



08.04.2024 (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
wędlina wieprzowa 50g (zboża zawierające gluten, białko mleka, jaja, orzechy, soja, gorczyca, sezam)	1 porcja
Jabłko 1szt	1 porcja
sałata + ogórek kiszony 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 + 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:	2139 kcal	Białko ogółem:	101.06 g
Tłuszcz:	56.48 g	Węglowodany ogółem:	328.81 g
Glukoza:	7.9 g	Fruktoza:	12.52 g
Sacharoza:	19.5 g	Laktoza:	25.79 g
Błonnik pokarmowy:	48.21 g	Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	18.21 g
Sód:	3119 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



09.04.2024 (wtorek)

► Śniadanie

ryż biały na mleku 400ml (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
sałata i ogórek świeży 50g	1 porcja
mandarynka min 100g	1 porcja

► Obiad

herbata owocowa b/cukru 250ml	1 porcja
ziemniaki gotowane z koperkiem 200g	1 porcja
pieczeń wieprzowa mielona duszona 100g (zboża zawierające gluten, jaja kurze)	1 porcja
krupnik jaglany z natką pietruszki 400ml (seler)	1 porcja
surówka z buraka i jabłka z olejem 120g	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
Agata Birus
dietetyk



Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	2413 kcal	Białko ogółem:	97.52 g
Tłuszcz:	74.36 g	Węglowodany ogółem:	360 g
Glukoza:	5.8 g	Fruktoza:	7.77 g
Sacharoza:	22.8 g	Laktoza:	21.31 g
Błonnik pokarmowy:	46.21 g	Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	24.99 g
Sód:	2478.8 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



10.04.2024 (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
.....
sałata z jogurtem i koperkiem 50g (białko mleka)	1 porcja
.....
sos z natki pietruszki 100g (zboża zawierające gluten, białko mleka)	1 porcja
.....
zupa pomidorowa z ryżem brązowym i natką pietruszki 400ml (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
.....

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:	2325 kcal	Białko ogółem:	110.59 g
Tłuszcz:	61.71 g	Węglowodany ogółem:	352.44 g
Glukoza:	10.18 g	Fruktoza:	13.8 g
Sacharoza:	22.86 g	Laktoza:	37.17 g
Błonnik pokarmowy:	39.95 g	Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	21.6 g
Sód:	2875.5 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



11.04.2024 (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
surówka z kapusty pekińskiej z olejem 120g	1 porcja
zupa jarzynowa z natką pietruszki 400ml (zboża zawierające gluten, białko mleka, seler)	1 porcja
kasza gryczana gotowana 200g	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

Wartość energetyczna:	2227 kcal	Białko ogółem:	95.37 g
Tłuszcz:	71.59 g	Węglowodany ogółem:	324.11 g
Glukoza:	10.65 g	Fruktoza:	15.98 g
Sacharoza:	19.21 g	Laktoza:	19.4 g
Błonnik pokarmowy:	47.37 g	Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	18.89 g
Sód:	2015.15 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



12.04.2024 (piątek)

► Śniadanie

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

GOMI ŻYWIENIE Sp. z .o.o.

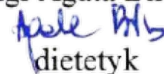
ul. Modrzewiowa 4

24-320 Poniatowa

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

NIP: 7171840940 Regon: 525613130

mgr Agata Birus


dietetyk



Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	2232 kcal	Białko ogółem:	107.5 g
Tłuszcz:	76.9 g	Węglowodany ogółem:	297.39 g
Glukoza:	4.85 g	Fruktoza:	5.08 g
Sacharoza:	19.43 g	Laktoza:	33.25 g
Błonnik pokarmowy:	40.25 g	Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	20.81 g
Sód:	3354.52 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



13.04.2024 (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
zupa z zielonego groszku z natką pietruszki 400ml (zboża zawierające gluten, białko mleka, seler)	1 porcja
sałata z pomidorem i olejem rzepakowym 50g	1 porcja
ziemniaki gotowane z koperkiem 200g	1 porcja
schab pieczony 100g	1 porcja
sos własny 100g (zboża zawierające gluten)	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
Agata MB
dietetyk



Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	2133 kcal	Białko ogółem:	103.19 g
Tłuszcz:	51.6 g	Węglowodany ogółem:	337.59 g
Glukoza:	11.1 g	Fruktoza:	15.69 g
Sacharoza:	25.13 g	Laktoza:	22.2 g
Błonnik pokarmowy:	43.99 g	Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	16.06 g
Sód:	2779.3 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



14.04.2024 (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
sałata + ogórek kiszony 50g	1 porcja
Jabłko 1szt	1 porcja

► Obiad

herbata owocowa b/cukru 250ml	1 porcja
ryż brązowy gotowany 200g	1 porcja
surówka z marchwi i jabłka z olejem 120g	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

► Podwieczorek

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

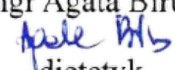
► Kolacja

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
papryka +sałata 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

dietetyk



Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	2208 kcal	Białko ogółem:	89.66 g
Tłuszcz:	78.32 g	Węglowodany ogółem:	308.55 g
Glukoza:	7.34 g	Fruktoza:	12.03 g
Sacharoza:	17.86 g	Laktoza:	16.51 g
Błonnik pokarmowy:	43.71 g	Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	23.41 g
Sód:	3037.25 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


dietetyk