

# Jadłospis na poniedziałek 2025-03-17

Samodzielny Publiczny Zakład Opieki Zdrowotnej w Międzyrzeczu Podlaskim (GOMI) | Centrala

## Dieta podstawowa (3p) (1)

### • Śniadanie

- Chleb pszenno-żytni 90g ( 1 )
- Masło ekstra 82% 10g ( 7 )
- Twaróg półtłusty 30g ( 7 )
- Herbata z cukrem 250g
- Zupa mleczna - płatki owsiane na mleku 300g ( 7 ) ( 1 )
- Szynka konserwowa wieprzowa 30g ( 6 )
- Pomidor 50g
- Sałata zielona 5g

### • Obiad

- Zupa ziemniaczana 300g ( 9 ) ( 1 ) ( 7 )
- Pieczeń wieprzowa 120g
- Kasza jęczmienna wiejska gotowana 180g ( 1 )
- Surówka z marchwi 150g
- Kompot owocowy 250g
- Sos pieczeniowy jasny 100g ( 1 ) ( 3 ) ( 7 ) ( 9 )
- Jabłka 150g

### • Kolacja

- Chleb pszenno-żytni 90g ( 1 )
- Masło ekstra 82% 10g ( 7 )
- Herbata z cukrem 250g
- Szynka delikatesowa z kurcząt 30g ( 6 )
- Jajko gotowane na twardo (1 szt) 50g ( 3 )
- Sałata zielona 5g
- Pomidor 50g

### Wartości odżywcze

**Energia:** 9974.27 KJ / 2413.22 Kcal; **Białko:** 80.74 g; **Tłuszcz:** 96.5 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone:** 30.27 g; **Sód:** 1179.67 mg; **Węglowodany:** 305.09 g; **Cukier:** 46.45 g **Błonnik spożywczy:** 25.13 g;

## Dieta łatwostrawna (3p) (2)

### • Śniadanie

- Chleb pszenno-żytni 90g ( 1 )
- Masło ekstra 82% 10g ( 7 )
- Twaróg półtłusty 30g ( 7 )
- Herbata z cukrem 250g
- Zupa mleczna - płatki owsiane na mleku 300g ( 7 ) ( 1 )
- Szynka konserwowa wieprzowa 30g ( 6 )
- Pomidor 50g
- Sałata zielona 5g

### • Obiad

- Zupa ziemniaczana 300g ( 9 ) ( 1 ) ( 7 )
- Pieczeń wieprzowa 120g
- Kasza jęczmienna wiejska gotowana 180g ( 1 )
- Marchew gotowana na parze 150g
- Kompot owocowy 250g
- Sos pieczeniowy jasny 100g ( 1 ) ( 3 ) ( 7 ) ( 9 )

### • Kolacja

- Chleb pszenno-żytni 90g ( 1 )
- Masło ekstra 82% 10g ( 7 )
- Herbata z cukrem 250g
- Szynka delikatesowa z kurcząt 30g ( 6 )
- Jajko gotowane na twardo (1 szt) 50g ( 3 )
- Sałata zielona 35g
- Sałata zielona 5g

### Wartości odżywcze

**Energia:** 9289.95 KJ / 2244.96 Kcal; **Białko:** 79.18 g; **Tłuszcz:** 88.42 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone:** 29.69 g; **Sód:** 1117.33 mg; **Węglowodany:** 281.55 g; **Cukier:** 38.14 g **Błonnik spożywczy:** 20.58 g;

## Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów (5p) (6/SP)

### • Śniadanie

- Chleb pszenno-żytni, mąka razowa 15% 90g ( 1 )
- Masło ekstra 82% 10g ( 7 )
- Twaróg półtłusty 30g ( 7 )
- Herbata bez cukru 250g
- Zupa mleczna - płatki owsiane na mleku 300g ( 7 ) ( 1 )
- Szynka konserwowa wieprzowa 30g ( 6 )
- Pomidor 50g
- Sałata zielona 5g

### • Obiad

- Zupa ziemniaczana 300g ( 9 ) ( 1 ) ( 7 )
- Pieczeń wieprzowa 120g
- Kasza jęczmienna wiejska gotowana 180g ( 1 )
- Surówka z marchwi 150g
- Kompot owocowy bez cukru 250g
- Sos pieczeniowy jasny 100g ( 1 ) ( 3 ) ( 7 ) ( 9 )
- Podwieczorek
- Krakеры 40g ( 1 ) ( 3 ) ( 7 )

### • Kolacja

- Chleb pszenno-żytni, mąka razowa 15% 90g ( 1 )
- Masło ekstra 82% 10g ( 7 )
- Herbata bez cukru 250g
- Szynka delikatesowa z kurcząt 30g ( 6 )
- Jajko gotowane na twardo (1 szt) 50g ( 3 )
- Sałata zielona 5g
- Pomidor 50g
- Posiłek nocny: kanapka z twarogiem, sałatą i pomidorem 150g ( 1 ) ( 7 )

### Wartości odżywcze

**Energia:** 10827 KJ / 2605.3 Kcal; **Białko:** 98.47 g; **Tłuszcz:** 112.77 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone:** 37.06 g; **Sód:** 1471 mg; **Węglowodany:** 271.31 g; **Cukier:** 8.77 g **Błonnik spożywczy:** 36.35 g;

Dieta bogatobiałkowa (3p) (9)		
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Śniadanie</li> <li>• Chleb pszenno-żytni 90g ( 1 )</li> <li>• Masło ekstra 82% 10g ( 7 )</li> <li>• Twaróg półtłusty 60g ( 7 )</li> <li>• Herbata z cukrem 250g</li> <li>• Zupa mleczna - płatki owsiane na mleku 300g ( 7 ) ( 1 )</li> <li>• Szynka konserwowa wieprzowa 30g ( 6 )</li> <li>• Pomidor 50g</li> <li>• Sałata zielona 5g</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Obiad</li> <li>• Zupa ziemniaczana 300g ( 9 ) ( 1 ) ( 7 )</li> <li>• Pieczeń wieprzowa 120g</li> <li>• Kasza jęczmienna wiejska gotowana 180g ( 1 )</li> <li>• Marchew gotowana na parze 150g</li> <li>• Kompot owocowy 250g</li> <li>• Sos pieczeniowy jasny 100g ( 1 ) ( 3 ) ( 7 ) ( 9 )</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Kolacja</li> <li>• Chleb pszenno-żytni 90g ( 1 )</li> <li>• Masło ekstra 82% 10g ( 7 )</li> <li>• Herbata z cukrem 250g</li> <li>• Szynka delikatesowa z kurcząt 30g ( 6 )</li> <li>• Jajko gotowane na twardo (2 szt) 100g ( 3 )</li> <li>• Sałata zielona 35g</li> <li>• Sałata zielona 5g</li> </ul>
Wartości odżywcze		
<b>Energia:</b> 9730.02 Kj / 2354.48 Kcal; <b>Białko:</b> 91 g; <b>Tłuszcz:</b> 94.05 g; <b>Kwasy tłuszczowe nasycone:</b> 31.84 g; <b>Sód:</b> 1191.86 mg; <b>Węglowodany:</b> 283.22 g; <b>Cukier:</b> 38.14 g <b>Błonnik spożywczy:</b> 20.58 g;		

Dieta łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu (3)		
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Śniadanie</li> <li>• Chleb pszenno-żytni 90g ( 1 )</li> <li>• Masło ekstra 82% 5g ( 7 )</li> <li>• Twaróg półtłusty 30g ( 7 )</li> <li>• Herbata z cukrem 250g</li> <li>• Zupa mleczna - płatki owsiane na mleku 300g ( 7 ) ( 1 )</li> <li>• Szynka konserwowa wieprzowa 30g ( 6 )</li> <li>• Pomidor 50g</li> <li>• Sałata zielona 5g</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Obiad</li> <li>• Zupa ziemniaczana 300g ( 9 ) ( 1 ) ( 7 )</li> <li>• Pieczeń wieprzowa 120g</li> <li>• Kasza jęczmienna wiejska gotowana 180g ( 1 )</li> <li>• Marchew gotowana na parze 150g</li> <li>• Kompot owocowy 250g</li> <li>• Sos pieczeniowy jasny 100g ( 1 ) ( 3 ) ( 7 ) ( 9 )</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Kolacja</li> <li>• Chleb pszenno-żytni 90g ( 1 )</li> <li>• Masło ekstra 82% 5g ( 7 )</li> <li>• Herbata z cukrem 250g</li> <li>• Dżem truskawkowy (niskosłodzony) 25g</li> <li>• Szynka delikatesowa z kurcząt 30g ( 6 )</li> <li>• Sałata zielona 35g</li> <li>• Sałata zielona 5g</li> </ul>
Wartości odżywcze		
<b>Energia:</b> 8927.67 Kj / 2154.05 Kcal; <b>Białko:</b> 73.72 g; <b>Tłuszcz:</b> 75.78 g; <b>Kwasy tłuszczowe nasycone:</b> 22.92 g; <b>Sód:</b> 1055.34 mg; <b>Węglowodany:</b> 293.52 g; <b>Cukier:</b> 49.69 g <b>Błonnik spożywczy:</b> 20.78 g;		

Dieta bezglutenowa bezmleczna (11/GL/ML)		
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Śniadanie</li> <li>• Chleb bezglutenowy 90g</li> <li>• Tłuszcz roślinny do smarowania 55% 10g</li> <li>• Herbata z cukrem 250g</li> <li>• Dżem truskawkowy (niskosłodzony) 25g</li> <li>• Szynka konserwowa wieprzowa 30g ( 6 )</li> <li>• Pomidor 50g</li> <li>• Sałata zielona 5g</li> <li>• Zupa - ryż na wywarze warzywnym 300g ( 9 )</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Obiad</li> <li>• Zupa ziemniaczana bez glutenu i bez mleka 300g ( 9 )</li> <li>• Pieczeń wieprzowa pieczona bez glutenu 100g ( 3 )</li> <li>• Ziemniaki gotowane 180g</li> <li>• Marchew gotowana na parze 150g</li> <li>• Kompot owocowy 250g</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Kolacja</li> <li>• Chleb bezglutenowy 90g</li> <li>• Tłuszcz roślinny do smarowania 55% 10g</li> <li>• Herbata z cukrem 250g</li> <li>• Szynka delikatesowa z kurcząt 30g ( 6 )</li> <li>• Jajko gotowane na twardo (1 szt) 50g ( 3 )</li> <li>• Sałata zielona 5g</li> <li>• Pomidor 50g</li> </ul>
Wartości odżywcze		
<b>Energia:</b> 7149.35 Kj / 1779.82 Kcal; <b>Białko:</b> 49.48 g; <b>Tłuszcz:</b> 50.42 g; <b>Kwasy tłuszczowe nasycone:</b> 9.18 g; <b>Sód:</b> 256.47 mg; <b>Węglowodany:</b> 237.91 g; <b>Cukier:</b> 48.41 g <b>Błonnik spożywczy:</b> 15.03 g;		

## Dieta łatwostrawna bezmleczna (2/ML)

### • Śniadanie

- Chleb pszenno-żytni 90g ( 1 )
- Tłuszcz roślinny do smarowania 55% 10g
- Herbata z cukrem 250g
- Dżem truskawkowy (niskosłodzony) 25g
- Zupa bezmleczna - płatki owsiane na wywarze warzywnym 300g ( 1 ) ( 9 )
- Szynka konserwowa wieprzowa 30g ( 6 )
- Pomidor 50g
- Sałata zielona 5g

### • Obiad

- Zupa ziemniaczana bez glutenu i bez mleka 300g ( 9 )
- Pieczeń wieprzowa 120g
- Kasza jęczmienna wiejska gotowana 180g ( 1 )
- Marchew gotowana na parze 150g
- Kompot owocowy 250g

### • Kolacja

- Chleb pszenno-żytni 90g ( 1 )
- Tłuszcz roślinny do smarowania 55% 10g
- Herbata z cukrem 250g
- Szynka delikatesowa z kurcząt 30g ( 6 )
- Jajko gotowane na twardo (1 szt) 50g ( 3 )
- Sałata zielona 5g
- Pomidor 50g

## Wartości odżywcze

**Energia:** 7908.23 Kj / 1912.96 Kcal; **Białko:** 65.34 g; **Tłuszcz:** 59.14 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone:** 11.09 g; **Sód:** 1078.74 mg; **Węglowodany:** 277.97 g; **Cukier:** 49.68 g **Błonnik spożywczy:** 21.38 g;

# Jadłospis na wtorek 2025-03-18

Samodzielny Publiczny Zakład Opieki Zdrowotnej w Międzyrzeczu Podlaskim (GOMI) | Centrala

## Dieta podstawowa (3p) (1)

### • Śniadanie

- Chleb pszenno-żytni 90g ( 1 )
- Masło ekstra 82% 10g ( 7 )
- Ser żółty 30g ( 7 )
- Herbata z cukrem 250g
- Zupa mleczna - kasza kukurydziana na mleku 300g ( 7 )
- Polędwica sopocka wieprzowa 30g ( 6 ) ( 10 )
- Sałata zielona 5g
- Papryka czerwona świeża 50g

### • Obiad

- Zupa fasolowa z ziemniakami 300g ( 1 )
- Gulasz drobiowy z warzywami 150g ( 9 ) ( 1 )
- Ziemniaki gotowane z tłuszczem 180g
- Surówka z buraczków i jabłek z olejem 150g
- Kompot owocowy 250g
- Mandarynki 150g

### • Kolacja

- Chleb pszenno-żytni 90g ( 1 )
- Masło ekstra 82% 10g ( 7 )
- Herbata z cukrem 250g
- Kielbasa żywiecka 30g ( 6 ) ( 10 )
- Paprykarz rybny (mintaj) 50g ( 4 ) ( 9 )
- Sałata zielona 5g
- Ogórek kiszony krojony 50g

### Wartości odżywcze

**Energia:** 9834.55 Kj / 2372.74 Kcal; **Białko:** 89.83 g; **Tłuszcz:** 76.66 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone:** 21.68 g; **Sód:** 1930.74 mg; **Węglowodany:** 332.11 g; **Cukier:** 45.46 g **Błonnik spożywczy:** 30.91 g;

## Dieta łatwostrawna (3p) (2)

### • Śniadanie

- Chleb pszenno-żytni 90g ( 1 )
- Masło ekstra 82% 10g ( 7 )
- Herbata z cukrem 250g
- Zupa mleczna - kasza kukurydziana na mleku 300g ( 7 )
- Polędwica sopocka wieprzowa 30g ( 6 ) ( 10 )
- Twarożek z natką pietruszki 30g ( 7 )
- Sałata zielona 5g
- Pomidor 50g

### • Obiad

- Zupa zaciekowa 300g ( 9 ) ( 1 ) ( 3 ) ( 7 )
- Gulasz drobiowy z warzywami 150g ( 9 ) ( 1 )
- Ziemniaki gotowane z tłuszczem 180g
- Buraczki duszone 150g ( 1 )
- Kompot owocowy 250g

### • Kolacja

- Chleb pszenno-żytni 90g ( 1 )
- Masło ekstra 82% 10g ( 7 )
- Herbata z cukrem 250g
- Kielbasa żywiecka 30g ( 6 ) ( 10 )
- Paprykarz rybny (mintaj) 50g ( 4 ) ( 9 )
- Pomidor 50g
- Sałata zielona 5g

### Wartości odżywcze

**Energia:** 9311.4 Kj / 2252.87 Kcal; **Białko:** 78.11 g; **Tłuszcz:** 78.09 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone:** 19.61 g; **Sód:** 1324.54 mg; **Węglowodany:** 306.23 g; **Cukier:** 35.51 g **Błonnik spożywczy:** 20.96 g;

## Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów (5p) (6/SP)

### • Śniadanie

- Chleb pszenno-żytni, mąka razowa 15% 90g ( 1 )
- Masło ekstra 82% 10g ( 7 )
- Ser żółty 30g ( 7 )
- Herbata bez cukru 250g
- Zupa mleczna - kasza kukurydziana na mleku 300g ( 7 )
- Polędwica sopocka wieprzowa 30g ( 6 ) ( 10 )
- Sałata zielona 5g
- Papryka czerwona świeża 50g

### • Obiad

- Zupa fasolowa z ziemniakami 300g ( 1 )
- Gulasz drobiowy z warzywami 150g ( 9 ) ( 1 )
- Ziemniaki gotowane z tłuszczem 180g
- Surówka z buraczków i jabłek z olejem 150g
- Kompot owocowy bez cukru 250g

### • Podwieczorek

- Mandarynki 150g

### • Kolacja

- Chleb pszenno-żytni, mąka razowa 15% 90g ( 1 )
- Masło ekstra 82% 10g ( 7 )
- Herbata bez cukru 250g
- Kielbasa żywiecka 30g ( 6 ) ( 10 )
- Paprykarz rybny (mintaj) 50g ( 4 ) ( 9 )
- Sałata zielona 5g
- Ogórek kiszony krojony 50g
- Posiłek nocny: kanapka z jajkiem, sałatą i pomidorem 150g ( 1 ) ( 7 ) ( 3 )

### Wartości odżywcze

**Energia:** 10217.2 Kj / 2456.89 Kcal; **Białko:** 103.04 g; **Tłuszcz:** 88.58 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone:** 27.03 g; **Sód:** 2272.4 mg; **Węglowodany:** 308.35 g; **Cukier:** 18.73 g **Błonnik spożywczy:** 44.32 g;

Dieta bogatobiałkowa (3p) (9)		
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Śniadanie</li> <li>• Chleb pszenno-żytni 90g ( 1 )</li> <li>• Masło ekstra 82% 10g ( 7 )</li> <li>• Herbata z cukrem 250g</li> <li>• Zupa mleczna - kasza kukurydziana na mleku 300g ( 7 )</li> <li>• Polędwica sopočka wieprzowa 30g ( 6 ) ( 10 )</li> <li>• Twarożek z natką pietruszki 50g ( 7 )</li> <li>• Sałata zielona 5g</li> <li>• Pomidor 50g</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Obiad</li> <li>• Zupa zacierkowa 300g ( 9 ) ( 1 ) ( 3 ) ( 7 )</li> <li>• Gulasz drobiowy z warzywami 150g ( 9 ) ( 1 )</li> <li>• Ziemniaki gotowane z tłuszczem 180g</li> <li>• Buraczki duszone 150g ( 1 )</li> <li>• Kompot owocowy 250g</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Kolacja</li> <li>• Chleb pszenno-żytni 90g ( 1 )</li> <li>• Masło ekstra 82% 10g ( 7 )</li> <li>• Herbata z cukrem 250g</li> <li>• Kielbasa żywiecka 60g ( 6 ) ( 10 )</li> <li>• Paprykarz rybny (mintaj) 50g ( 4 ) ( 9 )</li> <li>• Pomidor 50g</li> <li>• Sałata zielona 5g</li> </ul>
<b>Wartości odżywcze</b>		
<b>Energia:</b> 9799.2 Kj / 2369.49 Kcal; <b>Białko:</b> 87.23 g; <b>Tłuszcz:</b> 86.76 g; <b>Kwasy tłuszczowe nasycone:</b> 20.14 g; <b>Sód:</b> 1333.36 mg; <b>Węglowodany:</b> 307.17 g; <b>Cukier:</b> 35.51 g <b>Błonnik spożywczy:</b> 20.96 g;		

Dieta łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu (3)		
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Śniadanie</li> <li>• Chleb pszenno-żytni 90g ( 1 )</li> <li>• Masło ekstra 82% 5g ( 7 )</li> <li>• Herbata z cukrem 250g</li> <li>• Zupa mleczna - kasza kukurydziana na mleku 300g ( 7 )</li> <li>• Polędwica sopočka wieprzowa 30g ( 6 ) ( 10 )</li> <li>• Twarożek z natką pietruszki 30g ( 7 )</li> <li>• Sałata zielona 5g</li> <li>• Pomidor 50g</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Obiad</li> <li>• Zupa zacierkowa 300g ( 9 ) ( 1 ) ( 3 ) ( 7 )</li> <li>• Gulasz drobiowy z warzywami 150g ( 9 ) ( 1 )</li> <li>• Ziemniaki gotowane z tłuszczem 180g</li> <li>• Buraczki duszone 150g ( 1 )</li> <li>• Kompot owocowy 250g</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Kolacja</li> <li>• Chleb pszenno-żytni 90g ( 1 )</li> <li>• Masło ekstra 82% 5g ( 7 )</li> <li>• Herbata z cukrem 250g</li> <li>• Kielbasa żywiecka 30g ( 6 ) ( 10 )</li> <li>• Paprykarz rybny (mintaj) 50g ( 4 ) ( 9 )</li> <li>• Pomidor 50g</li> <li>• Sałata zielona 5g</li> </ul>
<b>Wartości odżywcze</b>		
<b>Energia:</b> 8991.2 Kj / 2176.27 Kcal; <b>Białko:</b> 78.04 g; <b>Tłuszcz:</b> 69.64 g; <b>Kwasy tłuszczowe nasycone:</b> 14.14 g; <b>Sód:</b> 1323.64 mg; <b>Węglowodany:</b> 306.16 g; <b>Cukier:</b> 35.51 g <b>Błonnik spożywczy:</b> 20.96 g;		

