



08.01.2024 (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
twarożek z natką 50g (białko mleka)	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

**► 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
sałatka jarzynowa z rybą i natką pietruszki 150g (ryby, seler)	1 porcja

**► Dodatkowy posiłek**

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


**Wartości odżywcze**

<b>Wartość energetyczna:</b>	2332 kcal	<b>Białko ogółem:</b>	85.46 g
<b>Tłuszcz:</b>	55.09 g	<b>Węglowodany ogółem:</b>	389.81 g
<b>Glukoza:</b>	11.34 g	<b>Fruktoza:</b>	24.34 g
<b>Laktoza:</b>	31.24 g	<b>Błonnik pokarmowy:</b>	29.55 g
<b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:</b>	18.86 g	<b>Sód:</b>	1853.12 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



09.01.2024 (wtorek)

**► Śniadanie**

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

**► Obiad**

herbata owocowa 250ml	1 porcja
ziemniaki gotowane 200g	1 porcja
pieczeń wieprzowa mielona duszona 100g (zboża zawierające gluten, jaja kurze)	1 porcja
krupnik jęczmienny z natką pietruszki 400ml (zboża zawierające gluten, seler)	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
mix tłuszczowy 10g (białko mleka)	1 porcja
wędlina wieprzowa 50g (zboża zawierające gluten, białko mleka, jaja, orzechy, soja, gorczyca, sezam)	1 porcja

**► Dodatkowy posiłek**

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


**Wartości odżywcze**

<b>Wartość energetyczna:</b>	2094 kcal	<b>Białko ogółem:</b>	79.28 g
<b>Tłuszcz:</b>	50.28 g	<b>Węglowodany ogółem:</b>	342.98 g
<b>Glukoza:</b>	4.93 g	<b>Fruktoza:</b>	11.17 g
<b>Laktoza:</b>	20.96 g	<b>Błonnik pokarmowy:</b>	20.03 g
<b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:</b>	15.53 g	<b>Sód:</b>	1765.67 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



10.01.2024 (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
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
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
surówka z kapusty pekińskiej z olejem 120g	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**

<b>Wartość energetyczna:</b>	2358 kcal	<b>Białko ogółem:</b>	100.2 g
<b>Tłuszcz:</b>	67.5 g	<b>Węglowodany ogółem:</b>	351.94 g
<b>Glukoza:</b>	8.65 g	<b>Fruktoza:</b>	15.3 g
<b>Laktoza:</b>	21.22 g	<b>Błonnik pokarmowy:</b>	27.76 g
<b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:</b>	19.7 g	<b>Sód:</b>	1606.69 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



11.01.2024 (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 wieprzowa 50g (zboża zawierające gluten, białko mleka, jaja, orzechy,soja, gorczyca, sezam)	1 porcja

**► Obiad**

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

serek homogenizowany 1szt (białko mleka)	1 porcja
--	----------


**Wartości odżywcze**

<b>Wartość energetyczna:</b>	2144 kcal	<b>Białko ogółem:</b>	90.19 g
<b>Tłuszcz:</b>	60.55 g	<b>Węglowodany ogółem:</b>	322.34 g
<b>Glukoza:</b>	7.03 g	<b>Fruktoza:</b>	15 g
<b>Laktoza:</b>	17.52 g	<b>Błonnik pokarmowy:</b>	23.77 g
<b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:</b>	21 g	<b>Sód:</b>	2205.76 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



12.01.2024 (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
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
zupa pomidorowa z makaronem nitki z natką pietruszki 400ml (zboża zawierające gluten, seler)	1 porcja
sos grecki z warzyw gotowanych 120g (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**

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


**Wartości odżywcze**

<b>Wartość energetyczna:</b>	2347 kcal	<b>Białko ogółem:</b>	98.6 g
<b>Tłuszcz:</b>	87.7 g	<b>Węglowodany ogółem:</b>	303.76 g
<b>Glukoza:</b>	8.18 g	<b>Fruktoza:</b>	14.6 g
<b>Laktoza:</b>	24.51 g	<b>Błonnik pokarmowy:</b>	23.85 g
<b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:</b>	22.72 g	<b>Sód:</b>	2645.27 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



13.01.2024 (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 drobiowa 50g (zboża zawierające gluten, białko mleka, jaja, orzechy, soja, gorczyca, sezam)	1 porcja

**► Obiad**

herbata owocowa 250ml	1 porcja
barszcz czerwony z natką pietruszki 400ml (seler)	1 porcja
ziemniaki gotowane 200g	1 porcja
schab pieczony 100g	1 porcja
sos własny 100g (zboża zawierające gluten)	1 porcja
surówka z marchwi i jabłka z olejem 120g	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**

<b>Wartość energetyczna:</b>	2214 kcal	<b>Białko ogółem:</b>	105.31 g
<b>Tłuszcz:</b>	46.65 g	<b>Węglowodany ogółem:</b>	359.39 g
<b>Glukoza:</b>	8.14 g	<b>Fruktoza:</b>	15.97 g
<b>Laktoza:</b>	29.16 g	<b>Błonnik pokarmowy:</b>	27.98 g
<b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:</b>	15.06 g	<b>Sód:</b>	2363.85 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



14.01.2024 (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
owoc 1 szt	1 porcja
mix tłuszczowy 10g (białko mleka)	1 porcja

**► Obiad**

herbata owocowa 250ml	1 porcja
ryż biały gotowany 200g	1 porcja
kurczak w jarzynach 250g (zboża zawierające gluten)	1 porcja
zupa grysikowa z ziemniakami i 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**

Serek wiejski naturalny 1 szt (białko mleka)	1 porcja
--	----------


**Wartości odżywcze**

<b>Wartość energetyczna:</b>	2339 kcal	<b>Białko ogółem:</b>	101.06 g
<b>Tłuszcz:</b>	65.83 g	<b>Węglowodany ogółem:</b>	348.12 g
<b>Glukoza:</b>	5.92 g	<b>Fruktoza:</b>	12.04 g
<b>Laktoza:</b>	15.52 g	<b>Błonnik pokarmowy:</b>	22.36 g
<b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:</b>	20.15 g	<b>Sód:</b>	2757.26 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