

 04.12.2023 (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

| | |
|---|----------|
| Jabłko 1 szt | 1 porcja |
| barszcz czerwony 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 |
| herbata owocowa b/cukru 250ml | 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 |

► II kolacja

| | |
|--|----------|
| 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: | 2348 kcal | Białko ogółem: | 104.48 g |
| Tłuszcz: | 68.05 g | Węglowodany ogółem: | 353.06 g |
| Glukoza: | 9.57 g | Fruktoza: | 19.82 g |
| Laktoza: | 30.85 g | Błonnik pokarmowy: | 45.5 g |
| Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: | 18.42 g | Sód: | 2869.15 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



05.12.2023 (wtorek)

► Śniadanie

| | |
|--|----------|
| owoc 1 szt | 1 porcja |
| ryż biały na mleku 400ml (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 |
| ogórek świeży 50g | 1 porcja |
| mix tłuszczowy 10g (białko mleka) | 1 porcja |

► Obiad

| | |
|---|----------|
| ziemniaki gotowane 200g | 1 porcja |
| krupnik jęczmienny z natką pietruszki 400ml (zboża zawierające gluten, seler) | 1 porcja |
| kotlet mielony wieprzowy pieczony 100g (zboża zawierające gluten, jaja kurze) | 1 porcja |
| sałata z jogurtem i koperkiem 50g (białko mleka) | 1 porcja |
| herbata owocowa b/cukru 250ml | 1 porcja |

► Podwieczorek

| | |
|-------------------------------------|----------|
| kefir naturalny 1szt (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 |

► II kolacja

| | |
|--|----------|
| 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: | 2111 kcal | Białko ogółem: | 95.17 g |
| Tłuszcz: | 63.06 g | Węglowodany ogółem: | 309.84 g |
| Glukoza: | 6.07 g | Fruktoza: | 11.4 g |
| Laktoza: | 21.95 g | Błonnik pokarmowy: | 37.31 g |
| Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: | 24.5 g | Sód: | 2688.3 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



06.12.2023 (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

| | |
|--|----------|
| ziemniaki gotowane 200g | 1 porcja |
| surówka z buraka i jabłka z olejem rzepakowym 120g | 1 porcja |
| herbata owocowa b/cukru 250ml | 1 porcja |
| rosół z makaronem razowym i natką pietruszki 400ml (zboża zawierające gluten, seler) | 1 porcja |
| Porcja kurczaka gotowana 150g | 1 porcja |

► Podwieczorek

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

► Kolacja

| | |
|--|----------|
| 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 |
| Serek wiejski naturalny 1 szt (białko mleka) | 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: | 2422 kcal | Białko ogółem: | 108.46 g |
| Tłuszcz: | 93.78 g | Węglowodany ogółem: | 306.69 g |
| Glukoza: | 8.99 g | Fruktoza: | 20.7 g |
| Laktoza: | 15.88 g | Błonnik pokarmowy: | 41.83 g |
| Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: | 28.36 g | Sód: | 3046.57 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



07.12.2023 (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

| | |
|---|----------|
| surówka z kapusty pekińskiej z olejem 120g | 1 porcja |
| zupa kalafiorowa z natką pietruszki 400ml (zboża zawierające gluten, białko mleka, seler) | 1 porcja |
| herbata owocowa b/cukru 250ml | 1 porcja |
| ryż brązowy gotowany 200g | 1 porcja |
| pulpet wieprzowy pieczony 100g (zboża zawierające gluten, jaja kurze) | 1 porcja |
| sos pomidorowy 100g (zboża zawierające gluten, 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 |

► 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: | 2417 kcal | Białko ogółem: | 94.56 g |
| Tłuszcz: | 77.93 g | Węglowodany ogółem: | 359.95 g |
| Glukoza: | 12.39 g | Fruktoza: | 23.37 g |
| Laktoza: | 17.47 g | Błonnik pokarmowy: | 50.59 g |
| Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: | 19.33 g | Sód: | 2119.07 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



08.12.2023 (piątek)

► Śniadanie

| | |
|--|----------|
| owoc 1 szt | 1 porcja |
| chleb razowy 100g (zboża zawierające gluten) | 1 porcja |
| rzodkiewka 30g | 1 porcja |
| mix tłuszczowy 10g (białko mleka) | 1 porcja |
| kawa zbożowa na mleku b/cukru 250ml (zboża zawierające gluten, białko mleka) | 1 porcja |
| Serek wiejski naturalny 1szt (białko mleka) | 1 porcja |

► Obiad

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

► Podwieczorek

| | |
|--------------------------------------|----------|
| jogurt 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 |

► 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: | 2186 kcal | Białko ogółem: | 100.5 g |
| Tłuszcz: | 72.7 g | Węglowodany ogółem: | 302.33 g |
| Glukoza: | 7.74 g | Fruktoza: | 14.15 g |
| Laktoza: | 23.05 g | Błonnik pokarmowy: | 42.89 g |
| Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: | 20.43 g | Sód: | 3032.12 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



09.12.2023 (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 z zielonego groszku z natką pietruszki 400ml (seler) | 1 porcja |
| herbata owocowa b/cukru 250ml | 1 porcja |
| surówka z buraka i jabłka z olejem 120g | 1 porcja |
| gulasz z szynki duszony 130g (zboża zawierające gluten, białko mleka, seler) | 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 |

► 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: | 2067 kcal | Białko ogółem: | 92.92 g |
| Tłuszcz: | 56.44 g | Węglowodany ogółem: | 321.31 g |
| Glukoza: | 9.54 g | Fruktoza: | 21.65 g |
| Laktoza: | 18.33 g | Błonnik pokarmowy: | 46.92 g |
| Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: | 15.93 g | Sód: | 2322.97 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



10.12.2023 (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

| | |
|--|----------|
| kurczak w jarzynach 250g (zboża zawierające gluten) | 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 |

▶ 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 |

▶ 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: | 2293 kcal | Białko ogółem: | 102.88 g |
| Tłuszcz: | 79.69 g | Węglowodany ogółem: | 313.4 g |
| Glukoza: | 8.87 g | Fruktoza: | 18.82 g |
| Laktoza: | 16.51 g | Błonnik pokarmowy: | 44.9 g |
| Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: | 24.83 g | Sód: | 3138.55 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