



12.02.2024 (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
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 150g	1 porcja
ryż biały gotowany 200g	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

serek homogenizowany naturalny 1szt (białko mleka)	1 porcja
--	----------


Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	2135 kcal	Białko ogółem:	95.49 g
Tłuszcz:	59.27 g	Węglowodany ogółem:	318.71 g
Glukoza:	7.74 g	Fruktoza:	14.52 g
Laktoza:	22.26 g	Błonnik pokarmowy:	23.88 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	21 g	Sód:	1693.87 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

herbata 250ml	1 porcja
bułka pszenna 100g (zboża zawierające gluten)	1 porcja
ryż biały na mleku 400ml (białko mleka)	1 porcja
marmolada 50g	1 porcja
masło ekstra 10g (białko mleka)	1 porcja
mandarynka min 100g	1 porcja

► Obiad

herbata owocowa 250ml	1 porcja
krupnik jaglany z natką pietruszki 400ml (seler)	1 porcja
ziemniaki gotowane z koperkiem 200g	1 porcja
pieczeń wieprzowa mielona duszona 100g (zboża zawierające gluten, jaja kurze)	1 porcja
surówka z marchwi i jabłka z olejem 120g	1 porcja
sos własny 100g (zboża zawierające gluten)	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:	2146 kcal	Białko ogółem:	80.16 g
Tłuszcz:	51.56 g	Węglowodany ogółem:	351.6 g
Glukoza:	3.51 g	Fruktoza:	4.32 g
Laktoza:	20.32 g	Błonnik pokarmowy:	18.92 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	15.45 g	Sód:	2198.1 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

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
Jabłko 1szt	1 porcja
zupa jarzynowa z natką pietruszki 400ml (zboża zawierające gluten, białko mleka, seler)	1 porcja
makaron pszenny drobny gotowany z serem twarogowym, szpinakiem i masłem 350g (zboża zawierające gluten, białko mleka)	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:	2380 kcal	Białko ogółem:	100.65 g
Tłuszcz:	54.31 g	Węglowodany ogółem:	387.63 g
Glukoza:	12.92 g	Fruktoza:	18.28 g
Laktoza:	20.17 g	Błonnik pokarmowy:	29.33 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	19.5 g	Sód:	1829.77 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

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
surówka z buraka i jabłka z olejem rzepakowym 120g	1 porcja
rosół z makaronem nitki i natką pietruszki 400ml (zboża zawierające gluten, seler)	1 porcja
sos z natki pietruszki 100g (zboża zawierające gluten, białko mleka)	1 porcja
pień z kurczaka gotowana 100g	1 porcja
ziemniaki gotowane z koperkiem 200g	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:	1976 kcal	Białko ogółem:	91.24 g
Tłuszcz:	49 g	Węglowodany ogółem:	306.75 g
Glukoza:	7.78 g	Fruktoza:	15.66 g
Laktoza:	15.86 g	Błonnik pokarmowy:	26.14 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	13.22 g	Sód:	1804.24 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

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

jogurt owocowy 1szt (białko mleka)	1 porcja
------------------------------------	----------

**Wartości odżywcze**

Wartość energetyczna:	2378 kcal	Białko ogółem:	102.58 g
Tłuszcz:	84.24 g	Węglowodany ogółem:	316 g
Glukoza:	5.84 g	Fruktoza:	6.58 g
Laktoza:	30.84 g	Błonnik pokarmowy:	25.03 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	21.19 g	Sód:	2729.07 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



17.02.2024 (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
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
kasza jęczmienna gotowana 200g (zboża zawierające gluten)	1 porcja
sałata z jogurtem 50g (białko mleka)	1 porcja
pulpet wieprzowy pieczony 100g (zboża zawierające gluten, jaja kurze)	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:	2549 kcal	Białko ogółem:	106.57 g
Tłuszcz:	65.99 g	Węglowodany ogółem:	398.72 g
Glukoza:	9.03 g	Fruktoza:	9.73 g
Laktoza:	23.63 g	Błonnik pokarmowy:	28 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	20.08 g	Sód:	1888.59 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

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
zupa pomidorowa z makaronem nitki z natką pietruszki 400ml (zboża zawierające gluten, 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

► 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:	2188 kcal	Białko ogółem:	91.52 g
Tłuszcz:	61.63 g	Węglowodany ogółem:	330.54 g
Glukoza:	8.27 g	Fruktoza:	15.19 g
Laktoza:	19.39 g	Błonnik pokarmowy:	24 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	19.65 g	Sód:	2757.86 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