 22.04.2024 (poniedziałek)**► Śniadanie**

kasza kukurydziana na mleku 400ml (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
wędlina wieprzowa 50g (zboża zawierające gluten, białko mleka, jaja, orzechy, soja, gorczyca, sezam)	1 porcja
Jabłko 1szt	1 porcja
papryka +sałata 50g	1 porcja

► Obiad

herbata owocowa b/cukru 250ml	1 porcja
makaron razowy gotowany z serem twarogowym, szpinakiem i masłem 350g (zboża zawierające gluten, białko mleka)	1 porcja
zupa kalafiorowa z natką pietruszki 400ml (zboża zawierające gluten, białko mleka, seler)	1 porcja
mandarynka min 100g	1 porcja

► Podwieczorek

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

► Kolacja

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
sałata + pomidor 50g	1 porcja

► Dodatkowy posiłek

herbata b/cukru 250ml	1 porcja
chleb razowy 50g (zboża zawierające gluten), mix tłuszczowy 5g (białko mleka), jaja 50g (jaja)	1 porcja
sałata i ogórek świeży 50g	1 porcja

GOMI ŻYWIENIE Sp. z o.o.
ul. Modrzewiowa 4
24-320 Poniatowa
tel./fax: (81) 820-43-38
NIP: 7171840940 Regon: 525613130

mgr Agata Birus
Agata Birus
dietetyk



Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	2148 kcal	Białko ogółem:	100.98 g
Tłuszcz:	56.63 g	Węglowodany ogółem:	330.71 g
Glukoza:	8.89 g	Fruktoza:	13.79 g
Sacharoza:	19.55 g	Laktoza:	25.79 g
Błonnik pokarmowy:	48.18 g	Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	18.23 g
Sód:	2770.4 mg		

GOMI ŻYWIENIE Sp. z o.o.

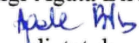
ul. Modrzewiowa 4

24-320 Poniatowa

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

NIP: 7171840940 Regon: 525613130

mgr Agata Birus


dietetyk



23.04.2024 (wtorek)

► Śniadanie

chleb razowy 100g (zboża zawierające gluten)	1 porcja
herbata b/cukru 250ml	1 porcja
ser żółty 50g (białko mleka)	1 porcja
mix tłuszczowy 10g (białko mleka)	1 porcja
sałata i ogórek świeży 50g	1 porcja
mandarynka min 100g	1 porcja
kawa zbożowa na mleku b/cukru 250ml (zboża zawierające gluten, białko mleka)	1 porcja

► Obiad

herbata owocowa b/cukru 250ml	1 porcja
ziemniaki gotowane z koperkiem 200g	1 porcja
krupnik z ryżem brązowym z natką pietruszki 400ml (seler)	1 porcja
schab pieczony 100g	1 porcja
sos własny 100g (zboża zawierające gluten)	1 porcja
sałata z jogurtem i koperkiem 50g (białko mleka)	1 porcja

► Podwieczorek

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

► Kolacja

chleb razowy 100g (zboża zawierające gluten)	1 porcja
herbata b/cukru 250ml	1 porcja
mix tłuszczowy 10g (białko mleka)	1 porcja
papryka +sałata 50g	1 porcja
Pasta z ciecierzycy 80g	1 porcja

► Dodatkowy posiłek

herbata b/cukru 250ml	1 porcja
chleb razowy 50g (zboża zawierające gluten), mix tłuszczowy 5g(białko mleka), twaróg 30g (białko mleka)	1 porcja
sałata + pomidor 50g	1 porcja

GOMI ŻYWIENIE Sp. z o.o.
ul. Modrzewiowa 4
24-320 Poniatowa
tel./fax: (81) 820-43-38
NIP: 7171840940 Regon: 525613130

mgr Agata Birus
Agata Birus
dietetyk



Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	2000 kcal	Białko ogółem:	97.9 g
Tłuszcz:	47.28 g	Węglowodany ogółem:	315.21 g
Glukoza:	4.72 g	Fruktoza:	5.02 g
Sacharoza:	15.3 g	Laktoza:	24.32 g
Błonnik pokarmowy:	42.51 g	Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	17.18 g
Sód:	2418.73 mg		

GOMI ŻYWIENIE Sp. z o.o.
ul. Modrzewiowa 4
24-320 Poniatowa
tel./fax: (81) 820-43-38
NIP: 7171840940 Regon: 525613130

mgr Agata Birus
Agata Birus
dietetyk



24.04.2024 (środa)

► Śniadanie

płatki owsiane na mleku 400ml (zboża zawierające gluten, białko mleka)	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
.....
sałata + pomidor 50g	1 porcja
.....
banan 1szt	1 porcja
.....

► Obiad

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

► Podwieczorek

gruszka 1szt	1 porcja
.....

