

Jadłospis na poniedziałek 2025-03-03

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

Dieta podstawowa (3p) (1)

- | | | |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <ul style="list-style-type: none">• 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)• Szyunka wieprzowa gratka/produkt grubo rozdr., formowany, parzony, zawiera wodę dodaną 30g (6) (10)• Sałata zielona 5g• Ogórek kiszony krojony 50g | <ul style="list-style-type: none">• Obiad• Zupa fasolowa z ziemniakami 300g (1)• Ryż biały gotowany z jabłkami 300g• Sos jogurtowy 100g (7)• Kompot owocowy 250g• Banany 150g | <ul style="list-style-type: none">• Kolacja• Chleb pszenno-żytni 90g (1)• Masło ekstra 82% 10g (7)• Herbata z cukrem 250g• Kielbasa szynkowa wieprzowa 30g• Jajko gotowane na twardo (1 szt) 50g (3)• Sałata zielona 5g• Ćwikła z chrzanem 50g |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|

Wartości odżywcze

Energia: 9329.17 Kj / 2243.52 Kcal; **Białko:** 72.63 g; **Tłuszcz:** 41.99 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone:** 17.52 g; **Sód:** 1955.74 mg; **Węglowodany:** 394.37 g; **Cukier:** 88.23 g **Błonnik spożywczy:** 27.72 g;

Dieta łatwostrawna (3p) (2)

- | | | |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <ul style="list-style-type: none">• 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)• Szyunka wieprzowa gratka/produkt grubo rozdr., formowany, parzony, zawiera wodę dodaną 30g (6) (10)• Pomidor 50g• Sałata zielona 5g | <ul style="list-style-type: none">• Obiad• Zupa ziemniaczana 300g (9) (1) (7)• Ryż biały gotowany z jabłkami 300g• Sos jogurtowy 100g (7)• Kompot owocowy 250g | <ul style="list-style-type: none">• Kolacja• Chleb pszenno-żytni 90g (1)• Masło ekstra 82% 10g (7)• Herbata z cukrem 250g• Kielbasa szynkowa wieprzowa 30g• Jajko gotowane na twardo (1 szt) 50g (3)• Sałata zielona 5g• Pomidor 50g |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|

Wartości odżywcze

Energia: 8113.47 Kj / 1953.62 Kcal; **Białko:** 60.1 g; **Tłuszcz:** 39.97 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone:** 17.78 g; **Sód:** 1582.89 mg; **Węglowodany:** 334.74 g; **Cukier:** 65.54 g **Błonnik spożywczy:** 17.92 g;

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

- | | | |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <ul style="list-style-type: none">• Śniadanie• Chleb żytni razowy na zakwasie 90g (1)• Masło ekstra 82% 10g (7)• Twaróg półtłusty 30g (7)• Herbata bez cukru 250g• Zupa mleczna - płatki owsiane na mleku 300g (7) (1)• Szyunka wieprzowa gratka/produkt grubo rozdr., formowany, parzony, zawiera wodę dodaną 30g (6) (10)• Sałata zielona 5g• Ogórek kiszony krojony 50g | <ul style="list-style-type: none">• Obiad• Zupa fasolowa z ziemniakami 300g (1)• Zupa fasolowa z ziemniakami 300g (1)• Risotto wegetariańskie 300g (9)• Sos pomidorowy 50g (7) (1)• Kompot owocowy 250g• Podwieczorek• Mandarynki 150g | <ul style="list-style-type: none">• Kolacja• Chleb żytni razowy na zakwasie 90g (1)• Masło ekstra 82% 10g (7)• Herbata bez cukru 250g• Kielbasa szynkowa wieprzowa 30g• Jajko gotowane na twardo (1 szt) 50g (3)• Sałata zielona 5g• Ćwikła z chrzanem 50g• Posiłek nocny: kanapka z wędliną i pomidorem 150g (1) (7) |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|

Wartości odżywcze

Energia: 10071.76 Kj / 2423.03 Kcal; **Białko:** 94.76 g; **Tłuszcz:** 53.6 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone:** 21.52 g; **Sód:** 2222.18 mg; **Węglowodany:** 386.14 g; **Cukier:** 23.64 g **Błonnik spożywczy:** 51.51 g;

GOMI Żywność Sp. z o.o.

ul. Modrzewiowa 4

23-320 Poniatowa

tel./fax (81) 820-43-38

NIP:7171840940 Regon:525613130

mgr inż. dietetyki

Klaudia Lefek

Klaudia Lefek

Dieta bogatobiałkowa (3p) (9)

<ul style="list-style-type: none"> • Śniadanie • Chleb pszenno-żytni 90g (1) • Masło ekstra 82% 10g (7) • Twaróg półtłusty 60g (7) • Herbata z cukrem 250g • Zupa mleczna - płatki owsiane na mleku 300g (7) (1) • Szynka wieprzowa gratka/produkt grubo rozdr., formowany, parzony, zawiera wodę dodaną 30g (6) (10) • Pomidor 50g • Sałata zielona 5g 	<ul style="list-style-type: none"> • Obiad • Zupa ziemniaczana 300g (9) (1) (7) • Ryż biały gotowany z jabłkami 300g • Sos jogurtowy 100g (7) • Kompot owocowy 250g 	<ul style="list-style-type: none"> • Kolacja • Chleb pszenno-żytni 90g (1) • Masło ekstra 82% 10g (7) • Herbata z cukrem 250g • Kielbasa szynkowa wieprzowa 60g • Jajko gotowane na twardo (1 szt) 50g (3) • Sałata zielona 5g • Pomidor 50g
--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

Wartości odżywcze

Energia: 8533.94 Kj / 2054.48 Kcal; **Białko:** 71.96 g; **Tłuszcz:** 45.03 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone:** 20.1 g; **Sód:** 1826.49 mg; **Węglowodany:** 336.47 g; **Cukier:** 65.54 g **Błonnik spożywczy:** 17.95 g;

Dieta łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu (3)

<ul style="list-style-type: none"> • 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 wieprzowa gratka/produkt grubo rozdr., formowany, parzony, zawiera wodę dodaną 30g (6) (10) • Pomidor 50g • Sałata zielona 5g 	<ul style="list-style-type: none"> • Obiad • Zupa ziemniaczana 300g (9) (1) (7) • Ryż biały gotowany z jabłkami 300g • Sos jogurtowy 100g (7) • Kompot owocowy 250g 	<ul style="list-style-type: none"> • Kolacja • Chleb pszenno-żytni 90g (1) • Masło ekstra 82% 10g (7) • Herbata z cukrem 250g • Miód naturalny 25g • Kielbasa szynkowa wieprzowa 30g • Sałata zielona 5g • Pomidor 50g
--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

Wartości odżywcze

Energia: 8199.55 Kj / 1968.56 Kcal; **Białko:** 54.74 g; **Tłuszcz:** 35.75 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone:** 16.48 g; **Sód:** 1523.3 mg; **Węglowodany:** 354.35 g; **Cukier:** 85.42 g **Błonnik spożywczy:** 17.92 g;

Dieta bezglutenowa bezmleczna (11/GL/ML)

<ul style="list-style-type: none"> • Śniadanie • Chleb bezglutenowy 90g • Tłuszcz roślinny do smarowania 55% 10g • Herbata z cukrem 250g • Dżem truskawkowy (niskosłodzony) 25g • Szynka wieprzowa gratka/produkt grubo rozdr., formowany, parzony, zawiera wodę dodaną 30g (6) (10) • Pomidor 50g • Sałata zielona 5g • Zupa - ryż na wywarze warzywnym 300g (9) 	<ul style="list-style-type: none"> • Obiad • Zupa ziemniaczana bez glutenu i bez mleka 300g (9) • Ryż biały gotowany z jabłkami 300g • Kompot owocowy 250g 	<ul style="list-style-type: none"> • Kolacja • Chleb bezglutenowy 90g • Tłuszcz roślinny do smarowania 55% 100g • Herbata z cukrem 250g • Kielbasa szynkowa wieprzowa 30g • Jajko gotowane na twardo (1 szt) 50g (3) • Sałata zielona 5g • Pomidor 50g
----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

Wartości odżywcze

Energia: 9295.66 Kj / 2287.61 Kcal; **Białko:** 38.51 g; **Tłuszcz:** 82.06 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone:** 24.16 g; **Sód:** 704.98 mg; **Węglowodany:** 298.1 g; **Cukier:** 75.69 g **Błonnik spożywczy:** 13.21 g;

mgr inż. dietetyki
Klaudia Lefek

GOMI Żywnienie Sp. z o.o.
ul. Modrzewiowa 4
23-320 Poniatowa
tel/fax (81) 820-43-38
NIP:7171840940 Regon:525613130

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)
- Szyńka wieprzowa gratka/produkt grubo rozdr., formowany, parzony, zawiera wodę dodaną 30g (6) (10)
- Pomidor 50g
- Sałata zielona 5g

• Obiad

- Zupa ziemniaczana bez glutenu i bez mleka 300g (9)
- Ryż biały gotowany z jabłkami 300g
- Kompot owocowy 250g

• Kolacja

- Chleb pszenno-żytni 90g (1)
- Tłuszcz roślinny do smarowania 55% 100g
- Herbata z cukrem 250g
- Kiełbasa szynkowa wieprzowa 30g
- Jajko gotowane na twardo (1 szt) 50g (3)
- Sałata zielona 5g
- Pomidor 50g

Wartości odżywcze

Energia: 9097.13 Kj / 2189.96 Kcal; **Białko:** 43.62 g; **Tłuszcz:** 75.64 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone:** 24.17 g; **Sód:** 1518.51 mg; **Węglowodany:** 330.19 g; **Cukier:** 77.09 g **Błonnik spożywczy:** 18.51 g;

mgr inż. dietetyki
Klaudia Lefek
Klaudia Lefek

GOMI Żywnienie Sp. z o.o.
ul. Modrzewiowa 4
23-320 Poniatowa
tel./fax (81) 820-43-38
NIP:7171840940 Regon:525613130

Jadłospis na wtorek 2025-03-04

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

Dieta podstawowa (3p) (1)		
<ul style="list-style-type: none">• Śniadanie• Chleb pszenno-żytni 90g (1)• Masło ekstra 82% 10g (7)• Herbata z cukrem 250g• Zupa mleczna - kasza kukurydziana na mleku 300g (7)• Kielbasa zwyczajna wieprzowa 30g• Twarożek z natką pietruszki 30g (7)• Sałata zielona 5g• Papryka czerwona świeża 50g	<ul style="list-style-type: none">• Obiad• Zupa pietruszkowa z ziemniakami 300g (9) (1) (7)• Pulpet wieprzowo-wołowy gotowany 100g (1) (3)• Kasza jęczmienna wiejska gotowana 180g (1)• Marchew gotowana na parze 150g• Kompot owocowy 250g• Jabłka 150g	<ul style="list-style-type: none">• Kolacja• Chleb pszenno-żytni 90g (1)• Masło ekstra 82% 10g (7)• Herbata z cukrem 250g• Miód naturalny 25g• Polędwica drobiowa Ani 30g (6)• Sałata zielona 5g• Ogórek zielony świeży 50g
Wartości odżywcze		
Energia: 8213.58 Kj / 1972.06 Kcal; Białko: 63.54 g; Tłuszcz: 46.55 g; Kwasy tłuszczowe nasycone: 15.23 g; Sód: 1084.03 mg; Węglowodany: 320.5 g; Cukier: 68.67 g Błonnik spożywczy: 23.96 g;		

