



11.03.2024 (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 |
| wędlina wieprzowa 50g (zboża zawierające gluten, białko mleka, jaja, orzechy, soja, gorczyca, sezam) | 1 porcja |
| Jabłko 1szt | 1 porcja |
| sałata + pomidor 50g | 1 porcja |

► Obiad

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

► Kolacja

| | |
|--|----------|
| herbata 250ml | 1 porcja |
| chleb mieszany 120g (zboża zawierające gluten) | 1 porcja |
| sałatka jarzynowa z rybą i natką pietruszki 150g (ryby, białko mleka, seler) | 1 porcja |
| mix tłuszczowy 10g (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: | 2244 kcal | Białko ogółem: | 98.52 g |
| Tłuszcz: | 48.07 g | Węglowodany ogółem: | 370.38 g |
| Glukoza: | 8.69 g | Fruktoza: | 14.61 g |
| Sacharoza: | 23.63 g | Laktoza: | 21.79 g |
| Błonnik pokarmowy: | 28.02 g | Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: | 18 g |
| Sód: | 2052.9 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

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

► Obiad

| | |
|---|----------|
| herbata owocowa 250ml | 1 porcja |
| ziemniaki gotowane z koperkiem 200g | 1 porcja |
| sałata z jogurtem i koperkiem 50g (białko mleka) | 1 porcja |
| krupnik ryżowy z natką pietruszki 400ml (seler) | 1 porcja |
| pieczeń wieprzowa mielona duszona 100g (zboża zawierające gluten, jaja kurze) | 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

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


Wartości odżywcze

| | | | |
|------------------------------|------------|--|----------|
| Wartość energetyczna: | 2110 kcal | Białko ogółem: | 80.19 g |
| Tłuszcz: | 49.63 g | Węglowodany ogółem: | 347.06 g |
| Glukoza: | 3.63 g | Fruktoza: | 4.47 g |
| Sacharoza: | 14.88 g | Laktoza: | 20.96 g |
| Błonnik pokarmowy: | 18.97 g | Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: | 15.45 g |
| Sód: | 2156.07 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

| | |
|--|----------|
| 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 |
| banan 1szt | 1 porcja |
| sałata + pomidor 50g | 1 porcja |

► Obiad

| | |
|--|----------|
| herbata owocowa 250ml | 1 porcja |
| surówka z buraka i jabłka z olejem rzepakowym 120g | 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 nitki z natką pietruszki 400ml (zboża zawierające gluten, seler) | 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: | 2469 kcal | Białko ogółem: | 103.16 g |
| Tłuszcz: | 64.64 g | Węglowodany ogółem: | 381.87 g |
| Glukoza: | 10.09 g | Fruktoza: | 12.43 g |
| Sacharoza: | 34.02 g | Laktoza: | 23.31 g |
| Błonnik pokarmowy: | 24.58 g | Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: | 20.7 g |
| Sód: | 2117.13 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

| | |
|--|----------|
| 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 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 |
| gulasz z szynki duszony 130g (zboża zawierające gluten, białko mleka, seler) | 1 porcja |
| surówka z kapusty pekińskiej z olejem 150g | 1 porcja |
| zupa jarzynowa z natką pietruszki 400ml (zboża zawierające gluten, białko mleka, seler) | 1 porcja |
| kasza jęczmienna gotowana 200g (zboża zawierające gluten) | 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: | 2150 kcal | Białko ogółem: | 87.76 g |
| Tłuszcz: | 62.2 g | Węglowodany ogółem: | 326.51 g |
| Glukoza: | 9.44 g | Fruktoza: | 16.13 g |
| Sacharoza: | 12.82 g | Laktoza: | 19.71 g |
| Błonnik pokarmowy: | 31.71 g | Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: | 16.56 g |
| Sód: | 1725 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

| | |
|---|----------|
| 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 |
| mandarynka min 100g | 1 porcja |
| sałata + pomidor 50g | 1 porcja |

► Obiad

| | |
|---|----------|
| herbata owocowa 250ml | 1 porcja |
| ryba pieczona 100g (ryby) | 1 porcja |
| barszcz czerwony z natką pietruszki 400ml (zboża zawierające gluten, białko mleka, seler) | 1 porcja |
| sos grecki z warzyw gotowanych 120g (seler) | 1 porcja |
| ziemniaki gotowane z koperkiem 200g | 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 naturalny 1szt (białko mleka) | 1 porcja |
|--|----------|


Wartości odżywcze

| | | | |
|------------------------------|------------|--|----------|
| Wartość energetyczna: | 2402 kcal | Białko ogółem: | 103.73 g |
| Tłuszcz: | 88.24 g | Węglowodany ogółem: | 311.8 g |
| Glukoza: | 5.84 g | Fruktoza: | 6.58 g |
| Sacharoza: | 18.33 g | Laktoza: | 28.04 g |
| Błonnik pokarmowy: | 25.03 g | Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: | 25.94 g |
| Sód: | 2681.57 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

| | |
|--|----------|
| 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 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 |
| 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 |

► 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: | 2265 kcal | Białko ogółem: | 104.95 g |
| Tłuszcz: | 50.12 g | Węglowodany ogółem: | 363.71 g |
| Glukoza: | 8.25 g | Fruktoza: | 8.76 g |
| Sacharoza: | 27.27 g | Laktoza: | 22.99 g |
| Błonnik pokarmowy: | 25.4 g | Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: | 17.2 g |
| Sód: | 2225.15 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



17.03.2024 (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 |
| Jabłko 1szt | 1 porcja |

► Obiad

| | |
|---|----------|
| herbata owocowa 250ml | 1 porcja |
| surówka z marchwi i jabłka z olejem 120g | 1 porcja |
| ryż biały gotowany 200g | 1 porcja |
| zupa grysikowa z ziemniakami i natką pietruszki 400ml (zboża zawierające gluten, seler) | 1 porcja |
| potrawka z kurczaka 150g (zboża zawierające gluten, białko mleka, seler) | 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: | 2184 kcal | Białko ogółem: | 86.63 g |
| Tłuszcz: | 58.44 g | Węglowodany ogółem: | 339.08 g |
| Glukoza: | 5.38 g | Fruktoza: | 11.52 g |
| Sacharoza: | 15.19 g | Laktoza: | 15.52 g |
| Błonnik pokarmowy: | 19.13 g | Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: | 18.06 g |
| Sód: | 2671.36 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