► Kolacja

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
.....
sałata+rzodkiewka 50g	1 porcja
.....

► Dodatkowy posiłek

herbata b/cukru 250ml	1 porcja
.....
chleb razowy 50g (zboża zawierające gluten), mix tłuszczowy 5g(białko mleka), ser żółty 30g (białko mleka)	1 porcja
.....
sałata + ogórek kiszony 50g	1 porcja
.....

GOMI ŻYWIENIE Sp. z o.o.
ul. Modrzewiowa 4
24-320 Poniatowa
tel./fax: (81) 820-43-38
NIP: 7171840940 Regon: 525613130

mgr Agata Birus
Agata Birus
dietetyk



Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	2386 kcal	Białko ogółem:	104.77 g
Tłuszcz:	66.22 g	Węglowodany ogółem:	367.83 g
Glukoza:	10.16 g	Fruktoza:	15.22 g
Sacharoza:	32.53 g	Laktoza:	18.68 g
Błonnik pokarmowy:	49.36 g	Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	21.58 g
Sód:	2743.58 mg		

GOMI ŻYWIENIE Sp. z o.o.
ul. Modrzewiowa 4
24-320 Poniatowa
tel./fax: (81) 820-43-38
NIP: 7171840940 Regon: 525613130

mgr Agata Birus
Agata Birus
dietetyk



25.04.2024 (czwartek)

► Śniadanie

kasza jaglana na mleku 400ml (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
wędlina drobiowa 50g (zboża zawierające gluten, białko mleka, jaja, orzechy, soja, gorczyca, sezam)	1 porcja
papryka +sałata 50g	1 porcja
Jabłko 1szt	1 porcja

► Obiad

herbata owocowa b/cukru 250ml	1 porcja
gulasz z szynki duszony 130g (zboża zawierające gluten, białko mleka, seler)	1 porcja
zupa jarzynowa z natką pietruszki 400ml (zboża zawierające gluten, białko mleka, seler)	1 porcja
kasza gryczana gotowana 200g	1 porcja
surówka z kiszonej kapusty z olejem 120g	1 porcja

► Podwieczorek

mandarynka min 100g	1 porcja
---------------------	----------

► Kolacja

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
sałata + pomidor 50g	1 porcja

► Dodatkowy posiłek

herbata b/cukru 250ml	1 porcja
chleb razowy 50g (zboża zawierające gluten), mix tłuszczowy 5g(białko mleka), jaja 50g (jaja)	1 porcja
sałata+rzodkiewka 50g	1 porcja

GOMI ŻYWIENIE Sp. z o.o.
ul. Modrzewiowa 4
24-320 Poniatowa
tel./fax: (81) 820-43-38
NIP: 7171840940 Regon: 525613130

mgr Agata Birus
Agata Birus
dietetyk



Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	2272 kcal	Białko ogółem:	95.27 g
Tłuszcz:	76.59 g	Węglowodany ogółem:	324.31 g
Glukoza:	9.95 g	Fruktoza:	15.38 g
Sacharoza:	19.21 g	Laktoza:	19.4 g
Błonnik pokarmowy:	47.57 g	Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	19.22 g
Sód:	2266.15 mg		

GOMI ŻYWIENIE Sp. z o.o.
ul. Modrzewiowa 4
24-320 Poniatowa
tel./fax: (81) 820-43-38
NIP: 7171840940 Regon: 525613130

mgr Agata Birus
Agata Birus
dietetyk



26.04.2024 (piątek)

► Śniadanie

chleb razowy 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
ryż biały na mleku 400ml (białko mleka)	1 porcja
sałata i ogórek świeży 50g	1 porcja
herbata b/cukru 250ml	1 porcja

► Obiad

ryba pieczona 100g (ryby)	1 porcja
herbata owocowa b/cukru 250ml	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 kapusty pekińskiej z olejem 120g	1 porcja

► Podwieczorek

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

► Kolacja

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
sałata + pomidor 50g	1 porcja

► Dodatkowy posiłek

herbata b/cukru 250ml	1 porcja
chleb razowy 50g (zboża zawierające gluten), mix tłuszczowy 5g(białko mleka), ser żółty 30g (białko mleka)	1 porcja
sałata+rzodkiewka 50g	1 porcja

GOMI ŻYWIENIE Sp. z o.o.
ul. Modrzewiowa 4
24-320 Poniatowa
tel./fax: (81) 820-43-38
NIP: 7171840940 Regon: 525613130

mgr Agata Birus
Agata Birus
dietetyk



Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	2340 kcal	Białko ogółem:	107.86 g
Tłuszcz:	81.3 g	Węglowodany ogółem:	314.5 g
Glukoza:	5.55 g	Fruktoza:	5.68 g
Sacharoza:	19.49 g	Laktoza:	30.88 g
Błonnik pokarmowy:	39.6 g	Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	26.04 g
Sód:	3103.47 mg		

