



05.02.2024 (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
twarożek z natką 50g (białko mleka)	1 porcja
sałata + pomidor 50g	1 porcja
banan 1szt	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 jarzynowa z natką pietruszki 400ml (zboża zawierające gluten, białko mleka, seler)	1 porcja
mandarynka 2szt	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>	2418 kcal	<b>Białko ogółem:</b>	86.66 g
<b>Tłuszcz:</b>	55.05 g	<b>Węglowodany ogółem:</b>	411.06 g
<b>Glukoza:</b>	15.32 g	<b>Fruktoza:</b>	22.08 g
<b>Laktoza:</b>	31.24 g	<b>Błonnik pokarmowy:</b>	30.49 g
<b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:</b>	18.96 g	<b>Sód:</b>	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



06.02.2024 (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
Jabłko 1szt	1 porcja

**► Obiad**

herbata owocowa 250ml	1 porcja
ziemniaki gotowane 200g	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
krupnik jęczmienny 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>	1930 kcal	<b>Białko ogółem:</b>	81.15 g
<b>Tłuszcz:</b>	37.88 g	<b>Węglowodany ogółem:</b>	327.48 g
<b>Glukoza:</b>	4.93 g	<b>Fruktoza:</b>	11.17 g
<b>Laktoza:</b>	20.96 g	<b>Błonnik pokarmowy:</b>	18.82 g
<b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:</b>	13.49 g	<b>Sód:</b>	2105.55 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**

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
zupa brokułowa z natką pietruszki 400ml (zboża zawierające gluten, białko mleka, seler)	1 porcja
makaron z mięsem i warzywami zapiekany 350g (zboża zawierające gluten, seler)	1 porcja
sos koperkowy 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>	2374 kcal	<b>Białko ogółem:</b>	101.28 g
<b>Tłuszcz:</b>	68.44 g	<b>Węglowodany ogółem:</b>	352.54 g
<b>Glukoza:</b>	7.35 g	<b>Fruktoza:</b>	8.6 g
<b>Laktoza:</b>	21.22 g	<b>Błonnik pokarmowy:</b>	26.93 g
<b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:</b>	19.96 g	<b>Sód:</b>	1607.33 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**

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
ziemniaki gotowane 200g	1 porcja
zupa koperkowa z ryżem białym 400ml (seler)	1 porcja
pulpet z indyka pieczony 100g (zboża zawierające gluten, jaja kurze)	1 porcja
sos pomidorowy 100g (zboża zawierające gluten, białko mleka)	1 porcja
surówka z buraka i jabłka z olejem 120g	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>	2198 kcal	<b>Białko ogółem:</b>	91.38 g
<b>Tłuszcz:</b>	60.5 g	<b>Węglowodany ogółem:</b>	334.72 g
<b>Glukoza:</b>	10.39 g	<b>Fruktoza:</b>	12.75 g
<b>Laktoza:</b>	17.52 g	<b>Błonnik pokarmowy:</b>	22.84 g
<b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:</b>	21.1 g	<b>Sód:</b>	2200.92 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



09.02.2024 (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
Jabłko 1szt	1 porcja

**► Obiad**

herbata owocowa 250ml	1 porcja
ziemniaki gotowane 200g	1 porcja
ryba pieczona 100g ( ryby)	1 porcja
surówka z marchwi i jabłka z olejem 120g	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
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**

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


**Wartości odżywcze**

<b>Wartość energetyczna:</b>	2233 kcal	<b>Białko ogółem:</b>	95.88 g
<b>Tłuszcz:</b>	69.83 g	<b>Węglowodany ogółem:</b>	317.47 g
<b>Glukoza:</b>	8.04 g	<b>Fruktoza:</b>	15.87 g
<b>Laktoza:</b>	20.64 g	<b>Błonnik pokarmowy:</b>	22.64 g
<b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:</b>	20.08 g	<b>Sód:</b>	2575.62 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**

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
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
barszcz czerwony z natką pietruszki 400ml (zboża zawierające gluten, białko mleka, seler)	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**

<b>Wartość energetyczna:</b>	2477 kcal	<b>Białko ogółem:</b>	105.82 g
<b>Tłuszcz:</b>	67.27 g	<b>Węglowodany ogółem:</b>	378.31 g
<b>Glukoza:</b>	5.99 g	<b>Fruktoza:</b>	7.42 g
<b>Laktoza:</b>	29.16 g	<b>Błonnik pokarmowy:</b>	28.24 g
<b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:</b>	17.84 g	<b>Sód:</b>	2402.9 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**

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 200g	1 porcja
zupa grysikowa z ziemniakami z natką 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**

<b>Wartość energetyczna:</b>	2246 kcal	<b>Białko ogółem:</b>	99.35 g
<b>Tłuszcz:</b>	59.97 g	<b>Węglowodany ogółem:</b>	339.7 g
<b>Glukoza:</b>	7.39 g	<b>Fruktoza:</b>	7.66 g
<b>Laktoza:</b>	15.52 g	<b>Błonnik pokarmowy:</b>	21.19 g
<b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:</b>	19.74 g	<b>Sód:</b>	2393.03 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