Dieta bezglutenowa bezmleczna (11/GL/ML)		
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Śniadanie</li> <li>• Chleb bezglutenowy 90g</li> <li>• Tłuszcz roślinny do smarowania 55% 10g</li> <li>• Herbata z cukrem 250g</li> <li>• Polędwica sopočka wieprzowa 30g ( 6 ) ( 10 )</li> <li>• Jajko gotowane na twardo (1 szt) 50g ( 3 )</li> <li>• Sałata zielona 5g</li> <li>• Pomidor 50g</li> <li>• Zupa - kasza kukurydziana na wywarze warzywnym 300g ( 9 )</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Obiad</li> <li>• Zupa zacierkowa bez glutenu i bez mleka 300g ( 9 )</li> <li>• Gulasz drobiowy z warzywami bez glutenu 150g ( 9 )</li> <li>• Ziemniaki gotowane z tłuszczem 180g</li> <li>• Buraczki duszone bez glutenu 150g</li> <li>• Kompot owocowy 250g</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Kolacja</li> <li>• Chleb bezglutenowy 90g</li> <li>• Tłuszcz roślinny do smarowania 55% 10g</li> <li>• Herbata z cukrem 250g</li> <li>• Kielbasa żywiecka 30g ( 6 ) ( 10 )</li> <li>• Paprykarz rybny (mintaj) 50g ( 4 ) ( 9 )</li> <li>• Pomidor 50g</li> <li>• Sałata zielona 5g</li> </ul>
<b>Wartości odżywcze</b>		
<b>Energia:</b> 7963.26 Kj / 1985.54 Kcal; <b>Białko:</b> 58.75 g; <b>Tłuszcz:</b> 77.67 g; <b>Kwasy tłuszczowe nasycone:</b> 12.25 g; <b>Sód:</b> 557.1 mg; <b>Węglowodany:</b> 211.55 g; <b>Cukier:</b> 34.07 g <b>Błonnik spożywczy:</b> 14.4 g;		

## Dieta łatwostrawna bezmleczna (2/ML)

<ul style="list-style-type: none"><li>• Śniadanie</li><li>• Chleb pszenno-żytni 90g ( 1 )</li><li>• Tłuszcz roślinny do smarowania 55% 10g</li><li>• Herbata z cukrem 250g</li><li>• Połędwica sopocka wieprzowa 30g ( 6 ) ( 10 )</li><li>• Jajko gotowane na twardo (1 szt) 50g ( 3 )</li><li>• Sałata zielona 5g</li><li>• Pomidor 50g</li><li>• Zupa - kasza kukurydziana na wywarze warzywnym 300g ( 9 )</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Obiad</li><li>• Zupa zaciekowa bez glutenu i bez mleka 300g ( 9 )</li><li>• Gulasz drobiowy z warzywami 150g ( 9 ) ( 1 )</li><li>• Ziemniaki gotowane z tłuszczem 180g</li><li>• Buraczki duszone 150g ( 1 )</li><li>• Kompot owocowy 250g</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Kolacja</li><li>• Chleb pszenno-żytni 90g ( 1 )</li><li>• Tłuszcz roślinny do smarowania 55% 10g</li><li>• Herbata z cukrem 250g</li><li>• Kiełbasa żywiecka 30g ( 6 ) ( 10 )</li><li>• Paprykarz rybny (mintaj) 50g ( 4 ) ( 9 )</li><li>• Pomidor 50g</li><li>• Sałata zielona 5g</li></ul>
--	--	--

### Wartości odżywcze

**Energia:** 8380.26 Kj / 2034.88 Kcal; **Białko:** 67.06 g; **Tłuszcz:** 70.38 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone:** 12.13 g; **Sód:** 1378.34 mg; **Węglowodany:** 278.95 g; **Cukier:** 35.51 g **Błonnik spożywczy:** 20.12 g;

# Jadłospis na środa 2025-03-19

Samodzielny Publiczny Zakład Opieki Zdrowotnej w Międzyrzeczu Podlaskim (GOMI) | Centrala

## Dieta podstawowa (3p) (1)

### • Śniadanie

- Chleb pszenno-żytni 90g ( 1 )
- Masło ekstra 82% 10g ( 7 )
- Herbata z cukrem 250g
- Zupa mleczna - ryż na mleku 300g ( 7 )
- Szynka wieprzowa gratka/produkt grubo rozdr., formowany, parzony, zawiera wodę dodaną 30g ( 6 ) ( 10 )
- Pasta jajeczna 60g ( 3 ) ( 7 )
- Sałata zielona 5g
- Sałatka jarzynowa - dieta 50g ( 9 )

### • Obiad

- Zupa barszcz czerwony z ziemniakami 300g ( 9 ) ( 1 ) ( 7 )
- Pulpet wieprzowo-wołowy gotowany 100g ( 1 ) ( 3 )
- Ryż biały gotowany 180g
- Sos koperkowy 100g ( 1 ) ( 7 )
- Surówka z kapusty pekińskiej, marchewki i jabłka z olejem 150g
- Kompot owocowy 250g
- Jabłka 150g

### • Kolacja

- Chleb pszenno-żytni 90g ( 1 )
- Masło ekstra 82% 10g ( 7 )
- Twaróg półtłusty 30g ( 7 )
- Herbata z cukrem 250g
- Sałata zielona 5g
- Rzodkiewki 50g
- Szynka drobiowa średnio rozdrobniona, parzona 30g ( 6 )

### Wartości odżywcze

**Energia:** 9147.01 Kj / 2218.46 Kcal; **Białko:** 74.09 g; **Tłuszcz:** 74.49 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone:** 20.14 g; **Sód:** 1690.8 mg; **Węglowodany:** 310.74 g; **Cukier:** 48.41 g **Błonnik spożywczy:** 19.54 g;

## Dieta łatwostrawna (3p) (2)

### • Śniadanie

- Chleb pszenno-żytni 90g ( 1 )
- Masło ekstra 82% 10g ( 7 )
- Herbata z cukrem 250g
- Zupa mleczna - ryż na mleku 300g ( 7 )
- Szynka wieprzowa gratka/produkt grubo rozdr., formowany, parzony, zawiera wodę dodaną 30g ( 6 ) ( 10 )
- Pasta jajeczna 60g ( 3 ) ( 7 )
- Sałata zielona 5g
- Pomidor 50g

### • Obiad

- Zupa barszcz czerwony z ziemniakami 300g ( 9 ) ( 1 ) ( 7 )
- Pulpet wieprzowo-wołowy gotowany 100g ( 1 ) ( 3 )
- Ryż biały gotowany 180g
- Sos koperkowy 100g ( 1 ) ( 7 )
- Bukiet jarzyn gotowany na parze 150g ( 9 )
- Kompot owocowy 250g

### • Kolacja

- Chleb pszenno-żytni 90g ( 1 )
- Masło ekstra 82% 10g ( 7 )
- Twaróg półtłusty 30g ( 7 )
- Herbata z cukrem 250g
- Pomidor 50g
- Sałata zielona 5g
- Szynka drobiowa średnio rozdrobniona, parzona 30g ( 6 )

### Wartości odżywcze

**Energia:** 8207.45 Kj / 1980.01 Kcal; **Białko:** 74.06 g; **Tłuszcz:** 54.02 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone:** 18.78 g; **Sód:** 1753 mg; **Węglowodany:** 298.91 g; **Cukier:** 41.41 g **Błonnik spożywczy:** 18.82 g;

## Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów (5p) (6/SP)

### • Śniadanie

- Chleb pszenno-żytni, mąka razowa 15% 90g ( 1 )
- Masło ekstra 82% 10g ( 7 )
- Herbata bez cukru 250g
- Zupa mleczna - ryż na mleku 300g ( 7 )
- Szynka wieprzowa gratka/produkt grubo rozdr., formowany, parzony, zawiera wodę dodaną 30g ( 6 ) ( 10 )
- Pasta jajeczna 60g ( 3 ) ( 7 )
- Sałata zielona 5g
- Sałatka jarzynowa - dieta 50g ( 9 )

### • Obiad

- Zupa barszcz czerwony z ziemniakami 300g ( 9 ) ( 1 ) ( 7 )
- Pulpet wieprzowo-wołowy gotowany 100g ( 1 ) ( 3 )
- Ryż biały gotowany 180g
- Sos koperkowy 100g ( 1 ) ( 7 )
- Surówka z kapusty pekińskiej, marchewki i jabłka z olejem 150g
- Kompot owocowy bez cukru 250g
- Podwieczorek
- Wafle ryżowe 20g

### • Kolacja

- Chleb pszenno-żytni, mąka razowa 15% 90g ( 1 )
- Masło ekstra 82% 10g ( 7 )
- Twaróg półtłusty 30g ( 7 )
- Herbata bez cukru 250g
- Sałata zielona 5g
- Rzodkiewki 50g
- Szynka drobiowa średnio rozdrobniona, parzona 30g ( 6 )
- Posiłek nocny: kanapka z jajkiem, sałatą i pomidorem 150g ( 1 ) ( 7 ) ( 3 )

### Wartości odżywcze

**Energia:** 9621.21 Kj / 2277.66 Kcal; **Białko:** 88.51 g; **Tłuszcz:** 86.43 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone:** 25.54 g; **Sód:** 2030.26 mg; **Węglowodany:** 289.63 g; **Cukier:** 11.01 g **Błonnik spożywczy:** 31.41 g;

Dieta bogatobiałkowa (3p) (9)		
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Śniadanie</li> <li>• Chleb pszenno-żytni 90g ( 1 )</li> <li>• Masło ekstra 82% 10g ( 7 )</li> <li>• Herbata z cukrem 250g</li> <li>• Zupa mleczna - ryż na mleku 300g ( 7 )</li> <li>• Szynka wieprzowa gratka/produkt grubo rozdr., formowany, parzony, zawiera wodę dodaną 60g ( 6 ) ( 10 )</li> <li>• Pasta jajeczna 60g ( 3 ) ( 7 )</li> <li>• Sałata zielona 5g</li> <li>• Pomidor 50g</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Obiad</li> <li>• Zupa barszcz czerwony z ziemniakami 300g ( 9 ) ( 1 ) ( 7 )</li> <li>• Pulpet wieprzowo-wołowy gotowany 100g ( 1 ) ( 3 )</li> <li>• Ryż biały gotowany 180g</li> <li>• Sos koperkowy 100g ( 1 ) ( 7 )</li> <li>• Bukiet jarzyn gotowany na parze 150g ( 9 )</li> <li>• Kompot owocowy 250g</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Kolacja</li> <li>• Chleb pszenno-żytni 90g ( 1 )</li> <li>• Masło ekstra 82% 10g ( 7 )</li> <li>• Twaróg półtłusty 50g ( 7 )</li> <li>• Herbata z cukrem 250g</li> <li>• Pomidor 50g</li> <li>• Sałata zielona 5g</li> <li>• Szynka drobiowa średnio rozdrobniona, parzona 30g ( 6 )</li> </ul>
Wartości odżywcze		
<b>Energia:</b> 8444.36 Kj / 2036.56 Kcal; <b>Białko:</b> 82.44 g; <b>Tłuszcz:</b> 55.87 g; <b>Kwasy tłuszczowe nasycone:</b> 19.69 g; <b>Sód:</b> 2114.6 mg; <b>Węglowodany:</b> 300.35 g; <b>Cukier:</b> 41.41 g <b>Błonnik spożywczy:</b> 18.82 g;		

Dieta łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu (3)		
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Śniadanie</li> <li>• Chleb pszenno-żytni 90g ( 1 )</li> <li>• Masło ekstra 82% 5g ( 7 )</li> <li>• Twaróg półtłusty 30g ( 7 )</li> <li>• Herbata z cukrem 250g</li> <li>• Zupa mleczna - ryż na mleku 300g ( 7 )</li> <li>• Szynka wieprzowa gratka/produkt grubo rozdr., formowany, parzony, zawiera wodę dodaną 30g ( 6 ) ( 10 )</li> <li>• Sałata zielona 5g</li> <li>• Pomidor 50g</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Obiad</li> <li>• Zupa barszcz czerwony z ziemniakami 300g ( 9 ) ( 1 ) ( 7 )</li> <li>• Pulpet wieprzowo-wołowy gotowany 100g ( 1 ) ( 3 )</li> <li>• Ryż biały gotowany 180g</li> <li>• Sos koperkowy 100g ( 1 ) ( 7 )</li> <li>• Bukiet jarzyn gotowany na parze 150g ( 9 )</li> <li>• Kompot owocowy 250g</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Kolacja</li> <li>• Chleb pszenno-żytni 90g ( 1 )</li> <li>• Masło ekstra 82% 5g ( 7 )</li> <li>• Twaróg półtłusty 30g ( 7 )</li> <li>• Herbata z cukrem 250g</li> <li>• Pomidor 50g</li> <li>• Sałata zielona 5g</li> <li>• Szynka drobiowa średnio rozdrobniona, parzona 30g ( 6 )</li> </ul>
Wartości odżywcze		
<b>Energia:</b> 7787.74 Kj / 1875.34 Kcal; <b>Białko:</b> 74.26 g; <b>Tłuszcz:</b> 42.54 g; <b>Kwasy tłuszczowe nasycone:</b> 12.71 g; <b>Sód:</b> 1697.03 mg; <b>Węglowodany:</b> 299.19 g; <b>Cukier:</b> 41.41 g <b>Błonnik spożywczy:</b> 18.82 g;		

Dieta bezglutenowa bezmleczna (11/GL/ML)		
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Śniadanie</li> <li>• Chleb bezglutenowy 90g</li> <li>• Tłuszcz roślinny do smarowania 55% 10g</li> <li>• Herbata z cukrem 250g</li> <li>• Szynka wieprzowa gratka/produkt grubo rozdr., formowany, parzony, zawiera wodę dodaną 30g ( 6 ) ( 10 )</li> <li>• Jajko gotowane na twardo (1 szt) 50g ( 3 )</li> <li>• Sałata zielona 5g</li> <li>• Pomidor 50g</li> <li>• Zupa - ryż na wywarze warzywnym 300g ( 9 )</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Obiad</li> <li>• Zupa barszcz czerwony z ziemniakami bez glutenu i bez mleka 300g ( 9 )</li> <li>• Pulpet wieprzowy gotowany bez glutenu 100g</li> <li>• Ryż biały gotowany 180g</li> <li>• Bukiet jarzyn gotowany na parze 150g ( 9 )</li> <li>• Kompot owocowy 250g</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Kolacja</li> <li>• Chleb bezglutenowy 90g</li> <li>• Tłuszcz roślinny do smarowania 55% 10g</li> <li>• Herbata z cukrem 250g</li> <li>• Miód naturalny 25g</li> <li>• Pomidor 50g</li> <li>• Sałata zielona 5g</li> <li>• Szynka drobiowa średnio rozdrobniona, parzona 30g ( 6 )</li> </ul>
Wartości odżywcze		
<b>Energia:</b> 7675.8 Kj / 1897.88 Kcal; <b>Białko:</b> 52.01 g; <b>Tłuszcz:</b> 46.91 g; <b>Kwasy tłuszczowe nasycone:</b> 9.48 g; <b>Sód:</b> 853.34 mg; <b>Węglowodany:</b> 273.18 g; <b>Cukier:</b> 60.85 g <b>Błonnik spożywczy:</b> 14.33 g;		

## Dieta łatwostrawna bezmleczna (2/ML)

<ul style="list-style-type: none"><li>• Śniadanie</li><li>• Chleb pszenno-żytni 90g ( 1 )</li><li>• Tłuszcz roślinny do smarowania 55% 10g</li><li>• Herbata z cukrem 250g</li><li>• Szynka wieprzowa gratka/produkt grubo rozdr., formowany, parzony, zawiera wodę dodaną 30g ( 6 ) ( 10 )</li><li>• Jajko gotowane na twardo (1 szt) 50g ( 3 )</li><li>• Sałata zielona 5g</li><li>• Pomidor 50g</li><li>• Zupa - ryż na wywarze warzywnym 300g ( 9 )</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Obiad</li><li>• Zupa barszcz czerwony z ziemniakami bez glutenu i bez mleka 300g ( 9 )</li><li>• Pulpet wieprzowo-wołowy gotowany 100g ( 1 ) ( 3 )</li><li>• Ryż biały gotowany 180g</li><li>• Bukiet jarzyn gotowany na parze 150g ( 9 )</li><li>• Kompot owocowy 250g</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Kolacja</li><li>• Chleb pszenno-żytni 90g ( 1 )</li><li>• Tłuszcz roślinny do smarowania 55% 10g</li><li>• Herbata z cukrem 250g</li><li>• Miód naturalny 25g</li><li>• Pomidor 50g</li><li>• Sałata zielona 5g</li><li>• Szynka drobiowa średnio rozdrobniona, parzona 30g ( 6 )</li></ul>
---	---	---

### Wartości odżywcze

**Energia:** 7627.1 Kj / 1837.79 Kcal; **Białko:** 60.84 g; **Tłuszcz:** 35.27 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone:** 8.63 g; **Sód:** 1748.69 mg; **Węglowodany:** 319.85 g; **Cukier:** 62.29 g **Błonnik spożywczy:** 19.91 g;

# Jadłospis na czwartek 2025-03-20

Samodzielny Publiczny Zakład Opieki Zdrowotnej w Międzyrzeczu Podlaskim (GOMI) | Centrala

## Dieta podstawowa (3p) (1)

### • Śniadanie

- Chleb pszenno-żytni 90g ( 1 )
- Masło ekstra 82% 10g ( 7 )
- Herbata z cukrem 250g
- Zupa mleczna - kasza kukurydziana na mleku 300g ( 7 )
- Polędwica drobiowa Ani 30g ( 6 )
- Jajko gotowane na twardo (1 szt) 50g ( 3 )
- Sałata zielona 5g
- Ogórek zielony świeży 50g

### • Obiad

- Zupa koperkowa z ziemniakami 300g ( 9 ) ( 1 )
- Kotlet ziemniaczany pieczony 300g ( 3 ) ( 1 )
- Sos pieczarkowy 200g ( 1 ) ( 7 )
- Surówka z kapusty kiszzonej z olejem 150g
- Kompot owocowy 250g

### • Kolacja

- Chleb pszenno-żytni 90g ( 1 )
- Masło ekstra 82% 10g ( 7 )
- Herbata z cukrem 250g
- Pasztet drobiowy 30g ( 1 ) ( 6 )
- Polędwica sopocka wieprzowa 30g ( 6 ) ( 10 )
- Pomidor 50g
- Sałata zielona 5g

### Wartości odżywcze

**Energia:** 10422.41 Kj / 2532.95 Kcal; **Białko:** 65.63 g; **Tłuszcz:** 83.4 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone:** 20.68 g; **Sód:** 1767.46 mg; **Węglowodany:** 376.88 g; **Cukier:** 37.03 g **Błonnik spożywczy:** 27.87 g;

## Dieta łatwostrawna (3p) (2)

### • Śniadanie

- Chleb pszenno-żytni 90g ( 1 )
- Masło ekstra 82% 10g ( 7 )
- Herbata z cukrem 250g
- Zupa mleczna - kasza kukurydziana na mleku 300g ( 7 )
- Polędwica drobiowa Ani 30g ( 6 )
- Jajko gotowane na twardo (1 szt) 50g ( 3 )
- Sałata zielona 5g
- Pomidor 50g

### • Obiad

- Zupa koperkowa z ziemniakami 300g ( 9 ) ( 1 )
- Makaron z twarogiem 300g ( 1 ) ( 7 )
- Kompot owocowy 250g
- Jabłka 150g

### • Kolacja

- Chleb pszenno-żytni 90g ( 1 )
- Masło ekstra 82% 10g ( 7 )
- Twaróg półtłusty 30g ( 7 )
- Herbata z cukrem 250g
- Polędwica sopocka wieprzowa 30g ( 6 ) ( 10 )
- Pomidor 50g
- Sałata zielona 5g

### Wartości odżywcze

**Energia:** 7974.64 Kj / 1920.58 Kcal; **Białko:** 70.94 g; **Tłuszcz:** 40.78 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone:** 18.24 g; **Sód:** 1192.83 mg; **Węglowodany:** 314.4 g; **Cukier:** 53.56 g **Błonnik spożywczy:** 17.64 g;

## Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów (5p) (6/SP)

### • Śniadanie

- Chleb pszenno-żytni, mąka razowa 15% 90g ( 1 )
- Masło ekstra 82% 10g ( 7 )
- Herbata bez cukru 250g
- Zupa mleczna - kasza kukurydziana na mleku 300g ( 7 )
- Polędwica drobiowa Ani 30g ( 6 )
- Jajko gotowane na twardo (1 szt) 50g ( 3 )
- Sałata zielona 5g
- Ogórek zielony świeży 50g

### • Obiad

- Zupa koperkowa z ziemniakami 300g ( 9 ) ( 1 )
- Kotlet ziemniaczany pieczony 300g ( 3 ) ( 1 )
- Sos pieczarkowy 200g ( 1 ) ( 7 )
- Surówka z kapusty kiszzonej z olejem 150g
- Kompot owocowy bez cukru 250g
- Podwieczorek
- Kefir 150g ( 7 )

### • Kolacja

- Chleb pszenno-żytni, mąka razowa 15% 90g ( 1 )
- Masło ekstra 82% 10g ( 7 )
- Herbata bez cukru 250g
- Pasztet drobiowy 30g ( 1 ) ( 6 )
- Polędwica sopocka wieprzowa 30g ( 6 ) ( 10 )
- Pomidor 50g
- Sałata zielona 5g
- Posiłek nocny: kanapka z twarogiem, sałatą i pomidorem 150g ( 1 ) ( 7 )

### Wartości odżywcze

**Energia:** 11152.79 Kj / 2695.98 Kcal; **Białko:** 89.4 g; **Tłuszcz:** 95.51 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone:** 27.34 g; **Sód:** 2117.98 mg; **Węglowodany:** 361.33 g; **Cukier:** 10.3 g **Błonnik spożywczy:** 41.27 g;

