



18.12.2023 (poniedziałek)

## ▶ Śniadanie

owoc 1 szt	1 porcja
kasza kukurydziana na mleku 400ml (białko mleka)	1 porcja
chleb razowy 100g (zboża zawierające gluten)	1 porcja
herbata b/cukru 250ml	1 porcja
ogórek kiszony 50g	1 porcja
mix tłuszczowy 10g (białko mleka)	1 porcja
wędlina wieprzowa 50g (zboża zawierające gluten, białko mleka, jaja, orzechy, soja, gorczyca, sezam)	1 porcja

## ▶ Obiad

Jabłko 1 szt	1 porcja
barszcz czerwony z natką pietruszki 400ml (zboża zawierające gluten, białko mleka, seler)	1 porcja
herbata owocowa b/cukru 250ml	1 porcja
makaron razowy z mięsem i warzywami zapiekany 350g (zboża zawierające gluten, seler)	1 porcja

## ▶ Podwieczorek

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

## ▶ Kolacja

sałata 15g lub pomidor 50g	1 porcja
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

## ▶ II kolacja

herbata b/cukru 250ml	1 porcja
sałata 15g lub pomidor 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:	2348 kcal	Białko ogółem:	104.48 g
Tłuszcz:	68.05 g	Węglowodany ogółem:	353.06 g
Glukoza:	9.57 g	Fruktoza:	19.82 g
Laktoza:	30.85 g	Błonnik pokarmowy:	45.5 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	18.42 g	Sód:	2869.15 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



19.12.2023 (wtorek)

**► Śniadanie**

owoc 1 szt	1 porcja
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
ogórek świeży 50g	1 porcja
mix tłuszczowy 10g (białko mleka)	1 porcja

**► Obiad**

ziemniaki gotowane 200g	1 porcja
krupnik jęczmienny z natką pietruszki 400ml (zboża zawierające gluten, seler)	1 porcja
sałata z jogurtem i koperkiem 50g (białko mleka)	1 porcja
schab pieczony 100g	1 porcja
sos własny 100g (zboża zawierające gluten)	1 porcja
herbata owocowa b/cukru 250ml	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
papryka 50g	1 porcja
mix tłuszczowy 10g (białko mleka)	1 porcja

**► II kolacja**

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:	2110 kcal	Białko ogółem:	98.23 g
Tłuszcz:	63.83 g	Węglowodany ogółem:	304.42 g
Glukoza:	5.73 g	Fruktoza:	11.1 g
Laktoza:	21.95 g	Błonnik pokarmowy:	36.48 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	23.35 g	Sód:	2300.38 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



20.12.2023 (środa)

**► Śniadanie**

płatki owsiane na mleku 400ml (zboża zawierające gluten, białko mleka)	1 porcja
owoc 1 szt	1 porcja
sałata 15g lub pomidor 50g	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

**► Obiad**

ziemniaki gotowane 200g	1 porcja
kotlet mielony wieprzowy pieczony 100g (zboża zawierające gluten, jaja kurze)	1 porcja
surówka z kapusty pekińskiej z olejem 120g	1 porcja
zupa pomidorowa z makaronem razowym z natką pietruszki 400ml (zboża zawierające gluten, białko mleka, seler)	1 porcja
herbata owocowa b/cukru 250ml	1 porcja

**► Podwieczorek**

Jabłko 1 szt	1 porcja
--------------	----------

**► Kolacja**

chleb razowy 100g (zboża zawierające gluten)	1 porcja
herbata b/cukru 250ml	1 porcja
rzodkiewka 30g	1 porcja
mix tłuszczowy 10g (białko mleka)	1 porcja
Serek wiejski naturalny 1 szt (białko mleka)	1 porcja

**► II kolacja**

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

<b>Wartość energetyczna:</b>	2327 kcal	<b>Białko ogółem:</b>	104.13 g
<b>Tłuszcz:</b>	79.82 g	<b>Węglowodany ogółem:</b>	320.14 g
<b>Glukoza:</b>	11.02 g	<b>Fruktoza:</b>	21.77 g
<b>Laktoza:</b>	19.75 g	<b>Błonnik pokarmowy:</b>	43.81 g
<b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:</b>	28.12 g	<b>Sód:</b>	3360.42 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



21.12.2023 (czwartek)

## ► Śniadanie

owoc 1 szt	1 porcja
kasza jaglana na mleku 400ml (białko mleka)	1 porcja
chleb razowy 100g (zboża zawierające gluten)	1 porcja
herbata b/cukru 250ml	1 porcja
papryka 50g	1 porcja
mix tłuszczowy 10g (białko mleka)	1 porcja
wędlina drobiowa 50g (zboża zawierające gluten, białko mleka, jaja, orzechy, soja, gorczyca, sezam)	1 porcja

## ► Obiad

sos koperkowy 100g (zboża zawierające gluten, białko mleka)	1 porcja
zupa brokułowa z natką pietruszki 400ml (zboża zawierające gluten, białko mleka, seler)	1 porcja
pieś z kurczaka gotowana 100g	1 porcja
surówka z buraka i jabłka z olejem 120g	1 porcja
herbata owocowa b/cukru 250ml	1 porcja
ryż brązowy gotowany 200g	1 porcja

