



04.03.2024 (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
twarożek z natką 50g (białko mleka)	1 porcja

▶ **Obiad**

zupa jarzynowa 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

Wartość energetyczna:	2429 kcal	Białko ogółem:	101.71 g
Tłuszcz:	78.3 g	Węglowodany ogółem:	353.93 g
Glukoza:	11 g	Fruktoza:	10.74 g
Laktoza:	26.39 g	Błonnik pokarmowy:	47.21 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	20.24 g	Sód:	2797.67 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



05.03.2024 (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
Jabłko 1szt	1 porcja

► Obiad

sałata z jogurtem i koperkiem 50g (białko mleka)	1 porcja
krupnik jęczmienny z natką pietruszki 400ml (zboża zawierające gluten, seler)	1 porcja
gulasz z indyka 150g (zboża zawierające gluten, białko mleka)	1 porcja
herbata owocowa b/cukru 250ml	1 porcja
kasza gryczana gotowana 200g	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
wędlina wieprzowa 50g (zboża zawierające gluten, białko mleka, jaja, orzechy,soja, gorczyca, sezam)	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:	1982 kcal	Białko ogółem:	94.51 g
Tłuszcz:	55.55 g	Węglowodany ogółem:	295.55 g
Glukoza:	6.25 g	Fruktoza:	11.57 g
Laktoza:	24.32 g	Błonnik pokarmowy:	39.39 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	17.43 g	Sód:	2695.5 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



06.03.2024 (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
.....
mandarynka min 100g	1 porcja
.....

► Obiad

surówka z kapusty pekińskiej z olejem 120g	1 porcja
.....
barszcz czerwony 400ml (zboża zawierające gluten, 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

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 +sałata 30g	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

Wartość energetyczna:	2249 kcal	Białko ogółem:	99.74 g
Tłuszcz:	72.16 g	Węglowodany ogółem:	323 g
Glukoza:	10.6 g	Fruktoza:	10.28 g
Laktoza:	18.68 g	Błonnik pokarmowy:	44.75 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	22.05 g	Sód:	2328.79 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



07.03.2024 (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
pieś z kurczaka gotowana 100g	1 porcja
sos pomidorowy 100g (zboża zawierające gluten, białko mleka)	1 porcja
herbata owocowa b/cukru 250ml	1 porcja
zupa wiejska z makaronem razowym z natką pietruszki 400ml (zboża zawierające gluten, seler)	1 porcja

► **Podwieczorek**

mandarynka min 100g	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
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

Wartość energetyczna:	2099 kcal	Białko ogółem:	88.86 g
Tłuszcz:	52.58 g	Węglowodany ogółem:	339.73 g
Glukoza:	12.35 g	Fruktoza:	13.26 g
Laktoza:	15.53 g	Błonnik pokarmowy:	44.42 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	14.28 g	Sód:	1993.17 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



08.03.2024 (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
rzodkiewka +sałata 50g	1 porcja
Jabłko 1szt	1 porcja

► Obiad

ryba pieczona 100g (ryby)	1 porcja
surówka z marchwi i jabłka z olejem 120g	1 porcja
ziemniaki gotowane z koperkiem 200g	1 porcja
zupa brokułowa z natką pietruszki 400ml (zboża zawierające gluten, białko mleka, seler)	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
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:	2061 kcal	Białko ogółem:	89.31 g
Tłuszcz:	73.23 g	Węglowodany ogółem:	281.9 g
Glukoza:	8.24 g	Fruktoza:	14.6 g
Laktoza:	7.14 g	Błonnik pokarmowy:	42.57 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	20.94 g	Sód:	2886.67 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



09.03.2024 (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 drobiowa 50g (zboża zawierające gluten, białko mleka, jaja, orzechy, soja, gorczyca, sezam)	1 porcja
papryka+sałata 50g	1 porcja
mandarynka min 100g	1 porcja

► Obiad

sałata z pomidorem i olejem rzepakowym 50g	1 porcja
kasza jęczmienna gotowana 200g (zboża zawierające gluten)	1 porcja
klops wieprzowy pieczony 100g (zboża zawierające gluten, jaja kurze)	1 porcja
sos własny 100g (zboża zawierające gluten)	1 porcja
herbata owocowa b/cukru 250ml	1 porcja
zupa koperkowa z ryżem brązowym 400ml (seler)	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

Wartość energetyczna:	2240 kcal	Białko ogółem:	95.35 g
Tłuszcz:	69.94 g	Węglowodany ogółem:	329.49 g
Glukoza:	7.47 g	Fruktoza:	12.6 g
Laktoza:	18.33 g	Błonnik pokarmowy:	41.57 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	17.24 g	Sód:	2826.1 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



10.03.2024 (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
banan 1szt	1 porcja
sałata + ogórek kiszony 50g	1 porcja

► Obiad

ziemniaki gotowane z koperkiem 200g	1 porcja
udko z kurczaka gotowane 150g	1 porcja
herbata owocowa b/cukru 250ml	1 porcja
rosół z makaronem razowym i natką pietruszki 400ml (zboża zawierające gluten, seler)	1 porcja
surówka z buraka 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
sałata + pomidor 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:	2320 kcal	Białko ogółem:	101.16 g
Tłuszcz:	83.89 g	Węglowodany ogółem:	310.9 g
Glukoza:	9.8 g	Fruktoza:	10.32 g
Laktoza:	16.51 g	Błonnik pokarmowy:	40.23 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	25.14 g	Sód:	2733.22 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