



01.01.2024 (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
ziemniaki gotowane 200g	1 porcja
zupa pomidorowa z makaronem nitki z natką pietruszki 400ml (zboża zawierające gluten, seler)	1 porcja
schab pieczony 100g	1 porcja
sos koperkowy 100g (zboża zawierające gluten, białko mleka)	1 porcja
surówka z buraka i jabłka z olejem 120g	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

Wartość energetyczna:	2213 kcal	Białko ogółem:	103.66 g
Tłuszcz:	50.42 g	Węglowodany ogółem:	350.64 g
Glukoza:	7.78 g	Fruktoza:	16.09 g
Laktoza:	22.99 g	Błonnik pokarmowy:	24.63 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	17.37 g	Sód:	2223.36 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



02.01.2024 (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
sałata z jogurtem i koperkiem 50g (białko mleka)	1 porcja
krupnik jaglany z natką pietruszki 400ml (seler)	1 porcja
kotlet mielony wieprzowy pieczony 100g (zboża zawierające gluten, jaja kurze)	1 porcja

► Kolacja

herbata 250ml	1 porcja
sałata 15g lub pomidor 50g	1 porcja
chleb mieszany 120g (zboża zawierające gluten)	1 porcja
mix tłuszczowy 10g (białko mleka)	1 porcja
wędlina wieprzowa 50g (zboża zawierające gluten, białko mleka, jaja, orzechy, soja, gorczyca, sezam)	1 porcja

► Dodatkowy posiłek

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


Wartości odżywcze

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



03.01.2024 (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
Jabłko 1 szt	1 porcja
makaron pszenny drobny gotowany z serem twarogowym 350g (zboża zawierające gluten, białko mleka)	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
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

Wartość energetyczna:	2453 kcal	Białko ogółem:	102.38 g
Tłuszcz:	63.02 g	Węglowodany ogółem:	383.15 g
Glukoza:	9.27 g	Fruktoza:	20.61 g
Laktoza:	30.4 g	Błonnik pokarmowy:	26.38 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	21.46 g	Sód:	1919.22 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



04.01.2024 (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 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
zupa grysikowa z natką pietruszki 400ml (zboża zawierające gluten, seler)	1 porcja
surówka z kapusty pekińskiej z olejem 120g	1 porcja
gulasz z indyka 150g (zboża zawierające gluten, białko mleka)	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

Wartość energetyczna:	2015 kcal	Białko ogółem:	82.71 g
Tłuszcz:	52.13 g	Węglowodany ogółem:	316.04 g
Glukoza:	8.04 g	Fruktoza:	14.81 g
Laktoza:	20.32 g	Błonnik pokarmowy:	22.84 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	14.43 g	Sód:	2156 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



05.01.2024 (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
zupa jarzynowa z natką 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

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


Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	2270 kcal	Białko ogółem:	99.31 g
Tłuszcz:	72.12 g	Węglowodany ogółem:	319.7 g
Glukoza:	9.21 g	Fruktoza:	17 g
Laktoza:	24.51 g	Błonnik pokarmowy:	26.47 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	21.6 g	Sód:	2632.42 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



06.01.2024 (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
zupa kalafiorowa z natką pietruszki 400ml (zboża zawierające gluten, białko mleka, seler)	1 porcja
ziemniaki gotowane 200g	1 porcja
pieczeń wieprzowa mielona duszona 100g (zboża zawierające gluten, jaja kurze)	1 porcja
surówka z buraka i jabłka z olejem 120g	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

Wartość energetyczna:	2391 kcal	Białko ogółem:	100.29 g
Tłuszcz:	61.64 g	Węglowodany ogółem:	374.68 g
Glukoza:	7.19 g	Fruktoza:	15.17 g
Laktoza:	21.06 g	Błonnik pokarmowy:	28.19 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	18.4 g	Sód:	2319.12 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



07.01.2024 (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 1szt	1 porcja
mix tłuszczowy 10g (białko mleka)	1 porcja

► Obiad

herbata owocowa 250ml	1 porcja
rosół z makaronem nitki i natką pietruszki 400ml (zboża zawierające gluten, seler)	1 porcja
Porcja kurczaka gotowana 150g	1 porcja
marchewka gotowana z masłem i natką 120g (białko mleka)	1 porcja
ziemniaki gotowane 200g	1 porcja

► Kolacja

herbata 250ml	1 porcja
sałata 15g lub pomidor 50g	1 porcja
chleb mieszany 120g (zboża zawierające gluten)	1 porcja
mix tłuszczowy 10g (białko mleka)	1 porcja
wędlina drobiowa 50g (zboża zawierające gluten, białko mleka, jaja, orzechy,soja, gorczyca, sezam)	1 porcja

► Dodatkowy posiłek

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


Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	2258 kcal	Białko ogółem:	87.49 g
Tłuszcz:	72.7 g	Węglowodany ogółem:	326.32 g
Glukoza:	7.21 g	Fruktoza:	13.12 g
Laktoza:	20.35 g	Błonnik pokarmowy:	22.82 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	19.18 g	Sód:	1930.77 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