



19.02.2024 (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
banan 1szt	1 porcja
sałata + ogórek kiszony 50g	1 porcja
wędlina wieprzowa 50g (zboża zawierające gluten, białko mleka, jaja, orzechy, soja, gorczyca, sezam)	1 porcja

**► Obiad**

zupa brokułowa z natką pietruszki 400ml (zboża zawierające gluten, białko mleka, seler)	1 porcja
surówka z kiszonej kapusty z olejem 120g	1 porcja
ryż brązowy z mięsem i warzywami zapiekany 350g (seler)	1 porcja
herbata owocowa b/cukru 250ml	1 porcja

**► Podwieczorek**

jogurt naturalny 1szt (białko mleka)	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
chleb razowy 50g (zboża zawierające gluten), mix tłuszczowy 5g (białko mleka), jaja 50g (jaja)	1 porcja
sałata + pomidor 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

<b>Wartość energetyczna:</b>	2368 kcal	<b>Białko ogółem:</b>	96.67 g
<b>Tłuszcz:</b>	77.26 g	<b>Węglowodany ogółem:</b>	345.31 g
<b>Glukoza:</b>	10.3 g	<b>Fruktoza:</b>	10.06 g
<b>Laktoza:</b>	22.59 g	<b>Błonnik pokarmowy:</b>	45.28 g
<b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:</b>	19.48 g	<b>Sód:</b>	3040.5 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



20.02.2024 (wtorek)

## ► Śniadanie

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
kawa zbożowa na mleku b/cukru 250ml (zboża zawierające gluten, białko mleka)	1 porcja
sałata i ogórek świeży 50g	1 porcja
mandarynka min 100g	1 porcja

## ► Obiad

sałata z jogurtem i koperkiem 50g (białko mleka)	1 porcja
schab pieczony 100g	1 porcja
sos własny 100g (zboża zawierające gluten)	1 porcja
zupa wiejska z makaronem razowym z natką pietruszki 400ml (zboża zawierające gluten, seler)	2 porcje
kasza gryczana gotowana 200g	1 porcja
herbata owocowa b/cukru 250ml	1 porcja

## ► Podwieczorek

kefir 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
papryka +sałata 50g	1 porcja
Pasta z ciecierzycy 80g	1 porcja

## ► Dodatkowy posiłek

herbata b/cukru 250ml	1 porcja
chleb razowy 50g (zboża zawierające gluten), mix tłuszczowy 5g(białko mleka), twaróg 30g (białko mleka)	1 porcja
sałata + pomidor 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:	2375 kcal	Białko ogółem:	109.82 g
Tłuszcz:	64.01 g	Węglowodany ogółem:	361.35 g
Glukoza:	5.33 g	Fruktoza:	5.57 g
Laktoza:	24.32 g	Błonnik pokarmowy:	50.94 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	18.63 g	Sód:	2455.33 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



21.02.2024 (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
Jabłko 1szt	1 porcja

**► Obiad**

kasza jęczmienna gotowana 200g (zboża zawierające gluten)	1 porcja
Klops wieprzowy gotowany 100g (zboża zawierające gluten, jaja kurze)	1 porcja
surówka z kapusty pekińskiej z olejem 120g	1 porcja
zupa ziemniaczana z natką pietruszki 400ml (seler)	1 porcja
sos pomidorowy 100g (zboża zawierające gluten, białko mleka)	1 porcja
herbata owocowa b/cukru 250ml	1 porcja

**► Podwieczorek**

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

**► Kolacja**

herbata 250ml	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
rzodkiewka +salata 30g	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:	2386 kcal	Białko ogółem:	100.88 g
Tłuszcz:	75.29 g	Węglowodany ogółem:	350.23 g
Glukoza:	12.01 g	Fruktoza:	17.47 g
Laktoza:	18.68 g	Błonnik pokarmowy:	46.99 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	22.77 g	Sód:	2747.9 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



22.02.2024 (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 wieprzowa 50g (zboża zawierające gluten, białko mleka, jaja, orzechy, soja, gorczyca, sezam)	1 porcja
banan 1szt	1 porcja
papryka +sałata 50g	1 porcja