Dieta łatwostrawna (3p) (2)		
<ul style="list-style-type: none">• Śniadanie• Chleb pszenno-żytni 90g (1)• Masło ekstra 82% 10g (7)• Herbata z cukrem 250g• Zupa mleczna - kasza kukurydziana na mleku 300g (7)• Kielbasa żywiecka 30g (6) (10)• Twarożek z natką pietruszki 30g (7)• Sałata zielona 5g• Pomidor 50g	<ul style="list-style-type: none">• Obiad• Zupa pietruszkowa z ziemniakami 300g (9) (1) (7)• Pulpet wieprzowo-wołowy gotowany 100g (1) (3)• Kasza jęczmienna wiejska gotowana 180g (1)• Marchew gotowana na parze 150g• Kompot owocowy 250g	<ul style="list-style-type: none">• Kolacja• Chleb pszenno-żytni 90g (1)• Masło ekstra 82% 10g (7)• Herbata z cukrem 250g• Miód naturalny 25g• Polędwica drobiowa Ani 30g (6)• Pomidor 50g• Sałata zielona 5g
Wartości odżywcze		
Energia: 8157.48 Kj / 1958.96 Kcal; Białko: 64.88 g; Tłuszcz: 49.04 g; Kwasy tłuszczowe nasycone: 15.22 g; Sód: 1084.28 mg; Węglowodany: 309.26 g; Cukier: 57.72 g Błonnik spożywczy: 21.89 g;		

Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów (5p) (6/SP)		
<ul style="list-style-type: none">• Śniadanie• Chleb żytni razowy na zakwasie 90g (1)• Masło ekstra 82% 10g (7)• Herbata bez cukru 250g• Zupa mleczna - kasza kukurydziana na mleku 300g (7)• Kielbasa zwyczajna wieprzowa 30g• Twarożek z natką pietruszki 30g (7)• Sałata zielona 5g• Papryka czerwona świeża 50g	<ul style="list-style-type: none">• Obiad• Zupa pietruszkowa z ziemniakami 300g (9) (1) (7)• Pulpet wieprzowo-wołowy gotowany 100g (1) (3)• Kasza jęczmienna wiejska gotowana 180g (1)• Marchew gotowana na parze 150g• Kompot owocowy 250g• Podwieczorek• Jabłka 150g	<ul style="list-style-type: none">• Kolacja• Chleb żytni razowy na zakwasie 90g (1)• Masło ekstra 82% 10g (7)• Ser żółty 30g (7)• Herbata bez cukru 250g• Polędwica drobiowa Ani 30g (6)• Sałata zielona 5g• Ogórek zielony świeży 50g• Posiłek nocny: kanapka z twarogiem, sałatą i pomidorem 150g (1) (7)
Wartości odżywcze		
Energia: 8748.63 Kj / 2102.01 Kcal; Białko: 84.16 g; Tłuszcz: 62.21 g; Kwasy tłuszczowe nasycone: 24.16 g; Sód: 1639.91 mg; Węglowodany: 286.27 g; Cukier: 27.4 g Błonnik spożywczy: 37.37 g;		

GOMI Żywnienie Sp. z o.o.
ul. Modrzewiowa 4

mgr inż. dietetyki
Klaudia Lefek
Klaudia Lefek

23-320 Poniatowa
tel/fax (81) 820-43-38

NIP:7171840940 Regon:525613130

Dieta bogatobiałkowa (3p) (9)		
<ul style="list-style-type: none"> • Śniadanie • Chleb pszenno-żytni 90g (1) • Masło ekstra 82% 10g (7) • Herbata z cukrem 250g • Zupa mleczna - kasza kukurydziana na mleku 300g (7) • Kielbasa żywiecka 30g (6) (10) • Twarożek z natką pietruszki 70g (7) • Sałata zielona 5g • Pomidor 50g 	<ul style="list-style-type: none"> • Obiad • Zupa pietruszkowa z ziemniakami 300g (9) (1) (7) • Pulpet wieprzowo-wołowy gotowany 100g (1) (3) • Kasza jęczmienna wiejska gotowana 180g (1) • Marchew gotowana na parze 150g • Kompot owocowy 250g 	<ul style="list-style-type: none"> • Kolacja • Chleb pszenno-żytni 90g (1) • Masło ekstra 82% 10g (7) • Herbata z cukrem 250g • Miód naturalny 25g • Polędwica drobiowa Ani 60g (6) • Pomidor 50g • Sałata zielona 5g
Wartości odżywcze		
Energia: 8498.17 Kj / 2040.53 Kcal; Białko: 75.63 g; Tłuszcz: 51.74 g; Kwasy tłuszczowe nasycone: 16.25 g; Sód: 1099.65 mg; Węglowodany: 312.79 g; Cukier: 57.72 g Błonnik spożywczy: 21.89 g;		

Dieta łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu (3)		
<ul style="list-style-type: none"> • Śniadanie • Chleb pszenno-żytni 90g (1) • Masło ekstra 82% 10g (7) • Herbata z cukrem 250g • Zupa mleczna - kasza kukurydziana na mleku 300g (7) • Kielbasa żywiecka 30g (6) (10) • Twarożek z natką pietruszki 30g (7) • Sałata zielona 5g • Pomidor 50g 	<ul style="list-style-type: none"> • Obiad • Zupa pietruszkowa z ziemniakami 300g (9) (1) (7) • Pulpet wieprzowo-wołowy gotowany 100g (1) (3) • Kasza jęczmienna wiejska gotowana 180g (1) • Marchew gotowana na parze 150g • Kompot owocowy 250g 	<ul style="list-style-type: none"> • Kolacja • Chleb pszenno-żytni 90g (1) • Masło ekstra 82% 10g (7) • Herbata z cukrem 250g • Miód naturalny 25g • Polędwica drobiowa Ani 30g (6) • Pomidor 50g • Sałata zielona 5g
Wartości odżywcze		
Energia: 8157.48 Kj / 1958.96 Kcal; Białko: 64.88 g; Tłuszcz: 49.04 g; Kwasy tłuszczowe nasycone: 15.22 g; Sód: 1084.28 mg; Węglowodany: 309.26 g; Cukier: 57.72 g Błonnik spożywczy: 21.89 g;		

Dieta bezglutenowa bezmleczna (11/GL/ML)		
<ul style="list-style-type: none"> • Śniadanie • Chleb bezglutenowy 90g • Tłuszcz roślinny do smarowania 55% 10g • Herbata z cukrem 250g • Dżem truskawkowy (niskosłodzony) 25g • Kielbasa żywiecka 30g (6) (10) • Sałata zielona 5g • Pomidor 50g • Zupa - kasza kukurydziana na wywarze warzywnym 300g (9) 	<ul style="list-style-type: none"> • Obiad • Zupa pietruszkowa z ziemniakami bez mleka i glutenu 300g (9) • Pulpet wieprzowo-wołowy gotowany 100g (1) (3) • Ziemniaki gotowane 180g • Marchew gotowana na parze 150g • Kompot owocowy 250g 	<ul style="list-style-type: none"> • Kolacja • Chleb bezglutenowy 90g • Tłuszcz roślinny do smarowania 55% 10g • Herbata z cukrem 250g • Miód naturalny 25g • Polędwica drobiowa Ani 30g (6) • Pomidor 50g • Sałata zielona 5g
Wartości odżywcze		
Energia: 7068.04 Kj / 1748.68 Kcal; Białko: 47.06 g; Tłuszcz: 43.87 g; Kwasy tłuszczowe nasycone: 6.63 g; Sód: 277.11 mg; Węglowodany: 248.69 g; Cukier: 67.66 g Błonnik spożywczy: 16.88 g;		

mgr inż. dietetyki
Klaudia Lefek
 Klaudia Lefek

GOMI Żywnienie Sp. z o.o.
 ul. Modrzewiowa 4
 23-320 Poniatowa
 tel./fax (81) 820-43-38
 NIP:7171840940 Regon:525613130

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 30g (6) (10)
- Sałata zielona 5g
- Pomidor 50g
- Zupa - kasza kukurydziana na wywarze warzywnym 300g (9)

• Obiad

- Zupa pietruszkowa z ziemniakami bez mleka i glutenu 300g (9)
- Pulpet wieprzowo-wołowy gotowany 100g (1) (3)
- 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
- Miód naturalny 25g
- Polędwica drobiowa Ani 30g (6)
- Pomidor 50g
- Sałata zielona 5g

Wartości odżywcze

Energia: 7535.44 Kj / 1811.08 Kcal; **Białko:** 52.74 g; **Tłuszcz:** 37.45 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone:** 6.66 g; **Sód:** 1087.71 mg; **Węglowodany:** 310.91 g; **Cukier:** 69.26 g **Błonnik spożywczy:** 23.12 g;

mgr inż. dietetyki
Klaudia Lefek
Klaudia Lefek

GOMI Żywnie Sp. z o.o.
ul. Modrzewiowa 4
23-320 Poniatowa
tel/fax (81) 820-43-38
NIP:7171840940 Regon:525613130

Jadłospis na środa 2025-03-05

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

Dieta podstawowa (3p) (1)		
<ul style="list-style-type: none">• 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)• Jajko gotowane na twardo (1 szt) 50g (3)• Pomidor 50g• Sałata zielona 5g	<ul style="list-style-type: none">• Obiad• Zupa jarzynowa z ziemniakami 300g (9) (1) (7)• Makaron z twarogiem 300g (1) (7)• Sos jogurtowy 100g (7)• Kompot owocowy 250g• Jabłka 150g	<ul style="list-style-type: none">• Kolacja• Chleb pszenno-żytni 90g (1)• Masło ekstra 82% 10g (7)• Twaróg półtłusty 30g (7)• Herbata z cukrem 250g• Paprykarz rybny (mintaj) 50g (4) (9)• Sałata zielona 5g• Pomidor 50g
Wartości odżywcze		
Energia: 8650.91 KJ / 2088.79 Kcal; Białko: 73.27 g; Tłuszcz: 48.69 g; Kwasy tłuszczowe nasycone: 19.31 g; Sód: 1062.56 mg; Węglowodany: 333.86 g; Cukier: 65.58 g Błonnik spożywczy: 17.36 g;		

Dieta łatwostrawna (3p) (2)		
<ul style="list-style-type: none">• 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)• Jajko gotowane na twardo (1 szt) 50g (3)• Pomidor 50g• Sałata zielona 5g	<ul style="list-style-type: none">• Obiad• Zupa jarzynowa z ziemniakami 300g (9) (1) (7)• Makaron z twarogiem 300g (1) (7)• Sos jogurtowy 100g (7)• Kompot owocowy 250g• Jabłka 150g	<ul style="list-style-type: none">• Kolacja• Chleb pszenno-żytni 90g (1)• Masło ekstra 82% 10g (7)• Twaróg półtłusty 30g (7)• Herbata z cukrem 250g• Paprykarz rybny (mintaj) 50g (4) (9)• Sałata zielona 5g• Pomidor 50g
Wartości odżywcze		
Energia: 8650.91 KJ / 2088.79 Kcal; Białko: 73.27 g; Tłuszcz: 48.69 g; Kwasy tłuszczowe nasycone: 19.31 g; Sód: 1062.56 mg; Węglowodany: 333.86 g; Cukier: 65.58 g Błonnik spożywczy: 17.36 g;		

Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów (5p) (6/SP)		
<ul style="list-style-type: none">• Śniadanie• Chleb żytni razowy na zakwasie 90g (1)• Masło ekstra 82% 10g (7)• Ser żółty 30g (7)• Herbata bez cukru 250g• Zupa mleczna - ryż na mleku 300g (7)• Jajko gotowane na twardo (1 szt) 50g (3)• Pomidor 50g• Sałata zielona 5g	<ul style="list-style-type: none">• Obiad• Zupa jarzynowa z ziemniakami 300g (9) (1) (7)• Makaron z warzywami 300g (1) (9)• Kompot owocowy 250g• Jabłka 150g• Podwieczorek• Jogurt naturalny 150g (7)	<ul style="list-style-type: none">• Kolacja• Chleb żytni razowy na zakwasie 90g (1)• Masło ekstra 82% 10g (7)• Twaróg półtłusty 30g (7)• Herbata bez cukru 250g• Paprykarz rybny (mintaj) 50g (4) (9)• Sałata zielona 5g• Pomidor 50g• Posilek nocny: kanapka z jajkiem, sałatą i pomidorem 150g (1) (7) (3)
Wartości odżywcze		
Energia: 9092.18 KJ / 2205.32 Kcal; Białko: 77.41 g; Tłuszcz: 70.1 g; Kwasy tłuszczowe nasycone: 26.95 g; Sód: 1712.82 mg; Węglowodany: 292.95 g; Cukier: 25.92 g Błonnik spożywczy: 33.02 g;		

GOMI Żywnienie Sp. z o.o.

ul. Modrzewiowa 4

23-320 Poniatowa

tel/fax (81) 820-43-38

NIP: 7171840940 Regon: 525613130

mgr inż. dietetyki
Klaudia Lefek
Klaudia Lefek

Dieta bogatobiałkowa (3p) (9)

<ul style="list-style-type: none"> • 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) • Jajko gotowane na twardo (2 szt) 100g (3) • Pomidor 50g • Sałata zielona 5g 	<ul style="list-style-type: none"> • Obiad • Zupa jarzynowa z ziemniakami 300g (9) (1) (7) • Makaron z twarogiem 300g (1) (7) • Sos jogurtowy 100g (7) • Kompot owocowy 250g • Jabłka 150g 	<ul style="list-style-type: none"> • Kolacja • Chleb pszenno-żytni 90g (1) • Masło ekstra 82% 10g (7) • Twaróg półtłusty 60g (7) • Herbata z cukrem 250g • Paprykarz rybny (mintaj) 50g (4) (9) • Sałata zielona 5g • Pomidor 50g
--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

Wartości odżywcze

Energia: 9090.98 Kj / 2198.3 Kcal; **Białko:** 85.09 g; **Tłuszcz:** 54.32 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone:** 21.45 g; **Sód:** 1137.09 mg; **Węglowodany:** 335.53 g; **Cukier:** 65.58 g **Błonnik spożywczy:** 17.36 g;

Dieta łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu (3)

<ul style="list-style-type: none"> • Śniadanie • Chleb pszenno-żytni 90g (1) • Masło ekstra 82% 10g (7) • Twaróg półtłusty 50g (7) • Herbata z cukrem 250g • Dżem truskawkowy (niskosłodzony) 25g • Zupa mleczna - ryż na mleku 300g (7) • Pomidor 50g • Sałata zielona 5g 	<ul style="list-style-type: none"> • Obiad • Zupa jarzynowa z ziemniakami 300g (9) (1) (7) • Makaron z twarogiem 300g (1) (7) • Sos jogurtowy 100g (7) • Kompot owocowy 250g • Jabłka 150g 	<ul style="list-style-type: none"> • Kolacja • Chleb pszenno-żytni 90g (1) • Masło ekstra 82% 10g (7) • Twaróg półtłusty 30g (7) • Herbata z cukrem 250g • Paprykarz rybny (mintaj) 50g (4) (9) • Sałata zielona 5g • Pomidor 50g
---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

Wartości odżywcze

Energia: 8709.24 Kj / 2098.47 Kcal; **Białko:** 78.48 g; **Tłuszcz:** 46.82 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone:** 19.4 g; **Sód:** 1023.22 mg; **Węglowodany:** 335.95 g; **Cukier:** 65.58 g **Błonnik spożywczy:** 17.36 g;

Dieta bezglutenowa bezmleczna (11/GL/ML)

<ul style="list-style-type: none"> • Śniadanie • Chleb bezglutenowy 90g • Tłuszcz roślinny do smarowania 55% 10g • Herbata z cukrem 250g • Dżem truskawkowy (niskosłodzony) 25g • Jajko gotowane na twardo (1 szt) 50g (3) • Pomidor 50g • Sałata zielona 5g • Zupa - ryż na wywarze warzywnym 300g (9) 	<ul style="list-style-type: none"> • Obiad • Zupa jarzynowa z ziemniakami bez mleka i glutenu 300g (9) • Makaron z warzywami bez glutenu 300g (9) • Kompot owocowy 250g • Jabłka 150g 	<ul style="list-style-type: none"> • Kolacja • Chleb bezglutenowy 90g • Tłuszcz roślinny do smarowania 55% 10g • Herbata z cukrem 250g • Miód naturalny 25g • Paprykarz rybny (mintaj) 50g (4) (9) • Sałata zielona 5g • Pomidor 50g
----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

Wartości odżywcze

Energia: 7647.38 Kj / 1903.38 Kcal; **Białko:** 27.46 g; **Tłuszcz:** 48.07 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone:** 7.17 g; **Sód:** 197.35 mg; **Węglowodany:** 288.31 g; **Cukier:** 77.31 g **Błonnik spożywczy:** 14 g;

mgr inż. dietetyki
Klaudia Lefek

GOMI Żywnienie Sp. z o.o.
ul. Modrzewiowa 4
23-320 Poniatowa
tel/fax (81) 820-43-38
NIP:7171840940 Regon:525613130

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
- Jajko gotowane na twardo (1 szt) 50g (3)
- Pomidor 50g
- Sałata zielona 5g
- Zupa - ryż na wywarze warzywnym 300g (9)

• Obiad

- Zupa jarzynowa z ziemniakami bez mleka i glutenu 300g (9)
- Makaron z warzywami bez glutenu 300g (9)
- Kompot owocowy 250g
- Jabłka 150g

• Kolacja

- Chleb pszenno-żytni 90g (1)
- Tłuszcz roślinny do smarowania 55% 10g
- Herbata z cukrem 250g
- Miód naturalny 25g
- Paprykarz rybny (mintaj) 50g (4) (9)
- Sałata zielona 5g
- Pomidor 50g

Wartości odżywcze

Energia: 7740.98 Kj / 1876.38 Kcal; **Białko:** 33.33 g; **Tłuszcz:** 40.51 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone:** 6.99 g; **Sód:** 1018.15 mg; **Węglowodany:** 339.43 g; **Cukier:** 78.75 g **Błonnik spożywczy:** 19.22 g;

GOMI Żywnie Sp. z o.o.

ul. Modrzewiowa 4

23-320 Poniatowa

tel/fax (81) 820-43-38

NIP:7171840940 Regon:525613130

mgr inż. dietetyki,
Klaudia Lefek
Klaudia Lefek

Jadłospis na czwartek 2025-03-06

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 manna na mleku 300g (7) (1)
- Polędwica drobiowa Ani 30g (6)
- Sałata zielona 5g
- Pomidor 50g

• Obiad

- Zupa zacierkowa 300g (9) (1) (3) (7)
- Potrawka z kurczaka duszona w sosie jarzynowym 200g (9) (1)
- Ziemniaki gotowane 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
- Pasztet drobiowy 30g (1) (6)
- Jajko gotowane na twardo (1 szt) 50g (3)
- Sałata zielona 5g
- Ogórek kiszony krojony 50g

Wartości odżywcze

Energia: 8235.89 Kj / 1987.4 Kcal; **Białko:** 69.52 g; **Tłuszcz:** 53.92 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone:** 20.72 g; **Sód:** 1892.56 mg; **Węglowodany:** 303.28 g; **Cukier:** 46.52 g **Błonnik spożywczy:** 22.26 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)
- Polędwica drobiowa Ani 30g (6)
- Sałata zielona 5g
- Pomidor 50g

• Obiad

- Zupa zacierkowa 300g (9) (1) (3) (7)
- Potrawka z kurczaka duszona w sosie jarzynowym 200g (9) (1)
- Ziemniaki gotowane 180g
- Surówka z buraczków i jabłek z olejem 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)
- Pomidor 50g
- Sałata zielona 5g

Wartości odżywcze

Energia: 7689.01 Kj / 1857.14 Kcal; **Białko:** 65.01 g; **Tłuszcz:** 46.43 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone:** 16.17 g; **Sód:** 1120.76 mg; **Węglowodany:** 292.65 g; **Cukier:** 36.03 g **Błonnik spożywczy:** 20.33 g;

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

• Śniadanie

- Chleb żytni razowy na zakwasie 90g (1)
- Masło ekstra 82% 10g (7)
- Ser żółty 30g (7)
- Herbata bez cukru 250g
- Zupa mleczna - kasza manna na mleku 300g (7) (1)
- Polędwica drobiowa Ani 30g (6)
- Sałata zielona 5g
- Pomidor 50g

• Obiad

- Zupa zacierkowa 300g (9) (1) (3) (7)
- Potrawka z kurczaka duszona w sosie jarzynowym 200g (9) (1)
- Ziemniaki gotowane 180g
- Surówka z buraczków i jabłek z olejem 150g
- Kompot owocowy 250g
- Podwieczorek
- Jabłka 150g

• Kolacja

- Chleb żytni razowy na zakwasie 90g (1)
- Masło ekstra 82% 10g (7)
- Herbata bez cukru 250g
- Pasztet drobiowy 30g (1) (6)
- Jajko gotowane na twardo (1 szt) 50g (3)
- Sałata zielona 5g
- Ogórek kiszony krojony 50g
- Posiłek nocny: kanapka z wędliną i pomidorem 150g (1) (7)

Wartości odżywcze

Energia: 8624.55 Kj / 2081.25 Kcal; **Białko:** 80.21 g; **Tłuszcz:** 62.06 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone:** 25.13 g; **Sód:** 2173.89 mg; **Węglowodany:** 288.35 g; **Cukier:** 25.59 g **Błonnik spożywczy:** 35.67 g;

GOMI Żywnienie Sp. z o.o.

ul. Modrzewiowa 4

23-320 Poniatowa

tel/fax (81) 820-43-38

NIP: 7171840940 Regon: 525613130

mgr inż. dietetyki
Klaudia Lefek
Klaudia Lefek

Dieta bogatobiałkowa (3p) (9)

<ul style="list-style-type: none"> • Śniadanie • Chleb pszenno-żytni 90g (1) • Masło ekstra 82% 10g (7) • Twaróg półtłusty 60g (7) • Herbata z cukrem 250g • Zupa mleczna - kasza manna na mleku 300g (7) (1) • Polędwica drobiowa Ani 30g (6) • Sałata zielona 5g • Pomidor 50g 	<ul style="list-style-type: none"> • Obiad • Zupa zacierkowa 300g (9) (1) (3) (7) • Potrawka z kurczaka duszona w sosie jarzynowym 200g (9) (1) • Ziemniaki gotowane 180g • Surówka z buraczków i jabłek z olejem 150g • Kompot owocowy 250g 	<ul style="list-style-type: none"> • Kolacja • Chleb pszenno-żytni 90g (1) • Masło ekstra 82% 10g (7) • Herbata z cukrem 250g • Szyńka drobiowa familijna 60g (6) (7) • Jajko gotowane na twardo (1 szt) 50g (3) • Pomidor 50g • Sałata zielona 5g
Wartości odżywcze		
Energia: 8013 Kj / 1934.96 Kcal; Białko: 73.99 g; Tłuszcz: 50.15 g; Kwasy tłuszczowe nasycone: 17.01 g; Sód: 1133.96 mg; Węglowodany: 294.92 g; Cukier: 36.03 g Błonnik spożywczy: 20.33 g;		

