77 g
<b>Sód:</b>	3050.05 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