



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

## ► Obiad

herbata owocowa 250ml	1 porcja
sos jogurtowy 100g (białko mleka)	1 porcja
ryż prażony z jabłkami i cynamonem 300g	1 porcja
zupa brokułowa z natką pietruszki 400ml (zboża zawierające gluten, białko mleka, seler)	1 porcja
mandarynka min 100g	1 porcja

## ► Kolacja

herbata 250ml	1 porcja
chleb mieszany 120g (zboża zawierające gluten)	1 porcja
mix tłuszczowy 10g (białko mleka)	1 porcja
sałatka jarzynowa z rybą i natką pietruszki 150g (ryby, seler)	1 porcja
sałata + pomidor 50g	1 porcja

## ► Dodatkowy posiłek

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



## Wartości odżywcze

<b>Wartość energetyczna:</b>	2357 kcal	<b>Białko ogółem:</b>	81.62 g
<b>Tłuszcz:</b>	54.01 g	<b>Węglowodany ogółem:</b>	402.44 g
<b>Glukoza:</b>	14.62 g	<b>Fruktoza:</b>	21.4 g
<b>Laktoza:</b>	27.44 g	<b>Błonnik pokarmowy:</b>	28.56 g
<b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:</b>	18.2 g	<b>Sód:</b>	2095.15 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



20.02.2024 (wtorek)

**► Śniadanie**

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

**► Obiad**

herbata owocowa 250ml	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
ziemniaki gotowane z koperkiem 200g	1 porcja
zupa wiejska z makaronem drobnym z natką pietruszki 400ml (zboża zawierające gluten, seler)	1 porcja

**► Kolacja**

herbata 250ml	1 porcja
chleb mieszany 120g (zboża zawierające gluten)	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

**► Dodatkowy posiłek**

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


**Wartości odżywcze**

<b>Wartość energetyczna:</b>	2007 kcal	<b>Białko ogółem:</b>	82.77 g
<b>Tłuszcz:</b>	45.74 g	<b>Węglowodany ogółem:</b>	326.53 g
<b>Glukoza:</b>	3.63 g	<b>Fruktoza:</b>	4.47 g
<b>Laktoza:</b>	20.96 g	<b>Błonnik pokarmowy:</b>	18.97 g
<b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:</b>	13.99 g	<b>Sód:</b>	2105.15 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



21.02.2024 (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
sałata + pomidor 50g	1 porcja
Jabłko 1szt	1 porcja

**► Obiad**

herbata owocowa 250ml	1 porcja
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

**► 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**

<b>Wartość energetyczna:</b>	2446 kcal	<b>Białko ogółem:</b>	99.39 g
<b>Tłuszcz:</b>	68.88 g	<b>Węglowodany ogółem:</b>	372.43 g
<b>Glukoza:</b>	8.36 g	<b>Fruktoza:</b>	15.44 g
<b>Laktoza:</b>	19.28 g	<b>Błonnik pokarmowy:</b>	28.75 g
<b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:</b>	19.64 g	<b>Sód:</b>	2028.45 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



22.02.2024 (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 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
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 nitki i natką pietruszki 400ml (zboża zawierające gluten, seler)	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**

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


**Wartości odżywcze**

<b>Wartość energetyczna:</b>	2255 kcal	<b>Białko ogółem:</b>	98.71 g
<b>Tłuszcz:</b>	78.15 g	<b>Węglowodany ogółem:</b>	300.7 g
<b>Glukoza:</b>	9.25 g	<b>Fruktoza:</b>	11.33 g
<b>Laktoza:</b>	17.52 g	<b>Błonnik pokarmowy:</b>	20.66 g
<b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:</b>	23.32 g	<b>Sód:</b>	1852.47 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**

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
sałata + pomidor 50g	1 porcja
mandarynka min 100g	1 porcja

**► Obiad**

herbata owocowa 250ml	1 porcja
ryba pieczona 100g ( ryby)	1 porcja
surówka z marchwi i jabłka z olejem 120g	1 porcja
zupa jarzynowa z natką pietruszki 400ml (zboża zawierające gluten, białko mleka, 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**

sałatka warzywna 150g (zboża zawierające gluten)	1 porcja
--	----------


**Wartości odżywcze**

<b>Wartość energetyczna:</b>	2211 kcal	<b>Białko ogółem:</b>	95.83 g
<b>Tłuszcz:</b>	69.18 g	<b>Węglowodany ogółem:</b>	316.87 g
<b>Glukoza:</b>	8.66 g	<b>Fruktoza:</b>	10.96 g
<b>Laktoza:</b>	20.03 g	<b>Błonnik pokarmowy:</b>	29.24 g
<b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:</b>	19.95 g	<b>Sód:</b>	2590.32 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



24.02.2024 (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 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
gulasz z indyka 150g (zboża zawierające gluten, białko mleka)	1 porcja
makaron pszenny drobny gotowany 200g (zboża zawierające gluten)	1 porcja
barszcz czerwony 400ml (zboża zawierające gluten, seler)	1 porcja
sałata z pomidorem i olejem rzepakowym 50g	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**

<b>Wartość energetyczna:</b>	2216 kcal	<b>Białko ogółem:</b>	93.47 g
<b>Tłuszcz:</b>	54.93 g	<b>Węglowodany ogółem:</b>	350.94 g
<b>Glukoza:</b>	6.54 g	<b>Fruktoza:</b>	12.94 g
<b>Laktoza:</b>	18.96 g	<b>Błonnik pokarmowy:</b>	23.98 g
<b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:</b>	15.09 g	<b>Sód:</b>	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



25.02.2024 (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
banan 1szt	1 porcja

**► Obiad**

herbata owocowa 250ml	1 porcja
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 białym i natką pietruszki 400ml (białko mleka, seler)	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**

<b>Wartość energetyczna:</b>	2352 kcal	<b>Białko ogółem:</b>	106.27 g
<b>Tłuszcz:</b>	58.73 g	<b>Węglowodany ogółem:</b>	362.3 g
<b>Glukoza:</b>	9.77 g	<b>Fruktoza:</b>	11.98 g
<b>Laktoza:</b>	33.37 g	<b>Błonnik pokarmowy:</b>	21.23 g
<b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:</b>	19.2 g	<b>Sód:</b>	2910.51 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