Dieta łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu (3)

<ul style="list-style-type: none"> • 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) • Polędwica drobiowa Ani 30g (6) • Sałata zielona 5g • Pomidor 50g 	<ul style="list-style-type: none"> • Obiad • Zupa zacierkowa 300g (9) (1) (3) (7) • Potrawka z kurczaka duszona w sosie jarzynowym 200g (9) (1) • Ziemniaki gotowane 180g • Surówka z buraczków i jabłek z olejem 150g • Kompot owocowy 250g 	<ul style="list-style-type: none"> • Kolacja • Chleb pszenno-żytni 90g (1) • Masło ekstra 82% 10g (7) • Herbata z cukrem 250g • Dżem truskawkowy (niskosłodzony) 25g • Szyńka drobiowa familijna 30g (6) (7) • Pomidor 50g • Sałata zielona 5g
Wartości odżywcze		
Energia: 7646.93 Kj / 1842.83 Kcal; Białko: 59.62 g; Tłuszcz: 42.24 g; Kwasy tłuszczowe nasycone: 14.87 g; Sód: 1059.68 mg; Węglowodany: 304.69 g; Cukier: 47.58 g Błonnik spożywczy: 20.53 g;		

Dieta bezglutenowa bezmleczna (11/GL/ML)

<ul style="list-style-type: none"> • Śniadanie • Chleb bezglutenowy 90g • Tłuszcz roślinny do smarowania 55% 10g • Herbata z cukrem 250g • Dżem truskawkowy (niskosłodzony) 25g • Polędwica drobiowa Ani 30g (6) • Sałata zielona 5g • Pomidor 50g • Zupa - kasza kukurydziana na wywarze warzywnym 300g (9) 	<ul style="list-style-type: none"> • Obiad • Zupa zacierkowa bez mleka 300g (9) (1) (3) • Potrawka z kurczaka duszona w sosie jarzynowym 200g (9) (1) • Ziemniaki gotowane 180g • Surówka z buraczków i jabłek z olejem 150g • Kompot owocowy 250g 	<ul style="list-style-type: none"> • Kolacja • Chleb bezglutenowy 90g • Tłuszcz roślinny do smarowania 55% 10g • Herbata z cukrem 250g • Szyńka drobiowa familijna 30g (6) (7) • Jajko gotowane na twardo (1 szt) 50g (3) • Pomidor 50g • Sałata zielona 5g
Wartości odżywcze		
Energia: 7182.28 Kj / 1784.94 Kcal; Białko: 47.3 g; Tłuszcz: 42.72 g; Kwasy tłuszczowe nasycone: 7.73 g; Sód: 303.58 mg; Węglowodany: 255.16 g; Cukier: 46.14 g Błonnik spożywczy: 17.86 g;		

GOMI Żywnienie Sp. z o.o.

ul. Modrzewiowa 4

23-320 Poniatowa

tel/fax (81) 820-43-38

NIP:7171840940 Regon:525613130

mgr inż. dietetyki
Klaudia Lefek
 Klaudia Lefek

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
- Polędwica drobiowa Ani 30g (6)
- Sałata zielona 5g
- Pomidor 50g
- Zupa - kasza manna na wywarze warzywnym 300g (1) (9)

• Obiad

- Zupa zacierkowa bez mleka 300g (9) (1) (3)
- Potrawka z kurczaka duszona w sosie jarzynowym 200g (9) (1)
- Ziemniaki gotowane 180g
- Surówka z buraczków i jabłek z olejem 150g
- Kompot owocowy 250g

• Kolacja

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

Wartości odżywcze

Energia: 7364.18 Kj / 1779.94 Kcal; **Białko:** 54.72 g; **Tłuszcz:** 34.8 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone:** 7.51 g; **Sód:** 1513.28 mg; **Węglowodany:** 310.39 g; **Cukier:** 47.58 g **Błonnik spożywczy:** 21.96 g;

GOMI Żywnie Sp. z o.o.

ul. Modrzewiowa 4

23-320 Poniatowa

tel/fax (81) 820-43-38

NIP: 7171840940 Regon: 525613130

mgr inż. dietetyki
Klaudia Lefek
Klaudia Lefek

Jadłospis na piątek 2025-03-07

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)
- Kawa zbożowa na mleku 250g (7) (1)
- Dżem truskawkowy (niskosłodzony) 25g
- Zupa mleczna - płatki owsiane na mleku 300g (7) (1)
- Jabłka 150g

• Obiad

- Zupa krupnik z ziemniakami 300g (9) (1)
- Filet rybny z miruny gotowany 100g (4)
- Ziemniaki gotowane 180g
- Bukiet warzyw gotowanych na parze 150g
- Kompot owocowy 250g
- Banany 150g

• Kolacja

- Chleb pszenno-żytni 90g (1)
- Masło ekstra 82% 10g (7)
- Twaróg półtłusty 30g (7)
- Herbata z cukrem 250g
- Pasta jajeczna 50g (7) (3)
- Sałata zielona 5g
- Papryka czerwona świeża 50g

Wartości odżywcze

Energia: 8510.77 Kj / 2050.58 Kcal; **Białko:** 69.59 g; **Tłuszcz:** 52.63 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone:** 16.25 g; **Sód:** 1083.44 mg; **Węglowodany:** 320.09 g; **Cukier:** 75.78 g **Błonnik spożywczy:** 23.55 g;

Dieta łatwostrawna (3p) (2)

• Śniadanie

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

• Obiad

- Zupa krupnik z ziemniakami 300g (9) (1)
- Filet rybny z miruny gotowany 100g (4)
- Ziemniaki gotowane 180g
- Bukiet warzyw gotowanych na parze 150g
- Kompot owocowy 250g

• Kolacja

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

Wartości odżywcze

Energia: 8128.26 Kj / 1960.68 Kcal; **Białko:** 69 g; **Tłuszcz:** 52.23 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone:** 16.17 g; **Sód:** 1085.06 mg; **Węglowodany:** 298 g; **Cukier:** 55.18 g **Błonnik spożywczy:** 21.67 g;

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

• Śniadanie

- Chleb żytni razowy na zakwasie 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)
- Jabłka 150g

• Obiad

- Zupa krupnik z ziemniakami 300g (9) (1)
- Filet rybny z miruny gotowany 100g (4)
- Ziemniaki gotowane 180g
- Bukiet warzyw gotowanych na parze 150g
- Kompot owocowy 250g
- Podwieczorek
- Kefir 150g (7)

• Kolacja

- Chleb żytni razowy na zakwasie 90g (1)
- Masło ekstra 82% 10g (7)
- Twaróg półtłusty 30g (7)
- Herbata bez cukru 250g
- Pasta jajeczna 50g (7) (3)
- Sałata zielona 5g
- Papryka czerwona świeża 50g
- Posiłek nocny: kanapka z jajkiem, sałatą i pomidorem 150g (1) (7) (3)

Wartości odżywcze

Energia: 8709.9 Kj / 2104.08 Kcal; **Białko:** 92.13 g; **Tłuszcz:** 66.48 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone:** 25.83 g; **Sód:** 1688.77 mg; **Węglowodany:** 266.43 g; **Cukier:** 21.64 g **Błonnik spożywczy:** 34.51 g;

GOMI Żywnienie Sp. z o.o.

ul. Modrzewiowa 4

23-320 Poniatowa

tel/fax (81) 820-43-38

NIP:7171840940 Regon:525613130

mgr inż. dietetyki
Klaudia Lefek
Klaudia Lefek

Dieta bogatobiałkowa (3p) (9)

<ul style="list-style-type: none"> • Śniadanie • Chleb pszenno-żytni 90g (1) • Ser biały twaróg półtłusty 80g (4) (7) (8) • Masło ekstra 82% 10g (7) • Kawa zbożowa na mleku 250g (7) (1) • Dżem truskawkowy (niskosłodzony) 25g • Zupa mleczna - płatki owsiane na mleku 300g (7) (1) • Jabłka 150g 	<ul style="list-style-type: none"> • Obiad • Zupa krupnik z ziemniakami 300g (9) (1) • Filet rybny z miruny gotowany 100g (4) • Ziemniaki gotowane 180g • Bukiet warzyw gotowanych na parze 150g • Kompot owocowy 250g 	<ul style="list-style-type: none"> • Kolacja • Chleb pszenno-żytni 90g (1) • Masło ekstra 82% 10g (7) • Twaróg półtłusty 60g (7) • Herbata z cukrem 250g • Pasta jajeczna 50g (7) (3) • Sałata zielona 5g • Pomidor 50g
Wartości odżywcze		
Energia: 8634.06 Kj / 2082.48 Kcal; Białko: 77.55 g; Tłuszcz: 60.84 g; Kwasy tłuszczowe nasycone: 17 g; Sód: 1098.26 mg; Węglowodany: 300.34 g; Cukier: 55.18 g Błonnik spożywczy: 21.67 g;		

Dieta łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu (3)

<ul style="list-style-type: none"> • Śniadanie • Chleb pszenno-żytni 90g (1) • Ser biały twaróg półtłusty 50g (4) (7) (8) • Masło ekstra 82% 10g (7) • Kawa zbożowa na mleku 250g (7) (1) • Dżem truskawkowy (niskosłodzony) 25g • Zupa mleczna - płatki owsiane na mleku 300g (7) (1) • Jabłka 150g 	<ul style="list-style-type: none"> • Obiad • Zupa krupnik z ziemniakami 300g (9) (1) • Filet rybny z miruny gotowany 100g (4) • Ziemniaki gotowane 180g • Bukiet warzyw gotowanych na parze 150g • Kompot owocowy 250g 	<ul style="list-style-type: none"> • Kolacja • Chleb pszenno-żytni 90g (1) • Masło ekstra 82% 10g (7) • Twaróg półtłusty 50g (7) • Herbata z cukrem 250g • Miód naturalny 25g • Sałata zielona 5g • Pomidor 50g
Wartości odżywcze		
Energia: 8334.03 Kj / 2004.66 Kcal; Białko: 67.82 g; Tłuszcz: 49.17 g; Kwasy tłuszczowe nasycone: 15.43 g; Sód: 1034.11 mg; Węglowodany: 317.86 g; Cukier: 75.06 g Błonnik spożywczy: 21.67 g;		

Dieta bezglutenowa bezmleczna (11/GL/ML)

<ul style="list-style-type: none"> • Śniadanie • Chleb bezglutenowy 90g • Tłuszcz roślinny do smarowania 55% 10g • Kawa zbożowa na mleku 250g (7) (1) • Dżem truskawkowy (niskosłodzony) 25g • Jajko gotowane na twardo (1 szt) 50g (3) • Jabłka 150g • Zupa - ryż na wywarze warzywnym 300g (9) 	<ul style="list-style-type: none"> • Obiad • Zupa krupnik z kaszą gryczaną i ziemniakami 300g (9) • Filet rybny z miruny gotowany 100g (4) • Ziemniaki gotowane 180g • Bukiet warzyw gotowanych na parze 150g • Kompot owocowy 250g 	<ul style="list-style-type: none"> • Kolacja • Chleb bezglutenowy 90g • Tłuszcz roślinny do smarowania 55% 10g • Herbata z cukrem 250g • Miód naturalny 25g • Pasta jajeczna 50g (7) (3) • Jajko gotowane na twardo (1 szt) 50g (3) • Sałata zielona 5g • Pomidor 50g
Wartości odżywcze		
Energia: 7838.84 Kj / 1947.09 Kcal; Białko: 59.89 g; Tłuszcz: 44.11 g; Kwasy tłuszczowe nasycone: 10.61 g; Sód: 395.7 mg; Węglowodany: 272.78 g; Cukier: 73.61 g Błonnik spożywczy: 16.87 g;		