Dieta bogatobiałkowa (3p) (9)		
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Śniadanie</li> <li>• Chleb pszenno-żytni 90g ( 1 )</li> <li>• Masło ekstra 82% 10g ( 7 )</li> <li>• Herbata z cukrem 250g</li> <li>• Zupa mleczna - kasza kukurydziana na mleku 300g ( 7 )</li> <li>• Polędwica drobiowa Ani 30g ( 6 )</li> <li>• Jajko gotowane na twardo (2 szt) 100g ( 3 )</li> <li>• Sałata zielona 5g</li> <li>• Pomidor 50g</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Obiad</li> <li>• Zupa koperkowa z ziemniakami 300g ( 9 ) ( 1 )</li> <li>• Makaron z twarogiem 300g ( 1 ) ( 7 )</li> <li>• Kompot owocowy 250g</li> <li>• Jabłka 150g</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Kolacja</li> <li>• Chleb pszenno-żytni 90g ( 1 )</li> <li>• Masło ekstra 82% 10g ( 7 )</li> <li>• Twaróg półtłusty 50g ( 7 )</li> <li>• Herbata z cukrem 250g</li> <li>• Polędwica sopocka wieprzowa 30g ( 6 ) ( 10 )</li> <li>• Pomidor 50g</li> <li>• Sałata zielona 5g</li> </ul>
Wartości odżywcze		
<b>Energia:</b> 8352.41 Kj / 2015.19 Kcal; <b>Białko:</b> 80.64 g; <b>Tłuszcz:</b> 45.94 g; <b>Kwasy tłuszczowe nasycone:</b> 20.1 g; <b>Sód:</b> 1262.96 mg; <b>Węglowodany:</b> 315.6 g; <b>Cukier:</b> 53.56 g <b>Błonnik spożywczy:</b> 17.64 g;		

Dieta łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu (3)		
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Śniadanie</li> <li>• Chleb pszenno-żytni 90g ( 1 )</li> <li>• Masło ekstra 82% 5g ( 7 )</li> <li>• Herbata z cukrem 250g</li> <li>• Miód naturalny 25g</li> <li>• Zupa mleczna - kasza kukurydziana na mleku 300g ( 7 )</li> <li>• Polędwica drobiowa Ani 30g ( 6 )</li> <li>• Sałata zielona 5g</li> <li>• Pomidor 50g</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Obiad</li> <li>• Zupa koperkowa z ziemniakami 300g ( 9 ) ( 1 )</li> <li>• Makaron z twarogiem 300g ( 1 ) ( 7 )</li> <li>• Kompot owocowy 250g</li> <li>• Jabłka 150g</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Kolacja</li> <li>• Chleb pszenno-żytni 90g ( 1 )</li> <li>• Masło ekstra 82% 5g ( 7 )</li> <li>• Twaróg półtłusty 30g ( 7 )</li> <li>• Herbata z cukrem 250g</li> <li>• Polędwica sopocka wieprzowa 30g ( 6 ) ( 10 )</li> <li>• Pomidor 50g</li> <li>• Sałata zielona 5g</li> </ul>
Wartości odżywcze		
<b>Energia:</b> 7740.52 Kj / 1858.91 Kcal; <b>Białko:</b> 65.51 g; <b>Tłuszcz:</b> 28.11 g; <b>Kwasy tłuszczowe nasycone:</b> 11.46 g; <b>Sód:</b> 1132.34 mg; <b>Węglowodany:</b> 333.95 g; <b>Cukier:</b> 73.43 g <b>Błonnik spożywczy:</b> 17.64 g;		

Dieta bezglutenowa bezmleczna (11/GL/ML)		
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Śniadanie</li> <li>• Chleb bezglutenowy 90g</li> <li>• Tłuszcz roślinny do smarowania 55% 10g</li> <li>• Herbata z cukrem 250g</li> <li>• Polędwica drobiowa Ani 30g ( 6 )</li> <li>• Jajko gotowane na twardo (1 szt) 50g ( 3 )</li> <li>• Sałata zielona 5g</li> <li>• Pomidor 50g</li> <li>• Zupa - kasza kukurydziana na wywarze warzywnym 300g ( 9 )</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Obiad</li> <li>• Zupa koperkowa z ziemniakami bez glutenu i bez mleka 300g ( 9 )</li> <li>• Makaron z jabłkami bez glutenu 300g</li> <li>• Kompot owocowy 250g</li> <li>• Banany 150g</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Kolacja</li> <li>• Chleb bezglutenowy 90g</li> <li>• Tłuszcz roślinny do smarowania 55% 10g</li> <li>• Herbata z cukrem 250g</li> <li>• Dżem truskawkowy (niskosłodzony) 25g</li> <li>• Polędwica sopocka wieprzowa 30g ( 6 ) ( 10 )</li> <li>• Pomidor 50g</li> <li>• Sałata zielona 5g</li> </ul>
Wartości odżywcze		
<b>Energia:</b> 6887.29 Kj / 1712.03 Kcal; <b>Białko:</b> 30.06 g; <b>Tłuszcz:</b> 37.72 g; <b>Kwasy tłuszczowe nasycone:</b> 7.37 g; <b>Sód:</b> 341.2 mg; <b>Węglowodany:</b> 263.44 g; <b>Cukier:</b> 70.62 g <b>Błonnik spożywczy:</b> 12.46 g;		

## Dieta łatwostrawna bezmleczna (2/ML)

<ul style="list-style-type: none"><li>• Śniadanie</li><li>• Chleb pszenno-żytni 90g ( 1 )</li><li>• Tłuszcz roślinny do smarowania 55% 10g</li><li>• Herbata z cukrem 250g</li><li>• Polędwica drobiowa Ani 30g ( 6 )</li><li>• Jajko gotowane na twardo (1 szt) 50g ( 3 )</li><li>• Sałata zielona 5g</li><li>• Pomidor 50g</li><li>• Zupa - kasza kukurydziana na wywarze warzywnym 300g ( 9 )</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Obiad</li><li>• Zupa koperkowa z ziemniakami bez glutenu i bez mleka 300g ( 9 )</li><li>• Makaron z jabłkami 300g ( 1 )</li><li>• Kompot owocowy 250g</li><li>• Banany 150g</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Kolacja</li><li>• Chleb pszenno-żytni 90g ( 1 )</li><li>• Tłuszcz roślinny do smarowania 55% 10g</li><li>• Herbata z cukrem 250g</li><li>• Dżem truskawkowy (niskosłodzony) 25g</li><li>• Polędwica sopocka wieprzowa 30g ( 6 ) ( 10 )</li><li>• Pomidor 50g</li><li>• Sałata zielona 5g</li></ul>
--	---	--

### Wartości odżywcze

**Energia:** 7055.54 Kj / 1703.43 Kcal; **Białko:** 42.81 g; **Tłuszcz:** 29.76 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone:** 7.44 g; **Sód:** 1163.6 mg; **Węglowodany:** 314 g; **Cukier:** 72.06 g **Błonnik spożywczy:** 19.6 g;

# Jadłospis na piątek 2025-03-21

Samodzielny Publiczny Zakład Opieki Zdrowotnej w Międzyrzeczu Podlaskim (GOMI) | Centrala

## Dieta podstawowa (3p) (1)

### • Śniadanie

- Chleb pszenno-żytni 90g ( 1 )
- Ser biały twaróg półtłusty 50g ( 4 ) ( 7 ) ( 8 )
- Masło ekstra 82% 10g ( 7 )
- Herbata z cukrem 250g
- Zupa mleczna - płatki owsiane na mleku 300g ( 7 ) ( 1 )
- Dżem truskawkowy 40g
- Mandarynki 150g

### • Obiad

- Zupa krupnik z ziemniakami 300g ( 9 ) ( 1 )
- Filet rybny z mintaja pieczony 100g ( 4 )
- Ziemniaki gotowane 180g
- Surówka z kapusty kiszzonej z olejem 150g
- Kompot owocowy 250g
- Jabłka 150g

### • Kolacja

- Chleb pszenno-żytni 90g ( 1 )
- Masło ekstra 82% 10g ( 7 )
- Herbata z cukrem 250g
- Miód naturalny 25g
- Pasta jajeczna 60g ( 3 ) ( 7 )
- Sałata zielona 5g
- Pomidor 50g

### Wartości odżywcze

**Energia:** 8517.22 Kj / 2057.85 Kcal; **Białko:** 58.29 g; **Tłuszcz:** 58.06 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone:** 14.54 g; **Sód:** 1371.3 mg; **Węglowodany:** 321.74 g; **Cukier:** 77.77 g **Błonnik spożywczy:** 23.44 g;

## Dieta łatwostrawna (3p) (2)

### • Śniadanie

- Chleb pszenno-żytni 90g ( 1 )
- Ser biały twaróg półtłusty 50g ( 4 ) ( 7 ) ( 8 )
- Masło ekstra 82% 10g ( 7 )
- Herbata z cukrem 250g
- Zupa mleczna - płatki owsiane na mleku 300g ( 7 ) ( 1 )
- Dżem truskawkowy 40g
- Mandarynki 150g

### • Obiad

- Zupa krupnik z ziemniakami 300g ( 9 ) ( 1 )
- Filet rybny z mintaja pieczony 100g ( 4 )
- Ziemniaki gotowane 180g
- Warzywa po grecku 150g ( 9 ) ( 1 )
- Kompot owocowy 250g

### • Kolacja

- Chleb pszenno-żytni 90g ( 1 )
- Masło ekstra 82% 10g ( 7 )
- Herbata z cukrem 250g
- Miód naturalny 25g
- Pasta jajeczna 60g ( 3 ) ( 7 )
- Sałata zielona 5g
- Pomidor 50g

### Wartości odżywcze

**Energia:** 8863.82 Kj / 2143.58 Kcal; **Białko:** 60.3 g; **Tłuszcz:** 65.1 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone:** 15.06 g; **Sód:** 1091.89 mg; **Węglowodany:** 323.96 g; **Cukier:** 69.72 g **Błonnik spożywczy:** 22.03 g;

## Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów (5p) (6/SP)

### • Śniadanie

- Chleb pszenno-żytni, mąka razowa 15% 90g ( 1 )
- Ser biały twaróg półtłusty 30g ( 4 ) ( 7 ) ( 8 )
- Masło ekstra 82% 10g ( 7 )
- Ser żółty 30g ( 7 )
- Herbata bez cukru 250g
- Zupa mleczna - płatki owsiane na mleku 300g ( 7 ) ( 1 )
- Mandarynki 150g

### • Obiad

- Zupa krupnik z ziemniakami 300g ( 9 ) ( 1 )
- Filet rybny z mintaja pieczony 100g ( 4 )
- Ziemniaki gotowane 180g
- Surówka z kapusty kiszzonej z olejem 150g
- Kompot owocowy 250g
- Podwieczorek
- Jogurt naturalny 150g ( 7 )

### • Kolacja

- Chleb pszenno-żytni, mąka razowa 15% 90g ( 1 )
- Masło ekstra 82% 10g ( 7 )
- Ser żółty 30g ( 7 )
- Herbata bez cukru 250g
- Pasta jajeczna 60g ( 3 ) ( 7 )
- Sałata zielona 5g
- Pomidor 50g
- Posiłek nocny: kanapka z twarogiem, sałatą i pomidorem 150g ( 1 ) ( 7 )

### Wartości odżywcze

**Energia:** 9415.7 Kj / 2273.67 Kcal; **Białko:** 94.64 g; **Tłuszcz:** 75.32 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone:** 29.24 g; **Sód:** 2283.11 mg; **Węglowodany:** 279.01 g; **Cukier:** 30.27 g **Błonnik spożywczy:** 34.34 g;

### Dieta bogatobiałkowa (3p) (9)

<ul style="list-style-type: none"> <li>• Śniadanie</li> <li>• Chleb pszenno-żytni 90g ( 1 )</li> <li>• Ser biały twaróg półtłusty 70g ( 4 ) ( 7 ) ( 8 )</li> <li>• Masło ekstra 82% 10g ( 7 )</li> <li>• Herbata z cukrem 250g</li> <li>• Zupa mleczna - płatki owsiane na mleku 300g ( 7 ) ( 1 )</li> <li>• Dżem truskawkowy 25g</li> <li>• Mandarynki 150g</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Obiad</li> <li>• Zupa krupnik z ziemniakami 300g ( 9 ) ( 1 )</li> <li>• Filet rybny z mintaja pieczony 100g ( 4 )</li> <li>• Ziemniaki gotowane 180g</li> <li>• Warzywa po grecku 150g ( 9 ) ( 1 )</li> <li>• Kompot owocowy 250g</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Kolacja</li> <li>• Chleb pszenno-żytni 90g ( 1 )</li> <li>• Masło ekstra 82% 10g ( 7 )</li> <li>• Herbata z cukrem 250g</li> <li>• Miód naturalny 25g</li> <li>• Pasta jajeczna 60g ( 3 ) ( 7 )</li> <li>• Sałata zielona 5g</li> <li>• Pomidor 50g</li> </ul>
<b>Wartości odżywcze</b>		
<b>Energia:</b> 8979.22 Kj / 2172.03 Kcal; <b>Białko:</b> 61.69 g; <b>Tłuszcz:</b> 69.87 g; <b>Kwasy tłuszczowe nasycone:</b> 15.06 g; <b>Sód:</b> 1091.74 mg; <b>Węglowodany:</b> 318.91 g; <b>Cukier:</b> 69.72 g <b>Błonnik spożywczy:</b> 21.91 g;		

### Dieta łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu (3)

<ul style="list-style-type: none"> <li>• Śniadanie</li> <li>• Chleb pszenno-żytni 90g ( 1 )</li> <li>• Ser biały twaróg półtłusty 50g ( 4 ) ( 7 ) ( 8 )</li> <li>• Masło ekstra 82% 5g ( 7 )</li> <li>• Herbata z cukrem 250g</li> <li>• Zupa mleczna - płatki owsiane na mleku 300g ( 7 ) ( 1 )</li> <li>• Dżem truskawkowy 40g</li> <li>• Mandarynki 150g</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Obiad</li> <li>• Zupa krupnik z ziemniakami 300g ( 9 ) ( 1 )</li> <li>• Filet rybny z mintaja pieczony 100g ( 4 )</li> <li>• Ziemniaki gotowane 180g</li> <li>• Warzywa po grecku 150g ( 9 ) ( 1 )</li> <li>• Kompot owocowy 250g</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Kolacja</li> <li>• Chleb pszenno-żytni 90g ( 1 )</li> <li>• Masło ekstra 82% 5g ( 7 )</li> <li>• Twaróg półtłusty 50g ( 7 )</li> <li>• Herbata z cukrem 250g</li> <li>• Miód naturalny 25g</li> <li>• Sałata zielona 5g</li> <li>• Pomidor 50g</li> </ul>
<b>Wartości odżywcze</b>		
<b>Energia:</b> 8568.71 Kj / 2068.72 Kcal; <b>Białko:</b> 64.75 g; <b>Tłuszcz:</b> 54.56 g; <b>Kwasy tłuszczowe nasycone:</b> 9.55 g; <b>Sód:</b> 1044.72 mg; <b>Węglowodany:</b> 325.18 g; <b>Cukier:</b> 69.72 g <b>Błonnik spożywczy:</b> 22.03 g;		

### Dieta bezglutenowa bezmleczna (11/GL/ML)

<ul style="list-style-type: none"> <li>• Śniadanie</li> <li>• Chleb bezglutenowy 90g</li> <li>• Tłuszcz roślinny do smarowania 55% 10g</li> <li>• Herbata z cukrem 250g</li> <li>• Jajko gotowane na twardo (1 szt) 50g ( 3 )</li> <li>• Dżem truskawkowy 25g</li> <li>• Mandarynki 150g</li> <li>• Zupa - ryż na wywarze warzywnym 300g ( 9 )</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Obiad</li> <li>• Zupa ryżowa bez glutenu i bez mleka 300g ( 9 )</li> <li>• Filet rybny z mintaja pieczony 100g ( 4 )</li> <li>• Ziemniaki gotowane 180g</li> <li>• Warzywa po grecku bez glutenu 150g ( 9 )</li> <li>• Kompot owocowy 250g</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Kolacja</li> <li>• Chleb bezglutenowy 90g</li> <li>• Tłuszcz roślinny do smarowania 55% 10g</li> <li>• Herbata z cukrem 250g</li> <li>• Miód naturalny 25g</li> <li>• Jajko gotowane na twardo (1 szt) 50g ( 3 )</li> <li>• Sałata zielona 5g</li> <li>• Pomidor 50g</li> </ul>
<b>Wartości odżywcze</b>		
<b>Energia:</b> 7530.53 Kj / 1879.47 Kcal; <b>Białko:</b> 47.2 g; <b>Tłuszcz:</b> 53.56 g; <b>Kwasy tłuszczowe nasycone:</b> 8.79 g; <b>Sód:</b> 345.75 mg; <b>Węglowodany:</b> 251.3 g; <b>Cukier:</b> 68.86 g <b>Błonnik spożywczy:</b> 15.47 g;		

## Dieta łatwostrawna bezmleczna (2/ML)

### • Śniadanie

- Chleb pszenno-żytni 90g ( 1 )
- Tłuszcz roślinny do smarowania 55% 10g
- Herbata z cukrem 250g
- Zupa bezmleczna - płatki owsiane na wywarze warzywnym 300g ( 1 ) ( 9 )
- Jajko gotowane na twardo (1 szt) 50g ( 3 )
- Dżem truskawkowy 25g
- Mandarynki 150g

### • Obiad

- Zupa krupnik z ziemniakami 300g ( 9 ) ( 1 )
- Filet rybny z mintaja pieczony 100g ( 4 )
- Ziemniaki gotowane 180g
- Warzywa po grecku 150g ( 9 ) ( 1 )
- Kompot owocowy 250g

### • Kolacja

- Chleb pszenno-żytni 90g ( 1 )
- Tłuszcz roślinny do smarowania 55% 10g
- Herbata z cukrem 250g
- Miód naturalny 25g
- Jajko gotowane na twardo (1 szt) 50g ( 3 )
- Sałata zielona 5g
- Pomidor 50g

### Wartości odżywcze

**Energia:** 7835.02 Kj / 1901.48 Kcal; **Białko:** 55.44 g; **Tłuszcz:** 47.33 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone:** 8.88 g; **Sód:** 1158.51 mg; **Węglowodany:** 307.39 g; **Cukier:** 69.72 g **Błonnik spożywczy:** 22.43 g;

# Jadłospis na sobota 2025-03-22

Samodzielny Publiczny Zakład Opieki Zdrowotnej w Międzyrzeczu Podlaskim (GOMI) | Centrala

## Dieta podstawowa (3p) (1)

### • Śniadanie

- Chleb pszenno-żytni 90g ( 1 )
- Masło ekstra 82% 10g ( 7 )
- Herbata z cukrem 250g
- Zupa mleczna - kasza kukurydziana na mleku 300g ( 7 )
- Pasta z fasoli białej i natki pietruszki 50g
- Sałata zielona 5g
- Ogórek kiszony krojony 50g
- Polędwica z indyka grubo rozdrobniona, parzona 30g

### • Obiad

- Zupa pietruszkowa z ziemniakami 300g ( 9 ) ( 1 ) ( 7 )
- Filet drobiowy z kurczaka gotowany 100g
- Ryż biały gotowany 180g
- Surówka z marchwi 150g
- Kompot owocowy 250g
- Jabłka 150g

### • Kolacja

- Chleb pszenno-żytni 90g ( 1 )
- Masło ekstra 82% 10g ( 7 )
- Herbata z cukrem 250g
- Szynka drobiowa familijna 30g ( 6 ) ( 7 )
- Jajko gotowane na twardo (1 szt) 50g ( 3 )
- Sałata zielona 5g
- Pomidor 50g

### Wartości odżywcze

**Energia:** 8191.98 Kj / 1981.56 Kcal; **Białko:** 78.29 g; **Tłuszcz:** 50.57 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone:** 15.29 g; **Sód:** 1682.72 mg; **Węglowodany:** 302.43 g; **Cukier:** 46.2 g **Błonnik spożywczy:** 25.86 g;

## Dieta łatwostrawna (3p) (2)

### • Śniadanie

- Chleb pszenno-żytni 90g ( 1 )
- Masło ekstra 82% 10g ( 7 )
- Herbata z cukrem 250g
- Zupa mleczna - kasza kukurydziana na mleku 300g ( 7 )
- Twarożek ze szczypiorkiem 30g ( 7 )
- Pomidor 50g
- Sałata zielona 5g
- Polędwica z indyka grubo rozdrobniona, parzona 30g

### • Obiad

- Zupa pietruszkowa z ziemniakami 300g ( 9 ) ( 1 ) ( 7 )
- Filet drobiowy z kurczaka gotowany 100g
- Ryż biały gotowany 180g
- Marchew gotowana na parze z tłuszczem 150g
- Kompot owocowy 250g

### • Kolacja

- Chleb pszenno-żytni 90g ( 1 )
- Masło ekstra 82% 10g ( 7 )
- Herbata z cukrem 250g
- Szynka drobiowa familijna 30g ( 6 ) ( 7 )
- Jajko gotowane na twardo (1 szt) 50g ( 3 )
- Sałata zielona 5g
- Pomidor 50g

### Wartości odżywcze

**Energia:** 7969.6 Kj / 1930.86 Kcal; **Białko:** 80.27 g; **Tłuszcz:** 55.03 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone:** 16.28 g; **Sód:** 1285.02 mg; **Węglowodany:** 274.19 g; **Cukier:** 37.89 g **Błonnik spożywczy:** 19.21 g;

## Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów (5p) (6/SP)

### • Śniadanie

- Chleb pszenno-żytni, mąka razowa 15% 90g ( 1 )
- Masło ekstra 82% 10g ( 7 )
- Herbata bez cukru 250g
- Zupa mleczna - kasza kukurydziana na mleku 300g ( 7 )
- Pasta z fasoli białej i natki pietruszki 50g
- Sałata zielona 5g
- Ogórek kiszony krojony 50g
- Polędwica z indyka grubo rozdrobniona, parzona 30g

### • Obiad

- Zupa pietruszkowa z ziemniakami 300g ( 9 ) ( 1 ) ( 7 )
- Filet drobiowy z kurczaka gotowany 100g
- Ryż biały gotowany 180g
- Surówka z marchwi 150g
- Kompot owocowy bez cukru 250g
- Podwieczorek
- Jabłka 150g

### • Kolacja

- Chleb pszenno-żytni, mąka razowa 15% 90g ( 1 )
- Masło ekstra 82% 10g ( 7 )
- Herbata bez cukru 250g
- Szynka drobiowa familijna 30g ( 6 ) ( 7 )
- Jajko gotowane na twardo (1 szt) 50g ( 3 )
- Sałata zielona 5g
- Pomidor 50g
- Posiłek nocny: kanapka z twarogiem, sałatą i pomidorem 150g ( 1 ) ( 7 )