## ► Podwieczorek

Jabłko 1 szt	1 porcja
--------------	----------

## ► Kolacja

sałata 15g lub pomidor 50g	1 porcja
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

## ► II kolacja

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

<b>Wartość energetyczna:</b>	2161 kcal	<b>Białko ogółem:</b>	89.17 g
<b>Tłuszcz:</b>	59.98 g	<b>Węglowodany ogółem:</b>	340.53 g
<b>Glukoza:</b>	10.65 g	<b>Fruktoza:</b>	22.55 g
<b>Laktoza:</b>	17.47 g	<b>Błonnik pokarmowy:</b>	48.32 g
<b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:</b>	15.57 g	<b>Sód:</b>	2004.44 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





22.12.2023 (piątek)

## ► Śniadanie

owoc 1 szt	1 porcja
chleb razowy 100g (zboża zawierające gluten)	1 porcja
rzodkiewka 30g	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

## ► Obiad

ziemniaki gotowane 200g	1 porcja
ryba pieczona 100g ( ryby)	1 porcja
surówka z marchwi i jabłka z olejem 120g	1 porcja
herbata owocowa b/cukru 250ml	1 porcja
zupa wiejska z makaronem razowym z majerankiem 400ml (zboża zawierające gluten, seler)	1 porcja

## ► Podwieczorek

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

## ► Kolacja

sałata 15g lub pomidor 50g	1 porcja
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

## ► II kolacja

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:	2186 kcal	Białko ogółem:	100.5 g
Tłuszcz:	72.7 g	Węglowodany ogółem:	302.33 g
Glukoza:	7.74 g	Fruktoza:	14.15 g
Laktoza:	23.05 g	Błonnik pokarmowy:	42.89 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	20.43 g	Sód:	3032.12 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



23.12.2023 (sobota)

**► Śniadanie**

owoc 1 szt	1 porcja
kasza kukurydziana na mleku 400ml (białko mleka)	1 porcja
chleb razowy 100g (zboża zawierające gluten)	1 porcja
herbata b/cukru 250ml	1 porcja
papryka 50g	1 porcja
mix tłuszczowy 10g (białko mleka)	1 porcja
wędlina wieprzowa 50g (zboża zawierające gluten, białko mleka, jaja, orzechy, soja, gorczyca, sezam)	1 porcja

**► Obiad**

kasza jęczmienna gotowana 200g (zboża zawierające gluten)	1 porcja
zupa z zielonego groszku z natką pietruszki 400ml (seler)	1 porcja
surówka z kapusty pekińskiej z olejem 120g	1 porcja
gulasz z szynki duszony 150g (zboża zawierające gluten, białko mleka, seler)	1 porcja
herbata owocowa b/cukru 250ml	1 porcja

**► Podwieczorek**

Jabłko 1 szt	1 porcja
--------------	----------

**► Kolacja**

sałata 15g lub pomidor 50g	1 porcja
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

**► II kolacja**

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:	2074 kcal	Białko ogółem:	93.86 g
Tłuszcz:	56.72 g	Węglowodany ogółem:	322.81 g
Glukoza:	10.66 g	Fruktoza:	21.5 g
Laktoza:	18.33 g	Błonnik pokarmowy:	49.37 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	16 g	Sód:	2731.27 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



24.12.2023 (niedziela)

**► Śniadanie**

płatki owsiane na mleku 400ml (zboża zawierające gluten, białko mleka)	1 porcja
owoc 1 szt	1 porcja
chleb razowy 100g (zboża zawierające gluten)	1 porcja
herbata b/cukru 250ml	1 porcja
ser żółty 50g (białko mleka)	1 porcja
ogórek kiszony 50g	1 porcja
mix tłuszczowy 10g (białko mleka)	1 porcja

**► Obiad**

zupa ziemniaczana z natką pietruszki 400ml (seler)	1 porcja
chleb razowy 100g (zboża zawierające gluten)	1 porcja

**► Podwieczorek**

Jabłko 1 szt	1 porcja
--------------	----------

**► Kolacja**

kapusta z grochem 300g (zboża zawierające gluten)	1 porcja
barszcz czerwony 250ml (seler)	1 porcja
ryba pieczona 100g ( ryby)	1 porcja
kasza gryczana gotowana 200g	1 porcja
sos pieczarkowy 100g (zboża zawierające gluten, białko mleka)	1 porcja
chleb razowy 100g (zboża zawierające gluten)	1 porcja
kompot z suszu b/cukru 250ml	1 porcja
śledź w oleju 70g ( ryby)	1 porcja

**► II kolacja**

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:	3009 kcal	Białko ogółem:	117.55 g
Tłuszcz:	97.26 g	Węglowodany ogółem:	450.73 g
Glukoza:	8.69 g	Fruktoza:	19.47 g
Laktoza:	16.51 g	Błonnik pokarmowy:	70.82 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	23.94 g	Sód:	6690.55 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