GOMI Żywnienie Sp. z o.o.

ul. Modrzewiowa 4

23-320 Poniatowa

tel/fax (81) 820-43-38

NIP: 7171840940 Regon: 525613130

mgr inż. dietetyki
Klaudia Lefek

Dieta łatwostrawna bezmleczna (2/ML)

• Śniadanie

- Chleb pszenno-żytni 90g (1)
- Tłuszcz roślinny do smarowania 55% 10g
- Kawa zbożowa na mleku 250g (7) (1)
- Dżem truskawkowy (niskosłodzony) 25g
- Zupa bezmleczna - płatki owsiane na wywarze warzywnym 300g (1) (9)
- Jajko gotowane na twardo (1 szt) 50g (3)
- Jabłka 150g

• Obiad

- Zupa krupnik z ziemniakami 300g (9) (1)
- Filet rybny z miruny gotowany 100g (4)
- Ziemniaki gotowane 180g
- Bukiet warzyw gotowanych na parze 150g
- Kompot owocowy 250g

• Kolacja

- Chleb pszenno-żytni 90g (1)
- Tłuszcz roślinny do smarowania 55% 10g
- Herbata z cukrem 250g
- Miód naturalny 25g
- Pasta jajeczna 50g (7) (3)
- Jajko gotowane na twardo (1 szt) 50g (3)
- Salata zielona 5g
- Pomidor 50g

Wartości odżywcze

Energia: 7635.42 Kj / 1849.33 Kcal; **Białko:** 63.99 g; **Tłuszcz:** 37.51 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone:** 10.58 g; **Sód:** 1208.65 mg; **Węglowodany:** 306.63 g; **Cukier:** 75.06 g **Błonnik spożywczy:** 22.19 g;

mgr inż. dietetyki
Klaudia Lefek
Klaudia Lefek

GOMI Żywnie Sp. z o.o.
ul. Modrzewiowa 4
23-320 Poniatowa
tel./fax (81) 820-43-38
NIP:7171840940 Regon:525613130

Jadłospis na sobota 2025-03-08

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

Dieta podstawowa (3p) (1)		
<ul style="list-style-type: none">• 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 ciecierzycy 50g• Pomidor 50g• Sałata zielona 5g• Ogórek kiszony krojony 50g• Polędwica z indyka grubo rozdrobniona, parzona 30g	<ul style="list-style-type: none">• Obiad• Zupa koperkowa z ziemniakami 300g (9) (1)• Filet drobiowy z kurczaka gotowany 100g• Ryż biały gotowany 180g• Sos pomidorowy 50g (7) (1)• Marchew gotowana na parze 150g• Kompot owocowy 250g• Jabłka 150g	<ul style="list-style-type: none">• 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• Pomidor 50g
Wartości odżywcze		
Energia: 8159.5 Kj / 1964.97 Kcal; Białko: 85.21 g; Tłuszcz: 44.13 g; Kwasy tłuszczowe nasycone: 15.69 g; Sód: 1801.75 mg; Węglowodany: 306.64 g; Cukier: 49.48 g Błonnik spożywczy: 24.48 g;		

Dieta łatwostrawna (3p) (2)		
<ul style="list-style-type: none">• Śniadanie• Chleb pszenno-żytni 90g (1)• Masło ekstra 82% 10g (7)• Herbata z cukrem 250g• Zupa mleczna - kasza kukurydziana na mleku 300g (7)• Jajko gotowane na twardo (1 szt) 50g (3)• Pomidor 50g• Sałata zielona 5g• Polędwica z indyka grubo rozdrobniona, parzona 30g	<ul style="list-style-type: none">• Obiad• Zupa koperkowa z ziemniakami 300g (9) (1)• Filet drobiowy z kurczaka gotowany 100g• Ryż biały gotowany 180g• Sos pomidorowy 50g (7) (1)• Marchew gotowana na parze 150g• Kompot owocowy 250g	<ul style="list-style-type: none">• 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• Pomidor 50g
Wartości odżywcze		
Energia: 7740.29 Kj / 1867.23 Kcal; Białko: 85.12 g; Tłuszcz: 43.26 g; Kwasy tłuszczowe nasycone: 16.57 g; Sód: 1505.8 mg; Węglowodany: 281.1 g; Cukier: 38.53 g Błonnik spożywczy: 19.11 g;		

Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów (5p) (6/SP)		
<ul style="list-style-type: none">• Śniadanie• Chleb żytni razowy na zakwasie 90g (1)• Masło ekstra 82% 10g (7)• Herbata bez cukru 250g• Zupa mleczna - kasza kukurydziana na mleku 300g (7)• Pasta z ciecierzycy 50g• Pomidor 50g• Sałata zielona 5g• Ogórek kiszony krojony 50g• Polędwica z indyka grubo rozdrobniona, parzona 30g	<ul style="list-style-type: none">• Obiad• Zupa koperkowa z ziemniakami 300g (9) (1)• Filet drobiowy z kurczaka gotowany 100g• Ryż biały gotowany 180g• Sos pomidorowy 50g (7) (1)• Marchew gotowana na parze 150g• Kompot owocowy 250g• Podwieczorek• Jogurt naturalny 150g (7)	<ul style="list-style-type: none">• Kolacja• Chleb żytni razowy na zakwasie 90g (1)• Masło ekstra 82% 10g (7)• Twaróg półtłusty 30g (7)• Herbata bez cukru 250g• Polędwica sopocka wieprzowa 30g (6) (10)• Sałata zielona 5g• Pomidor 50g• Posiłek nocny: kanapka z wędliną i pomidorem 150g (1) (7)
Wartości odżywcze		
Energia: 8681.82 Kj / 2089.95 Kcal; Białko: 102 g; Tłuszcz: 51.61 g; Kwasy tłuszczowe nasycone: 21.82 g; Sód: 2174.33 mg; Węglowodany: 287.12 g; Cukier: 17.11 g Błonnik spożywczy: 35.65 g;		

mgr inż. dietetyki
Klaudia Lefek
Klaudia Lefek

GOMI Żywnienie Sp. z o.o.
ul. Modrzewiowa 4
23-320 Poniatowa
tel/fax (81) 820-43-38
NIP:7171840940 Regon:525613130

Dieta bogatobiałkowa (3p) (9)		
<ul style="list-style-type: none"> • Śniadanie • Chleb pszenno-żytni 90g (1) • Masło ekstra 82% 10g (7) • Herbata z cukrem 250g • Zupa mleczna - kasza kukurydziana na mleku 300g (7) • Jajko gotowane na twardo (1 szt) 50g (3) • Pomidor 50g • Sałata zielona 5g • Polędwica z indyka grubo rozdrobniona, parzona 60g 	<ul style="list-style-type: none"> • Obiad • Zupa koperkowa z ziemniakami 300g (9) (1) • Filet drobiowy z kurczaka gotowany 100g • Ryż biały gotowany 180g • Sos pomidorowy 50g (7) (1) • Marchew gotowana na parze 150g • Kompot owocowy 250g 	<ul style="list-style-type: none"> • Kolacja • Chleb pszenno-żytni 90g (1) • Masło ekstra 82% 10g (7) • Twaróg półtłusty 60g (7) • Herbata z cukrem 250g • Polędwica sopocka wieprzowa 30g (6) (10) • Sałata zielona 5g • Pomidor 50g
Wartości odżywcze		
Energia: 8057.61 Kj / 1943.13 Kcal; Białko: 97.54 g; Tłuszcz: 45.45 g; Kwasy tłuszczowe nasycone: 17.55 g; Sód: 1702.6 mg; Węglowodany: 282.54 g; Cukier: 38.68 g Błonnik spożywczy: 19.11 g;		

Dieta łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu (3)		
<ul style="list-style-type: none"> • Śniadanie • Chleb pszenno-żytni 90g (1) • Masło ekstra 82% 10g (7) • Herbata z cukrem 250g • Miód naturalny 25g • Zupa mleczna - kasza kukurydziana na mleku 300g (7) • Pomidor 50g • Sałata zielona 5g • Polędwica z indyka grubo rozdrobniona, parzona 30g 	<ul style="list-style-type: none"> • Obiad • Zupa koperkowa z ziemniakami 300g (9) (1) • Filet drobiowy z kurczaka gotowany 100g • Ryż biały gotowany 180g • Sos pomidorowy 50g (7) (1) • Marchew gotowana na parze 150g • Kompot owocowy 250g 	<ul style="list-style-type: none"> • 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 • Pomidor 50g
Wartości odżywcze		
Energia: 7826.37 Kj / 1882.17 Kcal; Białko: 79.76 g; Tłuszcz: 39.04 g; Kwasy tłuszczowe nasycone: 15.26 g; Sód: 1446.21 mg; Węglowodany: 300.71 g; Cukier: 58.4 g Błonnik spożywczy: 19.11 g;		

Dieta bezglutenowa bezmleczna (11/GL/ML)		
<ul style="list-style-type: none"> • Śniadanie • Chleb bezglutenowy 90g • Tłuszcz roślinny do smarowania 55% 10g • Herbata z cukrem 250g • Jajko gotowane na twardo (1 szt) 50g (3) • Pomidor 50g • Sałata zielona 5g • Polędwica z indyka grubo rozdrobniona, parzona 30g • Zupa - kasza kukurydziana na wywarze warzywnym 300g (9) 	<ul style="list-style-type: none"> • Obiad • Zupa koperkowa z ziemniakami bez glutenu i bez mleka 300g (9) • Filet drobiowy z kurczaka gotowany 100g • Ryż biały gotowany 180g • Sos pomidorowy bez glutenu i bez mleka 50g • Marchew gotowana na parze 150g • Kompot owocowy 250g 	<ul style="list-style-type: none"> • Kolacja • Chleb bezglutenowy 90g • Tłuszcz roślinny do smarowania 55% 10g • Herbata z cukrem 250g • Dżem truskawkowy (niskosłodzony) 25g • Polędwica sopocka wieprzowa 30g (6) (10) • Sałata zielona 5g • Pomidor 50g
Wartości odżywcze		
Energia: 7030.67 Kj / 1747.89 Kcal; Białko: 66.22 g; Tłuszcz: 38.91 g; Kwasy tłuszczowe nasycone: 8.01 g; Sód: 687.99 mg; Węglowodany: 233.59 g; Cukier: 48.63 g Błonnik spożywczy: 15.11 g;		

Dieta łatwostrawna bezmleczna (2/ML)

