



27.11.2023 (poniedziałek)

► Śniadanie

owoc 1 szt	1 porcja
kasza kukurydziana na mleku 400ml (białko mleka)	1 porcja
chleb razowy 100g (zboża zawierające gluten)	1 porcja
herbata b/cukru 250ml	1 porcja
ogórek kiszony 50g	1 porcja
mix tłuszczowy 10g (białko mleka)	1 porcja
wędlina wieprzowa 50g (zboża zawierające gluten, białko mleka, jaja, orzechy, soja, gorczyca, sezam)	1 porcja

► Obiad

herbata owocowa b/cukru 250ml	1 porcja
zupa brokułowa z natką pietruszki 400ml (zboża zawierające gluten, białko mleka, seler)	1 porcja
ryż brązowy gotowany 200g	1 porcja
gulasz z szynki duszony 130g (zboża zawierające gluten, białko mleka, seler)	1 porcja
surówka z buraka i jabłka z olejem 120g	1 porcja

► Podwieczorek

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

► Kolacja

sałata 15g lub pomidor 50g	1 porcja
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

► Dodatkowy posiłek

herbata b/cukru 250ml	1 porcja
sałata 15g lub pomidor 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:	2290 kcal	Białko ogółem:	96.1 g
Tłuszcz:	73.21 g	Węglowodany ogółem:	336.49 g
Glukoza:	7.24 g	Fruktoza:	14.14 g
Laktoza:	22.59 g	Błonnik pokarmowy:	47.72 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	19.28 g	Sód:	2753.6 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



28.11.2023 (wtorek)

► Śniadanie

owoc 1 szt	1 porcja
chleb razowy 100g (zboża zawierające gluten)	1 porcja
herbata b/cukru 250ml	1 porcja
ser żółty 50g (białko mleka)	1 porcja
ogórek świeży 50g	1 porcja
mix tłuszczowy 10g (białko mleka)	1 porcja
kawa zbożowa na mleku b/cukru 250ml (zboża zawierające gluten, białko mleka)	1 porcja

► Obiad

pieczeń wieprzowa mielona duszona 100g (zboża zawierające gluten, jaja kurze)	1 porcja
surówka z kapusty pekińskiej z olejem 120g	1 porcja
krupnik jaglany z natką pietruszki 400ml (seler)	1 porcja
herbata owocowa b/cukru 250ml	1 porcja
kasza gryczana gotowana 200g	1 porcja

► Podwieczorek

kefir naturalny 1 szt (białko mleka)	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
papryka 50g	1 porcja
mix tłuszczowy 10g (białko mleka)	1 porcja

► Dodatkowy posiłek

herbata b/cukru 250ml	1 porcja
sałata 15g lub pomidor 50g	1 porcja
chleb razowy 50g (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:	2265 kcal	Białko ogółem:	103.79 g
Tłuszcz:	71.17 g	Węglowodany ogółem:	323.18 g
Glukoza:	7.36 g	Fruktoza:	13.2 g
Laktoza:	23.68 g	Błonnik pokarmowy:	42.19 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	20.26 g	Sód:	2387.55 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



29.11.2023 (środa)

► Śniadanie

płatki owsiane na mleku 400ml (zboża zawierające gluten, białko mleka)	1 porcja
owoc 1 szt	1 porcja
sałata 15g lub pomidor 50g	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

► Obiad

herbata owocowa b/cukru 250ml	1 porcja
zupa jarzynowa 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

► Podwieczorek

Jabłko 1 szt	1 porcja
--------------	----------

► Kolacja

herbata 250ml	1 porcja
Serek wiejski naturalny 1 szt (białko mleka)	1 porcja
chleb razowy 100g (zboża zawierające gluten)	1 porcja
herbata b/cukru 250ml	1 porcja
rzodkiewka 30g	1 porcja
mix tłuszczowy 10g (białko mleka)	1 porcja

► Dodatkowy posiłek

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:	2373 kcal	Białko ogółem:	106.12 g
Tłuszcz:	79.32 g	Węglowodany ogółem:	330.93 g
Glukoza:	9.89 g	Fruktoza:	19.76 g
Laktoza:	19.75 g	Błonnik pokarmowy:	44.74 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	27.83 g	Sód:	2972.77 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



30.11.2023 (czwartek)

► Śniadanie

owoc 1 szt	1 porcja
kasza jaglana na mleku 400ml (białko mleka)	1 porcja
chleb razowy 100g (zboża zawierające gluten)	1 porcja
herbata b/cukru 250ml	1 porcja
papryka 50g	1 porcja
mix tłuszczowy 10g (białko mleka)	1 porcja
wędlina drobiowa 50g (zboża zawierające gluten, białko mleka, jaja, orzechy, soja, gorczyca, sezam)	1 porcja

