



22.01.2024 (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

surówka z kiszonej kapusty z olejem 120g	1 porcja
herbata owocowa b/cukru 250ml	1 porcja
ryż brązowy z mięsem i warzywami zapiekany 350g (seler)	1 porcja
zupa brokułowa z natką pietruszki 400ml (zboża zawierające gluten, białko mleka, seler)	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:	2279 kcal	Białko ogółem:	95.85 g
Tłuszcz:	72.46 g	Węglowodany ogółem:	334.58 g
Glukoza:	8.02 g	Fruktoza:	13.72 g
Laktoza:	22.59 g	Błonnik pokarmowy:	45.82 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	19.05 g	Sód:	2990.3 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



23.01.2024 (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

herbata owocowa b/cukru 250ml	1 porcja
kasza gryczana gotowana 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 z ryżem brązowym z natką pietruszki 400ml (seler)	1 porcja

► Podwieczorek

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

► Kolacja

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

► 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:	2033 kcal	Białko ogółem:	104.46 g
Tłuszcz:	53.41 g	Węglowodany ogółem:	302.33 g
Glukoza:	5.73 g	Fruktoza:	11.1 g
Laktoza:	24.32 g	Błonnik pokarmowy:	37.69 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	17.97 g	Sód:	2706.83 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

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
surówka z kapusty pekińskiej z olejem 120g	1 porcja
barszcz czerwony z natką pietruszki 400ml (zboża zawierające gluten, białko mleka, seler)	1 porcja
makaron razowy gotowany 200g (zboża zawierające gluten)	1 porcja
gulasz z indyka 150g (zboża zawierające gluten, białko mleka)	1 porcja

► Podwieczorek

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

► Kolacja

herbata 250ml	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
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), 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:	2310 kcal	Białko ogółem:	102.17 g
Tłuszcz:	68.68 g	Węglowodany ogółem:	342.84 g
Glukoza:	10.19 g	Fruktoza:	20.62 g
Laktoza:	28.88 g	Błonnik pokarmowy:	49.91 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	20.14 g	Sód:	2805.39 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

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

► Obiad

ziemniaki gotowane 200g	1 porcja
herbata owocowa b/cukru 250ml	1 porcja
surówka z buraka i jabłka z olejem 120g	1 porcja
rosół z makaronem razowym i natką pietruszki 400ml (zboża zawierające gluten, seler)	1 porcja
stek mielony wieprzowy pieczony 100g (zboża zawierające gluten, jaja kurze)	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:	2226 kcal	Białko ogółem:	91.88 g
Tłuszcz:	74.06 g	Węglowodany ogółem:	319.71 g
Glukoza:	10.49 g	Fruktoza:	22.4 g
Laktoza:	15.53 g	Błonnik pokarmowy:	43.17 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	17.96 g	Sód:	2526.5 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

owoc 1 szt	1 porcja
chleb razowy 100g (zboża zawierające gluten)	1 porcja
kawa zbożowa b/cukru 250ml (zboża zawierające gluten)	1 porcja
rzodkiewka 30g	1 porcja
mix tłuszczowy 10g (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 kapusty pekińskiej z olejem 120g	1 porcja
herbata owocowa b/cukru 250ml	1 porcja
zupa pomidorowa z ryżem brązowym i natką pietruszki 400ml (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

► 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:	2145 kcal	Białko ogółem:	99.25 g
Tłuszcz:	77.39 g	Węglowodany ogółem:	282.01 g
Glukoza:	8.03 g	Fruktoza:	13.72 g
Laktoza:	23.05 g	Błonnik pokarmowy:	39.03 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	20.8 g	Sód:	2593.62 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

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

► Obiad

herbata owocowa b/cukru 250ml	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
surówka z buraka i jabłka z olejem 120g	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:	2406 kcal	Białko ogółem:	99.32 g
Tłuszcz:	69.94 g	Węglowodany ogółem:	370.17 g
Glukoza:	10.63 g	Fruktoza:	23.02 g
Laktoza:	18.33 g	Błonnik pokarmowy:	48.01 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	17.45 g	Sód:	2838.94 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

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

herbata owocowa b/cukru 250ml	1 porcja
rosół z makaronem razowym i natką pietruszki 400ml (zboża zawierające gluten, seler)	1 porcja
kurczak w jarzynach 250g (zboża zawierające gluten)	1 porcja
ziemniaki gotowane 200g	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