<ul style="list-style-type: none">• Śniadanie• Chleb pszenno-żytni 90g (1)• Tłuszcz roślinny do smarowania 55% 10g• Herbata z cukrem 250g• Jajko gotowane na twardo (1 szt) 50g (3)• Pomidor 50g• Sałata zielona 5g• Polędwica z indyka grubo rozdrobniona, parzona 30g• Zupa - kasza kukurydziana na wywarze warzywnym 300g (9)	<ul style="list-style-type: none">• Obiad• Zupa koperkowa z ziemniakami bez glutenu i bez mleka 300g (9)• Filet drobiowy z kurczaka gotowany 100g• Ryż biały gotowany 180g• Sos pomidorowy bez glutenu i bez mleka 50g• Marchew gotowana na parze 150g• Kompot owocowy 250g	<ul style="list-style-type: none">• Kolacja• Chleb pszenno-żytni 90g (1)• Tłuszcz roślinny do smarowania 55% 10g• Herbata z cukrem 250g• Dżem truskawkowy (niskosłodzony) 25g• Polędwica sopocka wieprzowa 30g (6) (10)• Sałata zielona 5g• Pomidor 50g
------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

Wartości odżywcze

Energia: 7124.27 Kj / 1720.89 Kcal; **Białko:** 72.09 g; **Tłuszcz:** 31.35 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone:** 7.83 g; **Sód:** 1508.79 mg; **Węglowodany:** 284.71 g; **Cukier:** 50.07 g **Błonnik spożywczy:** 20.33 g;

GOMI Żywnie Sp. z o.o.

ul. Modrzewiowa 4

23-320 Poniatowa

tel./fax (81) 820-43-38

NIP:7171840940 Regon:525613130

mgr inż. dietetyki
Klaudia Lefek
Klaudia Lefek

Jadłospis na niedziela 2025-03-09

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

Dieta podstawowa (3p) (1)		
<ul style="list-style-type: none">• Śniadanie• Chleb pszenno-żytni 90g (1)• Masło ekstra 82% 10g (7)• Herbata z cukrem 250g• Zupa mleczna - kasza manna na mleku 300g (7) (1)• Szyunka konserwowa wieprzowa 30g (6)• Pasta jajeczna 60g (3) (7)• Sałata zielona 5g• Ogórek zielony świeży 50g	<ul style="list-style-type: none">• Obiad• Zupa pomidorowa z makaronem 300g (9) (1) (7)• Sztuka mięsa schab wieprzowy gotowany 100g• Ziemniaki gotowane 180g• Sos pieczeniowy 150g (1)• Buraczki duszone 150g (1)• Kompot owocowy 250g• Jabłka 150g	<ul style="list-style-type: none">• Kolacja• Chleb pszenno-żytni 90g (1)• Masło ekstra 82% 10g (7)• Herbata z cukrem 250g• Polędwica drobiowa Ani 30g (6)• Twarożek ze szczypiorkiem 30g (7)• Sałata zielona 5g• Ogórek kiszony krojony 50g
Wartości odżywcze		
Energia: 8787.88 Kj / 2128.99 Kcal; Białko: 82.74 g; Tłuszcz: 69.22 g; Kwasy tłuszczowe nasycone: 18.61 g; Sód: 1432.78 mg; Węglowodany: 291.54 g; Cukier: 45.13 g Błonnik spożywczy: 18.73 g;		

Dieta łatwostrawna (3p) (2)		
<ul style="list-style-type: none">• Śniadanie• Chleb pszenno-żytni 90g (1)• Masło ekstra 82% 10g (7)• Herbata z cukrem 250g• Zupa mleczna - kasza manna na mleku 300g (7) (1)• Szyunka konserwowa wieprzowa 30g (6)• Pasta jajeczna 60g (3) (7)• Pomidor 50g• Sałata zielona 5g	<ul style="list-style-type: none">• Obiad• Zupa pomidorowa z makaronem 300g (9) (1) (7)• Sztuka mięsa schab wieprzowy gotowany 100g• Ziemniaki gotowane 180g• Sos pieczeniowy 150g (1)• Buraczki duszone 150g (1)• Kompot owocowy 250g	<ul style="list-style-type: none">• Kolacja• Chleb pszenno-żytni 90g (1)• Masło ekstra 82% 10g (7)• Herbata z cukrem 250g• Polędwica drobiowa Ani 30g (6)• Twarożek ze szczypiorkiem 30g (7)• Sałata zielona 5g• Pomidor 50g
Wartości odżywcze		
Energia: 8641.34 Kj / 2093.92 Kcal; Białko: 83.38 g; Tłuszcz: 68.89 g; Kwasy tłuszczowe nasycone: 18.59 g; Sód: 1082.81 mg; Węglowodany: 282.15 g; Cukier: 34.18 g Błonnik spożywczy: 17.26 g;		

Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów (5p) (6/SP)		
<ul style="list-style-type: none">• Śniadanie• Chleb żytni razowy na zakwasie 90g (1)• Masło ekstra 82% 10g (7)• Herbata bez cukru 250g• Zupa mleczna - kasza manna na mleku 300g (7) (1)• Szyunka konserwowa wieprzowa 30g (6)• Pasta jajeczna 60g (3) (7)• Sałata zielona 5g• Ogórek zielony świeży 50g	<ul style="list-style-type: none">• Obiad• Zupa pomidorowa z makaronem 300g (9) (1) (7)• Sztuka mięsa schab wieprzowy gotowany 100g• Ziemniaki gotowane 180g• Sos pieczeniowy 150g (1)• Buraczki duszone 150g (1)• Kompot owocowy 250g• Podwieczorek• Jabłka 150g	<ul style="list-style-type: none">• Kolacja• Chleb żytni razowy na zakwasie 90g (1)• Masło ekstra 82% 10g (7)• Herbata bez cukru 250g• Polędwica drobiowa Ani 30g (6)• Twarożek ze szczypiorkiem 30g (7)• Sałata zielona 5g• Ogórek kiszony krojony 50g• Posiłek nocny: kanapka z jajkiem, sałatą i pomidorem 150g (1) (7) (3)
Wartości odżywcze		
Energia: 9302.15 Kj / 2256.78 Kcal; Białko: 93.57 g; Tłuszcz: 80.96 g; Kwasy tłuszczowe nasycone: 23.99 g; Sód: 1774.53 mg; Węglowodany: 276 g; Cukier: 23.71 g Błonnik spożywczy: 32.13 g;		

GOMI Żywność Sp. z o.o.

ul. Modrzewiowa 4

23-320 Poniatowa

tel./fax (81) 820-43-38

NIP:7171840940 Regon:525613130

mgr inż. dietetyki
Klaudia Lefek
Klaudia Lefek

Dieta bogatobiałkowa (3p) (9)		
<ul style="list-style-type: none"> • Śniadanie • Chleb pszenno-żytni 90g (1) • Masło ekstra 82% 10g (7) • Herbata z cukrem 250g • Zupa mleczna - kasza manna na mleku 300g (7) (1) • Szyńka konserwowa wieprzowa 60g (6) • Pasta jajeczna 60g (3) (7) • Pomidor 50g • Sałata zielona 5g 	<ul style="list-style-type: none"> • Obiad • Zupa pomidorowa z makaronem 300g (9) (1) (7) • Sztuka mięsa schab wieprzowy gotowany 100g • Ziemniaki gotowane 180g • Sos pieczeniowy 150g (1) • Buraczki duszone 150g (1) • Kompot owocowy 250g 	<ul style="list-style-type: none"> • Kolacja • Chleb pszenno-żytni 90g (1) • Masło ekstra 82% 10g (7) • Herbata z cukrem 250g • Połędwica drobiowa Ani 30g (6) • Twarożek ze szczypiorkiem 50g (7) • Sałata zielona 5g • Pomidor 50g
Wartości odżywcze		
Energia: 8888.17 Kj / 2152.97 Kcal; Białko: 90.52 g; Tłuszcz: 71.44 g; Kwasy tłuszczowe nasycone: 19.52 g; Sód: 1091.61 mg; Węglowodany: 284.14 g; Cukier: 34.18 g Błonnik spożywczy: 17.26 g;		

Dieta łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu (3)		
<ul style="list-style-type: none"> • Śniadanie • Chleb pszenno-żytni 90g (1) • Masło ekstra 82% 10g (7) • Herbata z cukrem 250g • Dżem truskawkowy (niskosłodzony) 25g • Zupa mleczna - kasza manna na mleku 300g (7) (1) • Szyńka konserwowa wieprzowa 30g (6) • Pomidor 50g • Sałata zielona 5g 	<ul style="list-style-type: none"> • Obiad • Zupa pomidorowa z makaronem 300g (9) (1) (7) • Sztuka mięsa schab wieprzowy gotowany 100g • Ziemniaki gotowane 180g • Sos pieczeniowy 150g (1) • Buraczki duszone 150g (1) • Kompot owocowy 250g 	<ul style="list-style-type: none"> • Kolacja • Chleb pszenno-żytni 90g (1) • Masło ekstra 82% 10g (7) • Herbata z cukrem 250g • Połędwica drobiowa Ani 30g (6) • Twarożek ze szczypiorkiem 30g (7) • Sałata zielona 5g • Pomidor 50g
Wartości odżywcze		
Energia: 8566.02 Kj / 2071.65 Kcal; Białko: 77.3 g; Tłuszcz: 64.48 g; Kwasy tłuszczowe nasycone: 17.16 g; Sód: 1014.79 mg; Węglowodany: 293.39 g; Cukier: 45.73 g Błonnik spożywczy: 17.46 g;		

Dieta bezglutenowa bezmleczna (11/GL/ML)		
<ul style="list-style-type: none"> • Śniadanie • Chleb bezglutenowy 90g • Tłuszcz roślinny do smarowania 55% 10g • Herbata z cukrem 250g • Szyńka konserwowa wieprzowa 30g (6) • Jajko gotowane na twardo (1 szt) 50g (3) • Pomidor 50g • Sałata zielona 5g • Zupa - ryż na wywarze warzywnym 300g (9) 	<ul style="list-style-type: none"> • Obiad • Zupa pomidorowa z makaronem bez glutenu i bez mleka 300g (9) • Sztuka mięsa schab wieprzowy gotowany 100g • Ziemniaki gotowane 180g • Sos pieczeniowy 150g (1) • Buraczki duszone 150g (1) • Kompot owocowy 250g 	<ul style="list-style-type: none"> • Kolacja • Chleb bezglutenowy 90g • Tłuszcz roślinny do smarowania 55% 10g • Herbata z cukrem 250g • Miód naturalny 25g • Połędwica drobiowa Ani 30g (6) • Sałata zielona 5g • Pomidor 50g
Wartości odżywcze		
Energia: 8372.44 Kj / 2078.44 Kcal; Białko: 64.46 g; Tłuszcz: 64.42 g; Kwasy tłuszczowe nasycone: 10.02 g; Sód: 263 mg; Węglowodany: 260.59 g; Cukier: 52.66 g Błonnik spożywczy: 13.03 g;		

Dieta łatwostrawna bezmleczna (2/ML)

• Śniadanie

- Chleb pszenno-żytni 90g (1)
- Tłuszcz roślinny do smarowania 55% 10g
- Herbata z cukrem 250g
- Szyńka konserwowa wieprzowa 30g (6)
- 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 makaronem bez glutenu i bez mleka 300g (9)
- Sztuka mięsa schab wieprzowy gotowany 100g
- Ziemniaki gotowane 180g
- Sos pieczeniowy 150g (1)
- Buraczki duszone 150g (1)
- Kompot owocowy 250g

• Kolacja

- Chleb pszenno-żytni 90g (1)
- Tłuszcz roślinny do smarowania 55% 10g
- Herbata z cukrem 250g
- Miód naturalny 25g
- Polędwica drobiowa Ani 30g (6)
- Sałata zielona 5g
- Pomidor 50g

