



18.12.2023 (poniedziałek)

► Śniadanie

herbata 250ml	1 porcja
bułka pszenna 100g (zboża zawierające gluten)	1 porcja
owoc 1 szt	1 porcja
sałata 15g lub pomidor 50g	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

► Obiad

herbata owocowa 250ml	1 porcja
Jabłko 1 szt	1 porcja
makaron pszenny drobny gotowany z serem twarogowym 350g (zboża zawierające gluten, białko mleka)	1 porcja
barszcz czerwony 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
sałata 15g lub pomidor 50g	1 porcja
sałatka jarzynowa z rybą i natką pietruszki 150g (ryby, białko mleka, seler)	1 porcja
mix tłuszczowy 10g (białko mleka)	1 porcja

► Dodatkowy posiłek

ciasto drożdżowe 100g (zboża zawierające gluten, białko mleka)	1 porcja
--	----------


Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	2387 kcal	Białko ogółem:	101.44 g
Tłuszcz:	55.98 g	Węglowodany ogółem:	384.92 g
Glukoza:	9.24 g	Fruktoza:	20.61 g
Laktoza:	30.08 g	Błonnik pokarmowy:	26.92 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	19.4 g	Sód:	2129.2 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

herbata 250ml	1 porcja
bułka pszenna 100g (zboża zawierające gluten)	1 porcja
owoc 1 szt	1 porcja
ryż biały na mleku 400ml (białko mleka)	1 porcja
marmolada 50g	1 porcja
mix tłuszczowy 10g (białko mleka)	1 porcja

► Obiad

herbata owocowa 250ml	1 porcja
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

► Kolacja

herbata 250ml	1 porcja
sałata 15g lub pomidor 50g	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

► Dodatkowy posiłek

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


Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	2001 kcal	Białko ogółem:	80.55 g
Tłuszcz:	45.7 g	Węglowodany ogółem:	328.14 g
Glukoza:	4.93 g	Fruktoza:	11.17 g
Laktoza:	20.96 g	Błonnik pokarmowy:	18.79 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	14.03 g	Sód:	1717.95 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

herbata 250ml	1 porcja
bułka pszenna 100g (zboża zawierające gluten)	1 porcja
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
mix tłuszczowy 10g (białko mleka)	1 porcja

► Obiad

herbata owocowa 250ml	1 porcja
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 nitki z natką pietruszki 400ml (zboża zawierające gluten, seler)	1 porcja

► Kolacja

herbata 250ml	1 porcja
chleb mieszany 120g (zboża zawierające gluten)	1 porcja
sałata 15g lub pomidor 50g	1 porcja
mix tłuszczowy 10g (białko mleka)	1 porcja
Serek wiejski naturalny 1 szt (białko mleka)	1 porcja

► Dodatkowy posiłek

sałatka warzywna 150g (białko mleka*, seler*, gorczyca*)	1 porcja
--	----------



Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	2273 kcal	Białko ogółem:	100.13 g
Tłuszcz:	75.27 g	Węglowodany ogółem:	313.61 g
Glukoza:	9.42 g	Fruktoza:	16.4 g
Laktoza:	20.03 g	Błonnik pokarmowy:	27.35 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	22.96 g	Sód:	2652.27 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



21.12.2023 (czwartek)

► Śniadanie

herbata 250ml	1 porcja
bułka pszenna 100g (zboża zawierające gluten)	1 porcja
owoc 1 szt	1 porcja
kasza jaglana na mleku 400ml (białko mleka)	1 porcja
sałata 15g lub pomidor 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

herbata owocowa 250ml	1 porcja
ryż biały gotowany 200g	1 porcja
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

► Kolacja

chleb mieszany 120g (zboża zawierające gluten)	1 porcja
sałata 15g lub pomidor 50g	1 porcja
herbata 250ml	1 porcja
pastę mięsno-warzywną 80g (seler)	1 porcja
mix tłuszczowy 10g (białko mleka)	1 porcja

► Dodatkowy posiłek

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


Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	2021 kcal	Białko ogółem:	88.89 g
Tłuszcz:	47.46 g	Węglowodany ogółem:	321.67 g
Glukoza:	7.47 g	Fruktoza:	15.44 g
Laktoza:	22.26 g	Błonnik pokarmowy:	22.45 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	14.37 g	Sód:	1750.19 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

herbata 250ml	1 porcja
bułka pszenna 100g (zboża zawierające gluten)	1 porcja
kasza manna na mleku 400ml (zboża zawierające gluten, białko mleka)	1 porcja
owoc 1 szt	1 porcja
sałata 15g lub pomidor 50g	1 porcja
mix tłuszczowy 10g (białko mleka)	1 porcja
Serek wiejski naturalny 1 szt (białko mleka)	1 porcja

► Obiad

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

► Kolacja

herbata 250ml	1 porcja
chleb mieszany 120g (zboża zawierające gluten)	1 porcja
sałata 15g lub pomidor 50g	1 porcja
pasta jajeczna z natką pietruszki 80g (jaja, białko mleka)	1 porcja
mix tłuszczowy 10g (białko mleka)	1 porcja

► Dodatkowy posiłek

sałatka warzywna 150g (białko mleka*, seler*, gorczyca*)	1 porcja
--	----------


Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	2277 kcal	Białko ogółem:	92.53 g
Tłuszcz:	75.19 g	Węglowodany ogółem:	321.85 g
Glukoza:	8.79 g	Fruktoza:	16.53 g
Laktoza:	16.16 g	Błonnik pokarmowy:	26.52 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	19.02 g	Sód:	2575.12 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

herbata 250ml	1 porcja
bułka pszenna 100g (zboża zawierające gluten)	1 porcja
owoc 1 szt	1 porcja
sałata 15g lub pomidor 50g	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

► Obiad

herbata owocowa 250ml	1 porcja
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

► Kolacja

herbata 250ml	1 porcja
chleb mieszany 120g (zboża zawierające gluten)	1 porcja
sałata 15g lub pomidor 50g	1 porcja
mix tłuszczowy 10g (białko mleka)	1 porcja
twarożek z natką 80g (białko mleka)	1 porcja

► Dodatkowy posiłek

ciasto drożdżowe 100g (zboża zawierające gluten, białko mleka)	1 porcja
--	----------


Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	2206 kcal	Białko ogółem:	95.62 g
Tłuszcz:	55.24 g	Węglowodany ogółem:	348.93 g
Glukoza:	7.81 g	Fruktoza:	14.57 g
Laktoza:	19.12 g	Błonnik pokarmowy:	30.78 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	17.14 g	Sód:	2177.12 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



24.12.2023 (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
owoc 1szt	1 porcja
mix tłuszczowy 10g (białko mleka)	1 porcja

► Obiad

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

► Kolacja

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 pszenny 100g (zboża zawierające gluten)	1 porcja
kompot z suszu 250ml	1 porcja
kapusta z grochem 300g (zboża zawierające gluten)	1 porcja
śledź w oleju 70g (ryby)	1 porcja

► Dodatkowy posiłek

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


Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	2890 kcal	Białko ogółem:	104.71 g
Tłuszcz:	80.89 g	Węglowodany ogółem:	458.08 g
Glukoza:	5.14 g	Fruktoza:	11.07 g
Laktoza:	20.32 g	Błonnik pokarmowy:	42.68 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	16.27 g	Sód:	5691.59 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