



12.02.2024 (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
sałata + pomidor 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
zupa kalafiorowa z natką pietruszki 400ml (zboża zawierające gluten, białko mleka, seler)	1 porcja
surówka z kapusty pekińskiej z olejem 120g	1 porcja
ryż brązowy gotowany 200g	1 porcja

► Podwieczorek

jogurt 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
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), jaja 50g (jaja)	1 porcja
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:	2180 kcal	Białko ogółem:	99.93 g
Tłuszcz:	64.96 g	Węglowodany ogółem:	323.26 g
Glukoza:	6.95 g	Fruktoza:	12.43 g
Laktoza:	25.07 g	Błonnik pokarmowy:	46.04 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	18.82 g	Sód:	2437.32 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



13.02.2024 (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
krupnik jaglany z natką pietruszki 400ml (seler)	1 porcja
surówka z marchwi i jabłka z olejem 120g	1 porcja
pieczeń wieprzowa mielona duszona 100g (zboża zawierające gluten, jaja kurze)	1 porcja
sos własny 100g (zboża zawierające gluten)	1 porcja
ziemniaki gotowane z koperkiem 200g	1 porcja

► Podwieczorek

kefir naturalny 1szt (białko mleka)	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
sałata 15g lub pomidor 50g	1 porcja
chleb razowy 50g (zboża zawierające gluten), mix tłuszczowy 5g(białko mleka), twaróg 30g (białko mleka)	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:	2358 kcal	Białko ogółem:	99.04 g
Tłuszcz:	75.09 g	Węglowodany ogółem:	342.63 g
Glukoza:	6.91 g	Fruktoza:	8.35 g
Laktoza:	21.31 g	Błonnik pokarmowy:	41.21 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	25.16 g	Sód:	2863.53 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



14.02.2024 (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

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

► Podwieczorek

Jabłko 1szt	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
.....
ogórek kiszony 50g	1 porcja
.....
chleb razowy 50g (zboża zawierające gluten), mix tłuszczowy 5g(białko mleka), ser żółty 30g (białko mleka)	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:	2346 kcal	Białko ogółem:	101.22 g
Tłuszcz:	66.3 g	Węglowodany ogółem:	358.66 g
Glukoza:	15.32 g	Fruktoza:	24.76 g
Laktoza:	23.27 g	Błonnik pokarmowy:	52.09 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	22.94 g	Sód:	2944.97 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



15.02.2024 (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

surówka z buraka i jabłka z olejem rzepakowym 120g	1 porcja
herbata owocowa b/cukru 250ml	1 porcja
rosół z makaronem razowym i natką pietruszki 400ml (zboża zawierające gluten, seler)	1 porcja
pieś z kurczaka gotowana 100g	1 porcja
sos z natki pietruszki 100g (zboża zawierające gluten, białko mleka)	1 porcja
ziemniaki gotowane z koperkiem 200g	1 porcja

► Podwieczorek

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

► 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
rzodkiewka 30g	1 porcja
chleb razowy 50g (zboża zawierające gluten), mix tłuszczowy 5g(białko mleka), jaja 50g (jaja)	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:	2085 kcal	Białko ogółem:	89.99 g
Tłuszcz:	62.87 g	Węglowodany ogółem:	311.01 g
Glukoza:	11.51 g	Fruktoza:	18.11 g
Laktoza:	15.53 g	Błonnik pokarmowy:	41.96 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	15.02 g	Sód:	2079.91 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



16.02.2024 (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
ogórek świeży 50g	1 porcja
chleb razowy 50g (zboża zawierające gluten), mix tłuszczowy 5g(białko mleka), ser żółty 30g (białko mleka)	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
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



17.02.2024 (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
sos pomidorowy 100g (zboża zawierające gluten, białko mleka)	1 porcja
zupa z zielonego groszku z natką pietruszki 400ml (zboża zawierające gluten, białko mleka, seler)	1 porcja
pulpet wieprzowy pieczony 100g (zboża zawierające gluten, jaja kurze)	1 porcja
sałata z jogurtem i koperkiem 50g (białko mleka)	1 porcja
kasza gryczana gotowana 200g	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
ogórek kiszony 50g	1 porcja
chleb razowy 50g (zboża zawierające gluten), mix tłuszczowy 5g(białko mleka), jaja 50g (jaja)	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:	2424 kcal	Białko ogółem:	109.37 g
Tłuszcz:	68.19 g	Węglowodany ogółem:	368.04 g
Glukoza:	11.88 g	Fruktoza:	16.66 g
Laktoza:	22.84 g	Błonnik pokarmowy:	46.35 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	19.1 g	Sód:	2443.54 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



18.02.2024 (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
zupa pomidorowa z makaronem razowym z natką pietruszki 400ml (zboża zawierające gluten, białko mleka, seler)	1 porcja
ziemniaki gotowane z koperkiem 200g	1 porcja
potrawka z kurczaka 150g (zboża zawierające gluten, białko mleka, seler)	1 porcja
surówka z kapusty pekińskiej z olejem 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
papryka +sałata 50g	1 porcja

► Dodatkowy posiłek

herbata b/cukru 250ml	1 porcja
rzodkiewka 30g	1 porcja
chleb razowy 60g (zboża zawierające gluten), mix tłuszczowy 5g(białko mleka), twaróg 30g (białko mleka)	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:	2160 kcal	Białko ogółem:	90.59 g
Tłuszcz:	70.13 g	Węglowodany ogółem:	314.79 g
Glukoza:	10.37 g	Fruktoza:	15.72 g
Laktoza:	20.38 g	Błonnik pokarmowy:	45.08 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	23.94 g	Sód:	3040.45 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