GOMI ŻYWIENIE Sp. z o.o.
ul. Modrzewiowa 4
24-320 Poniatowa
tel./fax: (81) 820-43-38
NIP: 7171840940 Regon: 525613130

mgr Agata Birus
Agata Birus
dietetyk



27.04.2024 (sobota)

► Śniadanie

kasza kukurydziana na mleku 400ml (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
wędlina wieprzowa 50g (zboża zawierające gluten, białko mleka, jaja, orzechy, soja, gorczyca, sezam)	1 porcja
papryka +sałata 50g	1 porcja
banan 1szt	1 porcja

► Obiad

herbata owocowa b/cukru 250ml	1 porcja
ryż brązowy gotowany 200g	1 porcja
rosół z makaronem razowym i natką pietruszki 400ml (zboża zawierające gluten, seler)	1 porcja
pieś z kurczaka gotowana 100g	1 porcja
sos z natki pietruszki 100g (zboża zawierające gluten, białko mleka)	1 porcja
surówka z buraka i jabłka z olejem 120g	1 porcja

► Podwieczorek

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

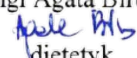
► Kolacja

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
sałata + pomidor 50g	1 porcja

► Dodatkowy posiłek

herbata b/cukru 250ml	1 porcja
chleb razowy 50g (zboża zawierające gluten), mix tłuszczowy 5g(białko mleka), jaja 50g (jaja)	1 porcja
sałata + ogórek kiszony 50g	1 porcja

GOMI ŻYWIENIE Sp. z o.o.
ul. Modrzewiowa 4
24-320 Poniatowa
tel./fax: (81) 820-43-38
NIP: 7171840940 Regon: 525613130

mgr Agata Birus

dietetyk



Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	2274 kcal	Białko ogółem:	102.27 g
Tłuszcz:	67.42 g	Węglowodany ogółem:	338.42 g
Glukoza:	11.83 g	Fruktoza:	17.95 g
Sacharoza:	31.27 g	Laktoza:	18.33 g
Błonnik pokarmowy:	45.15 g	Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	15.13 g
Sód:	2423.83 mg		

GOMI ŻYWIENIE Sp. z o.o.

ul. Modrzewiowa 4
24-320 Poniatowa
tel./fax: (81) 820-43-38
NIP: 7171840940 Regon: 525613130

mgr Agata Birus

Agata Birus
dietetyk



28.04.2024 (niedziela)

► Śniadanie

płatki owsiane na mleku 400ml (zboża zawierające gluten, białko mleka)	1 porcja
chleb razowy 100g (zboża zawierające gluten)	1 porcja
herbata b/cukru 250ml	1 porcja
ser żółty 50g (białko mleka)	1 porcja
mix tłuszczowy 10g (białko mleka)	1 porcja
Jabłko 1szt	1 porcja
sałata i ogórek świeży 50g	1 porcja

► Obiad

herbata owocowa b/cukru 250ml	1 porcja
ziemniaki gotowane z koperkiem 200g	1 porcja
sałata z pomidorem i olejem rzepakowym 120g	1 porcja
zupa pomidorowa z makaronem razowym z natką pietruszki 400ml (zboża zawierające gluten, białko mleka, seler)	1 porcja
pieczeń wieprzowa mielona duszona 100g (zboża zawierające gluten, jaja kurze)	1 porcja
sos koperkowy 100g (zboża zawierające gluten, białko mleka)	1 porcja

► Podwieczorek

mandarynka min 100g	1 porcja
---------------------	----------

► Kolacja

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
sałata + ogórek kiszony 50g	1 porcja

► Dodatkowy posiłek

herbata b/cukru 250ml	1 porcja
chleb razowy 60g (zboża zawierające gluten), mix tłuszczowy 5g (białko mleka), twaróg 30g (białko mleka)	1 porcja
sałata+rzodkiewka 50g	1 porcja

GOMI ŻYWIENIE Sp. z o.o.

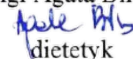
ul. Modrzewiowa 4

24-320 Poniatowa

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

NIP: 7171840940 Regon: 525613130

mgr Agata Birus


dietetyk



Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	2298 kcal	Białko ogółem:	97.76 g
Tłuszcz:	76.41 g	Węglowodany ogółem:	326.43 g
Glukoza:	8.49 g	Fruktoza:	13.7 g
Sacharoza:	17.06 g	Laktoza:	20.38 g
Błonnik pokarmowy:	41.29 g	Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	25.41 g
Sód:	3076.14 mg		

GOMI ŻYWIENIE Sp. z o.o.

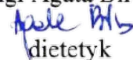
ul. Modrzewiowa 4

24-320 Poniatowa

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

NIP: 7171840940 Regon: 525613130

mgr Agata Birus


dietetyk