



01.01.2024 (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**

ziemniaki gotowane 200g	1 porcja
surówka z buraka i jabłka z olejem rzepakowym 120g	1 porcja
herbata owocowa b/cukru 250ml	1 porcja
zupa pomidorowa z makaronem razowym z natką pietruszki 400ml (zboża zawierające gluten, białko mleka, seler)	1 porcja
schab pieczony 100g	1 porcja
sos koperkowy 100g (zboża zawierające gluten, białko mleka)	1 porcja

**► Podwieczorek**

jogurt naturalny 1 szt (białko mleka)	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
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:	2179 kcal	Białko ogółem:	107.6 g
Tłuszcz:	64.15 g	Węglowodany ogółem:	314.57 g
Glukoza:	7.13 g	Fruktoza:	14.02 g
Laktoza:	27 g	Błonnik pokarmowy:	40.47 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	18.61 g	Sód:	2873.01 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

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

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

## ► 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



03.01.2024 (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**

Jabłko 1 szt	1 porcja
barszcz czerwony z natką pietruszki 400ml (zboża zawierające gluten, białko mleka, seler)	1 porcja
makaron razowy z mięsem i warzywami zapiekany 350g (zboża zawierające gluten, seler)	1 porcja
herbata owocowa b/cukru 250ml	1 porcja

**► Podwieczorek**

Jabłko 1 szt	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
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:	2435 kcal	Białko ogółem:	100.88 g
Tłuszcz:	76.27 g	Węglowodany ogółem:	359.87 g
Glukoza:	12.6 g	Fruktoza:	27.92 g
Laktoza:	26.4 g	Błonnik pokarmowy:	47.96 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	22.28 g	Sód:	2672.67 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**

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

**► Obiad**

herbata owocowa b/cukru 250ml	1 porcja
ryż brązowy gotowany 200g	1 porcja
surówka z kapusty pekińskiej z olejem 120g	1 porcja
gulasz z indyka 150g (zboża zawierające gluten, białko mleka)	1 porcja
rosół z makaronem razowym i natką pietruszki 400ml (zboża zawierające gluten, seler)	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:	2215 kcal	Białko ogółem:	86.55 g
Tłuszcz:	75.07 g	Węglowodany ogółem:	322.1 g
Glukoza:	11.22 g	Fruktoza:	21.92 g
Laktoza:	15.53 g	Błonnik pokarmowy:	47.39 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	16.42 g	Sód:	2491.75 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

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
herbata owocowa b/cukru 250ml	1 porcja
zupa jarzynowa z natką 400ml (zboża zawierające gluten, białko mleka, seler)	1 porcja
surówka z kiszonej kapusty z olejem 120g	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:	2256 kcal	Białko ogółem:	105.22 g
Tłuszcz:	79.83 g	Węglowodany ogółem:	299.98 g
Glukoza:	7.36 g	Fruktoza:	12.83 g
Laktoza:	26.92 g	Błonnik pokarmowy:	43.38 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	22.22 g	Sód:	3289.12 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



06.01.2024 (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**

herbata owocowa b/cukru 250ml	1 porcja
surówka z buraka i jabłka z olejem 120g	1 porcja
ziemniaki gotowane 200g	1 porcja
pieczeń wieprzowa mielona duszona 100g (zboża zawierające gluten, jaja kurze)	1 porcja
zupa kalafiorowa z natką pietruszki 400ml (zboża zawierające gluten, białko mleka, seler)	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

Wartość energetyczna:	2259 kcal	Białko ogółem:	98.53 g
Tłuszcz:	63.12 g	Węglowodany ogółem:	348.56 g
Glukoza:	10.04 g	Fruktoza:	22.1 g
Laktoza:	20.27 g	Błonnik pokarmowy:	46.78 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	17.26 g	Sód:	2873.27 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

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
rosół z makaronem razowym i natką pietruszki 400ml (zboża zawierające gluten, seler)	1 porcja
Porcja kurczaka gotowana 150g	1 porcja
surówka z marchwi i jabłka z jogurtem 120g (białko mleka)	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

<b>Wartość energetyczna:</b>	2250 kcal	<b>Białko ogółem:</b>	100.32 g
<b>Tłuszcz:</b>	79.83 g	<b>Węglowodany ogółem:</b>	304.25 g
<b>Glukoza:</b>	9.76 g	<b>Fruktoza:</b>	20.28 g
<b>Laktoza:</b>	17.15 g	<b>Błonnik pokarmowy:</b>	43.2 g
<b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:</b>	24.99 g	<b>Sód:</b>	2780.15 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