



25.03.2024 (poniedziałek)

## ► Śniadanie

herbata 250ml	1 porcja
bułka pszenna 100g (zboża zawierające gluten)	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
Jabłko 1szt	1 porcja
sałata + pomidor 50g	1 porcja

## ► Obiad

herbata owocowa 250ml	1 porcja
makaron pszenny drobny gotowany z serem twarogowym, szpinakiem i masłem 350g (zboża zawierające gluten, białko mleka)	1 porcja
mandarynka min 100g	1 porcja
zupa kalafiorowa 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
sałatka jarzynowa z rybą i natką pietruszki 150g (ryby, białko mleka, seler)	1 porcja
mix tłuszczowy 10g (białko mleka)	1 porcja
sałata + pomidor 50g	1 porcja

## ► Dodatkowy posiłek

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



## Wartości odżywcze

<b>Wartość energetyczna:</b>	2244 kcal	<b>Białko ogółem:</b>	98.52 g
<b>Tłuszcz:</b>	48.07 g	<b>Węglowodany ogółem:</b>	370.38 g
<b>Glukoza:</b>	8.69 g	<b>Fruktoza:</b>	14.61 g
<b>Sacharoza:</b>	23.63 g	<b>Laktoza:</b>	21.79 g
<b>Błonnik pokarmowy:</b>	28.02 g	<b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:</b>	18 g
<b>Sód:</b>	2052.9 mg		

**GOMI Żywnie Sp z.o.**

ul. Modrzewiowa 4

23-320 Poniatowa

tel./fax (81) 820-43-38

NIP: 7171840940 Regon: 525613130

mgr Agata Birus

Agata Birus  
Dietetyk



26.03.2024 (wtorek)

**► Śniadanie**

herbata 250ml	1 porcja
bułka pszenna 100g (zboża zawierające gluten)	1 porcja
marmolada 50g	1 porcja
masło ekstra 10g (białko mleka)	1 porcja
mandarynka min 100g	1 porcja
kasza manna na mleku 400ml (zboża zawierające gluten, białko mleka)	1 porcja

**► Obiad**

herbata owocowa 250ml	1 porcja
ziemniaki gotowane z koperkiem 200g	1 porcja
sałata z jogurtem i koperkiem 50g (białko mleka)	1 porcja
krupnik ryżowy z natką pietruszki 400ml (seler)	1 porcja
pieczeń wieprzowa mielona duszona 100g (zboża zawierające gluten, jaja kurze)	1 porcja

**► Kolacja**

herbata 250ml	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
sałata + pomidor 50g	1 porcja

**► Dodatkowy posiłek**

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

**Wartości odżywcze**

<b>Wartość energetyczna:</b>	2110 kcal	<b>Białko ogółem:</b>	80.19 g
<b>Tłuszcz:</b>	49.63 g	<b>Węglowodany ogółem:</b>	347.06 g
<b>Glukoza:</b>	3.63 g	<b>Fruktoza:</b>	4.47 g
<b>Sacharoza:</b>	14.88 g	<b>Laktoza:</b>	20.96 g
<b>Błonnik pokarmowy:</b>	18.97 g	<b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:</b>	15.45 g
<b>Sód:</b>	2156.07 mg		

**GOMI Żywnie Sp z.o.**

ul. Modrzewiowa 4  
23-320 Poniatowa  
tel./fax (81) 820-43-38  
NIP: 7171840940 Regon: 525613130

mgr Agata Birus  
*Agata Birus*  
Dietetyk



27.03.2024 (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
pasta jajeczna z natką pietruszki 50g (jaja, białko mleka)	1 porcja
mix tłuszczowy 10g (białko mleka)	1 porcja
banan 1szt	1 porcja
sałata + pomidor 50g	1 porcja

**► Obiad**

herbata owocowa 250ml	1 porcja
surówka z buraka i jabłka z olejem rzepakowym 120g	1 porcja
ziemniaki gotowane z koperkiem 200g	1 porcja
pulpet z indyka pieczony 100g (zboża zawierające gluten, jaja kurze)	1 porcja
sos koperkowy 100g (zboża zawierające gluten, białko mleka)	1 porcja
zupa z zielonego groszku z natką pietruszki 400ml (seler)	1 porcja