### Wartości odżywcze

**Energia:** 8508.37 Kj / 2045.59 Kcal; **Białko:** 92.46 g; **Tłuszcz:** 59.68 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone:** 20.17 g; **Sód:** 1976.24 mg; **Węglowodany:** 279.82 g; **Cukier:** 19.47 g **Błonnik spożywczy:** 39.27 g;

Dieta bogatobiałkowa (3p) (9)		
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Śniadanie</li> <li>• Chleb pszenno-żytni 90g ( 1 )</li> <li>• Masło ekstra 82% 10g ( 7 )</li> <li>• Herbata z cukrem 250g</li> <li>• Zupa mleczna - kasza kukurydziana na mleku 300g ( 7 )</li> <li>• Twarożek ze szczypiorkiem 50g ( 7 )</li> <li>• Pomidor 50g</li> <li>• Sałata zielona 5g</li> <li>• Polędwica z indyka grubo rozdrobniona, parzona 30g</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Obiad</li> <li>• Zupa pietruszkowa z ziemniakami 300g ( 9 ) ( 1 ) ( 7 )</li> <li>• Filet drobiowy z kurczaka gotowany 100g</li> <li>• Ryż biały gotowany 180g</li> <li>• Marchew gotowana na parze z tłuszczem 150g</li> <li>• Kompot owocowy 250g</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Kolacja</li> <li>• Chleb pszenno-żytni 90g ( 1 )</li> <li>• Masło ekstra 82% 10g ( 7 )</li> <li>• Herbata z cukrem 250g</li> <li>• Szynka drobiowa familijna 30g ( 6 ) ( 7 )</li> <li>• Jajko gotowane na twardo (2 szt) 100g ( 3 )</li> <li>• Sałata zielona 5g</li> <li>• Pomidor 50g</li> </ul>
<b>Wartości odżywcze</b>		
<b>Energia:</b> 8349.21 Kj / 2025.92 Kcal; <b>Białko:</b> 89.77 g; <b>Tłuszcz:</b> 60.39 g; <b>Kwasy tłuszczowe nasycone:</b> 18.14 g; <b>Sód:</b> 1355.16 mg; <b>Węglowodany:</b> 275.4 g; <b>Cukier:</b> 37.89 g <b>Błonnik spożywczy:</b> 19.22 g;		

Dieta łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu (3)		
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Śniadanie</li> <li>• Chleb pszenno-żytni 90g ( 1 )</li> <li>• Masło ekstra 82% 5g ( 7 )</li> <li>• Herbata z cukrem 250g</li> <li>• Zupa mleczna - kasza kukurydziana na mleku 300g ( 7 )</li> <li>• Twarożek ze szczypiorkiem 30g ( 7 )</li> <li>• Pomidor 50g</li> <li>• Sałata zielona 5g</li> <li>• Polędwica z indyka grubo rozdrobniona, parzona 30g</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Obiad</li> <li>• Zupa pietruszkowa z ziemniakami 300g ( 9 ) ( 1 ) ( 7 )</li> <li>• Filet drobiowy z kurczaka gotowany 100g</li> <li>• Ryż biały gotowany 180g</li> <li>• Marchew gotowana na parze z tłuszczem 150g</li> <li>• Kompot owocowy 250g</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Kolacja</li> <li>• Chleb pszenno-żytni 90g ( 1 )</li> <li>• Masło ekstra 82% 5g ( 7 )</li> <li>• Herbata z cukrem 250g</li> <li>• Dżem truskawkowy (niskosłodzony) 25g</li> <li>• Szynka drobiowa familijna 30g ( 6 ) ( 7 )</li> <li>• Sałata zielona 5g</li> <li>• Pomidor 50g</li> </ul>
<b>Wartości odżywcze</b>		
<b>Energia:</b> 7607.32 Kj / 1839.94 Kcal; <b>Białko:</b> 74.81 g; <b>Tłuszcz:</b> 42.38 g; <b>Kwasy tłuszczowe nasycone:</b> 9.5 g; <b>Sód:</b> 1223.04 mg; <b>Węglowodany:</b> 286.16 g; <b>Cukier:</b> 49.44 g <b>Błonnik spożywczy:</b> 19.41 g;		

Dieta bezglutenowa bezmleczna (11/GL/ML)		
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Śniadanie</li> <li>• Chleb bezglutenowy 90g</li> <li>• Tłuszcz roślinny do smarowania 55% 10g</li> <li>• Herbata z cukrem 250g</li> <li>• Dżem truskawkowy (niskosłodzony) 25g</li> <li>• Pomidor 50g</li> <li>• Sałata zielona 5g</li> <li>• Polędwica z indyka grubo rozdrobniona, parzona 30g</li> <li>• Zupa - kasza kukurydziana na wywarze warzywnym 300g ( 9 )</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Obiad</li> <li>• Zupa pietruszkowa z ziemniakami bez mleka i glutenu 300g ( 9 )</li> <li>• Filet drobiowy z kurczaka gotowany 100g</li> <li>• Ryż biały gotowany 180g</li> <li>• Marchew gotowana na parze z tłuszczem 150g</li> <li>• Kompot owocowy 250g</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Kolacja</li> <li>• Chleb bezglutenowy 90g</li> <li>• Tłuszcz roślinny do smarowania 55% 10g</li> <li>• Herbata z cukrem 250g</li> <li>• Szynka drobiowa familijna 30g ( 6 ) ( 7 )</li> <li>• Jajko gotowane na twardo (1 szt) 50g ( 3 )</li> <li>• Sałata zielona 5g</li> <li>• Pomidor 50g</li> </ul>
<b>Wartości odżywcze</b>		
<b>Energia:</b> 7239.62 Kj / 1806.54 Kcal; <b>Białko:</b> 62.02 g; <b>Tłuszcz:</b> 50.61 g; <b>Kwasy tłuszczowe nasycone:</b> 7.85 g; <b>Sód:</b> 468.06 mg; <b>Węglowodany:</b> 224.76 g; <b>Cukier:</b> 47.99 g <b>Błonnik spożywczy:</b> 15.26 g;		

## Dieta łatwostrawna bezmleczna (2/ML)

### • Śniadanie

- Chleb pszenno-żytni 90g ( 1 )
- Tłuszcz roślinny do smarowania 55% 10g
- Herbata z cukrem 250g
- Dżem truskawkowy (niskosłodzony) 25g
- Pomidor 50g
- Sałata zielona 5g
- Polędwica z indyka grubo rozdrobniona, parzona 30g
- Zupa - kasza kukurydziana na wywarze warzywnym 300g ( 9 )

### • Obiad

- Zupa pietruszkowa z ziemniakami bez mleka i glutenu 300g ( 9 )
- Filet drobiowy z kurczaka gotowany 100g
- Ryż biały gotowany 180g
- Marchew gotowana na parze z tłuszczem 150g
- Kompot owocowy 250g

### • Kolacja

- Chleb pszenno-żytni 90g ( 1 )
- Tłuszcz roślinny do smarowania 55% 10g
- Herbata z cukrem 250g
- Szyńka drobiowa familijna 30g ( 6 ) ( 7 )
- Jajko gotowane na twardo (1 szt) 50g ( 3 )
- Sałata zielona 5g
- Pomidor 50g

## Wartości odżywcze

**Energia:** 7333.22 Kj / 1779.54 Kcal; **Białko:** 67.89 g; **Tłuszcz:** 43.05 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone:** 7.67 g; **Sód:** 1288.86 mg; **Węglowodany:** 275.88 g; **Cukier:** 49.43 g **Błonnik spożywczy:** 20.48 g;

# Jadłospis na niedzielę 2025-03-23

Samodzielny Publiczny Zakład Opieki Zdrowotnej w Międzyrzeczu Podlaskim (GOMI) | Centrala

## Dieta podstawowa (3p) (1)

### • Śniadanie

- Chleb pszenno-żytni 90g ( 1 )
- Masło ekstra 82% 10g ( 7 )
- Herbata z cukrem 250g
- Dżem truskawkowy (niskosłodzony) 25g
- Zupa mleczna - ryż na mleku 300g ( 7 )
- Szyunka konserwowa wieprzowa 30g ( 6 )
- Pomidor 50g
- Sałata zielona 5g

### • Obiad

- Zupa pomidorowa z makaronem 300g ( 9 ) ( 1 ) ( 7 )
- Sztuka mięsa schab wieprzowy gotowany 100g
- Ziemniaki gotowane 180g
- Surówka z kapusty pekińskiej, marchewki i jabłka z olejem 150g
- Kompot owocowy 250g
- Sos pieczeniowy jasny 50g ( 1 ) ( 3 ) ( 7 ) ( 9 )
- Banany 150g

### • Kolacja

- Chleb pszenno-żytni 90g ( 1 )
- Masło ekstra 82% 10g ( 7 )
- Herbata z cukrem 250g
- Polędwica drobiowa Ani 30g ( 6 )
- Twarożek z natką pietruszki 30g ( 7 )
- Sałata zielona 5g
- Rzodkiewki 50g

### Wartości odżywcze

**Energia:** 8506.1 KJ / 2054 Kcal; **Białko:** 73.66 g; **Tłuszcz:** 65.33 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone:** 21.66 g; **Sód:** 997.74 mg; **Węglowodany:** 292.31 g; **Cukier:** 67.05 g **Błonnik spożywczy:** 18.76 g;

## Dieta łatwostrawna (3p) (2)

### • Śniadanie

- Chleb pszenno-żytni 90g ( 1 )
- Masło ekstra 82% 10g ( 7 )
- Herbata z cukrem 250g
- Dżem truskawkowy (niskosłodzony) 25g
- Zupa mleczna - ryż na mleku 300g ( 7 )
- Szyunka konserwowa wieprzowa 30g ( 6 )
- Pomidor 50g
- Sałata zielona 5g

### • Obiad

- Zupa pomidorowa z makaronem 300g ( 9 ) ( 1 ) ( 7 )
- Sztuka mięsa schab wieprzowy gotowany 100g
- Ziemniaki gotowane 180g
- Surówka z kapusty pekińskiej, marchewki i jabłka z olejem 150g
- Kompot owocowy 250g
- Sos pieczeniowy jasny 50g ( 1 ) ( 3 ) ( 7 ) ( 9 )

### • Kolacja

- Chleb pszenno-żytni 90g ( 1 )
- Masło ekstra 82% 10g ( 7 )
- Herbata z cukrem 250g
- Polędwica drobiowa Ani 30g ( 6 )
- Twarożek z natką pietruszki 30g ( 7 )
- Sałata zielona 5g
- Pomidor 50g

### Wartości odżywcze

**Energia:** 8156.71 KJ / 1972.02 Kcal; **Białko:** 73.31 g; **Tłuszcz:** 65.08 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone:** 21.55 g; **Sód:** 997.17 mg; **Węglowodany:** 271.65 g; **Cukier:** 46.44 g **Błonnik spożywczy:** 16.94 g;

## Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów (5p) (6/SP)

### • Śniadanie

- Chleb pszenno-żytni, mąka razowa 15% 90g ( 1 )
- Masło ekstra 82% 10g ( 7 )
- Ser żółty 30g ( 7 )
- Herbata bez cukru 250g
- Zupa mleczna - ryż na mleku 300g ( 7 )
- Szyunka konserwowa wieprzowa 30g ( 6 )
- Pomidor 50g
- Sałata zielona 5g

### • Obiad

- Zupa pomidorowa z makaronem 300g ( 9 ) ( 1 ) ( 7 )
- Sztuka mięsa schab wieprzowy gotowany 100g
- Ziemniaki gotowane 180g
- Surówka z kapusty pekińskiej, marchewki i jabłka z olejem 150g
- Kompot owocowy bez cukru 250g
- Sos pieczeniowy jasny 50g ( 1 ) ( 3 ) ( 7 ) ( 9 )
- Podwieczorek
- Kefir 150g ( 7 )

### • Kolacja

- Chleb pszenno-żytni, mąka razowa 15% 90g ( 1 )
- Masło ekstra 82% 10g ( 7 )
- Herbata bez cukru 250g
- Polędwica drobiowa Ani 30g ( 6 )
- Twarożek z natką pietruszki 30g ( 7 )
- Sałata zielona 5g
- Rzodkiewki 50g
- Posiłek nocny: kanapka z jajkiem, sałatą i pomidorem 150g ( 1 ) ( 7 ) ( 3 )

### Wartości odżywcze

**Energia:** 9128.63 KJ / 2196.99 Kcal; **Białko:** 104.39 g; **Tłuszcz:** 86.67 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone:** 32.7 g; **Sód:** 1659.21 mg; **Węglowodany:** 241.13 g; **Cukier:** 8.19 g **Błonnik spożywczy:** 30.36 g;

### Dieta bogatobiałkowa (3p) (9)

<ul style="list-style-type: none"> <li>• Śniadanie</li> <li>• Chleb pszenno-żytni 90g ( 1 )</li> <li>• Masło ekstra 82% 10g ( 7 )</li> <li>• Herbata z cukrem 250g</li> <li>• Dżem truskawkowy (niskosłodzony) 25g</li> <li>• Zupa mleczna - ryż na mleku 300g ( 7 )</li> <li>• Szynka konserwowa wieprzowa 60g ( 6 )</li> <li>• Pomidor 50g</li> <li>• Sałata zielona 5g</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Obiad</li> <li>• Zupa pomidorowa z makaronem 300g ( 9 ) ( 1 ) ( 7 )</li> <li>• Sztuka mięsa schab wieprzowy gotowany 100g</li> <li>• Ziemniaki gotowane 180g</li> <li>• Surówka z kapusty pekińskiej, marchewki i jabłka z olejem 150g</li> <li>• Kompot owocowy 250g</li> <li>• Sos pieczeniowy jasny 50g ( 1 ) ( 3 ) ( 7 ) ( 9 )</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Kolacja</li> <li>• Chleb pszenno-żytni 90g ( 1 )</li> <li>• Masło ekstra 82% 10g ( 7 )</li> <li>• Herbata z cukrem 250g</li> <li>• Polędwica drobiowa Ani 30g ( 6 )</li> <li>• Twarożek z natką pietruszki 50g ( 7 )</li> <li>• Sałata zielona 5g</li> <li>• Pomidor 50g</li> </ul>
--	--	--

#### Wartości odżywcze

**Energia:** 8397.18 Kj / 2029.56 Kcal; **Białko:** 79.85 g; **Tłuszcz:** 67.82 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone:** 22.45 g; **Sód:** 1005.99 mg; **Węglowodany:** 273.63 g; **Cukier:** 46.44 g **Błonnik spożywczy:** 16.94 g;

### Dieta łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu (3)

<ul style="list-style-type: none"> <li>• Śniadanie</li> <li>• Chleb pszenno-żytni 90g ( 1 )</li> <li>• Masło ekstra 82% 5g ( 7 )</li> <li>• Herbata z cukrem 250g</li> <li>• Dżem truskawkowy (niskosłodzony) 25g</li> <li>• Zupa mleczna - ryż na mleku 300g ( 7 )</li> <li>• Szynka konserwowa wieprzowa 30g ( 6 )</li> <li>• Pomidor 50g</li> <li>• Sałata zielona 5g</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Obiad</li> <li>• Zupa pomidorowa z makaronem 300g ( 9 ) ( 1 ) ( 7 )</li> <li>• Sztuka mięsa schab wieprzowy gotowany 100g</li> <li>• Ziemniaki gotowane 180g</li> <li>• Bukiet warzyw gotowanych na parze 150g</li> <li>• Kompot owocowy 250g</li> <li>• Sos pieczeniowy jasny 50g ( 1 ) ( 3 ) ( 7 ) ( 9 )</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Kolacja</li> <li>• Chleb pszenno-żytni 90g ( 1 )</li> <li>• Masło ekstra 82% 5g ( 7 )</li> <li>• Herbata z cukrem 250g</li> <li>• Polędwica drobiowa Ani 30g ( 6 )</li> <li>• Twarożek z natką pietruszki 30g ( 7 )</li> <li>• Sałata zielona 5g</li> <li>• Pomidor 50g</li> </ul>
---	--	---

#### Wartości odżywcze

**Energia:** 7424.51 Kj / 1786.89 Kcal; **Białko:** 77.33 g; **Tłuszcz:** 41.91 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone:** 15.09 g; **Sód:** 978.65 mg; **Węglowodany:** 275.54 g; **Cukier:** 44.25 g **Błonnik spożywczy:** 17.44 g;

### Dieta bezglutenowa bezmleczna (11/GL/ML)

<ul style="list-style-type: none"> <li>• Śniadanie</li> <li>• Chleb bezglutenowy 90g</li> <li>• Tłuszcz roślinny do smarowania 55% 10g</li> <li>• Herbata z cukrem 250g</li> <li>• Dżem truskawkowy (niskosłodzony) 25g</li> <li>• Szynka konserwowa wieprzowa 30g ( 6 )</li> <li>• Pomidor 50g</li> <li>• Sałata zielona 5g</li> <li>• Zupa - ryż na wywarze warzywnym 300g ( 9 )</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Obiad</li> <li>• Zupa pomidorowa z makaronem bez glutenu i bez mleka 300g ( 9 )</li> <li>• Sztuka mięsa schab wieprzowy gotowany 100g</li> <li>• Ziemniaki gotowane 180g</li> <li>• Bukiet warzyw gotowanych na parze 150g</li> <li>• Kompot owocowy 250g</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Kolacja</li> <li>• Chleb bezglutenowy 90g</li> <li>• Tłuszcz roślinny do smarowania 55% 10g</li> <li>• Herbata z cukrem 250g</li> <li>• Polędwica drobiowa Ani 30g ( 6 )</li> <li>• Jajko gotowane na twardo (1 szt) 50g ( 3 )</li> <li>• Sałata zielona 5g</li> <li>• Pomidor 50g</li> </ul>
---	---	--

#### Wartości odżywcze

**Energia:** 6992.34 Kj / 1736.71 Kcal; **Białko:** 64.18 g; **Tłuszcz:** 42.04 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone:** 8.48 g; **Sód:** 205.09 mg; **Węglowodany:** 228.28 g; **Cukier:** 42.84 g **Błonnik spożywczy:** 13.1 g;

## Dieta łatwostrawna bezmleczna (2/ML)

<ul style="list-style-type: none"><li>• Śniadanie</li><li>• Chleb pszenno-żytni 90g ( 1 )</li><li>• Tłuszcz roślinny do smarowania 55% 10g</li><li>• Herbata z cukrem 250g</li><li>• Dżem truskawkowy (niskosłodzony) 25g</li><li>• Szyńka konserwowa wieprzowa 30g ( 6 )</li><li>• Pomidor 50g</li><li>• Sałata zielona 5g</li><li>• Zupa - ryż na wywarze warzywnym 300g ( 9 )</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Obiad</li><li>• Zupa pomidorowa z makaronem bez glutenu i bez mleka 300g ( 9 )</li><li>• Sztuka mięsa schab wieprzowy gotowany 100g</li><li>• Ziemniaki gotowane 180g</li><li>• Bukiet warzyw gotowanych na parze 150g</li><li>• Kompot owocowy 250g</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Kolacja</li><li>• Chleb pszenno-żytni 90g ( 1 )</li><li>• Tłuszcz roślinny do smarowania 55% 10g</li><li>• Herbata z cukrem 250g</li><li>• Polędwica drobiowa Ani 30g ( 6 )</li><li>• Jajko gotowane na twardo (1 szt) 50g ( 3 )</li><li>• Sałata zielona 5g</li><li>• Pomidor 50g</li></ul>
--	--	--

### Wartości odżywcze

**Energia:** 7085.94 Kj / 1709.71 Kcal; **Białko:** 70.04 g; **Tłuszcz:** 34.48 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone:** 8.3 g; **Sód:** 1025.89 mg; **Węglowodany:** 279.4 g; **Cukier:** 44.28 g **Błonnik spożywczy:** 18.32 g;

# Jadłospis na poniedziałek 2025-03-24

Samodzielny Publiczny Zakład Opieki Zdrowotnej w Międzyrzeczu Podlaskim (GOMI) | Centrala

## Dieta podstawowa (3p) (1)

### • Śniadanie

- Chleb pszenno-żytni, mąka razowa 15% 90g ( 1 )
- Masło ekstra 82% 10g ( 7 )
- Twaróg półtłusty 30g ( 7 )
- Herbata bez cukru 250g
- Zupa mleczna - kasza manna na mleku 2% 250g ( 1 ) ( 7 )
- Kielbasa żywiecka 30g ( 6 ) ( 10 )
- Ogórek kiszony krojony 50g
- Sałata zielona 5g

### • Obiad

- Zupa barszcz czerwony z ziemniakami 300g ( 9 ) ( 1 ) ( 7 )
- Ryż biały gotowany z jabłkami 300g
- Sos jogurtowy 100g ( 7 )
- Kompot owocowy bez cukru 250g
- Podwieczorek
- Jogurt naturalny 150g ( 7 )

### • Kolacja

- Chleb pszenno-żytni, mąka razowa 15% 90g ( 1 )
- Masło ekstra 82% 10g ( 7 )
- Herbata bez cukru 250g
- Wędlina pierś miodowa drobiowa 30g
- Pasta jajeczna 60g ( 3 ) ( 7 )
- Pomidor 50g
- Sałata zielona 5g

### Wartości odżywcze

**Energia:** 7694.54 KJ / 1842.41 Kcal; **Białko:** 68.03 g; **Tłuszcz:** 42.23 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone:** 17.62 g; **Sód:** 1854.39 mg; **Węglowodany:** 284.54 g; **Cukier:** 41.52 g **Błonnik spożywczy:** 24.52 g;