Wartości odżywcze

Energia: 8320.24 Kj / 2016.54 Kcal; **Białko:** 70.28 g; **Tłuszcz:** 56.97 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone:** 9.84 g; **Sód:** 1470.8 mg; **Węglowodany:** 302.96 g; **Cukier:** 54.06 g **Błonnik spożywczy:** 18.04 g;

mgr inż. dietetyki
Klaudia Lefek
Klaudia Lefek

GOMI Żywnie Sp. z o.o.
ul. Modrzewiowa 4
23-320 Poniatowa
tel/fax (81) 820-43-38
NIP:7171840940 Regon:525613130

Jadłospis na poniedziałek 2025-03-10

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 300g (7) (1)
- Kielbasa żywiecka 30g (6) (10)
- Jajko gotowane na twardo (1 szt) 50g (3)
- Sałata zielona 5g
- Ogórek kiszony krojony 50g

• Obiad

- Zupa barszcz czerwony z ziemniakami 300g (9) (1) (7)
- Pierogi ruskie gotowane z tłuszczem 250g (1) (7)
- Surówka z marchwi 150g
- Kompot owocowy 250g
- Mandarynki 150g

• Kolacja

- Chleb pszenno-żytni 90g (1)
- Ser biały twaróg półtłusty 30g (4) (7) (8)
- Masło ekstra 82% 10g (7)
- Herbata z cukrem 250g
- Połędwica drobiowa Ani 30g (6)
- Pomidor 50g
- Sałata zielona 5g

Wartości odżywcze

Energia: 8781.43 Kj / 2118.21 Kcal; **Białko:** 57.84 g; **Tłuszcz:** 72.54 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone:** 23.5 g; **Sód:** 1430.94 mg; **Węglowodany:** 307.77 g; **Cukier:** 48.49 g **Błonnik spożywczy:** 23.05 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)
- Kielbasa żywiecka 30g (6) (10)
- Jajko gotowane na twardo (1 szt) 50g (3)
- Sałata zielona 5g
- Pomidor 50g

• Obiad

- Zupa barszcz czerwony z ziemniakami 300g (9) (1) (7)
- Pierogi ruskie gotowane z tłuszczem 250g (1) (7)
- Marchew gotowana na parze 150g
- Kompot owocowy 250g

• Kolacja

- Chleb pszenno-żytni 90g (1)
- Ser biały twaróg półtłusty 30g (4) (7) (8)
- Masło ekstra 82% 10g (7)
- Herbata z cukrem 250g
- Połędwica drobiowa Ani 30g (6)
- Pomidor 50g
- Sałata zielona 5g

Wartości odżywcze

Energia: 8197.15 Kj / 1974.6 Kcal; **Białko:** 56.99 g; **Tłuszcz:** 64.77 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone:** 22.97 g; **Sód:** 1024.8 mg; **Węglowodany:** 289.03 g; **Cukier:** 40.67 g **Błonnik spożywczy:** 19.08 g;

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

• Śniadanie

- Chleb żytni razowy na zakwasie 90g (1)
- Masło ekstra 82% 10g (7)
- Herbata bez cukru 250g
- Zupa mleczna - kasza manna na mleku 300g (7) (1)
- Kielbasa żywiecka 30g (6) (10)
- Jajko gotowane na twardo (1 szt) 50g (3)
- Sałata zielona 5g
- Ogórek kiszony krojony 50g

• Obiad

- Zupa barszcz czerwony z ziemniakami 300g (9) (1) (7)
- Pierogi ruskie gotowane z tłuszczem 250g (1) (7)
- Surówka z marchwi 150g
- Kompot owocowy bez cukru 250g
- Podwieczorek
- Mandarynki 150g

• Kolacja

- Chleb żytni razowy na zakwasie 90g (1)
- Ser biały twaróg półtłusty 30g (4) (7) (8)
- Masło ekstra 82% 10g (7)
- Herbata bez cukru 250g
- Połędwica drobiowa Ani 30g (6)
- Pomidor 50g
- Sałata zielona 5g
- Posiłek nocny: kanapka z jajkiem, sałatą i pomidorem 150g (1) (7) (3)

Wartości odżywcze

Energia: 8902.79 Kj / 2141.15 Kcal; **Białko:** 68.53 g; **Tłuszcz:** 84.28 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone:** 28.85 g; **Sód:** 1772.6 mg; **Węglowodany:** 272.85 g; **Cukier:** 17.08 g **Błonnik spożywczy:** 36.46 g;

GOMI Żywnienie Sp. z o.o.

ul. Modrzewiowa 4

23-320 Poniatowa

tel./fax (81) 820-43-38

NIP:7171840940 Regon:525613130

mgr inż. dietetyki

Klaudia Lefek

Klaudia Lefek

Dieta bogatobiałkowa (3p) (9)		
<ul style="list-style-type: none"> • Śniadanie • Chleb pszenno-żytni 90g (1) • Masło ekstra 82% 10g (7) • Herbata z cukrem 250g • Zupa mleczna - kasza manna na mleku 300g (7) (1) • Kielbasa żywiecka 60g (6) (10) • Jajko gotowane na twardo (1 szt) 50g (3) • Sałata zielona 5g • Pomidor 50g 	<ul style="list-style-type: none"> • Obiad • Zupa barszcz czerwony z ziemniakami 300g (9) (1) (7) • Pierogi ruskie gotowane z tłuszczem 250g (1) (7) • Marchew gotowana na parze 150g • Kompot owocowy 250g 	<ul style="list-style-type: none"> • Kolacja • Chleb pszenno-żytni 90g (1) • Ser biały twaróg półtłusty 60g (4) (7) (8) • Masło ekstra 82% 10g (7) • Herbata z cukrem 250g • Polędwica drobiowa Ani 30g (6) • Pomidor 50g • Sałata zielona 5g
Wartości odżywcze		
Energia: 8883.77 Kj / 2139.58 Kcal; Białko: 64.81 g; Tłuszcz: 79.3 g; Kwasy tłuszczowe nasycone: 22.97 g; Sód: 1024.8 mg; Węglowodany: 289.96 g; Cukier: 40.67 g Błonnik spożywczy: 19.08 g;		

Dieta łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu (3)		
<ul style="list-style-type: none"> • Śniadanie • Chleb pszenno-żytni 90g (1) • Masło ekstra 82% 5g (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 • Pomidor 50g 	<ul style="list-style-type: none"> • Obiad • Zupa barszcz czerwony z ziemniakami 300g (9) (1) (7) • Pierogi ruskie gotowane z tłuszczem 250g (1) (7) • Marchew gotowana na parze 150g • Kompot owocowy 250g 	<ul style="list-style-type: none"> • Kolacja • Chleb pszenno-żytni 90g (1) • Ser biały twaróg półtłusty 30g (4) (7) (8) • Masło ekstra 82% 5g (7) • Herbata z cukrem 250g • Polędwica drobiowa Ani 30g (6) • Pomidor 50g • Sałata zielona 5g
Wartości odżywcze		
Energia: 7810.68 Kj / 1877.88 Kcal; Białko: 57.87 g; Tłuszcz: 53.51 g; Kwasy tłuszczowe nasycone: 17.03 g; Sód: 975.76 mg; Węglowodany: 290.11 g; Cukier: 40.67 g Błonnik spożywczy: 19.08 g;		

Dieta bezglutenowa bezmleczna (11/GL/ML)		
<ul style="list-style-type: none"> • Śniadanie • Chleb bezglutenowy 90g • Tłuszcz roślinny do smarowania 55% 10g • Herbata z cukrem 250g • Kielbasa żywiecka 30g (6) (10) • Jajko gotowane na twardo (1 szt) 50g (3) • Sałata zielona 5g • Pomidor 50g • Zupa - kasza kukurydziana na wywarze warzywnym 300g (9) 	<ul style="list-style-type: none"> • Obiad • Zupa barszcz czerwony z ziemniakami bez glutenu i bez mleka 300g (9) • Ryż biały gotowany z jabłkami 300g • Surówka z marchwi i jabłka z olejem 150g • Kompot owocowy 250g 	<ul style="list-style-type: none"> • Kolacja • Chleb bezglutenowy 90g • Tłuszcz roślinny do smarowania 55% 10g • Herbata z cukrem 250g • Dżem truskawkowy (niskosłodzony) 25g • Polędwica drobiowa Ani 30g (6) • Pomidor 50g • Sałata zielona 5g
Wartości odżywcze		
Energia: 7851.06 Kj / 1945.52 Kcal; Białko: 34.28 g; Tłuszcz: 44.41 g; Kwasy tłuszczowe nasycone: 6.75 g; Sód: 227.5 mg; Węglowodany: 303.88 g; Cukier: 86.73 g Błonnik spożywczy: 19.35 g;		

mgr inż. dietetyki
Klaudia Lefek
 Klaudia Lefek

GOMI Żywnienie Sp. z o.o.
 ul. Modrzewiowa 4
 23-320 Poniatowa
 tel/fax (81) 820-43-38
 NIP:7171840940 Regon:525613130

Dieta łatwostrawna bezmleczna (2/ML)

<ul style="list-style-type: none">• 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)• Szyńka wieprzowa gratka/produkt grubo rozdr., formowany, parzony, zawiera wodę dodaną 30g (6) (10)• Pomidor 50g• Sałata zielona 5g	<ul style="list-style-type: none">• Obiad• Zupa ziemniaczana bez glutenu i bez mleka 300g (9)• Ryż biały gotowany z jabłkami 300g• Kompot owocowy 250g	<ul style="list-style-type: none">• Kolacja• Chleb pszenno-żytni 90g (1)• Tłuszcz roślinny do smarowania 55% 100g• Herbata z cukrem 250g• Kielbasa szynkowa wieprzowa 30g• Jajko gotowane na twardo (1 szt) 50g (3)• Sałata zielona 5g• Pomidor 50g
-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

Wartości odżywcze

Energia: 9097.13 Kj / 2189.96 Kcal; **Białko:** 43.62 g; **Tłuszcz:** 75.64 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone:** 24.17 g; **Sód:** 1518.51 mg; **Węglowodany:** 330.19 g; **Cukier:** 77.09 g **Błonnik spożywczy:** 18.51 g;

mgr inż. dietetyki
Klaudia Lefek
Klaudia Lefek

GOMI Żywnienie Sp. z o.o.
ul. Modrzewiowa 4
23-320 Poniatowa
tel/fax (81) 820-43-38
NIP: 7171840940 Regon: 525613130

Jadłospis na wtorek 2025-03-11

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

Dieta podstawowa (3p) (1)		
<ul style="list-style-type: none">• Śniadanie• Chleb pszenno-żytni 90g (1)• Masło ekstra 82% 10g (7)• Herbata z cukrem 250g• Zupa mleczna - płatki owsiane na mleku 300g (7) (1)• Pasta jajeczna 60g (3) (7)• Sałata zielona 5g• Ogórek zielony świeży 50g• Polędwica z indyka grubo rozdrobniona, parzona 30g	<ul style="list-style-type: none">• Obiad• Zupa grysikowa 300g (9) (1) (7)• Pulpet wieprzowo-wołowy gotowany 100g (1) (3)• Ziemniaki gotowane 180g• Surówka z buraczków i jabłek z olejem 150g• Kompot owocowy 250g• Jabłka 150g	<ul style="list-style-type: none">• Kolacja• Chleb pszenno-żytni 90g (1)• Masło ekstra 82% 10g (7)• Herbata z cukrem 250g• Szyńka drobiowa familijna 30g (6) (7)• Paprykarz rybny (mintaj) 50g (4) (9)• Sałata zielona 5g• Ogórek kiszony krojony 50g
Wartości odżywcze		
Energia: 8174.99 Kj / 1976.09 Kcal; Białko: 71.72 g; Tłuszcz: 58.65 g; Kwasy tłuszczowe nasycone: 16.73 g; Sód: 1699.55 mg; Węglowodany: 292.11 g; Cukier: 45.7 g Błonnik spożywczy: 20.92 g;		

