



25.12.2023 (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
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
Jabłko 1 szt	1 porcja
herbata owocowa b/cukru 250ml	1 porcja
zupa pomidorowa z ryżem brązowym i natką pietruszki 400ml (białko mleka, seler)	1 porcja

**► Podwieczorek**

kefir naturalny 1 szt (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
mix tłuszczowy 10g (białko mleka)	1 porcja
papryka 50g	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:	2193 kcal	Białko ogółem:	108.57 g
Tłuszcz:	52.36 g	Węglowodany ogółem:	344.62 g
Glukoza:	10.6 g	Fruktoza:	23.02 g
Laktoza:	38.18 g	Błonnik pokarmowy:	42.89 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	16.56 g	Sód:	3263.39 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



26.12.2023 (wtorek)

**► Śniadanie**

owoc 1 szt	1 porcja
chleb razowy 100g (zboża zawierające gluten)	1 porcja
herbata b/cukru 250ml	1 porcja
ogórek świeży 50g	1 porcja
mix tłuszczowy 10g (białko mleka)	1 porcja
kawa zbożowa na mleku b/cukru 250ml (zboża zawierające gluten, białko mleka)	1 porcja
wędlina drobiowa 50g (zboża zawierające gluten, białko mleka, jaja, orzechy,soja, gorczyca, sezam)	1 porcja

**► Obiad**

ziemniaki gotowane 200g	1 porcja
Porcja kurczaka gotowana 150g	1 porcja
rosół z makaronem razowym i natką pietruszki 400ml (zboża zawierające gluten, seler)	1 porcja
surówka z marchwi i jabłka z olejem 120g	1 porcja
herbata owocowa b/cukru 250ml	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
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

<b>Wartość energetyczna:</b>	2001 kcal	<b>Białko ogółem:</b>	99.22 g
<b>Tłuszcz:</b>	62.33 g	<b>Węglowodany ogółem:</b>	279.84 g
<b>Glukoza:</b>	8.21 g	<b>Fruktoza:</b>	15.05 g
<b>Laktoza:</b>	23.63 g	<b>Błonnik pokarmowy:</b>	38.81 g
<b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:</b>	12.78 g	<b>Sód:</b>	2505.3 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



27.12.2023 (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**

zupa brokułowa z natką pietruszki 400ml (zboża zawierające gluten, białko mleka, seler)	1 porcja
herbata owocowa b/cukru 250ml	1 porcja
ryż brązowy gotowany 200g	1 porcja
gulasz z szynki duszony 130g (zboża zawierające gluten, białko mleka, seler)	1 porcja
surówka z buraka i jabłka z olejem 120g	1 porcja

**► Podwieczorek**

jogurt naturalny 1szt (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
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:	2392 kcal	Białko ogółem:	98.35 g
Tłuszcz:	83.83 g	Węglowodany ogółem:	334.45 g
Glukoza:	7.27 g	Fruktoza:	14.14 g
Laktoza:	22.94 g	Błonnik pokarmowy:	47.18 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	24.87 g	Sód:	2648.62 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



28.12.2023 (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
ser żółty 50g (białko mleka)	1 porcja

**► Obiad**

ziemniaki gotowane 200g	1 porcja
sałata z jogurtem i koperkiem 50g (białko mleka)	1 porcja
krupnik jęczmienny z natką pietruszki 400ml (zboża zawierające gluten, seler)	1 porcja
pulpet drobiowy pieczony 100g (zboża zawierające gluten, jaja kurze)	1 porcja
herbata owocowa b/cukru 250ml	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
wędlina drobiowa 50g (zboża zawierające gluten, biały mleka, jaja, orzechy, soja, gorczyca, sezam)	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

<b>Wartość energetyczna:</b>	2159 kcal	<b>Białko ogółem:</b>	90.65 g
<b>Tłuszcz:</b>	64.09 g	<b>Węglowodany ogółem:</b>	325.7 g
<b>Glukoza:</b>	8.71 g	<b>Fruktoza:</b>	19.03 g
<b>Laktoza:</b>	16.22 g	<b>Błonnik pokarmowy:</b>	41.43 g
<b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:</b>	23.66 g	<b>Sód:</b>	2703.5 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





29.12.2023 (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
Serek wiejski naturalny 1 szt (białko mleka)	1 porcja
ryż biały na mleku 400ml (białko mleka)	1 porcja
herbata b/cukru 250ml	1 porcja

## ► Obiad

ziemniaki gotowane 200g	1 porcja
ryba pieczona 100g ( ryby)	1 porcja
zupa jarzynowa z natką pietruszki 400ml (zboża zawierające gluten, białko mleka, seler)	1 porcja
herbata owocowa b/cukru 250ml	1 porcja
surówka z kiszonej kapusty z olejem 120g	1 porcja

## ► Podwieczorek

kefir naturalny 1 szt (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:	2409 kcal	Białko ogółem:	105.48 g
Tłuszcz:	89.23 g	Węglowodany ogółem:	317.29 g
Glukoza:	7.36 g	Fruktoza:	12.83 g
Laktoza:	24.55 g	Błonnik pokarmowy:	42.93 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	27.78 g	Sód:	3289.07 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



30.12.2023 (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 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
zupa ziemniaczana z natką pietruszki 400ml (seler)	1 porcja
Klops wieprzowy pieczony 100g (zboża zawierające gluten, jaja kurze)	1 porcja
sos pomidorowy 100g (zboża zawierające gluten, białko mleka)	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
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:	2305 kcal	Białko ogółem:	98.21 g
Tłuszcz:	65.09 g	Węglowodany ogółem:	356.92 g
Glukoza:	11.78 g	Fruktoza:	23.99 g
Laktoza:	18.33 g	Błonnik pokarmowy:	48.16 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	17.17 g	Sód:	2819.64 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



31.12.2023 (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**

surówka z marchwi i jabłka z olejem 120g	1 porcja
potrawka z kurczaka 150g (zboża zawierające gluten, białko mleka, seler)	1 porcja
ziemniaki gotowane 200g	1 porcja
rosół z makaronem razowym i natką pietruszki 400ml (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
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>	2241 kcal	<b>Białko ogółem:</b>	89.65 g
<b>Tłuszcz:</b>	77.7 g	<b>Węglowodany ogółem:</b>	319.11 g
<b>Glukoza:</b>	10.93 g	<b>Fruktoza:</b>	22.4 g
<b>Laktoza:</b>	16.51 g	<b>Błonnik pokarmowy:</b>	46.27 g
<b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:</b>	23.13 g	<b>Sód:</b>	3135.65 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