**► Kolacja**

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

**► Dodatkowy posiłek**

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


**Wartości odżywcze**

<b>Wartość energetyczna:</b>	2507 kcal	<b>Białko ogółem:</b>	105.29 g
<b>Tłuszcz:</b>	61.71 g	<b>Węglowodany ogółem:</b>	399.37 g
<b>Glukoza:</b>	9.05 g	<b>Fruktoza:</b>	11.11 g
<b>Sacharoza:</b>	36.32 g	<b>Laktoza:</b>	19.44 g
<b>Błonnik pokarmowy:</b>	31.64 g	<b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:</b>	19.23 g
<b>Sód:</b>	2082.83 mg		

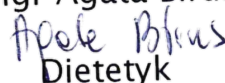
**GOMI Żywnie Sp z.o.**

ul. Modrzewiowa 4

23-320 Poniatowa

tel./fax (81) 820-43-38

mgr Agata Birus



Dietetyk

NIP: 7171840940 Regon: 525613130



28.03.2024 (czwartek)

## ► Śniadanie

herbata 250ml	1 porcja
bułka pszenna 100g (zboża zawierające gluten)	1 porcja
kasza jaglana 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
sałata + pomidor 50g	1 porcja
Jabłko 1szt	1 porcja

## ► Obiad

herbata owocowa 250ml	1 porcja
zupa jarzynowa z natką pietruszki 400ml (zboża zawierające gluten, białko mleka, seler)	1 porcja
surówka z marchwi i jabłka z jogurtem 120g (białko mleka)	1 porcja
pierogi z mięsem gotowane 350g (zboża zawierające gluten)	1 porcja

## ► Kolacja

chleb mieszany 120g (zboża zawierające gluten)	1 porcja
herbata 250ml	1 porcja
pasta mięsno-warzywna 80g (seler)	1 porcja
mix tłuszczowy 10g (białko mleka)	1 porcja
sałata + pomidor 50g	1 porcja

## ► Dodatkowy posiłek

sałatka warzywna 150g	1 porcja
-----------------------	----------



## Wartości odżywcze

<b>Wartość energetyczna:</b>	2375 kcal	<b>Białko ogółem:</b>	93.27 g
<b>Tłuszcz:</b>	53.02 g	<b>Węglowodany ogółem:</b>	399.45 g
<b>Glukoza:</b>	9.69 g	<b>Fruktoza:</b>	16.36 g
<b>Sacharoza:</b>	16.63 g	<b>Laktoza:</b>	20.35 g
<b>Błonnik pokarmowy:</b>	31.38 g	<b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:</b>	15.58 g
<b>Sód:</b>	3262.6 mg		

**GOMI Żywnienie Sp z.o.**

ul. Modrzewiowa 4

23-320 Poniatowa

tel./fax (81) 820-43-38

NIP: 7171840940 Regon: 525613130

mgr Agata Birus

Agata Birus  
Dietetyk



29.03.2024 (piątek)

## ► Śniadanie

herbata 250ml	1 porcja
bułka pszenna 100g (zboża zawierające gluten)	1 porcja
mix tłuszczowy 10g (białko mleka)	1 porcja
Serek wiejski naturalny 1szt (białko mleka)	1 porcja
mandarynka min 100g	1 porcja
sałata + pomidor 50g	1 porcja
ryż biały na mleku 400ml (białko mleka)	1 porcja

## ► Obiad

herbata owocowa 250ml	1 porcja
ryba pieczona 100g ( ryby)	1 porcja
barszcz czerwony z natką pietruszki 400ml (zboża zawierające gluten, białko mleka, seler)	1 porcja
ziemniaki gotowane z koperkiem 200g	1 porcja
surówka z czerwonej kapusty z olejem 120g	1 porcja

## ► Kolacja

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

## ► Dodatkowy posiłek

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



## Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	2266 kcal	Białko ogółem:	103.28 g
Tłuszcz:	72.99 g	Węglowodany ogółem:	311.54 g
Glukoza:	7.39 g	Fruktoza:	8.12 g
Sacharoza:	16.23 g	Laktoza:	28.04 g
Błonnik pokarmowy:	23.08 g	Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	24.95 g
Sód:	2606.22 mg		

