



25.12.2023 (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

ziemniaki gotowane 200g	1 porcja
schab pieczony 100g	1 porcja
sos koperkowy 100g (zboża zawierające gluten, białko mleka)	1 porcja
ćwikła 120g	1 porcja
zupa pomidorowa z ryżem białym i natką pietruszki 400ml (białko mleka, seler)	1 porcja
ciasto drożdżowe 100g (zboża zawierające gluten, białko mleka, jaja)	1 porcja
herbata owocowa 250ml	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

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


Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	2324 kcal	Białko ogółem:	111.03 g
Tłuszcz:	45.73 g	Węglowodany ogółem:	381.42 g
Glukoza:	6.85 g	Fruktoza:	13.49 g
Laktoza:	38.97 g	Błonnik pokarmowy:	24.4 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	17.36 g	Sód:	2734.36 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



26.12.2023 (wtorek)

► Śniadanie

herbata 250ml	1 porcja
bułka pszenna 100g (zboża zawierające gluten)	1 porcja
owoc 1 szt	1 porcja
mix tłuszczowy 10g (białko mleka)	1 porcja
kasza manna na mleku 400ml (zboża zawierające gluten, białko mleka)	1 porcja
sałata 15g lub pomidor 50g	1 porcja
wędlina drobiowa 50g (zboża zawierające gluten, białko mleka, jaja, orzechy,soja, gorczyca, sezam)	1 porcja

► Obiad

herbata owocowa 250ml	1 porcja
ziemniaki gotowane 200g	1 porcja
rosół z makaronem nitki i natką pietruszki 400ml (zboża zawierające gluten, seler)	1 porcja
Porcja kurczaka gotowana 150g	1 porcja
ciasto drożdżowe 100g (zboża zawierające gluten, białko mleka, jaja)	1 porcja
marchewka gotowana z groszkiem 120g (zboża zawierające gluten, białko mleka)	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

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


Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	2401 kcal	Białko ogółem:	104.31 g
Tłuszcz:	73.67 g	Węglowodany ogółem:	342.58 g
Glukoza:	7.03 g	Fruktoza:	13.19 g
Laktoza:	21.13 g	Błonnik pokarmowy:	23.12 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	21.33 g	Sód:	2332.47 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

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
sos jogurtowy 100g (białko mleka)	1 porcja
ryż prażony z jabłkami i cynamonem 300g	1 porcja
zupa brokułowa 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
mix tłuszczowy 10g (białko mleka)	1 porcja
sałatka jarzynowa z rybą i natką pietruszki 150g (ryby, seler)	1 porcja

► Dodatkowy posiłek

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


Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	2337 kcal	Białko ogółem:	81.36 g
Tłuszcz:	61.09 g	Węglowodany ogółem:	379.42 g
Glukoza:	10.67 g	Fruktoza:	23.66 g
Laktoza:	27.76 g	Błonnik pokarmowy:	27.08 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	20.16 g	Sód:	1885.97 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

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

► Obiad

herbata owocowa 250ml	1 porcja
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 kurcze)	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

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


Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	2026 kcal	Białko ogółem:	78.56 g
Tłuszcz:	43.65 g	Węglowodany ogółem:	341.45 g
Glukoza:	4.93 g	Fruktoza:	11.17 g
Laktoza:	20.96 g	Błonnik pokarmowy:	20.24 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	14.65 g	Sód:	2156.57 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



29.12.2023 (piątek)

► Śniadanie

herbata 250ml	1 porcja
bułka pszenna 100g (zboża zawierające gluten)	1 porcja
owoc 1szt	1 porcja
sałata 15g lub pomidor 50g	1 porcja
mix tłuszczowy 10g (białko mleka)	1 porcja
Serek wiejski naturalny 1szt (białko mleka)	1 porcja
ryż biały na mleku 400ml (białko mleka)	1 porcja

► Obiad

herbata owocowa 250ml	1 porcja
ziemniaki gotowane 200g	1 porcja
ryba pieczona 100g (ryby)	1 porcja
sos grecki z warzyw gotowanych 120g (seler)	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
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:	2417 kcal	Białko ogółem:	100.29 g
Tłuszcz:	87.05 g	Węglowodany ogółem:	322.65 g
Glukoza:	8.21 g	Fruktoza:	14.31 g
Laktoza:	24.51 g	Błonnik pokarmowy:	28.03 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	22.62 g	Sód:	2663.27 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



30.12.2023 (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 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

► 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:	2364 kcal	Białko ogółem:	98.31 g
Tłuszcz:	61.89 g	Węglowodany ogółem:	369.87 g
Glukoza:	8.33 g	Fruktoza:	15.44 g
Laktoza:	18.96 g	Błonnik pokarmowy:	28.67 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	17.6 g	Sód:	2235.09 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

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

surówka z marchwi i jabłka z olejem 120g	1 porcja
zupa grysikowa z natką pietruszki 400ml (zboża zawierające gluten, seler)	1 porcja
potrawka z kurczaka 150g (zboża zawierające gluten, białko mleka, seler)	1 porcja
herbata owocowa 250ml	1 porcja
ziemniaki gotowane 200g	1 porcja

► Kolacja

herbata 250ml	2 porcje
chleb mieszany 120g (zboża zawierające gluten)	2 porcje
sałata 15g lub pomidor 50g	2 porcje
wędlina drobiowa 50g (zboża zawierające gluten, białko mleka, jaja, orzechy,soja, gorczyca, sezam)	2 porcje
mix tłuszczowy 10g (białko mleka)	2 porcje

► Dodatkowy posiłek

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


Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	2540 kcal	Białko ogółem:	91.34 g
Tłuszcz:	60.23 g	Węglowodany ogółem:	425.13 g
Glukoza:	8.58 g	Fruktoza:	16.37 g
Laktoza:	20.34 g	Błonnik pokarmowy:	30.37 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	16.72 g	Sód:	3032.06 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