



26.02.2024 (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
wędlina wieprzowa 50g (zboża zawierające gluten, białko mleka, jaja, orzechy, soja, gorczyca, sezam)	1 porcja
Jabłko 1szt	1 porcja
sałata + ogórek kiszony 50g	1 porcja

▶ **Obiad**

herbata owocowa b/cukru 250ml	1 porcja
makaron razowy gotowany z serem twarogowym, szpinakiem i masłem 350g (zboża zawierające gluten, białko mleka)	1 porcja
zupa kalafiorowa z natką pietruszki 400ml (zboża zawierające gluten, białko mleka, seler)	1 porcja
mandarynka min 100g	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 + ogórek kiszony 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>	2137 kcal	<b>Białko ogółem:</b>	100.98 g
<b>Tłuszcz:</b>	56.43 g	<b>Węglowodany ogółem:</b>	327.86 g
<b>Glukoza:</b>	7.49 g	<b>Fruktoza:</b>	12.24 g
<b>Laktoza:</b>	25.79 g	<b>Błonnik pokarmowy:</b>	47.43 g
<b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:</b>	18.2 g	<b>Sód:</b>	3466.4 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



27.02.2024 (wtorek)

**► Śniadanie**

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
mix tłuszczowy 10g (białko mleka)	1 porcja
sałata i ogórek świeży 50g	1 porcja
mandarynka min 100g	1 porcja

**► Obiad**

herbata owocowa b/cukru 250ml	1 porcja
krupnik jaglany z natką pietruszki 400ml (seler)	1 porcja
ziemniaki gotowane z koperkiem 200g	1 porcja
kotlet mielony wieprzowy pieczony 100g (zboża zawierające gluten, jaja kurze)	1 porcja
sałata z jogurtem i koperkiem 50g (białko mleka)	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:	2227 kcal	Białko ogółem:	95.61 g
Tłuszcz:	64.35 g	Węglowodany ogółem:	336.48 g
Glukoza:	5.06 g	Fruktoza:	5.32 g
Laktoza:	21.95 g	Błonnik pokarmowy:	43.05 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	24.52 g	Sód:	2390.4 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



28.02.2024 (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
.....	.....
banan 1szt	1 porcja
.....	.....

**► Obiad**

surówka z buraka i jabłka z olejem rzepakowym 120g	1 porcja
.....	.....
herbata owocowa b/cukru 250ml	1 porcja
.....	.....
rosół z makaronem razowym i natką pietruszki 400ml (zboża zawierające gluten, seler)	1 porcja
.....	.....
ziemniaki gotowane z koperkiem 200g	1 porcja
.....	.....
pulpet z indyka pieczony 100g (zboża zawierające gluten, jaja kurze)	1 porcja
.....	.....
sos koperkowy 100g (zboża zawierające gluten, białko mleka)	1 porcja
.....	.....

**► Podwieczorek**

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

**► 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+rzodkiewka 50g	1 porcja
.....	.....

**► Dodatkowy posiłek**

herbata b/cukru 250ml	1 porcja
.....	.....
chleb razowy 50g (zboża zawierające gluten), mix tłuszczowy 5g(białko mleka), ser żółty 30g (białko mleka)	1 porcja
.....	.....
sałata + ogórek kiszony 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>	2388 kcal	<b>Białko ogółem:</b>	102.72 g
<b>Tłuszcz:</b>	76.75 g	<b>Węglowodany ogółem:</b>	342.62 g
<b>Glukoza:</b>	12.46 g	<b>Fruktoza:</b>	13.02 g
<b>Laktoza:</b>	18.68 g	<b>Błonnik pokarmowy:</b>	41.74 g
<b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:</b>	22.32 g	<b>Sód:</b>	2822.18 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



29.02.2024 (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 drobiowa 50g (zboża zawierające gluten, białko mleka, jaja, orzechy, soja, gorczyca, sezam)	1 porcja
papryka +sałata 50g	1 porcja
Jabłko 1szt	1 porcja

**► Obiad**

herbata owocowa b/cukru 250ml	1 porcja
gulasz z szynki duszony 130g (zboża zawierające gluten, białko mleka, seler)	1 porcja
surówka z kapusty pekińskiej z olejem 120g	1 porcja
zupa jarzynowa z natką pietruszki 400ml (zboża zawierające gluten, białko mleka, seler)	1 porcja
kasza gryczana gotowana 200g	1 porcja