► Obiad

ziemniaki gotowane 200g	1 porcja
zupa grysikowa z natką pietruszki 400ml (zboża zawierające gluten, seler)	1 porcja
herbata owocowa b/cukru 250ml	1 porcja
pulpet drobiowy pieczony 100g (zboża zawierające gluten, jaja kurcze)	1 porcja
sałata z jogurtem i koperkiem 50g (białko mleka)	1 porcja

► Podwieczorek

Jabłko 1 szt	1 porcja
--------------	----------

► Kolacja

sałata 15g lub pomidor 50g	1 porcja
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

► Dodatkowy posiłek

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:	2128 kcal	Białko ogółem:	88.4 g
Tłuszcz:	56.99 g	Węglowodany ogółem:	336.82 g
Glukoza:	9.07 g	Fruktoza:	19.35 g
Laktoza:	16.17 g	Błonnik pokarmowy:	42.34 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	16.4 g	Sód:	2457.1 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



01.12.2023 (piątek)

► Śniadanie

owoc 1 szt	1 porcja
twarożek z natką 50g (białko mleka)	1 porcja
chleb razowy 100g (zboża zawierające gluten)	1 porcja
rzodkiewka 30g	1 porcja
mix tłuszczowy 10g (białko mleka)	1 porcja
ryż biały na mleku 400ml (białko mleka)	1 porcja
herbata b/cukru 250ml	1 porcja

► Obiad

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

► Podwieczorek

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

► Kolacja

sałata 15g lub pomidor 50g	1 porcja
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

► Dodatkowy posiłek

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:	2288 kcal	Białko ogółem:	98.28 g
Tłuszcz:	77.2 g	Węglowodany ogółem:	320.83 g
Glukoza:	6.32 g	Fruktoza:	11.8 g
Laktoza:	32.75 g	Błonnik pokarmowy:	41.39 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	21.6 g	Sód:	2306.69 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



02.12.2023 (sobota)

► Śniadanie

owoc 1 szt	1 porcja
kasza kukurydziana na mleku 400ml (białko mleka)	1 porcja
chleb razowy 100g (zboża zawierające gluten)	1 porcja
herbata b/cukru 250ml	1 porcja
papryka 50g	1 porcja
mix tłuszczowy 10g (białko mleka)	1 porcja
wędlina wieprzowa 50g (zboża zawierające gluten, białko mleka, jaja, orzechy, soja, gorczyca, sezam)	1 porcja

► Obiad

kasza jęczmienna gotowana 200g (zboża zawierające gluten)	1 porcja
zupa ziemniaczana z natką pietruszki 400ml (seler)	1 porcja
Klops wieprzowy pieczony 100g (zboża zawierające gluten, jaja kurze)	1 porcja
herbata owocowa b/cukru 250ml	1 porcja
sos pomidorowy 100g (zboża zawierające gluten, białko mleka)	1 porcja
sałata z jogurtem i koperkiem 50g (białko mleka)	1 porcja

► Podwieczorek

Jabłko 1 szt	1 porcja
--------------	----------

► Kolacja

sałata 15g lub pomidor 50g	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

► Dodatkowy posiłek

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:	2223 kcal	Białko ogółem:	97.65 g
Tłuszcz:	60.05 g	Węglowodany ogółem:	346.48 g
Glukoza:	9.55 g	Fruktoza:	20.27 g
Laktoza:	18.97 g	Błonnik pokarmowy:	44.43 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	17 g	Sód:	2796.24 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



03.12.2023 (niedziela)

► Śniadanie

płatki owsiane na mleku 400ml (zboża zawierające gluten, białko mleka)	1 porcja
owoc 1 szt	1 porcja
chleb razowy 100g (zboża zawierające gluten)	1 porcja
herbata b/cukru 250ml	1 porcja
ser żółty 50g (białko mleka)	1 porcja
ogórek kiszony 50g	1 porcja
mix tłuszczowy 10g (białko mleka)	1 porcja

► Obiad

potrawka z kurczaka 150g (zboża zawierające gluten, białko mleka, seler)	1 porcja
ziemniaki gotowane 200g	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

Jabłko 1 szt	1 porcja
--------------	----------

► Kolacja

sałata 15g lub pomidor 50g	1 porcja
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

► Dodatkowy posiłek

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:	2250 kcal	Białko ogółem:	90.45 g
Tłuszcz:	77.6 g	Węglowodany ogółem:	319.91 g
Glukoza:	9.53 g	Fruktoza:	21.2 g
Laktoza:	16.51 g	Błonnik pokarmowy:	44.87 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	23.11 g	Sód:	3105.65 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