► **Obiad**

surówka z buraka i jabłka z olejem 120g	1 porcja
ziemniaki gotowane z koperkiem 200g	1 porcja
udko z kurczaka gotowane 150g	1 porcja
rosół z makaronem razowym i natką pietruszki 400ml (zboża zawierające gluten, seler)	1 porcja
herbata owocowa b/cukru 250ml	1 porcja

► **Podwieczorek**

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

► **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:	2299 kcal	Białko ogółem:	96.85 g
Tłuszcz:	80.64 g	Węglowodany ogółem:	317.55 g
Glukoza:	12.43 g	Fruktoza:	18.44 g
Laktoza:	15.53 g	Błonnik pokarmowy:	41.25 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	19.16 g	Sód:	2150.42 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





23.02.2024 (piątek)

## ▶ Śniadanie

chleb razowy 100g (zboża zawierające gluten)	1 porcja
kawa zbożowa b/cukru 250ml (zboża zawierające gluten)	1 porcja
mix tłuszczowy 10g (białko mleka)	1 porcja
Serek wiejski naturalny 1szt (białko mleka)	1 porcja
mandarynka min 100g	1 porcja
rzodkiewka +sałata 50g	1 porcja

## ▶ Obiad

ryba pieczona 100g ( ryby)	1 porcja
zupa jarzynowa z natką pietruszki 400ml (zboża zawierające gluten, białko mleka, seler)	1 porcja
ziemniaki gotowane z koperkiem 200g	1 porcja
surówka z marchwi i jabłka z olejem 120g	1 porcja
herbata owocowa b/cukru 250ml	1 porcja

## ▶ Podwieczorek

kefir 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

<b>Wartość energetyczna:</b>	1973 kcal	<b>Białko ogółem:</b>	91.1 g
<b>Tłuszcz:</b>	68.77 g	<b>Węglowodany ogółem:</b>	265.99 g
<b>Glukoza:</b>	5.01 g	<b>Fruktoza:</b>	4.48 g
<b>Laktoza:</b>	9.07 g	<b>Błonnik pokarmowy:</b>	38.53 g
<b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:</b>	21.25 g	<b>Sód:</b>	2833.52 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



24.02.2024 (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 drobiowa 50g (zboża zawierające gluten, białko mleka, jaja, orzechy, soja, gorczyca, sezam)	1 porcja
papryka+sałata 50g	1 porcja
Jabłko 1szt	1 porcja

## ► Obiad

gulasz z indyka 150g (zboża zawierające gluten, białko mleka)	1 porcja
barszcz czerwony 400ml (zboża zawierające gluten, seler)	1 porcja
sałata z pomidorem i olejem rzepakowym 50g	1 porcja
makaron razowy gotowany 200g (zboża zawierające gluten)	1 porcja
herbata owocowa b/cukru 250ml	1 porcja

## ► Podwieczorek

mandarynka min 100g	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:	2086 kcal	Białko ogółem:	91.65 g
Tłuszcz:	57.39 g	Węglowodany ogółem:	321.97 g
Glukoza:	8.09 g	Fruktoza:	13.17 g
Laktoza:	18.33 g	Błonnik pokarmowy:	46.33 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	14.37 g	Sód:	2749.87 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



25.02.2024 (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
banan 1szt	1 porcja
sałata + ogórek kiszony 50g	1 porcja

**► Obiad**

surówka z buraka i jabłka z olejem 120g	1 porcja
ziemniaki gotowane z koperkiem 200g	1 porcja
stek mielony wieprzowy pieczony 100g (zboża zawierające gluten, jaja kurze)	1 porcja
zupa pomidorowa z ryżem brązowym i natką pietruszki 400ml (białko mleka, seler)	1 porcja
herbata owocowa b/cukru 250ml	1 porcja

**► Podwieczorek**

Jabłko 1szt	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
sałata + pomidor 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:	2348 kcal	Białko ogółem:	105.14 g
Tłuszcz:	67.48 g	Węglowodany ogółem:	352.25 g
Glukoza:	12.72 g	Fruktoza:	18.76 g
Laktoza:	34.36 g	Błonnik pokarmowy:	43.01 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	23.51 g	Sód:	3197.6 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