



22.01.2024 (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
wędlina wieprzowa 50g (zboża zawierające gluten, białko mleka, jaja, orzechy, soja, gorczyca, sezam)	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 brokułowa 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>	2271 kcal	<b>Białko ogółem:</b>	80.42 g
<b>Tłuszcz:</b>	54.05 g	<b>Węglowodany ogółem:</b>	381.19 g
<b>Glukoza:</b>	10.64 g	<b>Fruktoza:</b>	23.66 g
<b>Laktoza:</b>	27.44 g	<b>Błonnik pokarmowy:</b>	27.62 g
<b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:</b>	18.1 g	<b>Sód:</b>	2095.95 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



23.01.2024 (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
sałata z jogurtem i koperkiem 50g (białko mleka)	1 porcja
schab pieczony 100g	1 porcja
sos własny 100g (zboża zawierające gluten)	1 porcja
krupnik ryżowy z natką pietruszki 400ml (seler)	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 drobiowa 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>	1976 kcal	<b>Białko ogółem:</b>	82.06 g
<b>Tłuszcz:</b>	37.63 g	<b>Węglowodany ogółem:</b>	338.51 g
<b>Glukoza:</b>	4.93 g	<b>Fruktoza:</b>	11.17 g
<b>Laktoza:</b>	20.96 g	<b>Błonnik pokarmowy:</b>	18.86 g
<b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:</b>	13.45 g	<b>Sód:</b>	2109.45 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



24.01.2024 (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
surówka z kapusty pekińskiej z olejem 120g	1 porcja
barszcz czerwony z natką pietruszki 400ml (zboża zawierające gluten, białko mleka, seler)	1 porcja
makaron pszenny drobny gotowany 200g (zboża zawierające gluten)	1 porcja
gulasz z indyka 150g (zboża zawierające gluten, białko mleka)	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>	2381 kcal	<b>Białko ogółem:</b>	102.58 g
<b>Tłuszcz:</b>	62.39 g	<b>Węglowodany ogółem:</b>	366.23 g
<b>Glukoza:</b>	7.84 g	<b>Fruktoza:</b>	14.59 g
<b>Laktoza:</b>	29.48 g	<b>Błonnik pokarmowy:</b>	26.21 g
<b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:</b>	17.31 g	<b>Sód:</b>	2094.14 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



25.01.2024 (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
zupa grysikowa z natką pietruszki 400ml (zboża zawierające gluten, seler)	1 porcja
buraczki gotowane tarte 120g	1 porcja
stek mielony 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
pasta mięsno-warzywna 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>	2073 kcal	<b>Białko ogółem:</b>	90.88 g
<b>Tłuszcz:</b>	56 g	<b>Węglowodany ogółem:</b>	314.36 g
<b>Glukoza:</b>	6.41 g	<b>Fruktoza:</b>	12.69 g
<b>Laktoza:</b>	17.52 g	<b>Błonnik pokarmowy:</b>	24 g
<b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:</b>	20.99 g	<b>Sód:</b>	2172.05 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



26.01.2024 (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 ryżem białym i natką pietruszki 400ml ( białko mleka, 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
pasta jajeczna z natką pietruszki 80g (jaja, białko mleka)	1 porcja
mix tłuszczowy 10g (białko mleka)	1 porcja

**► Dodatkowy posiłek**

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


**Wartości odżywcze**

<b>Wartość energetyczna:</b>	2264 kcal	<b>Białko ogółem:</b>	106.26 g
<b>Tłuszcz:</b>	69.94 g	<b>Węglowodany ogółem:</b>	314.02 g
<b>Glukoza:</b>	8.33 g	<b>Fruktoza:</b>	15.44 g
<b>Laktoza:</b>	38.49 g	<b>Błonnik pokarmowy:</b>	21.27 g
<b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:</b>	20.38 g	<b>Sód:</b>	2696.02 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



27.01.2024 (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
surówka z buraka i jabłka z olejem 120g	1 porcja
zupa ziemniaczana z natką pietruszki 400ml (seler)	1 porcja
kasza jęczmienna gotowana 200g (zboża zawierające gluten)	1 porcja
Klops wieprzowy gotowany 100g (zboża zawierające gluten, jaja kurze)	1 porcja
sos pomidorowy 100g (zboża zawierające gluten, białko mleka)	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>	2480 kcal	<b>Białko ogółem:</b>	99.54 g
<b>Tłuszcz:</b>	66.86 g	<b>Węglowodany ogółem:</b>	386.75 g
<b>Glukoza:</b>	7.78 g	<b>Fruktoza:</b>	16.09 g
<b>Laktoza:</b>	18.96 g	<b>Błonnik pokarmowy:</b>	29.12 g
<b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:</b>	17.89 g	<b>Sód:</b>	2256.99 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



28.01.2024 (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
kurczak w jarzynach 250g (zboża zawierające gluten)	1 porcja
ziemniaki gotowane 200g	1 porcja
rosół z makaronem nitki 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>	2297 kcal	<b>Białko ogółem:</b>	104.01 g
<b>Tłuszcz:</b>	70.94 g	<b>Węglowodany ogółem:</b>	323.45 g
<b>Glukoza:</b>	5.92 g	<b>Fruktoza:</b>	12.04 g
<b>Laktoza:</b>	15.52 g	<b>Błonnik pokarmowy:</b>	23.12 g
<b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:</b>	20.52 g	<b>Sód:</b>	2851.46 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