## Dieta łatwostrawna (3p) (2)

### • Śniadanie

- Chleb pszenno-żytni 90g ( 1 )
- Masło ekstra 82% 10g ( 7 )
- Twaróg półtłusty 30g ( 7 )
- Herbata z cukrem 250g
- Zupa mleczna - kasza manna na mleku 300g ( 7 ) ( 1 )
- Kielbasa żywiecka 30g ( 6 ) ( 10 )
- Sałata zielona 5g
- Sałatka cesarska pieczona (marchew, kalafior, brokuł) 60g

### • Obiad

- Zupa barszcz czerwony z ziemniakami 300g ( 9 ) ( 1 ) ( 7 )
- Ryż biały gotowany z jabłkami 300g
- Sos jogurtowy 100g ( 7 )
- Kompot owocowy 250g

### • Kolacja

- Chleb pszenno-żytni 90g ( 1 )
- Masło ekstra 82% 10g ( 7 )
- Herbata z cukrem 250g
- Wędlina pierś miodowa drobiowa 30g
- Pasta jajeczna 60g ( 3 ) ( 7 )
- Pomidor 50g
- Sałata zielona 5g

### Wartości odżywcze

**Energia:** 8480.7 KJ / 2045.86 Kcal; **Białko:** 61.08 g; **Tłuszcz:** 48.37 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone:** 16.25 g; **Sód:** 1022.21 mg; **Węglowodany:** 337.07 g; **Cukier:** 68.25 g **Błonnik spożywczy:** 18.03 g;

## Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów (5p) (6/SP)

### • Śniadanie

- Chleb pszenno-żytni, mąka razowa 15% 90g ( 1 )
- Masło ekstra 82% 10g ( 7 )
- Twaróg półtłusty 30g ( 7 )
- Herbata bez cukru 250g
- Zupa mleczna - kasza manna na mleku 2% 250g ( 1 ) ( 7 )
- Kielbasa żywiecka 30g ( 6 ) ( 10 )
- Ogórek kiszony krojony 50g
- Sałata zielona 5g

### • Obiad

- Zupa barszcz czerwony z ziemniakami 300g ( 9 ) ( 1 ) ( 7 )
- Risotto wegetariańskie 300g ( 9 )
- Surówka z ogórków kiszonych i cebulki 150g
- Kompot owocowy bez cukru 250g
- Podwieczorek
- Jogurt naturalny 150g ( 7 )

### • Kolacja

- Chleb pszenno-żytni, mąka razowa 15% 90g ( 1 )
- Masło ekstra 82% 10g ( 7 )
- Herbata bez cukru 250g
- Wędlina pierś miodowa drobiowa 30g
- Pasta jajeczna 60g ( 3 ) ( 7 )
- Pomidor 50g
- Sałata zielona 5g

### Wartości odżywcze

**Energia:** 7215.07 KJ / 1738.03 Kcal; **Białko:** 62.59 g; **Tłuszcz:** 54.99 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone:** 17.43 g; **Sód:** 2765 mg; **Węglowodany:** 233.26 g; **Cukier:** 8.41 g **Błonnik spożywczy:** 24.58 g;

Dieta bogatobiałkowa (3p) (9)		
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Śniadanie</li> <li>• Chleb pszenno-żytni 90g ( 1 )</li> <li>• Masło ekstra 82% 10g ( 7 )</li> <li>• Twaróg półtłusty 60g ( 7 )</li> <li>• Herbata z cukrem 250g</li> <li>• Zupa mleczna - kasza manna na mleku 300g ( 7 ) ( 1 )</li> <li>• Kiełbasa żywiecka 30g ( 6 ) ( 10 )</li> <li>• Sałata zielona 5g</li> <li>• Sałatka cesarska pieczona (marchew, kalafior, brokuł) 60g</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Obiad</li> <li>• Zupa barszcz czerwony z ziemniakami 300g ( 9 ) ( 1 ) ( 7 )</li> <li>• Ryż biały gotowany z jabłkami 300g</li> <li>• Sos jogurtowy 100g ( 7 )</li> <li>• Kompot owocowy 250g</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Kolacja</li> <li>• Chleb pszenno-żytni 90g ( 1 )</li> <li>• Masło ekstra 82% 10g ( 7 )</li> <li>• Herbata z cukrem 250g</li> <li>• Wędlina pierś miodowa drobiowa 50g</li> <li>• Pasta jajeczna 60g ( 3 ) ( 7 )</li> <li>• Pomidor 50g</li> <li>• Sałata zielona 5g</li> </ul>
<b>Wartości odżywcze</b>		
<b>Energia:</b> 8751.2 Kj / 2110.56 Kcal; <b>Białko:</b> 70.07 g; <b>Tłuszcz:</b> 50.34 g; <b>Kwasy tłuszczowe nasycone:</b> 17.09 g; <b>Sód:</b> 1035.41 mg; <b>Węglowodany:</b> 339.6 g; <b>Cukier:</b> 68.25 g <b>Błonnik spożywczy:</b> 18.03 g;		

Dieta łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu (3)		
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Śniadanie</li> <li>• Chleb pszenno-żytni 90g ( 1 )</li> <li>• Masło ekstra 82% 5g ( 7 )</li> <li>• Twaróg półtłusty 30g ( 7 )</li> <li>• Herbata z cukrem 250g</li> <li>• Zupa mleczna - kasza manna na mleku 300g ( 7 ) ( 1 )</li> <li>• Kiełbasa żywiecka 30g ( 6 ) ( 10 )</li> <li>• Sałata zielona 5g</li> <li>• Sałatka cesarska pieczona (marchew, kalafior, brokuł) 60g</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Obiad</li> <li>• Zupa barszcz czerwony z ziemniakami 300g ( 9 ) ( 1 ) ( 7 )</li> <li>• Ryż biały gotowany z jabłkami 300g</li> <li>• Sos jogurtowy 100g ( 7 )</li> <li>• Kompot owocowy 250g</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Kolacja</li> <li>• Chleb pszenno-żytni 90g ( 1 )</li> <li>• Masło ekstra 82% 5g ( 7 )</li> <li>• Herbata z cukrem 250g</li> <li>• Dżem truskawkowy (niskosłodzony) 25g</li> <li>• Wędlina pierś miodowa drobiowa 30g</li> <li>• Pomidor 50g</li> <li>• Sałata zielona 5g</li> </ul>
<b>Wartości odżywcze</b>		
<b>Energia:</b> 8085.19 Kj / 1946.99 Kcal; <b>Białko:</b> 54.94 g; <b>Tłuszcz:</b> 35.5 g; <b>Kwasy tłuszczowe nasycone:</b> 9.35 g; <b>Sód:</b> 953.3 mg; <b>Węglowodany:</b> 348.24 g; <b>Cukier:</b> 79.8 g <b>Błonnik spożywczy:</b> 18.23 g;		

Dieta bezglutenowa bezmleczna (11/GL/ML)		
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Śniadanie</li> <li>• Chleb bezglutenowy 90g</li> <li>• Tłuszcz roślinny do smarowania 55% 10g</li> <li>• Herbata z cukrem 250g</li> <li>• Dżem truskawkowy (niskosłodzony) 25g</li> <li>• Kiełbasa żywiecka 30g ( 6 ) ( 10 )</li> <li>• Sałata zielona 5g</li> <li>• Pomidor 50g</li> <li>• Zupa - ryż na wywarze warzywnym 300g ( 9 )</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Obiad</li> <li>• Zupa barszcz czerwony z ziemniakami bez glutenu i bez mleka 300g ( 9 )</li> <li>• Ryż biały gotowany z jabłkami 300g</li> <li>• Kompot owocowy 250g</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Kolacja</li> <li>• Chleb bezglutenowy 90g</li> <li>• Tłuszcz roślinny do smarowania 55% 10g</li> <li>• Herbata z cukrem 250g</li> <li>• Wędlina pierś miodowa drobiowa 30g</li> <li>• Jajko gotowane na twardo (1 szt) 50g ( 3 )</li> <li>• Pomidor 50g</li> <li>• Sałata zielona 5g</li> </ul>
<b>Wartości odżywcze</b>		
<b>Energia:</b> 7519.98 Kj / 1862.51 Kcal; <b>Białko:</b> 35.55 g; <b>Tłuszcz:</b> 35.86 g; <b>Kwasy tłuszczowe nasycone:</b> 6.11 g; <b>Sód:</b> 137.47 mg; <b>Węglowodany:</b> 298.83 g; <b>Cukier:</b> 79.39 g <b>Błonnik spożywczy:</b> 13.56 g;		

## Dieta łatwostrawna bezmleczna (2/ML)

### • Śniadanie

- Chleb pszenno-żytni 90g ( 1 )
- Tłuszcz roślinny do smarowania 55% 10g
- Herbata z cukrem 250g
- Dżem truskawkowy (niskosłodzony) 25g
- Kielbasa żywiecka 50g ( 6 ) ( 10 )
- Sałata zielona 5g
- Pomidor 50g
- Zupa - kasza manna na wywarze warzywnym 300g ( 1 ) ( 9 )

### • Obiad

- Zupa barszcz czerwony z ziemniakami bez mleka 300g ( 9 ) ( 1 )
- Ryż biały gotowany z jabłkami 300g
- Kompot owocowy 250g

### • Kolacja

- Chleb pszenno-żytni 90g ( 1 )
- Tłuszcz roślinny do smarowania 55% 10g
- Herbata z cukrem 250g
- Wędlina pierś miodowa drobiowa 30g
- Jajko gotowane na twardo (1 szt) 50g ( 3 )
- Pomidor 50g
- Sałata zielona 5g

## Wartości odżywcze

**Energia:** 7719.58 Kj / 1860.55 Kcal; **Białko:** 45.73 g; **Tłuszcz:** 33.2 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone:** 5.9 g; **Sód:** 1344.19 mg; **Węglowodany:** 341.56 g; **Cukier:** 80.79 g **Błonnik spożywczy:** 18.43 g;

# Jadłospis na wtorek 2025-03-25

Samodzielny Publiczny Zakład Opieki Zdrowotnej w Międzyrzeczu Podlaskim (GOMI) | Centrala

## Dieta podstawowa (3p) (1)

### • Śniadanie

- Chleb pszenno-żytni, mąka razowa 15% 90g ( 1 )
- Ser biały twaróg półtłusty 50g ( 4 ) ( 7 ) ( 8 )
- Masło ekstra 82% 10g ( 7 )
- Herbata bez cukru 250g
- Dżem truskawkowy (niskosłodzony) 25g
- Zupa mleczna - kasza kukurydziana na mleku 2% 250g ( 7 )
- Jabłka 150g

### • Obiad

- Zupa krupnik z ziemniakami 300g ( 9 ) ( 1 )
- Pulpet wieprzowo-wołowy gotowany 100g ( 1 ) ( 3 )
- Ziemniaki gotowane 180g
- Surówka z buraczków i jabłek z olejem 150g
- Kompot owocowy bez cukru 250g
- Podwieczorek
- Jabłka 150g

### • Kolacja

- Chleb pszenno-żytni, mąka razowa 15% 90g ( 1 )
- Masło ekstra 82% 10g ( 7 )
- Herbata bez cukru 250g
- Polędwica drobiowa Ani 30g ( 6 )
- Paprykarz rybny (miruna) 50g ( 9 ) ( 4 )
- Ogórek kiszony krojony 50g
- Sałata zielona 5g

### Wartości odżywcze

**Energia:** 7969.13 Kj / 1912.61 Kcal; **Białko:** 64.88 g; **Tłuszcz:** 62.36 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone:** 14.61 g; **Sód:** 1442.95 mg; **Węglowodany:** 271.67 g; **Cukier:** 41.08 g **Błonnik spożywczy:** 31.9 g;

## Dieta łatwostrawna (3p) (2)

### • Śniadanie

- Chleb pszenno-żytni 90g ( 1 )
- Ser biały twaróg półtłusty 50g ( 4 ) ( 7 ) ( 8 )
- Masło ekstra 82% 10g ( 7 )
- Herbata z cukrem 250g
- Zupa mleczna - kasza kukurydziana na mleku 300g ( 7 )
- Dżem truskawkowy 25g
- Jabłka 150g

### • Obiad

- Zupa krupnik z ziemniakami 300g ( 9 ) ( 1 )
- Pulpet wieprzowo-wołowy gotowany 100g ( 1 ) ( 3 )
- Ziemniaki gotowane 180g
- Buraczki duszone 150g ( 1 )
- Kompot owocowy 250g

### • Kolacja

- Chleb pszenno-żytni 90g ( 1 )
- Masło ekstra 82% 10g ( 7 )
- Herbata z cukrem 250g
- Polędwica drobiowa Ani 30g ( 6 )
- Paprykarz rybny (miruna) 50g ( 9 ) ( 4 )
- Pomidor 50g
- Sałata zielona 5g

### Wartości odżywcze

**Energia:** 9018.99 Kj / 2178.7 Kcal; **Białko:** 63.38 g; **Tłuszcz:** 69.59 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone:** 15.12 g; **Sód:** 1074.07 mg; **Węglowodany:** 323.52 g; **Cukier:** 44.95 g **Błonnik spożywczy:** 21.86 g;

## Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów (5p) (6/SP)

### • Śniadanie

- Chleb pszenno-żytni, mąka razowa 15% 90g ( 1 )
- Ser biały twaróg półtłusty 30g ( 4 ) ( 7 ) ( 8 )
- Masło ekstra 82% 10g ( 7 )
- Herbata bez cukru 250g
- Zupa mleczna - kasza kukurydziana na mleku 2% 250g ( 7 )
- Polędwica sopočka wieprzowa 30g ( 6 ) ( 10 )
- Sałata zielona 5g
- Pomidor 50g

### • Obiad

- Zupa krupnik z ziemniakami 300g ( 9 ) ( 1 )
- Pulpet wieprzowo-wołowy gotowany 100g ( 1 ) ( 3 )
- Ziemniaki gotowane 180g
- Surówka z buraczków i jabłek z olejem 150g
- Kompot owocowy bez cukru 250g
- Podwieczorek
- Jabłka 150g

### • Kolacja

- Chleb pszenno-żytni, mąka razowa 15% 90g ( 1 )
- Masło ekstra 82% 10g ( 7 )
- Herbata bez cukru 250g
- Polędwica drobiowa Ani 30g ( 6 )
- Paprykarz rybny (miruna) 50g ( 9 ) ( 4 )
- Ogórek kiszony krojony 50g
- Sałata zielona 5g

### Wartości odżywcze

**Energia:** 7590.34 Kj / 1821.42 Kcal; **Białko:** 69.89 g; **Tłuszcz:** 59.93 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone:** 15.55 g; **Sód:** 1668.9 mg; **Węglowodany:** 248.8 g; **Cukier:** 18.58 g **Błonnik spożywczy:** 30.13 g;

Dieta bogatobiałkowa (3p) (9)		
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Śniadanie</li> <li>• Chleb pszenno-żytni 90g ( 1 )</li> <li>• Ser biały twaróg półtłusty 70g ( 4 ) ( 7 ) ( 8 )</li> <li>• Masło ekstra 82% 10g ( 7 )</li> <li>• Herbata z cukrem 250g</li> <li>• Zupa mleczna - kasza kukurydziana na mleku 300g ( 7 )</li> <li>• Dżem truskawkowy 25g</li> <li>• Jabłka 150g</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Obiad</li> <li>• Zupa krupnik z ziemniakami 300g ( 9 ) ( 1 )</li> <li>• Pulpet wieprzowo-wołowy gotowany 100g ( 1 ) ( 3 )</li> <li>• Ziemniaki gotowane 180g</li> <li>• Buraczki duszone 150g ( 1 )</li> <li>• Kompot owocowy 250g</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Kolacja</li> <li>• Chleb pszenno-żytni 90g ( 1 )</li> <li>• Masło ekstra 82% 10g ( 7 )</li> <li>• Herbata z cukrem 250g</li> <li>• Polędwica drobiowa Ani 30g ( 6 )</li> <li>• Paprykarz rybny (miruna) 50g ( 9 ) ( 4 )</li> <li>• Pomidor 50g</li> <li>• Sałata zielona 5g</li> </ul>
Wartości odżywcze		
<b>Energia:</b> 9231.59 Kj / 2230.1 Kcal; <b>Białko:</b> 64.82 g; <b>Tłuszcz:</b> 74.39 g; <b>Kwasy tłuszczowe nasycone:</b> 15.12 g; <b>Sód:</b> 1074.07 mg; <b>Węglowodany:</b> 324.14 g; <b>Cukier:</b> 44.95 g <b>Błonnik spożywczy:</b> 21.86 g;		

Dieta łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu (3)		
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Śniadanie</li> <li>• Chleb pszenno-żytni 90g ( 1 )</li> <li>• Ser biały twaróg półtłusty 50g ( 4 ) ( 7 ) ( 8 )</li> <li>• Masło ekstra 82% 5g ( 7 )</li> <li>• Herbata z cukrem 250g</li> <li>• Zupa mleczna - kasza kukurydziana na mleku 300g ( 7 )</li> <li>• Dżem truskawkowy 25g</li> <li>• Jabłka 150g</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Obiad</li> <li>• Zupa krupnik z ziemniakami 300g ( 9 ) ( 1 )</li> <li>• Pulpet wieprzowo-wołowy gotowany 100g ( 1 ) ( 3 )</li> <li>• Ziemniaki gotowane 180g</li> <li>• Buraczki duszone 150g ( 1 )</li> <li>• Kompot owocowy 250g</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Kolacja</li> <li>• Chleb pszenno-żytni 90g ( 1 )</li> <li>• Masło ekstra 82% 5g ( 7 )</li> <li>• Herbata z cukrem 250g</li> <li>• Polędwica drobiowa Ani 30g ( 6 )</li> <li>• Paprykarz rybny (miruna) 50g ( 9 ) ( 4 )</li> <li>• Pomidor 50g</li> <li>• Sałata zielona 5g</li> </ul>
Wartości odżywcze		
<b>Energia:</b> 8698.79 Kj / 2102.1 Kcal; <b>Białko:</b> 63.31 g; <b>Tłuszcz:</b> 61.14 g; <b>Kwasy tłuszczowe nasycone:</b> 9.65 g; <b>Sód:</b> 1073.17 mg; <b>Węglowodany:</b> 323.45 g; <b>Cukier:</b> 44.95 g <b>Błonnik spożywczy:</b> 21.86 g;		

Dieta bezglutenowa bezmleczna (11/GL/ML)		
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Śniadanie</li> <li>• Chleb bezglutenowy 90g</li> <li>• Tłuszcz roślinny do smarowania 55% 10g</li> <li>• Herbata z cukrem 250g</li> <li>• Dżem truskawkowy (niskosłodzony) 25g</li> <li>• Szynka z indykiem, prasowana 30g ( 6 )</li> <li>• Sałata zielona 5g</li> <li>• Pomidor 50g</li> <li>• Zupa - kasza kukurydziana na wywarze warzywnym 300g ( 9 )</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Obiad</li> <li>• Zupa krupnik z kaszą gryczaną i ziemniakami 300g ( 9 )</li> <li>• Pulpet wieprzowo-wołowy gotowany 100g ( 1 ) ( 3 )</li> <li>• Ziemniaki gotowane 180g</li> <li>• Sos pomidorowy bez glutenu i bez mleka 50g</li> <li>• Buraczki duszone bez glutenu 150g</li> <li>• Kompot owocowy 250g</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Kolacja</li> <li>• Chleb bezglutenowy 90g</li> <li>• Tłuszcz roślinny do smarowania 55% 10g</li> <li>• Herbata z cukrem 250g</li> <li>• Polędwica drobiowa Ani 30g ( 6 )</li> <li>• Paprykarz rybny (miruna) 50g ( 9 ) ( 4 )</li> <li>• Pomidor 50g</li> <li>• Sałata zielona 5g</li> </ul>
Wartości odżywcze		
<b>Energia:</b> 7876.17 Kj / 1955.38 Kcal; <b>Białko:</b> 54.47 g; <b>Tłuszcz:</b> 59.12 g; <b>Kwasy tłuszczowe nasycone:</b> 8.64 g; <b>Sód:</b> 472.96 mg; <b>Węglowodany:</b> 252.21 g; <b>Cukier:</b> 44.12 g <b>Błonnik spożywczy:</b> 16.27 g;		

## Dieta łatwostrawna bezmleczna (2/ML)

<ul style="list-style-type: none"><li>• Śniadanie</li><li>• Chleb pszenno-żytni 90g ( 1 )</li><li>• Tłuszcz roślinny do smarowania 55% 10g</li><li>• Herbata z cukrem 250g</li><li>• Dżem truskawkowy (niskosłodzony) 25g</li><li>• Szyńka z indykiem, prasowana 30g ( 6 )</li><li>• Pomidor 50g</li><li>• Sałata zielona 5g</li><li>• Zupa - kasza kukurydziana na wywarze warzywnym 300g ( 9 )</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Obiad</li><li>• Zupa krupnik z ziemniakami 300g ( 9 ) ( 1 )</li><li>• Pulpet wieprzowo-wołowy gotowany 100g ( 1 ) ( 3 )</li><li>• Ziemniaki gotowane 180g</li><li>• Sos pomidorowy bez glutenu i bez mleka 50g</li><li>• Buraczki duszone 150g ( 1 )</li><li>• Kompot owocowy 250g</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Kolacja</li><li>• Chleb pszenno-żytni 90g ( 1 )</li><li>• Tłuszcz roślinny do smarowania 55% 10g</li><li>• Herbata z cukrem 250g</li><li>• Polędwica drobiowa Ani 30g ( 6 )</li><li>• Paprykarz rybny (miruna) 50g ( 9 ) ( 4 )</li><li>• Pomidor 50g</li><li>• Sałata zielona 5g</li></ul>
--	--	--

### Wartości odżywcze

**Energia:** 8185.37 Kj / 1980.32 Kcal; **Białko:** 60.99 g; **Tłuszcz:** 51.56 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone:** 8.47 g; **Sód:** 1293.48 mg; **Węglowodany:** 316.19 g; **Cukier:** 45.61 g **Błonnik spożywczy:** 21.85 g;

# Jadłospis na środa 2025-03-26

Samodzielny Publiczny Zakład Opieki Zdrowotnej w Międzyrzeczu Podlaskim (GOMI) | Centrala