GOMI Żywnienie Sp z.o.

ul. Modrzewiowa 4

23-320 Poniatowa

tel./fax (81) 820-43-38

NIP: 7171840940-Regon: 525613130

mgr Agata Birus

Agata Birus  
Dietetyk



30.03.2024 (sobota)

## ► Śniadanie

herbata 250ml	1 porcja
bułka pszenna 100g (zboża zawierające gluten)	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
sałata + pomidor 50g	1 porcja
banan 1szt	1 porcja

## ► Obiad

herbata owocowa 250ml	1 porcja
ryż biały gotowany 200g	1 porcja
zupa grysikowa z ziemniakami i natką pietruszki 400ml (zboża zawierające gluten, seler)	1 porcja
sałata z pomidorem i olejem rzepakowym 50g	1 porcja
potrawka z indyka 150g (zboża zawierające gluten, białko mleka, seler)	1 porcja

## ► Kolacja

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

## ► Dodatkowy posiłek

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



## Wartości odżywcze

<b>Wartość energetyczna:</b>	2338 kcal	<b>Białko ogółem:</b>	91.07 g
<b>Tłuszcz:</b>	60.1 g	<b>Węglowodany ogółem:</b>	371.62 g
<b>Glukoza:</b>	8.77 g	<b>Fruktoza:</b>	9.21 g
<b>Sacharoza:</b>	28.74 g	<b>Laktoza:</b>	19.12 g
<b>Błonnik pokarmowy:</b>	22.13 g	<b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:</b>	16.94 g
<b>Sód:</b>	2165.14 mg		

GOMI Żywnie Sp z.o.

ul. Modrzewiowa 4

23-320 Poniatowa

tel./fax (81) 820-43-38

NIP: 7171840940 Regon: 525613130

mgr Agata Birus

Agata Birus  
Dietetyk



31.03.2024 (niedziela)

**► Śniadanie**

herbata 250ml	1 porcja
Jabłko 1szt	1 porcja
Barszcz Wielkanocny z jajkiem, kielbasą drobiową, majerankiem 400ml (zboża zawierające gluten,jaja,białko mleka, seler)	1 porcja
mix tłuszczowy 10g (białko mleka)	1 porcja
wędlina wieprzowa 50g (zboża zawierające gluten, białko mleka, jaja, orzechy,soja, gorczyca, sezam)	1 porcja
sałata + pomidor 50g	1 porcja
pieczywo pszenne 100g (zboża zawierające gluten)	1 porcja

**► Obiad**

herbata owocowa 250ml	1 porcja
ziemniaki gotowane z koperkiem 200g	1 porcja
schab pieczony 100g	1 porcja
sos własny 100g (zboża zawierające gluten)	1 porcja
buraczki gotowane tarte 120g	1 porcja
ciasto 100g (zboża zawierające gluten, białko mleka, jaja)	1 porcja

**► Kolacja**

herbata 250ml	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
sałata + pomidor 50g	1 porcja

**► Dodatkowy posiłek**

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


**Wartości odżywcze**

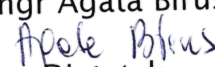
<b>Wartość energetyczna:</b>	2116 kcal	<b>Białko ogółem:</b>	108.11 g
<b>Tłuszcz:</b>	52.17 g	<b>Węglowodany ogółem:</b>	316.66 g
<b>Glukoza:</b>	5.71 g	<b>Fruktoza:</b>	12.07 g
<b>Sacharoza:</b>	30.95 g	<b>Laktoza:</b>	1.56 g
<b>Błonnik pokarmowy:</b>	26.43 g	<b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:</b>	18.74 g
<b>Sód:</b>	3385.49 mg		

**GOMI Żywnie Sp z.o.**

 ul. Modrzewiowa 4  
 23-320 Poniatowa

tel./fax (81) 820-43-38

NIP: 7171840940 Regon: 525613130

 mgr Agata Birus  
  
 Dietetyk