


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

► Obiad

herbata owocowa 250ml	1 porcja
sos jogurtowy 100g (białko mleka)	1 porcja
ryż prażony z jabłkami i cynamonem 300g	1 porcja
mandarynka min 100g	1 porcja
zupa jarzynowa 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
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

Wartość energetyczna:	2418 kcal	Białko ogółem:	86.66 g
Tłuszcz:	55.05 g	Węglowodany ogółem:	411.06 g
Glukoza:	15.32 g	Fruktoza:	22.08 g
Laktoza:	31.24 g	Błonnik pokarmowy:	30.49 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	18.96 g	Sód:	1852.32 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


05.03.2024 (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
Jabłko 1szt	1 porcja

► Obiad

herbata owocowa 250ml	1 porcja
sałata z jogurtem i koperkiem 50g (białko mleka)	1 porcja
ziemniaki gotowane z koperkiem 200g	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

► 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

Wartość energetyczna:	1925 kcal	Białko ogółem:	72.11 g
Tłuszcz:	39.77 g	Węglowodany ogółem:	331.73 g
Glukoza:	5.45 g	Fruktoza:	11.64 g
Laktoza:	20.96 g	Błonnik pokarmowy:	20.56 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	12.91 g	Sód:	2098.12 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



06.03.2024 (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
mandarynka min 100g	1 porcja

► Obiad

herbata owocowa 250ml	1 porcja
surówka z kapusty pekińskiej z olejem 120g	1 porcja
barszcz czerwony 400ml (zboża zawierające gluten, seler)	1 porcja
kopytka gotowane z masłem 350g (zboża zawierające gluten, jaja, 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

Wartość energetyczna:	2520 kcal	Białko ogółem:	98.79 g
Tłuszcz:	60.78 g	Węglowodany ogółem:	403.3 g
Glukoza:	6.02 g	Fruktoza:	7.42 g
Laktoza:	19.28 g	Błonnik pokarmowy:	25.6 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	15.65 g	Sód:	4255.84 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

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
zupa wiejska z makaronem drobnym z natką pietruszki 400ml (zboża zawierające gluten, seler)	1 porcja
pieś z kurczaka gotowana 100g	1 porcja
sos pomidorowy 100g (zboża zawierające gluten, białko mleka)	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

sałatka warzywna 150g	1 porcja
-----------------------	----------


Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	2036 kcal	Białko ogółem:	86.68 g
Tłuszcz:	43.77 g	Węglowodany ogółem:	338.62 g
Glukoza:	11.14 g	Fruktoza:	13.41 g
Laktoza:	15.84 g	Błonnik pokarmowy:	26.03 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	12.03 g	Sód:	1701.42 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



08.03.2024 (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
Jabłko 1szt	1 porcja

► Obiad

herbata owocowa 250ml	1 porcja
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

► 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

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


Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	2249 kcal	Białko ogółem:	97.47 g
Tłuszcz:	74.78 g	Węglowodany ogółem:	309.71 g
Glukoza:	8.54 g	Fruktoza:	16.32 g
Laktoza:	19.78 g	Błonnik pokarmowy:	24.81 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	25.61 g	Sód:	2553.07 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

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
mandarynka min 100g	1 porcja

► Obiad

herbata owocowa 250ml	1 porcja
sałata z pomidorem i olejem rzepakowym 50g	1 porcja
zupa koperkowa z ryżem białym 400ml (seler)	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

► 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

Wartość energetyczna:	2314 kcal	Białko ogółem:	95.57 g
Tłuszcz:	66.86 g	Węglowodany ogółem:	346.07 g
Glukoza:	4.62 g	Fruktoza:	5.67 g
Laktoza:	18.96 g	Błonnik pokarmowy:	22.68 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	17.68 g	Sód:	2244.15 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



10.03.2024 (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
ziemniaki gotowane z koperkiem 200g	1 porcja
rosół z makaronem nitki i natką pietruszki 400ml (zboża zawierające gluten, seler)	1 porcja
udko z kurczaka gotowane 150g	1 porcja
buraczki gotowane tarte 120g	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

Wartość energetyczna:	2306 kcal	Białko ogółem:	102.91 g
Tłuszcz:	70.39 g	Węglowodany ogółem:	326.9 g
Glukoza:	7.39 g	Fruktoza:	7.66 g
Laktoza:	15.52 g	Błonnik pokarmowy:	19.87 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	20.53 g	Sód:	2474.53 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