## Dieta podstawowa (3p) (1)

- |  |   |  |
|--|---|--|
| <ul style="list-style-type: none"><li>• Śniadanie</li><li>• Chleb pszenno-żytni, mąka razowa 15% 90g ( 1 )</li><li>• Masło ekstra 82% 10g ( 7 )</li><li>• Herbata bez cukru 250g</li><li>• Majonez 10g ( 3 ) ( 7 )</li><li>• Zupa mleczna - ryż na mleku 2% 250g ( 7 )</li><li>• Kielbasa żywiecka 30g ( 6 ) ( 10 )</li><li>• Jajko gotowane na twardo (1 szt) 50g ( 3 )</li><li>• Sałata zielona 5g</li><li>• Pomidor 50g</li></ul> | <ul style="list-style-type: none"><li>• Obiad</li><li>• Zupa z zielonego groszku 300g ( 7 ) ( 9 ) ( 1 )</li><li>• Gulasz wieprzowy 150g ( 1 )</li><li>• Kasza jęczmienna wiejska gotowana 180g ( 1 )</li><li>• Surówka z marchwi 150g</li><li>• Kompot owocowy bez cukru 250g</li><li>• Podwieczorek</li><li>• Kefir 150g ( 7 )</li></ul> | <ul style="list-style-type: none"><li>• Kolacja</li><li>• Chleb pszenno-żytni, mąka razowa 15% 90g ( 1 )</li><li>• Ser żółty 30g ( 7 )</li><li>• Masło ekstra 82% 10g ( 7 )</li><li>• Herbata bez cukru 250g</li><li>• Szynka drobiowa familijna 30g ( 6 ) ( 7 )</li><li>• Papryka czerwona świeża 50g</li><li>• Sałata zielona 5g</li></ul> |
|--|---|--|

### Wartości odżywcze

**Energia:** 9181.01 Kj / 2212.45 Kcal; **Białko:** 87.92 g; **Tłuszcz:** 100.42 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone:** 25.4 g; **Sód:** 1451.23 mg; **Węglowodany:** 232.54 g; **Cukier:** 8.12 g **Błonnik spożywczy:** 27.32 g;

## Dieta łatwostrawna (3p) (2)

- |   |  |  |
|---|--|--|
| <ul style="list-style-type: none"><li>• Śniadanie</li><li>• Chleb pszenno-żytni 90g ( 1 )</li><li>• Masło ekstra 82% 10g ( 7 )</li><li>• Herbata z cukrem 250g</li><li>• Zupa mleczna - ryż na mleku 300g ( 7 )</li><li>• Kielbasa żywiecka 30g ( 6 ) ( 10 )</li><li>• Jajko gotowane na twardo (1 szt) 50g ( 3 )</li><li>• Sałata zielona 5g</li><li>• Pomidor 50g</li></ul> | <ul style="list-style-type: none"><li>• Obiad</li><li>• Zupa ziemniaczana 300g ( 9 ) ( 1 ) ( 7 )</li><li>• Gulasz wieprzowy 150g ( 1 )</li><li>• Kasza jęczmienna wiejska gotowana 180g ( 1 )</li><li>• Marchew gotowana na parze 150g</li><li>• Kompot owocowy 250g</li></ul> | <ul style="list-style-type: none"><li>• Kolacja</li><li>• Chleb pszenno-żytni 90g ( 1 )</li><li>• Masło ekstra 82% 10g ( 7 )</li><li>• Herbata z cukrem 250g</li><li>• Szynka drobiowa familijna 30g ( 6 ) ( 7 )</li><li>• Twarożek z natką pietruszki 30g ( 7 )</li><li>• Pomidor 50g</li><li>• Sałata zielona 5g</li></ul> |
|---|--|--|

### Wartości odżywcze

**Energia:** 8396.58 Kj / 2026.55 Kcal; **Białko:** 68.95 g; **Tłuszcz:** 67.3 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone:** 17.8 g; **Sód:** 1060.59 mg; **Węglowodany:** 281.64 g; **Cukier:** 38.15 g **Błonnik spożywczy:** 19.76 g;

## Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów (5p) (6/SP)

- |  |   |  |
|--|---|--|
| <ul style="list-style-type: none"><li>• Śniadanie</li><li>• Chleb pszenno-żytni, mąka razowa 15% 90g ( 1 )</li><li>• Masło ekstra 82% 10g ( 7 )</li><li>• Herbata bez cukru 250g</li><li>• Majonez 10g ( 3 ) ( 7 )</li><li>• Zupa mleczna - ryż na mleku 2% 250g ( 7 )</li><li>• Kielbasa żywiecka 30g ( 6 ) ( 10 )</li><li>• Jajko gotowane na twardo (1 szt) 50g ( 3 )</li><li>• Sałata zielona 5g</li><li>• Pomidor 50g</li></ul> | <ul style="list-style-type: none"><li>• Obiad</li><li>• Zupa z zielonego groszku 300g ( 7 ) ( 9 ) ( 1 )</li><li>• Gulasz wieprzowy 150g ( 1 )</li><li>• Kasza jęczmienna wiejska gotowana 180g ( 1 )</li><li>• Surówka z marchwi 150g</li><li>• Kompot owocowy bez cukru 250g</li><li>• Podwieczorek</li><li>• Kefir 150g ( 7 )</li></ul> | <ul style="list-style-type: none"><li>• Kolacja</li><li>• Chleb pszenno-żytni, mąka razowa 15% 90g ( 1 )</li><li>• Ser żółty 30g ( 7 )</li><li>• Masło ekstra 82% 10g ( 7 )</li><li>• Herbata bez cukru 250g</li><li>• Szynka drobiowa familijna 30g ( 6 ) ( 7 )</li><li>• Papryka czerwona świeża 50g</li><li>• Sałata zielona 5g</li></ul> |
|--|---|--|

### Wartości odżywcze

**Energia:** 9181.01 Kj / 2212.45 Kcal; **Białko:** 87.92 g; **Tłuszcz:** 100.42 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone:** 25.4 g; **Sód:** 1451.23 mg; **Węglowodany:** 232.54 g; **Cukier:** 8.12 g **Błonnik spożywczy:** 27.32 g;

Dieta bogatobiałkowa (3p) (9)		
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Śniadanie</li> <li>• Chleb pszenno-żytni 90g ( 1 )</li> <li>• Masło ekstra 82% 10g ( 7 )</li> <li>• Herbata z cukrem 250g</li> <li>• Zupa mleczna - ryż na mleku 300g ( 7 )</li> <li>• Kielbasa żywiecka 30g ( 6 ) ( 10 )</li> <li>• Jajko gotowane na twardo (2 szt) 100g ( 3 )</li> <li>• Sałata zielona 5g</li> <li>• Pomidor 50g</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Obiad</li> <li>• Zupa ziemniaczana 300g ( 9 ) ( 1 ) ( 7 )</li> <li>• Gulasz wieprzowy 150g ( 1 )</li> <li>• Kasza jęczmienna wiejska gotowana 180g ( 1 )</li> <li>• Marchew gotowana na parze 150g</li> <li>• Kompot owocowy 250g</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Kolacja</li> <li>• Chleb pszenno-żytni 90g ( 1 )</li> <li>• Masło ekstra 82% 10g ( 7 )</li> <li>• Herbata z cukrem 250g</li> <li>• Szynka drobiowa familijna 30g ( 6 ) ( 7 )</li> <li>• Twarożek z natką pietruszki 30g ( 7 )</li> <li>• Pomidor 50g</li> <li>• Sałata zielona 5g</li> </ul>
<b>Wartości odżywcze</b>		
<b>Energia:</b> 8649.75 Kj / 2091.36 Kcal; <b>Białko:</b> 74.39 g; <b>Tłuszcz:</b> 71.52 g; <b>Kwasy tłuszczowe nasycone:</b> 19.11 g; <b>Sód:</b> 1121.93 mg; <b>Węglowodany:</b> 281.9 g; <b>Cukier:</b> 38.15 g <b>Błonnik spożywczy:</b> 19.76 g;		

Dieta łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu (3)		
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Śniadanie</li> <li>• Chleb pszenno-żytni 90g ( 1 )</li> <li>• Masło ekstra 82% 5g ( 7 )</li> <li>• Twaróg półtłusty 50g ( 7 )</li> <li>• Herbata z cukrem 250g</li> <li>• Zupa mleczna - ryż na mleku 300g ( 7 )</li> <li>• Kielbasa żywiecka 30g ( 6 ) ( 10 )</li> <li>• Sałata zielona 5g</li> <li>• Pomidor 50g</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Obiad</li> <li>• Zupa ziemniaczana 300g ( 9 ) ( 1 ) ( 7 )</li> <li>• Gulasz wieprzowy 150g ( 1 )</li> <li>• Kasza jęczmienna wiejska gotowana 180g ( 1 )</li> <li>• Marchew gotowana na parze 150g</li> <li>• Kompot owocowy 250g</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Kolacja</li> <li>• Chleb pszenno-żytni 90g ( 1 )</li> <li>• Masło ekstra 82% 5g ( 7 )</li> <li>• Herbata z cukrem 250g</li> <li>• Szynka drobiowa familijna 30g ( 6 ) ( 7 )</li> <li>• Twarożek z natką pietruszki 30g ( 7 )</li> <li>• Pomidor 50g</li> <li>• Sałata zielona 5g</li> </ul>
<b>Wartości odżywcze</b>		
<b>Energia:</b> 8134.71 Kj / 1959.63 Kcal; <b>Białko:</b> 74.09 g; <b>Tłuszcz:</b> 56.98 g; <b>Kwasy tłuszczowe nasycone:</b> 12.42 g; <b>Sód:</b> 1020.36 mg; <b>Węglowodany:</b> 283.66 g; <b>Cukier:</b> 38.15 g <b>Błonnik spożywczy:</b> 19.76 g;		

Dieta bezglutenowa bezmleczna (11/GL/ML)		
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Śniadanie</li> <li>• Chleb bezglutenowy 90g</li> <li>• Tłuszcz roślinny do smarowania 55% 10g</li> <li>• Herbata z cukrem 250g</li> <li>• Kielbasa żywiecka 30g ( 6 ) ( 10 )</li> <li>• Jajko gotowane na twardo (1 szt) 50g ( 3 )</li> <li>• Sałata zielona 5g</li> <li>• Pomidor 50g</li> <li>• Zupa - ryż na wywarze warzywnym 300g ( 9 )</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Obiad</li> <li>• Zupa ziemniaczana bez glutenu i bez mleka 300g ( 9 )</li> <li>• Gulasz wieprzowy bez glutenu 150g</li> <li>• Kasza gryczana gotowana 180g</li> <li>• Marchew gotowana na parze 150g</li> <li>• Kompot owocowy 250g</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Kolacja</li> <li>• Chleb bezglutenowy 90g</li> <li>• Tłuszcz roślinny do smarowania 55% 10g</li> <li>• Herbata z cukrem 250g</li> <li>• Miód naturalny 25g</li> <li>• Szynka drobiowa familijna 30g ( 6 ) ( 7 )</li> <li>• Pomidor 50g</li> <li>• Sałata zielona 5g</li> </ul>
<b>Wartości odżywcze</b>		
<b>Energia:</b> 8273.92 Kj / 2042.62 Kcal; <b>Białko:</b> 56.02 g; <b>Tłuszcz:</b> 64.11 g; <b>Kwasy tłuszczowe nasycone:</b> 9.62 g; <b>Sód:</b> 247.79 mg; <b>Węglowodany:</b> 257.01 g; <b>Cukier:</b> 56.44 g <b>Błonnik spożywczy:</b> 16 g;		

## Dieta łatwostrawna bezmleczna (2/ML)

<ul style="list-style-type: none"><li>• Śniadanie</li><li>• Chleb pszenno-żytni 90g ( 1 )</li><li>• Tłuszcz roślinny do smarowania 55% 10g</li><li>• Herbata z cukrem 250g</li><li>• Kielbasa żywiecka 30g ( 6 ) ( 10 )</li><li>• Jajko gotowane na twardo (1 szt) 50g ( 3 )</li><li>• Sałata zielona 5g</li><li>• Pomidor 50g</li><li>• Zupa - ryż na wywarze warzywnym 300g ( 9 )</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Obiad</li><li>• Zupa ziemniaczana bez glutenu i bez mleka 300g ( 9 )</li><li>• Gulasz wieprzowy 150g ( 1 )</li><li>• Kasza jęczmienna wiejska gotowana 180g ( 1 )</li><li>• Marchew gotowana na parze 150g</li><li>• Kompot owocowy 250g</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Kolacja</li><li>• Chleb pszenno-żytni 90g ( 1 )</li><li>• Tłuszcz roślinny do smarowania 55% 10g</li><li>• Herbata z cukrem 250g</li><li>• Miód naturalny 25g</li><li>• Szyńka drobiowa familijna 30g ( 6 ) ( 7 )</li><li>• Pomidor 50g</li><li>• Sałata zielona 5g</li></ul>
---	--	---

### Wartości odżywcze

**Energia:** 8209.14 Kj / 1981.3 Kcal; **Białko:** 58.38 g; **Tłuszcz:** 55.83 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone:** 9.29 g; **Sód:** 1067.41 mg; **Węglowodany:** 307.25 g; **Cukier:** 58.04 g **Błonnik spożywczy:** 21.04 g;

# Jadłospis na czwartek 2025-03-27

Samodzielny Publiczny Zakład Opieki Zdrowotnej w Międzyrzeczu Podlaskim (GOMI) | Centrala

## Dieta podstawowa (3p) (1)

- |   |   |  |
|---|---|--|
| <ul style="list-style-type: none"><li>• Śniadanie</li><li>• Chleb pszenno-żytni, mąka razowa 15% 90g ( 1 )</li><li>• Masło ekstra 82% 10g ( 7 )</li><li>• Herbata bez cukru 250g</li><li>• Zupa mleczna - kasza manna na mleku 300g ( 7 ) ( 1 )</li><li>• Szyńka złocista wieprzowa 30g ( 9 ) ( 10 )</li><li>• Jajko gotowane na twardo (1 szt) 50g ( 3 )</li><li>• Pomidor 50g</li><li>• Sałata zielona 5g</li></ul> | <ul style="list-style-type: none"><li>• Obiad</li><li>• Zupa pomidorowa z ryżem 300g ( 9 ) ( 1 ) ( 7 )</li><li>• Filet drobiowy z kurczaka gotowany 100g</li><li>• Ziemniaki gotowane 180g</li><li>• Surówka z kapusty pekińskiej, marchewki i jabłka z olejem 150g</li><li>• Kompot owocowy bez cukru 250g</li><li>• Podwieczorek</li><li>• Mandarynki 75g</li></ul> | <ul style="list-style-type: none"><li>• Kolacja</li><li>• Chleb pszenno-żytni, mąka razowa 15% 90g ( 1 )</li><li>• Masło ekstra 82% 10g ( 7 )</li><li>• Twaróg półtłusty 30g ( 7 )</li><li>• Herbata bez cukru 250g</li><li>• Ketchup 30g</li><li>• Parówka drobiowa 60g</li><li>• Pomidor 50g</li><li>• Sałata zielona 5g</li></ul> |
|---|---|--|

### Wartości odżywcze

**Energia:** 7675.68 Kj / 1850.59 Kcal; **Białko:** 87.8 g; **Tłuszcz:** 70.23 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone:** 22.07 g; **Sód:** 1714.01 mg; **Węglowodany:** 214.26 g; **Cukier:** 13.39 g **Błonnik spożywczy:** 26.33 g;

## Dieta łatwostrawna (3p) (2)

- |   |   |  |
|---|---|--|
| <ul style="list-style-type: none"><li>• Śniadanie</li><li>• Chleb pszenno-żytni 90g ( 1 )</li><li>• Masło ekstra 82% 10g ( 7 )</li><li>• Herbata z cukrem 250g</li><li>• Zupa mleczna - kasza manna na mleku 300g ( 7 ) ( 1 )</li><li>• Szyńka złocista wieprzowa 30g ( 9 ) ( 10 )</li><li>• Jajko gotowane na twardo (1 szt) 50g ( 3 )</li><li>• Pomidor 50g</li><li>• Sałata zielona 5g</li></ul> | <ul style="list-style-type: none"><li>• Obiad</li><li>• Zupa pomidorowa z ryżem 300g ( 9 ) ( 1 ) ( 7 )</li><li>• Filet drobiowy z kurczaka gotowany 100g</li><li>• Ziemniaki gotowane z tłuszczem 180g</li><li>• Bukiet jarzyn gotowany na parze 150g ( 9 )</li><li>• Kompot owocowy 250g</li></ul> | <ul style="list-style-type: none"><li>• Kolacja</li><li>• Chleb pszenno-żytni 90g ( 1 )</li><li>• Masło ekstra 82% 10g ( 7 )</li><li>• Twaróg półtłusty 30g ( 7 )</li><li>• Herbata z cukrem 250g</li><li>• Ketchup 10g</li><li>• Parówka drobiowa 60g</li><li>• Pomidor 50g</li><li>• Sałata zielona 5g</li></ul> |
|---|---|--|

### Wartości odżywcze

**Energia:** 7925.52 Kj / 1915.96 Kcal; **Białko:** 82.37 g; **Tłuszcz:** 60.06 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone:** 21.39 g; **Sód:** 1767.63 mg; **Węglowodany:** 259.13 g; **Cukier:** 38.84 g **Błonnik spożywczy:** 18.35 g;

## Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów (5p) (6/SP)

- |   |   |  |
|---|---|--|
| <ul style="list-style-type: none"><li>• Śniadanie</li><li>• Chleb pszenno-żytni, mąka razowa 15% 90g ( 1 )</li><li>• Masło ekstra 82% 10g ( 7 )</li><li>• Herbata bez cukru 250g</li><li>• Zupa mleczna - kasza manna na mleku 300g ( 7 ) ( 1 )</li><li>• Szyńka złocista wieprzowa 30g ( 9 ) ( 10 )</li><li>• Jajko gotowane na twardo (1 szt) 50g ( 3 )</li><li>• Pomidor 50g</li><li>• Sałata zielona 5g</li></ul> | <ul style="list-style-type: none"><li>• Obiad</li><li>• Zupa pomidorowa z ryżem 300g ( 9 ) ( 1 ) ( 7 )</li><li>• Filet drobiowy z kurczaka gotowany 100g</li><li>• Ziemniaki gotowane 180g</li><li>• Surówka z kapusty pekińskiej, marchewki i jabłka z olejem 150g</li><li>• Kompot owocowy bez cukru 250g</li><li>• Podwieczorek</li><li>• Mandarynki 75g</li></ul> | <ul style="list-style-type: none"><li>• Kolacja</li><li>• Chleb pszenno-żytni, mąka razowa 15% 90g ( 1 )</li><li>• Masło ekstra 82% 10g ( 7 )</li><li>• Twaróg półtłusty 30g ( 7 )</li><li>• Herbata bez cukru 250g</li><li>• Ketchup 10g</li><li>• Parówka drobiowa 60g</li><li>• Sałata zielona 5g</li><li>• Pomidor 50g</li></ul> |
|---|---|--|

### Wartości odżywcze

**Energia:** 7593.88 Kj / 1831.19 Kcal; **Białko:** 86.68 g; **Tłuszcz:** 69.93 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone:** 22.01 g; **Sód:** 1708.01 mg; **Węglowodany:** 208.26 g; **Cukier:** 13.39 g **Błonnik spożywczy:** 25.77 g;

Dieta bogatobiałkowa (3p) (9)		
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Śniadanie</li> <li>• Chleb pszenno-żytni 90g ( 1 )</li> <li>• Masło ekstra 82% 10g ( 7 )</li> <li>• Herbata z cukrem 250g</li> <li>• Zupa mleczna - kasza manna na mleku 300g ( 7 ) ( 1 )</li> <li>• Szyńka złociста wieprzowa 30g ( 9 ) ( 10 )</li> <li>• Jajko gotowane na twardo (2 szt) 100g ( 3 )</li> <li>• Pomidor 50g</li> <li>• Sałata zielona 5g</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Obiad</li> <li>• Zupa pomidorowa z ryżem 300g ( 9 ) ( 1 ) ( 7 )</li> <li>• Filet drobiowy z kurczaka gotowany 100g</li> <li>• Ziemniaki gotowane z tłuszczem 180g</li> <li>• Bukiet jarzyn gotowany na parze 150g ( 9 )</li> <li>• Kompot owocowy 250g</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Kolacja</li> <li>• Chleb pszenno-żytni 90g ( 1 )</li> <li>• Masło ekstra 82% 10g ( 7 )</li> <li>• Twaróg półtłusty 50g ( 7 )</li> <li>• Herbata z cukrem 250g</li> <li>• Ketchup 10g</li> <li>• Parówka drobiowa 60g</li> <li>• Pomidor 50g</li> <li>• Sałata zielona 5g</li> </ul>
<b>Wartości odżywcze</b>		
<b>Energia:</b> 8303.29 Kj / 2010.57 Kcal; <b>Białko:</b> 92.07 g; <b>Tłuszcz:</b> 65.22 g; <b>Kwasy tłuszczowe nasycone:</b> 23.25 g; <b>Sód:</b> 1837.77 mg; <b>Węglowodany:</b> 260.33 g; <b>Cukier:</b> 38.84 g <b>Błonnik spożywczy:</b> 18.35 g;		

