



15.01.2024 (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**

Jabłko 1 szt	1 porcja
makaron razowy z mięsem i warzywami zapiekany 350g (zboża zawierające gluten, seler)	1 porcja
herbata owocowa b/cukru 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

**► 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:	2396 kcal	Białko ogółem:	104.22 g
Tłuszcz:	71.26 g	Węglowodany ogółem:	360.76 g
Glukoza:	12.64 g	Fruktoza:	23.33 g
Laktoza:	25.16 g	Błonnik pokarmowy:	51.31 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	20.08 g	Sód:	2895.35 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



16.01.2024 (wtorek)

**► Śniadanie**

owoc 1 szt	1 porcja
ryż biały na mleku 400ml (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
ogórek świeży 50g	1 porcja
mix tłuszczowy 10g (białko mleka)	1 porcja

**► Obiad**

ziemniaki gotowane 200g	1 porcja
kotlet mielony wieprzowy pieczony 100g (zboża zawierające gluten, jaja kurze)	1 porcja
sałata z jogurtem i koperkiem 50g (białko mleka)	1 porcja
herbata owocowa b/cukru 250ml	1 porcja
krupnik jaglany z natką pietruszki 400ml (seler)	1 porcja

**► Podwieczorek**

kefir naturalny 1szt (białko mleka)	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
papryka 50g	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), 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:	2158 kcal	Białko ogółem:	96.84 g
Tłuszcz:	63.25 g	Węglowodany ogółem:	319.41 g
Glukoza:	6.07 g	Fruktoza:	11.4 g
Laktoza:	21.95 g	Błonnik pokarmowy:	37.51 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	24.55 g	Sód:	2692 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



17.01.2024 (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

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

## ► Podwieczorek

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

## ► Kolacja

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:	2168 kcal	Białko ogółem:	98.54 g
Tłuszcz:	66.6 g	Węglowodany ogółem:	315.04 g
Glukoza:	9.08 g	Fruktoza:	20.71 g
Laktoza:	18.68 g	Błonnik pokarmowy:	42.86 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	19.54 g	Sód:	2323.15 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



18.01.2024 (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 drobiowa 50g (zboża zawierające gluten, białko mleka, jaja, orzechy, soja, gorczyca, sezam)	1 porcja

## ► Obiad

herbata owocowa b/cukru 250ml	1 porcja
gulasz z szynki duszony 130g (zboża zawierające gluten, białko mleka, seler)	1 porcja
kasza gryczana gotowana 200g	1 porcja
zupa kalafiorowa z natką pietruszki 400ml (zboża zawierające gluten, białko mleka, seler)	1 porcja
surówka z kapusty pekińskiej z olejem 120g	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:	2207 kcal	Białko ogółem:	91.8 g
Tłuszcz:	70.51 g	Węglowodany ogółem:	324.59 g
Glukoza:	11.25 g	Fruktoza:	21.95 g
Laktoza:	17.47 g	Błonnik pokarmowy:	46.48 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	18.17 g	Sód:	1994 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





19.01.2024 (piątek)

**► Śniadanie**

owoc 1 szt	1 porcja
chleb razowy 100g (zboża zawierające gluten)	1 porcja
rzodkiewka 30g	1 porcja
mix tłuszczowy 10g (białko mleka)	1 porcja
kawa zbożowa na mleku b/cukru 250ml (zboża zawierające gluten, 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 marchwi i jabłka z olejem 120g	1 porcja
herbata owocowa b/cukru 250ml	1 porcja
barszcz czerwony z natką pietruszki 400ml (zboża zawierające gluten, białko mleka, seler)	1 porcja

**► Podwieczorek**

jogurt 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:	2237 kcal	Białko ogółem:	107 g
Tłuszcz:	72.32 g	Węglowodany ogółem:	310.27 g
Glukoza:	7.84 g	Fruktoza:	14.25 g
Laktoza:	33.25 g	Błonnik pokarmowy:	42.42 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	20.5 g	Sód:	3155.32 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



20.01.2024 (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 wieprzowa 50g (zboża zawierające gluten, białko mleka, jaja, orzechy, soja, gorczyca, sezam)	1 porcja

**► Obiad**

surówka z kapusty pekińskiej z olejem 120g	1 porcja
herbata owocowa b/cukru 250ml	1 porcja
ryż brązowy gotowany 200g	1 porcja
sos pomidorowy 100g (zboża zawierające gluten, białko mleka)	1 porcja
zupa z zielonego groszku z natką pietruszki 400ml (zboża zawierające gluten, białko mleka, seler)	1 porcja
pieczeń wieprzowa mielona duszona 100g (zboża zawierające gluten, jaja kurze)	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

<b>Wartość energetyczna:</b>	2443 kcal	<b>Białko ogółem:</b>	104.81 g
<b>Tłuszcz:</b>	72.39 g	<b>Węglowodany ogółem:</b>	370.8 g
<b>Glukoza:</b>	11.23 g	<b>Fruktoza:</b>	22.42 g
<b>Laktoza:</b>	22.2 g	<b>Błonnik pokarmowy:</b>	52.68 g
<b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:</b>	19.11 g	<b>Sód:</b>	2858.64 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



21.01.2024 (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**

ziemniaki gotowane 200g	1 porcja
herbata owocowa b/cukru 250ml	1 porcja
Porcja kurczaka gotowana 150g	1 porcja
surówka z kiszonej kapusty z olejem 120g	1 porcja
zupa pomidorowa z makaronem razowym z natką pietruszki 400ml (zboża zawierające gluten, białko mleka, seler)	1 porcja

**► Podwieczorek**

Jabłko 1szt	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:	2286 kcal	Białko ogółem:	100.22 g
Tłuszcz:	82.23 g	Węglowodany ogółem:	308.22 g
Glukoza:	9.95 g	Fruktoza:	20.87 g
Laktoza:	20.38 g	Błonnik pokarmowy:	43.51 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	26.25 g	Sód:	2928.45 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