



15.01.2024 (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
Jabłko 1 szt	1 porcja
makaron pszenny drobny gotowany z serem twarogowym 350g (zboża zawierające gluten, białko mleka)	1 porcja
zupa jarzynowa 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
sałatka jarzynowa z rybą i natką pietruszki 150g (ryby, białko mleka, seler)	1 porcja
mix tłuszczowy 10g (białko mleka)	1 porcja

**► Dodatkowy posiłek**

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


**Wartości odżywcze**

<b>Wartość energetyczna:</b>	2380 kcal	<b>Białko ogółem:</b>	99.24 g
<b>Tłuszcz:</b>	58.51 g	<b>Węglowodany ogółem:</b>	380.26 g
<b>Glukoza:</b>	10.31 g	<b>Fruktoza:</b>	21.64 g
<b>Laktoza:</b>	23.75 g	<b>Błonnik pokarmowy:</b>	28.73 g
<b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:</b>	20.77 g	<b>Sód:</b>	2060.4 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**

herbata 250ml	1 porcja
bułka pszenna 100g (zboża zawierające gluten)	1 porcja
owoc 1 szt	1 porcja
ryż biały na mleku 400ml (białko mleka)	1 porcja
marmolada 50g	1 porcja
mix tłuszczowy 10g (białko mleka)	1 porcja

**► Obiad**

herbata owocowa 250ml	1 porcja
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
krupnik jaglany 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
wędlina drobiowa 50g (zboża zawierające gluten, białko mleka, jaja, orzechy,soja, gorczyca, sezam)	1 porcja
mix tłuszczowy 10g (białko mleka)	1 porcja

**► Dodatkowy posiłek**

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


**Wartości odżywcze**

<b>Wartość energetyczna:</b>	2049 kcal	<b>Białko ogółem:</b>	79.16 g
<b>Tłuszcz:</b>	45.12 g	<b>Węglowodany ogółem:</b>	343.13 g
<b>Glukoza:</b>	5.27 g	<b>Fruktoza:</b>	11.47 g
<b>Laktoza:</b>	20.96 g	<b>Błonnik pokarmowy:</b>	19.82 g
<b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:</b>	15.23 g	<b>Sód:</b>	2109.57 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

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
ziemniaki gotowane 200g	1 porcja
surówka z buraka i jabłka z olejem rzepakowym 120g	1 porcja
rosół z makaronem nitki i natką pietruszki 400ml (zboża zawierające gluten, seler)	1 porcja
sos z natki pietruszki 100g (zboża zawierające gluten, białko mleka)	1 porcja
pierś z kurczaka gotowana 100g	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>	2181 kcal	<b>Białko ogółem:</b>	99.14 g
<b>Tłuszcz:</b>	51.69 g	<b>Węglowodany ogółem:</b>	342.53 g
<b>Glukoza:</b>	6.73 g	<b>Fruktoza:</b>	14.68 g
<b>Laktoza:</b>	19.44 g	<b>Błonnik pokarmowy:</b>	24.02 g
<b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:</b>	16.5 g	<b>Sód:</b>	1660 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**

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

**► Obiad**

herbata owocowa 250ml	1 porcja
kasza jęczmienna gotowana 200g (zboża zawierające gluten)	1 porcja
gulasz z szynki duszony 130g (zboża zawierające gluten, białko mleka, seler)	1 porcja
zupa kalafiorowa z natką pietruszki 400ml (zboża zawierające gluten, białko mleka, seler)	1 porcja
surówka z kapusty pekińskiej z olejem 150g	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**

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


**Wartości odżywcze**

<b>Wartość energetyczna:</b>	2054 kcal	<b>Białko ogółem:</b>	87.26 g
<b>Tłuszcz:</b>	58.08 g	<b>Węglowodany ogółem:</b>	309 g
<b>Glukoza:</b>	8.07 g	<b>Fruktoza:</b>	14.84 g
<b>Laktoza:</b>	22.26 g	<b>Błonnik pokarmowy:</b>	25.51 g
<b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:</b>	17.06 g	<b>Sód:</b>	1742.35 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



19.01.2024 (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
surówka z marchwi i jabłka z olejem 120g	1 porcja
barszcz czerwony 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
pasta jajeczna z natką pietruszki 80g (jaja, białko mleka)	1 porcja
mix tłuszczowy 10g (białko mleka)	1 porcja

**► Dodatkowy posiłek**

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


**Wartości odżywcze**

<b>Wartość energetyczna:</b>	2301 kcal	<b>Białko ogółem:</b>	102.66 g
<b>Tłuszcz:</b>	73.59 g	<b>Węglowodany ogółem:</b>	320.16 g
<b>Glukoza:</b>	8.14 g	<b>Fruktoza:</b>	15.97 g
<b>Laktoza:</b>	28.04 g	<b>Błonnik pokarmowy:</b>	24.66 g
<b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:</b>	24.98 g	<b>Sód:</b>	2653.72 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**

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
ryż biały gotowany 200g	1 porcja
surówka z kapusty pekińskiej z olejem 120g	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

**► 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>	2503 kcal	<b>Białko ogółem:</b>	105.58 g
<b>Tłuszcz:</b>	64.88 g	<b>Węglowodany ogółem:</b>	390.71 g
<b>Glukoza:</b>	8.38 g	<b>Fruktoza:</b>	15.49 g
<b>Laktoza:</b>	22.99 g	<b>Błonnik pokarmowy:</b>	28.81 g
<b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:</b>	19.64 g	<b>Sód:</b>	2300.69 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**

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
ziemniaki gotowane 200g	1 porcja
zupa pomidorowa z makaronem nitki z natką pietruszki 400ml (zboża zawierające gluten, seler)	1 porcja
Porcja kurczaka gotowana 150g	1 porcja
marchewka gotowana z groszkiem 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
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>	2265 kcal	<b>Białko ogółem:</b>	102.89 g
<b>Tłuszcz:</b>	66.5 g	<b>Węglowodany ogółem:</b>	327.58 g
<b>Glukoza:</b>	8.05 g	<b>Fruktoza:</b>	14.28 g
<b>Laktoza:</b>	19.4 g	<b>Błonnik pokarmowy:</b>	23.98 g
<b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:</b>	21.97 g	<b>Sód:</b>	2465.91 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