Dieta łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu (3)		
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Śniadanie</li> <li>• Chleb pszenno-żytni 90g ( 1 )</li> <li>• Masło ekstra 82% 5g ( 7 )</li> <li>• Twaróg półtłusty 30g ( 7 )</li> <li>• Herbata z cukrem 250g</li> <li>• Zupa mleczna - kasza manna na mleku 300g ( 7 ) ( 1 )</li> <li>• Szyńka złociста wieprzowa 30g ( 9 ) ( 10 )</li> <li>• Pomidor 50g</li> <li>• Sałata zielona 5g</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Obiad</li> <li>• Zupa pomidorowa z ryżem 300g ( 9 ) ( 1 ) ( 7 )</li> <li>• Filet drobiowy z kurczaka gotowany 100g</li> <li>• Ziemniaki gotowane z tłuszczem 180g</li> <li>• Bukiet jarzyn gotowany na parze 150g ( 9 )</li> <li>• Kompot owocowy 250g</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Kolacja</li> <li>• Chleb pszenno-żytni 90g ( 1 )</li> <li>• Masło ekstra 82% 5g ( 7 )</li> <li>• Twaróg półtłusty 30g ( 7 )</li> <li>• Herbata z cukrem 250g</li> <li>• Ketchup 10g</li> <li>• Parówka drobiowa 60g</li> <li>• Pomidor 50g</li> <li>• Sałata zielona 5g</li> </ul>
<b>Wartości odżywcze</b>		
<b>Energia:</b> 7539.05 Kj / 1819.24 Kcal; <b>Białko:</b> 83.25 g; <b>Tłuszcz:</b> 48.8 g; <b>Kwasy tłuszczowe nasycone:</b> 15.45 g; <b>Sód:</b> 1718.6 mg; <b>Węglowodany:</b> 260.21 g; <b>Cukier:</b> 38.84 g <b>Błonnik spożywczy:</b> 18.35 g;		

Dieta bezglutenowa bezmleczna (11/GL/ML)		
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Śniadanie</li> <li>• Chleb bezglutenowy 90g</li> <li>• Tłuszcz roślinny do smarowania 55% 10g</li> <li>• Herbata z cukrem 250g</li> <li>• Szyńka złociста wieprzowa 30g ( 9 ) ( 10 )</li> <li>• Jajko gotowane na twardo (1 szt) 50g ( 3 )</li> <li>• Pomidor 50g</li> <li>• Sałata zielona 5g</li> <li>• Zupa - kasza kukurydziana na wywarze warzywnym 300g ( 9 )</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Obiad</li> <li>• Zupa pomidorowa z ryżem bez mleka 300g ( 9 ) ( 1 )</li> <li>• Filet drobiowy z kurczaka gotowany 100g</li> <li>• Ziemniaki gotowane 180g</li> <li>• Bukiet warzyw gotowanych na parze z tłuszczem 150g</li> <li>• Kompot owocowy 250g</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Kolacja</li> <li>• Chleb bezglutenowy 90g</li> <li>• Tłuszcz roślinny do smarowania 55% 10g</li> <li>• Herbata z cukrem 250g</li> <li>• Kielbasa szynkowa wieprzowa 30g</li> <li>• Jajko gotowane na twardo (1 szt) 50g ( 3 )</li> <li>• Pomidor 50g</li> <li>• Sałata zielona 5g</li> </ul>
<b>Wartości odżywcze</b>		
<b>Energia:</b> 7416.85 Kj / 1853.42 Kcal; <b>Białko:</b> 72.69 g; <b>Tłuszcz:</b> 60.46 g; <b>Kwasy tłuszczowe nasycone:</b> 12.07 g; <b>Sód:</b> 838.66 mg; <b>Węglowodany:</b> 202.68 g; <b>Cukier:</b> 31.27 g <b>Błonnik spożywczy:</b> 14.42 g;		

## Dieta łatwostrawna bezmleczna (2/ML)

### • Śniadanie

- Chleb pszenno-żytni 90g ( 1 )
- Tłuszcz roślinny do smarowania 55% 10g
- Herbata z cukrem 250g
- Szynka złocista wieprzowa 30g ( 9 ) ( 10 )
- Jajko gotowane na twardo (1 szt) 50g ( 3 )
- Pomidor 50g
- Sałata zielona 5g
- Zupa - kasza manna na wywarze warzywnym 300g ( 1 ) ( 9 )

### • Obiad

- Zupa pomidorowa z ryżem bez mleka 300g ( 9 ) ( 1 )
- Filet drobiowy z kurczaka gotowany 100g
- Ziemniaki gotowane 180g
- Bukiet warzyw gotowanych na parze z tłuszczem 150g
- Kompot owocowy 250g

### • Kolacja

- Chleb pszenno-żytni 90g ( 1 )
- Tłuszcz roślinny do smarowania 55% 10g
- Herbata z cukrem 250g
- Kiełbasa szynkowa wieprzowa 30g
- Jajko gotowane na twardo (1 szt) 50g ( 3 )
- Pomidor 50g
- Sałata zielona 5g

## Wartości odżywcze

**Energia:** 7598.75 Kj / 1848.42 Kcal; **Białko:** 80.11 g; **Tłuszcz:** 52.54 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone:** 11.84 g; **Sód:** 2048.36 mg; **Węglowodany:** 257.91 g; **Cukier:** 32.71 g **Błonnik spożywczy:** 18.51 g;

# Jadłospis na piątek 2025-03-28

Samodzielny Publiczny Zakład Opieki Zdrowotnej w Międzyrzeczu Podlaskim (GOMI) | Centrala

## Dieta podstawowa (3p) (1)

### • Śniadanie

- Chleb pszenno-żytni, mąka razowa 15% 90g ( 1 )
- Ser biały twaróg półtłusty 30g ( 4 ) ( 7 ) ( 8 )
- Masło ekstra 82% 10g ( 7 )
- Herbata bez cukru 250g
- Dżem truskawkowy (niskosłodzony) 25g
- Zupa mleczna - płatki owsiane na mleku 2% 250g ( 7 ) ( 1 )
- Jabłka 150g

### • Obiad

- Zupa kapuśniak z białej kapusty z ziemniakami 300g ( 9 ) ( 1 ) ( 3 ) ( 10 )
- Pulpet rybny z miruny gotowany 100g ( 1 ) ( 4 ) ( 3 )
- Ziemniaki gotowane 180g
- Surówka z ogórków kiszonych i cebulki 150g
- Kompot owocowy bez cukru 250g
- Podwieczorek
- Jogurt naturalny 150g ( 7 )

### • Kolacja

- Chleb pszenno-żytni, mąka razowa 15% 90g ( 1 )
- Masło ekstra 82% 10g ( 7 )
- Ser żółty 30g ( 7 )
- Herbata bez cukru 250g
- Pasta jajeczna 50g ( 7 ) ( 3 )
- Papryka czerwona świeża 50g
- Sałata zielona 5g

### Wartości odżywcze

**Energia:** 7985.42 Kj / 1925.03 Kcal; **Białko:** 69.72 g; **Tłuszcz:** 68.22 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone:** 20.9 g; **Sód:** 2377.76 mg; **Węglowodany:** 243.25 g; **Cukier:** 28.09 g **Błonnik spożywczy:** 26.89 g;

## Dieta łatwostrawna (3p) (2)

### • Śniadanie

- Chleb pszenno-żytni 90g ( 1 )
- Ser biały twaróg półtłusty 50g ( 4 ) ( 7 ) ( 8 )
- Masło ekstra 82% 10g ( 7 )
- Herbata z cukrem 250g
- Zupa mleczna - płatki owsiane na mleku 300g ( 7 ) ( 1 )
- Dżem truskawkowy 25g
- Jabłka 150g

### • Obiad

- Zupa zacierkowa 300g ( 9 ) ( 1 ) ( 3 ) ( 7 )
- Pulpet rybny z miruny gotowany 100g ( 1 ) ( 4 ) ( 3 )
- Ziemniaki gotowane 180g
- Buraczki duszone 150g ( 1 )
- Kompot owocowy 250g

### • Kolacja

- Chleb pszenno-żytni 90g ( 1 )
- Masło ekstra 82% 10g ( 7 )
- Herbata z cukrem 250g
- Miód naturalny 25g
- Jajko gotowane na twardo (1 szt) 50g ( 3 )
- Pomidor 50g
- Sałata zielona 5g

### Wartości odżywcze

**Energia:** 8958.4 Kj / 2163.63 Kcal; **Białko:** 57.56 g; **Tłuszcz:** 60.42 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone:** 15.4 g; **Sód:** 1143.51 mg; **Węglowodany:** 344.67 g; **Cukier:** 64.65 g **Błonnik spożywczy:** 21.71 g;

## Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów (5p) (6/SP)

### • Śniadanie

- Chleb pszenno-żytni, mąka razowa 15% 90g ( 1 )
- Ser biały twaróg półtłusty 50g ( 4 ) ( 7 ) ( 8 )
- Masło ekstra 82% 10g ( 7 )
- Ser żółty 30g ( 7 )
- Herbata bez cukru 250g
- Zupa mleczna - płatki owsiane na mleku 2% 250g ( 7 ) ( 1 )
- Sałata zielona 5g
- Pomidor 50g

### • Obiad

- Zupa kapuśniak z białej kapusty z ziemniakami 300g ( 9 ) ( 1 ) ( 3 ) ( 10 )
- Pulpet rybny z miruny gotowany 100g ( 1 ) ( 4 ) ( 3 )
- Ziemniaki gotowane 180g
- Surówka z ogórków kiszonych i cebulki 150g
- Kompot owocowy bez cukru 250g
- Podwieczorek
- Jogurt naturalny 150g ( 7 )

### • Kolacja

- Chleb pszenno-żytni, mąka razowa 15% 90g ( 1 )
- Masło ekstra 82% 10g ( 7 )
- Ser żółty 30g ( 7 )
- Herbata bez cukru 250g
- Pasta jajeczna 50g ( 7 ) ( 3 )
- Papryka czerwona świeża 50g
- Sałata zielona 5g

### Wartości odżywcze

**Energia:** 8251.13 Kj / 1989.16 Kcal; **Białko:** 80.54 g; **Tłuszcz:** 79.39 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone:** 24.9 g; **Sód:** 2643.32 mg; **Węglowodany:** 221.39 g; **Cukier:** 5.62 g **Błonnik spożywczy:** 25.13 g;

### Dieta bogatobiałkowa (3p) (9)

<ul style="list-style-type: none"> <li>• Śniadanie</li> <li>• Chleb pszenno-żytni 90g ( 1 )</li> <li>• Ser biały twaróg półtłusty 50g ( 4 ) ( 7 ) ( 8 )</li> <li>• Masło ekstra 82% 10g ( 7 )</li> <li>• Herbata z cukrem 250g</li> <li>• Zupa mleczna - płatki owsiane na mleku 300g ( 7 ) ( 1 )</li> <li>• Dżem truskawkowy 25g</li> <li>• Jabłka 150g</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Obiad</li> <li>• Zupa zacierkowa 300g ( 9 ) ( 1 ) ( 3 ) ( 7 )</li> <li>• Pulpet rybny z miruny gotowany 100g ( 1 ) ( 4 ) ( 3 )</li> <li>• Ziemniaki gotowane 180g</li> <li>• Buraczki duszone 150g ( 1 )</li> <li>• Kompot owocowy 250g</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Kolacja</li> <li>• Chleb pszenno-żytni 90g ( 1 )</li> <li>• Masło ekstra 82% 10g ( 7 )</li> <li>• Herbata z cukrem 250g</li> <li>• Miód naturalny 25g</li> <li>• Jajko gotowane na twardo (2 szt) 100g ( 3 )</li> <li>• Pomidor 50g</li> <li>• Sałata zielona 5g</li> </ul>
<b>Wartości odżywcze</b>		
<b>Energia:</b> 9211.57 Kj / 2228.44 Kcal; <b>Białko:</b> 62.99 g; <b>Tłuszcz:</b> 64.64 g; <b>Kwasy tłuszczowe nasycone:</b> 16.71 g; <b>Sód:</b> 1204.84 mg; <b>Węglowodany:</b> 344.93 g; <b>Cukier:</b> 64.65 g <b>Błonnik spożywczy:</b> 21.71 g;		

### Dieta łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu (3)

<ul style="list-style-type: none"> <li>• Śniadanie</li> <li>• Chleb pszenno-żytni 90g ( 1 )</li> <li>• Ser biały twaróg półtłusty 50g ( 4 ) ( 7 ) ( 8 )</li> <li>• Masło ekstra 82% 5g ( 7 )</li> <li>• Herbata z cukrem 250g</li> <li>• Zupa mleczna - płatki owsiane na mleku 300g ( 7 ) ( 1 )</li> <li>• Dżem truskawkowy 25g</li> <li>• Jabłka 150g</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Obiad</li> <li>• Zupa zacierkowa 300g ( 9 ) ( 1 ) ( 3 ) ( 7 )</li> <li>• Pulpet rybny z miruny gotowany 100g ( 1 ) ( 4 ) ( 3 )</li> <li>• Ziemniaki gotowane 180g</li> <li>• Buraczki duszone 150g ( 1 )</li> <li>• Kompot owocowy 250g</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Kolacja</li> <li>• Chleb pszenno-żytni 90g ( 1 )</li> <li>• Masło ekstra 82% 5g ( 7 )</li> <li>• Twaróg półtłusty 50g ( 7 )</li> <li>• Herbata z cukrem 250g</li> <li>• Miód naturalny 25g</li> <li>• Pomidor 50g</li> <li>• Sałata zielona 5g</li> </ul>
<b>Wartości odżywcze</b>		
<b>Energia:</b> 8696.53 Kj / 2096.71 Kcal; <b>Białko:</b> 62.7 g; <b>Tłuszcz:</b> 50.1 g; <b>Kwasy tłuszczowe nasycone:</b> 10.02 g; <b>Sód:</b> 1103.27 mg; <b>Węglowodany:</b> 346.69 g; <b>Cukier:</b> 64.65 g <b>Błonnik spożywczy:</b> 21.71 g;		

### Dieta bezglutenowa bezmleczna (11/GL/ML)

<ul style="list-style-type: none"> <li>• Śniadanie</li> <li>• Chleb bezglutenowy 90g</li> <li>• Tłuszcz roślinny do smarowania 55% 10g</li> <li>• Herbata z cukrem 250g</li> <li>• Jajko gotowane na twardo (1 szt) 50g ( 3 )</li> <li>• Dżem truskawkowy 50g</li> <li>• Jabłka 150g</li> <li>• Zupa - ryż na wywarze warzywnym 300g ( 9 )</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Obiad</li> <li>• Zupa ryżowa bez glutenu i bez mleka 300g ( 9 )</li> <li>• Filet rybny z miruny gotowany 100g ( 4 )</li> <li>• Ziemniaki gotowane 180g</li> <li>• Buraczki duszone bez glutenu 150g</li> <li>• Kompot owocowy 250g</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Kolacja</li> <li>• Chleb bezglutenowy 90g</li> <li>• Tłuszcz roślinny do smarowania 55% 10g</li> <li>• Herbata z cukrem 250g</li> <li>• Miód naturalny 25g</li> <li>• Jajko gotowane na twardo (1 szt) 50g ( 3 )</li> <li>• Pomidor 50g</li> <li>• Sałata zielona 5g</li> </ul>
<b>Wartości odżywcze</b>		
<b>Energia:</b> 7587.61 Kj / 1892.91 Kcal; <b>Białko:</b> 44.48 g; <b>Tłuszcz:</b> 52.03 g; <b>Kwasy tłuszczowe nasycone:</b> 8.7 g; <b>Sód:</b> 334.24 mg; <b>Węglowodany:</b> 259.25 g; <b>Cukier:</b> 63.55 g <b>Błonnik spożywczy:</b> 14.5 g;		

## Dieta łatwostrawna bezmleczna (2/ML)

<ul style="list-style-type: none"><li>• Śniadanie</li><li>• Chleb pszenno-żytni 90g ( 1 )</li><li>• Tłuszcz roślinny do smarowania 55% 10g</li><li>• Herbata z cukrem 250g</li><li>• Zupa bezmleczna - płatki owsiane na wywarze warzywnym 300g ( 1 ) ( 9 )</li><li>• Jajko gotowane na twardo (1 szt) 50g ( 3 )</li><li>• Dżem truskawkowy 50g</li><li>• Jabłka 150g</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Obiad</li><li>• Zupa zacierkowa 300g ( 9 ) ( 1 ) ( 3 ) ( 7 )</li><li>• Zupa zacierkowa bez mleka 300g ( 9 ) ( 1 ) ( 3 )</li><li>• Pulpet rybny z miruny gotowany 100g ( 1 ) ( 4 ) ( 3 )</li><li>• Ziemniaki gotowane 180g</li><li>• Buraczki duszone 150g ( 1 )</li><li>• Kompot owocowy 250g</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Kolacja</li><li>• Chleb pszenno-żytni 90g ( 1 )</li><li>• Tłuszcz roślinny do smarowania 55% 10g</li><li>• Herbata z cukrem 250g</li><li>• Miód naturalny 25g</li><li>• Jajko gotowane na twardo (1 szt) 50g ( 3 )</li><li>• Pomidor 50g</li><li>• Sałata zielona 5g</li></ul>
---	---	--

### Wartości odżywcze

**Energia:** 9134.71 Kj / 2208.69 Kcal; **Białko:** 61.01 g; **Tłuszcz:** 44.19 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone:** 9.63 g; **Sód:** 1243.77 mg; **Węglowodany:** 389.55 g; **Cukier:** 65.55 g **Błonnik spożywczy:** 25.67 g;

# Jadłospis na sobota 2025-03-29

Samodzielny Publiczny Zakład Opieki Zdrowotnej w Międzyrzeczu Podlaskim (GOMI) | Centrala

## Dieta podstawowa (3p) (1)

### • Śniadanie

- Chleb pszenno-żytni 90g ( 1 )
- Masło ekstra 82% 10g ( 7 )
- Herbata z cukrem 250g
- Zupa mleczna - kasza manna na mleku 2% 250g ( 1 ) ( 7 )
- Polędwica drobiowa Ani 30g ( 6 )
- Jajko gotowane na twardo (1 szt) 50g ( 3 )
- Sałata zielona 5g
- Pomidor 50g

### • Obiad

- Zupa koperkowa z ziemniakami 300g ( 9 ) ( 1 )
- Kotlet ziemniaczany pieczony 300g ( 3 ) ( 1 )
- Sos pieczarkowy 200g ( 1 ) ( 7 )
- Surówka z kapusty pekińskiej, marchewki i jabłka z olejem 150g
- Kompot owocowy z cukrem 250g
- Jabłka 150g

### • Kolacja

- Chleb pszenno-żytni 90g ( 1 )
- Masło ekstra 82% 10g ( 7 )
- Twaróg półtłusty 30g ( 7 )
- Herbata z cukrem 250g
- Polędwica sopocka wieprzowa 30g ( 6 ) ( 10 )
- Sałata zielona 5g
- Ćwikła z chrzanem 50g

### Wartości odżywcze

**Energia:** 10634.43 Kj / 2578.23 Kcal; **Białko:** 67.64 g; **Tłuszcz:** 87.9 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone:** 20.66 g; **Sód:** 1705.69 mg; **Węglowodany:** 382.01 g; **Cukier:** 53.77 g **Błonnik spożywczy:** 29.5 g;

## Dieta łatwostrawna (3p) (2)

### • Śniadanie

- Chleb pszenno-żytni 90g ( 1 )
- Masło ekstra 82% 10g ( 7 )
- Herbata z cukrem 250g
- Zupa mleczna - kasza manna na mleku 300g ( 7 ) ( 1 )
- Sznoka wieprzowa gratka/produkt grubo rozdr., formowany, parzony, zawiera wodę dodaną 30g ( 6 ) ( 10 )
- Jajko gotowane na twardo (1 szt) 50g ( 3 )
- Sałata zielona 5g
- Pomidor 50g

### • Obiad

- Zupa koperkowa z ziemniakami 300g ( 9 ) ( 1 )
- Makaron z mięsem drobiowym i szpinakiem 300g ( 1 ) ( 9 )
- Kompot owocowy 250g
- Jabłka 150g

### • Kolacja

- Chleb pszenno-żytni 90g ( 1 )
- Masło ekstra 82% 10g ( 7 )
- Twaróg półtłusty 30g ( 7 )
- Herbata z cukrem 250g
- Polędwica sopocka wieprzowa 30g ( 6 ) ( 10 )
- Sałata zielona 5g
- Sałatka cesarska pieczona (marchew, kalafior, brokuł) 50g

### Wartości odżywcze

**Energia:** 8238.22 Kj / 1993.83 Kcal; **Białko:** 68.22 g; **Tłuszcz:** 53.87 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone:** 17.24 g; **Sód:** 1579.41 mg; **Węglowodany:** 305.34 g; **Cukier:** 44.79 g **Błonnik spożywczy:** 18.9 g;

## Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów (5p) (6/SP)

### • Śniadanie

- Chleb pszenno-żytni, mąka razowa 15% 90g ( 1 )
- Masło ekstra 82% 10g ( 7 )
- Herbata bez cukru 250g
- Zupa mleczna - kasza manna na mleku 2% 250g ( 1 ) ( 7 )
- Polędwica drobiowa Ani 30g ( 6 )
- Jajko gotowane na twardo (1 szt) 50g ( 3 )
- Sałata zielona 5g
- Pomidor 50g

### • Obiad

- Zupa koperkowa z ziemniakami 300g ( 9 ) ( 1 )
- Kotlet ziemniaczany pieczony 300g ( 3 ) ( 1 )
- Sos pieczarkowy 200g ( 1 ) ( 7 )
- Surówka z kapusty pekińskiej, marchewki i jabłka z olejem 150g
- Kompot owocowy bez cukru 250g
- Podwieczorek
- Sok pomidorowy 200g

### • Kolacja

- Chleb pszenno-żytni, mąka razowa 15% 90g ( 1 )
- Masło ekstra 82% 10g ( 7 )
- Twaróg półtłusty 30g ( 7 )
- Herbata bez cukru 250g
- Polędwica sopocka wieprzowa 30g ( 6 ) ( 10 )
- Sałata zielona 5g
- Posiłek nocny: kanapka z wędliną i pomidorem 150g ( 1 ) ( 7 )
- Ćwikła z chrzanem 50g

### Wartości odżywcze

**Energia:** 12288.98 Kj / 2649.65 Kcal; **Białko:** 82.25 g; **Tłuszcz:** 96.56 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone:** 25.21 g; **Sód:** 1983.62 mg; **Węglowodany:** 354.77 g; **Cukier:** 11.09 g **Błonnik spożywczy:** 40.67 g;

