



05.02.2024 (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
twarożek z natką 50g (białko mleka)	1 porcja
banan 1szt	1 porcja
sałata + ogórek kiszony 50g	1 porcja

► Obiad

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

► II kolacja

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:	2381 kcal	Białko ogółem:	101.49 g
Tłuszcz:	73.26 g	Węglowodany ogółem:	353.25 g
Glukoza:	11 g	Fruktoza:	10.74 g
Laktoza:	26.39 g	Błonnik pokarmowy:	46.79 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	19.89 g	Sód:	2745.67 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



06.02.2024 (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
Jabłko 1szt	1 porcja
sałata i ogórek świeży 50g	1 porcja

► Obiad

herbata owocowa b/cukru 250ml	1 porcja
kasza gryczana gotowana 200g	1 porcja
krupnik jęczmienny z natką pietruszki 400ml (zboża zawierające gluten, seler)	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

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

► II kolacja

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:	1987 kcal	Białko ogółem:	103.55 g
Tłuszcz:	53.66 g	Węglowodany ogółem:	291.3 g
Glukoza:	5.73 g	Fruktoza:	11.1 g
Laktoza:	24.32 g	Błonnik pokarmowy:	37.65 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	18.01 g	Sód:	2702.93 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



07.02.2024 (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
.....
mandarynka min 100g	1 porcja
.....

► Obiad

herbata owocowa b/cukru 250ml	1 porcja
.....
surówka z kapusty pekińskiej z olejem 120g	1 porcja
.....
zupa brokułowa z natką pietruszki 400ml (zboża zawierające gluten, białko mleka, seler)	1 porcja
.....
makaron razowy z mięsem i warzywami zapiekany 350g (zboża zawierające gluten, seler)	1 porcja
.....
sos koperkowy 100g (zboża zawierające gluten, białko mleka)	1 porcja
.....

► Podwieczorek

Jabłko 1szt	1 porcja
.....

► 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
.....

► II kolacja

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:	2329 kcal	Białko ogółem:	102.47 g
Tłuszcz:	74.95 g	Węglowodany ogółem:	334.59 g
Glukoza:	9.7 g	Fruktoza:	14.63 g
Laktoza:	20.62 g	Błonnik pokarmowy:	46.07 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	23.03 g	Sód:	2325.78 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



08.02.2024 (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

ziemniaki gotowane 200g	1 porcja
herbata owocowa b/cukru 250ml	1 porcja
pulpet z indyka pieczony 100g (zboża zawierające gluten, jaja kurze)	1 porcja
surówka z buraka i jabłka z olejem 120g	1 porcja
zupa koperkowa z ryżem brązowym 400ml (seler)	1 porcja
sos pomidorowy 100g (zboża zawierające gluten, białko mleka)	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

► II kolacja

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:	2210 kcal	Białko ogółem:	89.64 g
Tłuszcz:	62.95 g	Węglowodany ogółem:	343.99 g
Glukoza:	12.27 g	Fruktoza:	13.16 g
Laktoza:	15.53 g	Błonnik pokarmowy:	44.22 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	17 g	Sód:	2498.07 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

 09.02.2024 (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
Jabłko 1szt	1 porcja
rzodkiewka +sałata 30g	1 porcja

► Obiad

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

► II kolacja

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

Wartość energetyczna:	2062 kcal	Białko ogółem:	88 g
Tłuszcz:	72.42 g	Węglowodany ogółem:	284.41 g
Glukoza:	7.74 g	Fruktoza:	14.15 g
Laktoza:	5.2 g	Błonnik pokarmowy:	42.89 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	20.24 g	Sód:	2475.62 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



10.02.2024 (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
mandarynka min 100g	1 porcja

► Obiad

herbata owocowa b/cukru 250ml	1 porcja
sos własny 100g (zboża zawierające gluten)	1 porcja
barszcz czerwony z natką pietruszki 400ml (seler)	1 porcja
surówka z kapusty pekińskiej z olejem 120g	1 porcja
klops wieprzowy pieczony 100g (zboża zawierające gluten, jaja kurze)	1 porcja
kasza jęczmienna gotowana 200g (zboża zawierające gluten)	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

► II kolacja

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:	2403 kcal	Białko ogółem:	105.6 g
Tłuszcz:	70.35 g	Węglowodany ogółem:	361.73 g
Glukoza:	8.84 g	Fruktoza:	14.35 g
Laktoza:	28.53 g	Błonnik pokarmowy:	47.13 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	17.4 g	Sód:	2984.85 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



11.02.2024 (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

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

► II kolacja

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:	2321 kcal	Białko ogółem:	101.08 g
Tłuszcz:	83.89 g	Węglowodany ogółem:	311.2 g
Glukoza:	9.94 g	Fruktoza:	10.34 g
Laktoza:	16.51 g	Błonnik pokarmowy:	40.45 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	25.14 g	Sód:	2734.62 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