


11.12.2023 (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
twarożek z natką 50g (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
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
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:	2339 kcal	Białko ogółem:	87.66 g
Tłuszcz:	52.56 g	Węglowodany ogółem:	394.47 g
Glukoza:	10.27 g	Fruktoza:	23.31 g
Laktoza:	37.57 g	Błonnik pokarmowy:	27.74 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	17.49 g	Sód:	1921.92 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



12.12.2023 (wtorek)

► Śniadanie

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

► Obiad

herbata owocowa 250ml	1 porcja
ziemniaki gotowane 200g	1 porcja
pieczeń wieprzowa mielona duszona 100g (zboża zawierające gluten, jaja kurze)	1 porcja
surówka z kapusty pekińskiej z olejem 120g	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
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:	2208 kcal	Białko ogółem:	81.39 g
Tłuszcz:	55.39 g	Węglowodany ogółem:	359.36 g
Glukoza:	6.56 g	Fruktoza:	13.27 g
Laktoza:	20.32 g	Błonnik pokarmowy:	23.36 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	15.74 g	Sód:	1790.17 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



13.12.2023 (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
ziemniaki gotowane 200g	1 porcja
zupa grysikowa z natką pietruszki 400ml (zboża zawierające gluten, seler)	1 porcja
sałata z jogurtem i koperkiem 50g (białko mleka)	1 porcja
pulpet z indyka pieczony 100g (zboża zawierające gluten, jaja kurze)	1 porcja
sos pomidorowy 100g (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
mix tłuszczowy 10g (białko mleka)	1 porcja
twarożek z natką 80g (białko mleka)	1 porcja

► Dodatkowy posiłek

sałatka warzywna 150g (seler*,gorczyca*)	1 porcja
--	----------


Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	2206 kcal	Białko ogółem:	95.38 g
Tłuszcz:	57.69 g	Węglowodany ogółem:	340.82 g
Glukoza:	7.48 g	Fruktoza:	14 g
Laktoza:	19.6 g	Błonnik pokarmowy:	26.67 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	16.17 g	Sód:	2000.61 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



14.12.2023 (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
zupa jarzynowa z natką pietruszki 400ml (zboża zawierające gluten, białko mleka, seler)	1 porcja
surówka z marchwi i jabłka z olejem 120g	1 porcja
kopytka gotowane 350g (zboża zawierające gluten, jaja)	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 naturalny 1szt (białko mleka)	1 porcja
--------------------------------------	----------


Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	2452 kcal	Białko ogółem:	96.01 g
Tłuszcz:	60.28 g	Węglowodany ogółem:	391.28 g
Glukoza:	9.54 g	Fruktoza:	17.32 g
Laktoza:	24.19 g	Błonnik pokarmowy:	28.11 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	15.05 g	Sód:	4529.7 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



15.12.2023 (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 kapusty pekińskiej z olejem 120g	1 porcja
zupa pomidorowa z makaronem nitki z natką pietruszki 400ml (zboża zawierające gluten, 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

sałatka warzywna 150g (seler*,gorczyca*)	1 porcja
--	----------


Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	2241 kcal	Białko ogółem:	94.7 g
Tłuszcz:	77.99 g	Węglowodany ogółem:	303.72 g
Glukoza:	9.08 g	Fruktoza:	16.1 g
Laktoza:	20.03 g	Błonnik pokarmowy:	25.21 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	20.68 g	Sód:	2566.52 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



16.12.2023 (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
surówka z buraka i jabłka z olejem 120g	1 porcja
sos z natki pietruszki 100g (zboża zawierające gluten, białko mleka)	1 porcja
zupa ziemniaczana z natką pietruszki 400ml (seler)	1 porcja
Klops wieprzowy pieczony 100g (zboża zawierające gluten, jaja kurze)	1 porcja

► Kolacja

herbata 250ml	1 porcja
chleb mieszany 120g (zboża zawierające gluten)	1 porcja
Serek wiejski naturalny 1 szt (białko mleka)	1 porcja
sałata 15g lub pomidor 50g	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:	2451 kcal	Białko ogółem:	100.65 g
Tłuszcz:	70.87 g	Węglowodany ogółem:	368.32 g
Glukoza:	6.67 g	Fruktoza:	14.68 g
Laktoza:	16.16 g	Błonnik pokarmowy:	27.84 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	22.25 g	Sód:	2906.75 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



17.12.2023 (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

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
surówka z marchwi i jabłka z jogurtem 120g (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

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


Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	2158 kcal	Białko ogółem:	87.9 g
Tłuszcz:	64.08 g	Węglowodany ogółem:	319.6 g
Glukoza:	6.81 g	Fruktoza:	13.5 g
Laktoza:	20.96 g	Błonnik pokarmowy:	21.42 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	17.39 g	Sód:	1893.56 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