### Dieta bogatobiałkowa (3p) (9)

<ul style="list-style-type: none"> <li>• Śniadanie</li> <li>• Chleb pszenno-żytni 90g ( 1 )</li> <li>• Masło ekstra 82% 10g ( 7 )</li> <li>• Herbata z cukrem 250g</li> <li>• Zupa mleczna - kasza manna na mleku 300g ( 7 ) ( 1 )</li> <li>• Szyńka wieprzowa gratka/produkt grubo rozdr., formowany, parzony, zawiera wodę dodaną 60g ( 6 ) ( 10 )</li> <li>• Jajko gotowane na twardo (1 szt) 50g ( 3 )</li> <li>• Sałata zielona 5g</li> <li>• Pomidor 50g</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Obiad</li> <li>• Zupa koperkowa z ziemniakami 300g ( 9 ) ( 1 )</li> <li>• Makaron z mięsem drobiowym i szpinakiem 300g ( 1 ) ( 9 )</li> <li>• Surówka z kapusty pekińskiej, marchewki i jabłka z olejem 150g</li> <li>• Kompot owocowy 250g</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Kolacja</li> <li>• Chleb pszenno-żytni 90g ( 1 )</li> <li>• Masło ekstra 82% 10g ( 7 )</li> <li>• Twaróg półtłusty 60g ( 7 )</li> <li>• Herbata z cukrem 250g</li> <li>• Polędwica sopocka wieprzowa 30g ( 6 ) ( 10 )</li> <li>• Sałata zielona 5g</li> <li>• Sałatka cesarska pieczona (marchew, kalafior, brokuł) 50g</li> </ul>
<b>Wartości odżywcze</b>		
<b>Energia:</b> 8996.65 Kj / 2185.15 Kcal; <b>Białko:</b> 79.64 g; <b>Tłuszcz:</b> 71.06 g; <b>Kwasy tłuszczowe nasycone:</b> 19.44 g; <b>Sód:</b> 1969.65 mg; <b>Węglowodany:</b> 301.35 g; <b>Cukier:</b> 36.03 g <b>Błonnik spożywczy:</b> 19.59 g;		

### Dieta łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu (3)

<ul style="list-style-type: none"> <li>• Śniadanie</li> <li>• Chleb pszenno-żytni 90g ( 1 )</li> <li>• Masło ekstra 82% 5g ( 7 )</li> <li>• Herbata z cukrem 250g</li> <li>• Dżem truskawkowy (niskosłodzony) 25g</li> <li>• Zupa mleczna - kasza manna na mleku 300g ( 7 ) ( 1 )</li> <li>• Szyńka wieprzowa gratka/produkt grubo rozdr., formowany, parzony, zawiera wodę dodaną 30g ( 6 ) ( 10 )</li> <li>• Sałata zielona 5g</li> <li>• Pomidor 50g</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Obiad</li> <li>• Zupa koperkowa z ziemniakami 300g ( 9 ) ( 1 )</li> <li>• Makaron z mięsem drobiowym i szpinakiem 300g ( 1 ) ( 9 )</li> <li>• Bukiet warzyw gotowanych na parze 150g</li> <li>• Kompot owocowy 250g</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Kolacja</li> <li>• Chleb pszenno-żytni 90g ( 1 )</li> <li>• Masło ekstra 82% 5g ( 7 )</li> <li>• Twaróg półtłusty 30g ( 7 )</li> <li>• Herbata z cukrem 250g</li> <li>• Polędwica sopocka wieprzowa 30g ( 6 ) ( 10 )</li> <li>• Sałata zielona 5g</li> <li>• Sałatka cesarska pieczona (marchew, kalafior, brokuł) 50g</li> </ul>
<b>Wartości odżywcze</b>		
<b>Energia:</b> 7923.16 Kj / 1914.25 Kcal; <b>Białko:</b> 67.76 g; <b>Tłuszcz:</b> 41.37 g; <b>Kwasy tłuszczowe nasycone:</b> 10.49 g; <b>Sód:</b> 1524.05 mg; <b>Węglowodany:</b> 315.37 g; <b>Cukier:</b> 45.39 g <b>Błonnik spożywczy:</b> 20.29 g;		

### Dieta bezglutenowa bezmleczna (11/GL/ML)

<ul style="list-style-type: none"> <li>• Śniadanie</li> <li>• Chleb bezglutenowy 90g</li> <li>• Tłuszcz roślinny do smarowania 55% 10g</li> <li>• Herbata z cukrem 250g</li> <li>• Szyńka wieprzowa gratka/produkt grubo rozdr., formowany, parzony, zawiera wodę dodaną 30g ( 6 ) ( 10 )</li> <li>• Jajko gotowane na twardo (1 szt) 50g ( 3 )</li> <li>• Sałata zielona 5g</li> <li>• Pomidor 50g</li> <li>• Zupa - kasza kukurydziana na wywarze warzywnym 300g ( 9 )</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Obiad</li> <li>• Zupa koperkowa z ziemniakami bez glutenu i bez mleka 300g ( 9 )</li> <li>• Makaron bezglutenowy z mięsem drobiowym i szpinakiem 300g ( 9 )</li> <li>• Bukiet warzyw gotowanych na parze 150g</li> <li>• Kompot owocowy 250g</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Kolacja</li> <li>• Chleb bezglutenowy 90g</li> <li>• Tłuszcz roślinny do smarowania 55% 10g</li> <li>• Herbata z cukrem 250g</li> <li>• Dżem truskawkowy (niskosłodzony) 25g</li> <li>• Polędwica sopocka wieprzowa 30g ( 6 ) ( 10 )</li> <li>• Sałata zielona 5g</li> <li>• Sałatka cesarska pieczona (marchew, kalafior, brokuł) 50g</li> </ul>
<b>Wartości odżywcze</b>		
<b>Energia:</b> 7597.66 Kj / 1889.42 Kcal; <b>Białko:</b> 46.47 g; <b>Tłuszcz:</b> 51.58 g; <b>Kwasy tłuszczowe nasycone:</b> 9.03 g; <b>Sód:</b> 768.59 mg; <b>Węglowodany:</b> 260.11 g; <b>Cukier:</b> 43.95 g <b>Błonnik spożywczy:</b> 15.1 g;		

## Dieta łatwostrawna bezmleczna (2/ML)

<ul style="list-style-type: none"><li>• Śniadanie</li><li>• Chleb pszenno-żytni 90g ( 1 )</li><li>• Tłuszcz roślinny do smarowania 55% 10g</li><li>• Herbata z cukrem 250g</li><li>• Szynka wieprzowa gratka/produkt grubo rozdr., formowany, parzony, zawiera wodę dodaną 30g ( 6 ) ( 10 )</li><li>• Jajko gotowane na twardo (1 szt) 50g ( 3 )</li><li>• Sałata zielona 5g</li><li>• Pomidor 50g</li><li>• Zupa - kasza manna na wywarze warzywnym 300g ( 1 ) ( 9 )</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Obiad</li><li>• Zupa koperkowa z ziemniakami bez glutenu i bez mleka 300g ( 9 )</li><li>• Makaron z mięsem drobiowym i szpinakiem 300g ( 1 ) ( 9 )</li><li>• Bukiet warzyw gotowanych na parze 150g</li><li>• Kompot owocowy 250g</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Kolacja</li><li>• Chleb pszenno-żytni 90g ( 1 )</li><li>• Tłuszcz roślinny do smarowania 55% 10g</li><li>• Herbata z cukrem 250g</li><li>• Dżem truskawkowy (niskosłodzony) 25g</li><li>• Polędwica sopocka wieprzowa 30g ( 6 ) ( 10 )</li><li>• Sałata zielona 5g</li><li>• Sałatka cesarska pieczona (marchew, kalafior, brokuł) 50g</li></ul>
---	---	--

### Wartości odżywcze

**Energia:** 7869.71 Kj / 1906.64 Kcal; **Białko:** 62.2 g; **Tłuszcz:** 43.17 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone:** 9.11 g; **Sód:** 1980.23 mg; **Węglowodany:** 314.66 g; **Cukier:** 45.39 g **Błonnik spożywczy:** 21.51 g;

# Jadłospis na niedziela 2025-03-30

Samodzielny Publiczny Zakład Opieki Zdrowotnej w Międzyrzeczu Podlaskim (GOMI) | Centrala

## Dieta podstawowa (3p) (1)

- |  |  |   |
|--|--|---|
| <ul style="list-style-type: none"><li>• Śniadanie</li><li>• Chleb pszenno-żytni 90g ( 1 )</li><li>• Masło ekstra 82% 10g ( 7 )</li><li>• Herbata z cukrem 250g</li><li>• Zupa mleczna - ryż na mleku 300g ( 7 )</li><li>• Polędwica drobiowa Ani 30g ( 6 )</li><li>• Pasta z ciecierzycy 50g</li><li>• Ogórek zielony świeży 50g</li><li>• Sałata zielona 5g</li></ul> | <ul style="list-style-type: none"><li>• Obiad</li><li>• Zupa rosół z makaronem 300g ( 9 ) ( 1 )</li><li>• Udo z kurczaka pieczone 180g</li><li>• Ziemniaki gotowane 180g</li><li>• Surówka z marchwi 150g</li><li>• Kompot owocowy z cukrem 250g</li><li>• Jabłka 150g</li></ul> | <ul style="list-style-type: none"><li>• Kolacja</li><li>• Chleb pszenno-żytni 90g ( 1 )</li><li>• Masło ekstra 82% 10g ( 7 )</li><li>• Herbata z cukrem 250g</li><li>• Dżem truskawkowy (niskosłodzony) 25g</li><li>• Twarożek ze szczypiorkiem 30g ( 7 )</li><li>• Pomidor 50g</li><li>• Sałata zielona 5g</li></ul> |
|--|--|---|

### Wartości odżywcze

**Energia:** 8112.08 Kj / 1950.5 Kcal; **Białko:** 61.87 g; **Tłuszcz:** 61.37 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone:** 17.56 g; **Sód:** 1354.9 mg; **Węglowodany:** 293.84 g; **Cukier:** 62.84 g **Błonnik spożywczy:** 24.76 g;

## Dieta łatwostrawna (3p) (2)

- |   |   |   |
|---|---|---|
| <ul style="list-style-type: none"><li>• Śniadanie</li><li>• Chleb pszenno-żytni 90g ( 1 )</li><li>• Masło ekstra 82% 10g ( 7 )</li><li>• Herbata z cukrem 250g</li><li>• Zupa mleczna - ryż na mleku 300g ( 7 )</li><li>• Polędwica drobiowa Ani 30g ( 6 )</li><li>• Pasta jajeczna 60g ( 3 ) ( 7 )</li><li>• Sałata zielona 5g</li><li>• Pomidor 50g</li></ul> | <ul style="list-style-type: none"><li>• Obiad</li><li>• Zupa rosół z makaronem 300g ( 9 ) ( 1 )</li><li>• Udo z kurczaka gotowane 180g</li><li>• Ziemniaki gotowane 180g</li><li>• Marchew gotowana na parze 150g</li><li>• Kompot owocowy 250g</li></ul> | <ul style="list-style-type: none"><li>• Kolacja</li><li>• Chleb pszenno-żytni 90g ( 1 )</li><li>• Masło ekstra 82% 10g ( 7 )</li><li>• Herbata z cukrem 250g</li><li>• Dżem truskawkowy (niskosłodzony) 25g</li><li>• Twarożek z natką pietruszki 50g ( 7 )</li><li>• Pomidor 50g</li><li>• Sałata zielona 5g</li></ul> |
|---|---|---|

### Wartości odżywcze

**Energia:** 8813.55 Kj / 2128.23 Kcal; **Białko:** 98.3 g; **Tłuszcz:** 71.52 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone:** 23.86 g; **Sód:** 1288.92 mg; **Węglowodany:** 269.89 g; **Cukier:** 49.54 g **Błonnik spożywczy:** 18.07 g;

## Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów (5p) (6/SP)

- |  |   |  |
|--|---|--|
| <ul style="list-style-type: none"><li>• Śniadanie</li><li>• Chleb pszenno-żytni, mąka razowa 15% 90g ( 1 )</li><li>• Masło ekstra 82% 10g ( 7 )</li><li>• Herbata bez cukru 250g</li><li>• Zupa mleczna - ryż na mleku 300g ( 7 )</li><li>• Polędwica drobiowa Ani 30g ( 6 )</li><li>• Pasta z ciecierzycy 50g</li><li>• Ogórek zielony świeży 50g</li><li>• Sałata zielona 5g</li></ul> | <ul style="list-style-type: none"><li>• Obiad</li><li>• Zupa rosół z makaronem 300g ( 9 ) ( 1 )</li><li>• Udo z kurczaka pieczone 180g</li><li>• Ziemniaki gotowane 180g</li><li>• Surówka z marchwi 150g</li><li>• Kompot owocowy bez cukru 250g</li><li>• Podwieczorek</li><li>• Kefir 150g ( 7 )</li></ul> | <ul style="list-style-type: none"><li>• Kolacja</li><li>• Chleb pszenno-żytni, mąka razowa 15% 90g ( 1 )</li><li>• Masło ekstra 82% 10g ( 7 )</li><li>• Ser żółty 30g ( 7 )</li><li>• Herbata bez cukru 250g</li><li>• Twarożek ze szczypiorkiem 30g ( 7 )</li><li>• Pomidor 50g</li><li>• Sałata zielona 5g</li><li>• Posiłek nocny: kanapka z wędliną i pomidorem 150g ( 1 ) ( 7 )</li></ul> |
|--|---|--|

### Wartości odżywcze

**Energia:** 8893.85 Kj / 2136.44 Kcal; **Białko:** 93.34 g; **Tłuszcz:** 78.74 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone:** 27.71 g; **Sód:** 1953.59 mg; **Węglowodany:** 255.98 g; **Cukier:** 8.64 g **Błonnik spożywczy:** 35.73 g;

Dieta bogatobiałkowa (3p) (9)		
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Śniadanie</li> <li>• Chleb pszenno-żytni 90g ( 1 )</li> <li>• Masło ekstra 82% 10g ( 7 )</li> <li>• Herbata z cukrem 250g</li> <li>• Zupa mleczna - ryż na mleku 300g ( 7 )</li> <li>• Polędwica drobiowa Ani 60g ( 6 )</li> <li>• Pasta jajeczna 60g ( 3 ) ( 7 )</li> <li>• Sałata zielona 5g</li> <li>• Pomidor 50g</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Obiad</li> <li>• Zupa rosół z makaronem 300g ( 9 ) ( 1 )</li> <li>• Udo z kurczaka gotowane 180g</li> <li>• Ziemniaki gotowane 180g</li> <li>• Marchew gotowana na parze 150g</li> <li>• Kompot owocowy 250g</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Kolacja</li> <li>• Chleb pszenno-żytni 90g ( 1 )</li> <li>• Masło ekstra 82% 10g ( 7 )</li> <li>• Herbata z cukrem 250g</li> <li>• Dżem truskawkowy (niskosłodzony) 25g</li> <li>• Twarożek z natką pietruszki 70g ( 7 )</li> <li>• Pomidor 50g</li> <li>• Sałata zielona 5g</li> </ul>
<b>Wartości odżywcze</b>		
<b>Energia:</b> 9034.15 Kj / 2181.05 Kcal; <b>Białko:</b> 105.6 g; <b>Tłuszcz:</b> 72.89 g; <b>Kwasy tłuszczowe nasycone:</b> 24.36 g; <b>Sód:</b> 1295.47 mg; <b>Węglowodany:</b> 272.47 g; <b>Cukier:</b> 49.54 g <b>Błonnik spożywczy:</b> 18.07 g;		

Dieta łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu (3)		
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Śniadanie</li> <li>• Chleb pszenno-żytni 90g ( 1 )</li> <li>• Masło ekstra 82% 5g ( 7 )</li> <li>• Herbata z cukrem 250g</li> <li>• Miód naturalny 25g</li> <li>• Zupa mleczna - ryż na mleku 300g ( 7 )</li> <li>• Polędwica drobiowa Ani 30g ( 6 )</li> <li>• Sałata zielona 5g</li> <li>• Pomidor 50g</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Obiad</li> <li>• Zupa rosół z makaronem 300g ( 9 ) ( 1 )</li> <li>• Udo z kurczaka gotowane 180g</li> <li>• Ziemniaki gotowane 180g</li> <li>• Marchew gotowana na parze 150g</li> <li>• Kompot owocowy 250g</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Kolacja</li> <li>• Chleb pszenno-żytni 90g ( 1 )</li> <li>• Masło ekstra 82% 5g ( 7 )</li> <li>• Herbata z cukrem 250g</li> <li>• Dżem truskawkowy (niskosłodzony) 25g</li> <li>• Twarożek z natką pietruszki 50g ( 7 )</li> <li>• Pomidor 50g</li> <li>• Sałata zielona 5g</li> </ul>
<b>Wartości odżywcze</b>		
<b>Energia:</b> 8546.19 Kj / 2058.61 Kcal; <b>Białko:</b> 92.18 g; <b>Tłuszcz:</b> 58.63 g; <b>Kwasy tłuszczowe nasycone:</b> 16.95 g; <b>Sód:</b> 1221.5 mg; <b>Węglowodany:</b> 288.63 g; <b>Cukier:</b> 69.42 g <b>Błonnik spożywczy:</b> 18.07 g;		

Dieta bezglutenowa bezmleczna (11/GL/ML)		
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Śniadanie</li> <li>• Chleb bezglutenowy 90g</li> <li>• Tłuszcz roślinny do smarowania 55% 10g</li> <li>• Herbata z cukrem 250g</li> <li>• Polędwica drobiowa Ani 30g ( 6 )</li> <li>• Jajko gotowane na twardo (1 szt) 50g ( 3 )</li> <li>• Sałata zielona 5g</li> <li>• Pomidor 50g</li> <li>• Zupa - ryż na wywarze warzywnym 300g ( 9 )</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Obiad</li> <li>• Zupa rosół z makaronem bez glutenu 300g ( 9 )</li> <li>• Udo z kurczaka gotowane 180g</li> <li>• Ziemniaki gotowane 180g</li> <li>• Marchew gotowana na parze 150g</li> <li>• Kompot owocowy 250g</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Kolacja</li> <li>• Chleb bezglutenowy 90g</li> <li>• Tłuszcz roślinny do smarowania 55% 10g</li> <li>• Herbata z cukrem 250g</li> <li>• Dżem truskawkowy (niskosłodzony) 25g</li> <li>• Szyńka konserwowa wieprzowa 30g ( 6 )</li> <li>• Pomidor 50g</li> <li>• Sałata zielona 5g</li> </ul>
<b>Wartości odżywcze</b>		
<b>Energia:</b> 8197.04 Kj / 2030.72 Kcal; <b>Białko:</b> 79.51 g; <b>Tłuszcz:</b> 68.26 g; <b>Kwasy tłuszczowe nasycone:</b> 15.6 g; <b>Sód:</b> 457.78 mg; <b>Węglowodany:</b> 225.18 g; <b>Cukier:</b> 48.12 g <b>Błonnik spożywczy:</b> 13.72 g;		

## Dieta łatwostrawna bezmleczna (2/ML)

### • Śniadanie

- Chleb pszenno-żytni 90g ( 1 )
- Tłuszcz roślinny do smarowania 55% 10g
- Herbata z cukrem 250g
- Połędwica drobiowa Ani 30g ( 6 )
- Jajko gotowane na twardo (1 szt) 50g ( 3 )
- Sałata zielona 5g
- Pomidor 50g
- Zupa - ryż na wywarze warzywnym 300g ( 9 )

### • Obiad

- Zupa rosół z makaronem 300g ( 9 ) ( 1 )
- Udo z kurczaka gotowane 180g
- Ziemniaki gotowane 180g
- Marchew gotowana na parze 150g
- Kompot owocowy 250g

### • Kolacja

- Chleb pszenno-żytni 90g ( 1 )
- Tłuszcz roślinny do smarowania 55% 10g
- Herbata z cukrem 250g
- Dżem truskawkowy (niskosłodzony) 25g
- Szynka konserwowa wieprzowa 30g ( 6 )
- Pomidor 50g
- Sałata zielona 5g

### Wartości odżywcze

**Energia:** 8311.17 Kj / 2008.78 Kcal; **Białko:** 87.27 g; **Tłuszcz:** 60.59 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone:** 15.48 g; **Sód:** 1279.02 mg; **Węglowodany:** 276.15 g; **Cukier:** 49.56 g **Błonnik spożywczy:** 19.47 g;

Tabela alergenów	
1	Zboża zawierające gluten (tj. pszenica, żyto, jęczmień, owies, orkisz, kamut lub ich szczepy hubrydowe) i produkty pochodne
2	Skorupiaki i produkty pochodne
3	Jajka i produkty pochodne
4	Ryby i produkty pochodne
5	Orzeszki ziemne (arachidowe) i produkty pochodne
6	Soja i produkty pochodne
7	Mleko i produkty pochodne
8	Orzechy tj. migdały ( <i>Amygdalus communis</i> L), orzechy laskowe ( <i>Corylus avellana</i> ), orzechy włoskie ( <i>Juglans regia</i> ), nerkowce ( <i>Anacardium occidentale</i> ), orzechy pekan ( <i>Carya illinoensis</i> /Wangenh/K.Koch), orzechy brazylijskie ( <i>Bertholletia excelsa</i> ), pistacje ( <i>Pistacia vera</i> ), orzechy makadamie lub orzechy Queensland ( <i>Macadamia ternifolia</i> ) i produkty pochodne
9	Seler zwyczajny i produkty pochodne
10	Gorzycza i produkty pochodne
11	Nasiona sezamu i produkty pochodne
12	Dwutlenek siarki i siarczyny w stężeniach powyżej 10 mg/kg lub 10 mg/l w przeliczeniu na SO <sub>2</sub>
13	Łubin i produkty pochodne
14	Mięczaki i produkty pochodne