



04.12.2023 (poniedziałek)

► Śniadanie

herbata 250ml	1 porcja
bułka pszenna 100g (zboża zawierające gluten)	1 porcja
owoc 1 szt	1 porcja
sałata 15g lub pomidor 50g	1 porcja
kasza kukurydziana 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

► Obiad

herbata owocowa 250ml	1 porcja
Jabłko 1 szt	1 porcja
makaron pszenny drobny gotowany z serem twarogowym 350g (zboża zawierające gluten, białko mleka)	1 porcja
barszcz czerwony 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
sałata 15g lub pomidor 50g	1 porcja
sałatka jarzynowa z rybą i natką pietruszki 150g (ryby, białko mleka, seler)	1 porcja
mix tłuszczowy 10g (białko mleka)	1 porcja

► Dodatkowy posiłek

ciasto drożdżowe 100g (zboża zawierające gluten, białko mleka)	1 porcja
--	----------


Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	2387 kcal	Białko ogółem:	101.44 g
Tłuszcz:	55.98 g	Węglowodany ogółem:	384.92 g
Glukoza:	9.24 g	Fruktoza:	20.61 g
Laktoza:	30.08 g	Błonnik pokarmowy:	26.92 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	19.4 g	Sód:	2129.2 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

herbata 250ml	1 porcja
bułka pszenna 100g (zboża zawierające gluten)	1 porcja
owoc 1 szt	1 porcja
ryż biały na mleku 400ml (białko mleka)	1 porcja
marmolada 50g	1 porcja
mix tłuszczowy 10g (białko mleka)	1 porcja

► Obiad

herbata owocowa 250ml	1 porcja
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

► Kolacja

herbata 250ml	1 porcja
sałata 15g lub pomidor 50g	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

► Dodatkowy posiłek

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


Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	2002 kcal	Białko ogółem:	77.49 g
Tłuszcz:	44.93 g	Węglowodany ogółem:	333.56 g
Glukoza:	5.27 g	Fruktoza:	11.47 g
Laktoza:	20.96 g	Błonnik pokarmowy:	19.62 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	15.18 g	Sód:	2105.87 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

herbata 250ml	1 porcja
bułka pszenna 100g (zboża zawierające gluten)	1 porcja
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
mix tłuszczowy 10g (białko mleka)	1 porcja

► Obiad

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

► Kolacja

herbata 250ml	1 porcja
chleb mieszany 120g (zboża zawierające gluten)	1 porcja
sałata 15g lub pomidor 50g	1 porcja
mix tłuszczowy 10g (białko mleka)	1 porcja
Serek wiejski naturalny 1 szt (białko mleka)	1 porcja

► Dodatkowy posiłek

sałatka warzywna 150g (seler*,gorczyca*)	1 porcja
--	----------


Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	2278 kcal	Białko ogółem:	104.46 g
Tłuszcz:	79.23 g	Węglowodany ogółem:	300.16 g
Glukoza:	7.39 g	Fruktoza:	15.33 g
Laktoza:	16.16 g	Błonnik pokarmowy:	25.37 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	22.53 g	Sód:	2338.42 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



07.12.2023 (czwartek)

► Śniadanie

herbata 250ml	1 porcja
bułka pszenna 100g (zboża zawierające gluten)	1 porcja
owoc 1 szt	1 porcja
kasza jaglana na mleku 400ml (białko mleka)	1 porcja
sałata 15g lub pomidor 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

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

► Kolacja

chleb mieszany 120g (zboża zawierające gluten)	1 porcja
sałata 15g lub pomidor 50g	1 porcja
herbata 250ml	1 porcja
pastę mięsno-warzywną 80g (seler)	1 porcja
mix tłuszczowy 10g (białko mleka)	1 porcja

