



11.03.2024 (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
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

**► Dodatkowy posiłek**

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:	2137 kcal	Białko ogółem:	100.98 g
Tłuszcz:	56.43 g	Węglowodany ogółem:	327.86 g
Glukoza:	7.49 g	Fruktoza:	12.24 g
Sacharoza:	19.45 g	Laktoza:	25.79 g
Błonnik pokarmowy:	47.43 g	Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	18.2 g
Sód:	3466.4 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



12.03.2024 (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
sałata z jogurtem i koperkiem 50g (białko mleka)	1 porcja
pieczeń wieprzowa mielona duszona 100g (zboża zawierające gluten, jaja kurze)	1 porcja
krupnik z ryżem brązowym z natką pietruszki 400ml (seler)	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

**► Dodatkowy posiłek**

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:	2317 kcal	Białko ogółem:	96.04 g
Tłuszcz:	69.08 g	Węglowodany ogółem:	348.02 g
Glukoza:	4.72 g	Fruktoza:	5.02 g
Sacharoza:	15.4 g	Laktoza:	21.95 g
Błonnik pokarmowy:	43.27 g	Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	24.78 g
Sód:	2439.8 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



13.03.2024 (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
.....	.....
banan 1szt	1 porcja
.....	.....

**► Obiad**

surówka z buraka i jabłka z olejem rzepakowym 120g	1 porcja
.....	.....
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
.....	.....
zupa pomidorowa z makaronem razowym z natką pietruszki 400ml (zboża zawierające gluten, białko mleka, seler)	1 porcja
.....	.....

**► Podwieczorek**

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

**► 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
.....	.....

**► Dodatkowy posiłek**

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:	2350 kcal	Białko ogółem:	102.94 g
Tłuszcz:	69.45 g	Węglowodany ogółem:	349.83 g
Glukoza:	13.6 g	Fruktoza:	14.44 g
Sacharoza:	29.13 g	Laktoza:	22.55 g
Błonnik pokarmowy:	42.3 g	Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	23.13 g
Sód:	2779.88 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



14.03.2024 (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 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

## ► Dodatkowy posiłek

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 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:	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 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





15.03.2024 (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

**► Dodatkowy posiłek**

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 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:	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 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



16.03.2024 (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 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

**► Dodatkowy posiłek**

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:	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 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



17.03.2024 (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
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

**► Dodatkowy posiłek**

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:	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 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