**► Podwieczorek**

mandarynka min 100g	1 porcja
---------------------	----------

**► Kolacja**

pastę mięsno-warzywną 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
chleb razowy 50g (zboża zawierające gluten), mix tłuszczowy 5g(białko mleka), jaja 50g (jaja)	1 porcja
sałata+rzodkiewka 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>	2227 kcal	<b>Białko ogółem:</b>	95.37 g
<b>Tłuszcz:</b>	71.59 g	<b>Węglowodany ogółem:</b>	324.11 g
<b>Glukoza:</b>	10.65 g	<b>Fruktoza:</b>	15.98 g
<b>Laktoza:</b>	19.4 g	<b>Błonnik pokarmowy:</b>	47.37 g
<b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:</b>	18.89 g	<b>Sód:</b>	2015.15 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





01.03.2024 (piątek)

**► Śniadanie**

chleb razowy 100g (zboża zawierające gluten)	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
sałata+rzodkiewka 50g	1 porcja
mandarynka min 100g	1 porcja

**► Obiad**

ryba pieczona 100g ( ryby)	1 porcja
herbata owocowa b/cukru 250ml	1 porcja
barszcz czerwony z natką pietruszki 400ml (zboża zawierające gluten, białko mleka, seler)	1 porcja
ziemniaki gotowane z koperkiem 200g	1 porcja
surówka z kiszanej kapusty z olejem 120g	1 porcja

**► Podwieczorek**

jogurt 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
chleb razowy 50g (zboża zawierające gluten), mix tłuszczowy 5g(białko mleka), ser żółty 30g (białko mleka)	1 porcja
sałata i ogórek świeży 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:	2232 kcal	Białko ogółem:	107.5 g
Tłuszcz:	76.9 g	Węglowodany ogółem:	297.39 g
Glukoza:	4.85 g	Fruktoza:	5.08 g
Laktoza:	33.25 g	Błonnik pokarmowy:	40.25 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	20.81 g	Sód:	3354.52 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



02.03.2024 (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 wieprzowa 50g (zboża zawierające gluten, białko mleka, jaja, orzechy, soja, gorczyca, sezam)	1 porcja
papryka +sałata 50g	1 porcja
banan 1szt	1 porcja

## ► Obiad

herbata owocowa b/cukru 250ml	1 porcja
zupa z zielonego groszku z natką pietruszki 400ml (zboża zawierające gluten, białko mleka, seler)	1 porcja
sałata z pomidorem i olejem rzepakowym 50g	1 porcja
ziemniaki gotowane z koperkiem 200g	1 porcja
pieczeń wieprzowa mielona duszona 100g (zboża zawierające gluten, jaja kurze)	1 porcja

## ► Podwieczorek

Jabłko 1szt	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
chleb razowy 50g (zboża zawierające gluten), mix tłuszczowy 5g(białko mleka), jaja 50g (jaja)	1 porcja
sałata + ogórek kiszony 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>	2297 kcal	<b>Białko ogółem:</b>	101.32 g
<b>Tłuszcz:</b>	64 g	<b>Węglowodany ogółem:</b>	353.09 g
<b>Glukoza:</b>	11.1 g	<b>Fruktoza:</b>	15.69 g
<b>Laktoza:</b>	22.2 g	<b>Błonnik pokarmowy:</b>	45.2 g
<b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:</b>	18.1 g	<b>Sód:</b>	2827.92 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



03.03.2024 (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
sałata + ogórek kiszony 50g	1 porcja
Jabłko 1szt	1 porcja

## ► Obiad

herbata owocowa b/cukru 250ml	1 porcja
zupa pomidorowa z makaronem razowym z natką pietruszki 400ml (zboża zawierające gluten, białko mleka, seler)	1 porcja
kurczak w jarzynach 250g (zboża zawierające gluten)	1 porcja
ryż brązowy gotowany 200g	1 porcja
surówka z marchwi i jabłka z olejem 120g	1 porcja

## ► Podwieczorek

mandarynka min 100g	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
papryka +sałata 50g	1 porcja

## ► Dodatkowy posiłek

herbata b/cukru 250ml	1 porcja
chleb razowy 60g (zboża zawierające gluten), mix tłuszczowy 5g(białko mleka), twaróg 30g (białko mleka)	1 porcja
sałata+rzodkiewka 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:	2325 kcal	Białko ogółem:	104.31 g
Tłuszcz:	78.41 g	Węglowodany ogółem:	324.8 g
Glukoza:	9.02 g	Fruktoza:	13.97 g
Laktoza:	20.38 g	Błonnik pokarmowy:	47.5 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	26.31 g	Sód:	3080.85 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