► Dodatkowy posiłek

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


Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	2277 kcal	Białko ogółem:	94.28 g
Tłuszcz:	65.41 g	Węglowodany ogółem:	341.09 g
Glukoza:	9.21 g	Fruktoza:	16.26 g
Laktoza:	22.26 g	Błonnik pokarmowy:	24.72 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	18.13 g	Sód:	1864.82 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**

herbata 250ml	1 porcja
bułka pszenna 100g (zboża zawierające gluten)	1 porcja
kasza manna na mleku 400ml (zboża zawierające gluten, białko mleka)	1 porcja
owoc 1 szt	1 porcja
sałata 15g lub pomidor 50g	1 porcja
mix tłuszczowy 10g (białko mleka)	1 porcja
Serek wiejski naturalny 1 szt (białko mleka)	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 majerankiem 400ml (zboża zawierające gluten, seler)	1 porcja

► Kolacja

herbata 250ml	1 porcja
chleb mieszany 120g (zboża zawierające gluten)	1 porcja
sałata 15g lub pomidor 50g	1 porcja
pasta jajeczna z natką pietruszki 80g (jaja, białko mleka)	1 porcja
mix tłuszczowy 10g (białko mleka)	1 porcja

► Dodatkowy posiłek

sałatka warzywna 150g (seler*,gorczyca*)	1 porcja
--	----------

**Wartości odżywcze**

Wartość energetyczna:	2277 kcal	Białko ogółem:	92.53 g
Tłuszcz:	75.19 g	Węglowodany ogółem:	321.85 g
Glukoza:	8.79 g	Fruktoza:	16.53 g
Laktoza:	16.16 g	Błonnik pokarmowy:	26.52 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	19.02 g	Sód:	2575.12 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

herbata 250ml	1 porcja
bułka pszenna 100g (zboża zawierające gluten)	1 porcja
owoc 1 szt	1 porcja
sałata 15g lub pomidor 50g	1 porcja
kasza kukurydziana 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

► Obiad

herbata owocowa 250ml	1 porcja
kasza jęczmienna gotowana 200g (zboża zawierające gluten)	1 porcja
zupa z zielonego groszku z natką pietruszki 400ml (seler)	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

► Kolacja

herbata 250ml	1 porcja
chleb mieszany 120g (zboża zawierające gluten)	1 porcja
sałata 15g lub pomidor 50g	1 porcja
mix tłuszczowy 10g (białko mleka)	1 porcja
twarożek z natką 80g (białko mleka)	1 porcja

► Dodatkowy posiłek

ciasto drożdżowe 100g (zboża zawierające gluten, białko mleka)	1 porcja
--	----------


Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	2199 kcal	Białko ogółem:	94.68 g
Tłuszcz:	54.96 g	Węglowodany ogółem:	347.43 g
Glukoza:	6.69 g	Fruktoza:	14.72 g
Laktoza:	19.12 g	Błonnik pokarmowy:	28.33 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	17.07 g	Sód:	1768.82 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

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
owoc 1 szt	1 porcja
mix tłuszczowy 10g (białko mleka)	1 porcja

► Obiad

herbata owocowa 250ml	1 porcja
kurczak w jarzynach 250g (zboża zawierające gluten)	1 porcja
ziemniaki gotowane 200g	1 porcja
zupa grysikowa z natką pietruszki 400ml (zboża zawierające gluten, seler)	1 porcja

► Kolacja

herbata 250ml	1 porcja
chleb mieszany 120g (zboża zawierające gluten)	1 porcja
sałata 15g lub pomidor 50g	1 porcja
wędlina drobiowa 50g (zboża zawierające gluten, białko mleka, jaja, orzechy, soja, gorczyca, sezam)	1 porcja
mix tłuszczowy 10g (białko mleka)	1 porcja

► Dodatkowy posiłek

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



Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	2141 kcal	Białko ogółem:	86.9 g
Tłuszcz:	53.52 g	Węglowodany ogółem:	341.55 g
Glukoza:	5.92 g	Fruktoza:	12.04 g
Laktoza:	20.32 g	Błonnik pokarmowy:	24.44 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	16.44 g	Sód:	2170.46 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