Dieta łatwostrawna (3p) (2)		
<ul style="list-style-type: none">• Śniadanie• Chleb pszenno-żytni 90g (1)• Masło ekstra 82% 10g (7)• Herbata z cukrem 250g• Zupa mleczna - płatki owsiane na mleku 300g (7) (1)• Pasta jajeczna 60g (3) (7)• Sałata zielona 5g• Sałatka cesarska pieczona (marchew, kalafior, brokuł) 60g• Polędwica z indyka grubo rozdrobniona, parzona 30g	<ul style="list-style-type: none">• Obiad• Zupa grysikowa 300g (9) (1) (7)• Pulpet wieprzowo-wołowy gotowany 100g (1) (3)• Ziemniaki gotowane 180g• Buraczki duszone 150g (1)• Kompot owocowy 250g	<ul style="list-style-type: none">• Kolacja• Chleb pszenno-żytni 90g (1)• Masło ekstra 82% 10g (7)• Herbata z cukrem 250g• Szyńka drobiowa familijna 30g (6) (7)• Paprykarz rybny (mintaj) 50g (4) (9)• Pomidor 50g• Sałata zielona 5g
Wartości odżywcze		
Energia: 8730.09 Kj / 2116.97 Kcal; Białko: 74.77 g; Tłuszcz: 72.05 g; Kwasy tłuszczowe nasycone: 17.65 g; Sód: 1331.87 mg; Węglowodany: 291.82 g; Cukier: 34.39 g Błonnik spożywczy: 19.58 g;		

Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów (5p) (6/SP)		
<ul style="list-style-type: none">• Śniadanie• Chleb żytni razowy na zakwasie 90g (1)• Masło ekstra 82% 10g (7)• Herbata bez cukru 250g• Zupa mleczna - płatki owsiane na mleku 300g (7) (1)• Pasta jajeczna 60g (3) (7)• Sałata zielona 5g• Ogórek zielony świeży 50g• Polędwica z indyka grubo rozdrobniona, parzona 30g	<ul style="list-style-type: none">• Obiad• Zupa grysikowa 300g (9) (1) (7)• 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	<ul style="list-style-type: none">• Kolacja• Chleb żytni razowy na zakwasie 90g (1)• Masło ekstra 82% 10g (7)• Herbata bez cukru 250g• Szyńka drobiowa familijna 30g (6) (7)• Paprykarz rybny (mintaj) 50g (4) (9)• Sałata zielona 5g• Ogórek kiszony krojony 50g• Posiłek nocny: kanapka z twarogiem, sałatą i pomidorem 150g (1) (7)
Wartości odżywcze		
Energia: 8230.09 Kj / 1978.92 Kcal; Białko: 83.37 g; Tłuszcz: 67.58 g; Kwasy tłuszczowe nasycone: 21.61 g; Sód: 1993.07 mg; Węglowodany: 258.34 g; Cukier: 14.29 g Błonnik spożywczy: 34.33 g;		

GOMI Żywnienie Sp. z o.o.

ul. Modrzewiowa 4

23-320 Poniatowa

tel./fax (81) 820-43-38

NIP:7171840940 Regon:525613130

mgr inż. dietetyki
Klaudia Lefek

Dieta bogatobiałkowa (3p) (9)		
<ul style="list-style-type: none"> • Śniadanie • Chleb pszenno-żytni 90g (1) • Masło ekstra 82% 10g (7) • Herbata z cukrem 250g • Zupa mleczna - płatki owsiane na mleku 300g (7) (1) • Pasta jajeczna 60g (3) (7) • Sałata zielona 5g • Sałatka cesarska pieczona (marchew, kalafior, brokuł) 60g • Polędwica z indyka grubo rozdrobniona, parzona 60g 	<ul style="list-style-type: none"> • Obiad • Zupa grysikowa 300g (9) (1) (7) • Pulpet wieprzowo-wołowy gotowany 100g (1) (3) • Ziemniaki gotowane 180g • Buraczki duszone 150g (1) • Kompot owocowy 250g 	<ul style="list-style-type: none"> • Kolacja • Chleb pszenno-żytni 90g (1) • Masło ekstra 82% 10g (7) • Herbata z cukrem 250g • Szynka drobiowa familijna 60g (6) (7) • Paprykarz rybny (mintaj) 50g (4) (9) • Pomidor 50g • Sałata zielona 5g
Wartości odżywcze		
Energia: 8997.6 Kj / 2181.29 Kcal; Białko: 83.39 g; Tłuszcz: 75.13 g; Kwasy tłuszczowe nasycone: 17.8 g; Sód: 1515.47 mg; Węglowodany: 292.72 g; Cukier: 34.54 g Błonnik spożywczy: 19.58 g;		

Dieta łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu (3)		
<ul style="list-style-type: none"> • Śniadanie • Chleb pszenno-żytni 90g (1) • Masło ekstra 82% 5g (7) • Twaróg półtłusty 30g (7) • Herbata z cukrem 250g • Zupa mleczna - płatki owsiane na mleku 300g (7) (1) • Sałata zielona 5g • Sałatka cesarska pieczona (marchew, kalafior, brokuł) 60g • Polędwica z indyka grubo rozdrobniona, parzona 30g 	<ul style="list-style-type: none"> • Obiad • Zupa grysikowa 300g (9) (1) (7) • Pulpet wieprzowo-wołowy gotowany 100g (1) (3) • Ziemniaki gotowane 180g • Buraczki duszone 150g (1) • Kompot owocowy 250g 	<ul style="list-style-type: none"> • Kolacja • Chleb pszenno-żytni 90g (1) • Masło ekstra 82% 5g (7) • Herbata z cukrem 250g • Szynka drobiowa familijna 30g (6) (7) • Paprykarz rybny (mintaj) 50g (4) (9) • Pomidor 50g • Sałata zielona 5g
Wartości odżywcze		
Energia: 8310.38 Kj / 2012.3 Kcal; Białko: 74.97 g; Tłuszcz: 60.57 g; Kwasy tłuszczowe nasycone: 11.58 g; Sód: 1275.91 mg; Węglowodany: 292.1 g; Cukier: 34.39 g Błonnik spożywczy: 19.58 g;		

Dieta bezglutenowa bezmleczna (11/GL/ML)		
<ul style="list-style-type: none"> • Śniadanie • Chleb bezglutenowy 90g • Tłuszcz roślinny do smarowania 55% 10g • Herbata z cukrem 250g • Jajko gotowane na twardo (1 szt) 50g (3) • Sałata zielona 5g • Sałatka cesarska pieczona (marchew, kalafior, brokuł) 60g • Polędwica z indyka grubo rozdrobniona, parzona 30g • Zupa - ryż na wywarze warzywnym 300g (9) 	<ul style="list-style-type: none"> • Obiad • Zupa ryżowa bez glutenu i bez mleka 300g (9) • Pulpet wieprzowo-wołowy gotowany 100g (1) (3) • Ziemniaki gotowane 180g • Buraczki duszone bez glutenu 150g • Kompot owocowy 250g 	<ul style="list-style-type: none"> • Kolacja • Chleb bezglutenowy 90g • Tłuszcz roślinny do smarowania 55% 10g • Herbata z cukrem 250g • Szynka drobiowa familijna 30g (6) (7) • Paprykarz rybny (mintaj) 50g (4) (9) • Pomidor 50g • Sałata zielona 5g
Wartości odżywcze		
Energia: 7982.93 Kj / 1990.18 Kcal; Białko: 60.44 g; Tłuszcz: 67.84 g; Kwasy tłuszczowe nasycone: 9.71 g; Sód: 523.01 mg; Węglowodany: 236.88 g; Cukier: 33.29 g Błonnik spożywczy: 14.38 g;		

GOMI Żywnienie Sp. z o.o.

ul. Modrzewiowa 4

23-320 Poniatowa

tel/fax (81) 820-43-38

NIP: 7171840940 Regon: 525613130

mgr inż. dietetyki
Klaudia Lefek
Klaudia Lefek

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 30g (6) (10)
- Sałata zielona 5g
- Pomidor 50g
- Zupa - kasza kukurydziana na wywarze warzywnym 300g (9)

• Obiad

- Zupa pietruszkowa z ziemniakami bez mleka i glutenu 300g (9)
- Pulpet wieprzowo-wołowy gotowany 100g (1) (3)
- 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
- Miód naturalny 25g
- Polędwica drobiowa Ani 30g (6)
- Pomidor 50g
- Sałata zielona 5g

Wartości odżywcze

Energia: 7535.44 Kj / 1811.08 Kcal; **Białko:** 52.74 g; **Tłuszcz:** 37.45 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone:** 6.66 g; **Sód:** 1087.71 mg; **Węglowodany:** 310.91 g; **Cukier:** 69.26 g **Błonnik spożywczy:** 23.12 g;

mgr inż. dietetyki
Klaudia Lefek
Klaudia Lefek

GOMI Żywnie Sp. z o.o.

ul. Modrzewiowa 4

23-320 Poniatowa

tel./fax (81) 820-43-38

NIP:7171840940 Regon:525613130

Jadłospis na środa 2025-03-12

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

Dieta podstawowa (3p) (1)		
<ul style="list-style-type: none">• 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	<ul style="list-style-type: none">• Obiad• Zupa jarzynowa z ziemniakami 300g (9) (1) (7)• Gulasz wieprzowy 150g (1)• Kasza jęczmienna wiejska gotowana 180g (1)• Surówka z ogórków kiszonych i cebulki 150g• Kompot owocowy 250g• Jabłka 150g	<ul style="list-style-type: none">• Kolacja• Chleb pszenno-żytni 90g (1)• Masło ekstra 82% 10g (7)• Herbata z cukrem 250g• Kielbasa żywiecka 30g (6) (10)• Twarożek z natką pietruszki 30g (7)• Sałata zielona 5g• Papryka czerwona świeża 50g
Wartości odżywcze		
Energia: 9112.92 Kj / 2211.2 Kcal; Białko: 68.42 g; Tłuszcz: 86.72 g; Kwasy tłuszczowe nasycone: 19.08 g; Sód: 1932.54 mg; Węglowodany: 281.18 g; Cukier: 43.76 g Błonnik spożywczy: 20.65 g;		

Dieta łatwostrawna (3p) (2)		
<ul style="list-style-type: none">• 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	<ul style="list-style-type: none">• Obiad• Zupa jarzynowa z ziemniakami 300g (9) (1) (7)• Gulasz wieprzowy 150g (1)• Kasza jęczmienna wiejska gotowana 180g (1)• Bukiet warzyw gotowanych na parze 150g• Kompot owocowy 250g	<ul style="list-style-type: none">• Kolacja• Chleb pszenno-żytni 90g (1)• Masło ekstra 82% 10g (7)• Herbata z cukrem 250g• Kielbasa żywiecka 30g (6) (10)• Twarożek z natką pietruszki 30g (7)• Sałata zielona 5g• Pomidor 50g
Wartości odżywcze		
Energia: 8527.21 Kj / 2061.1 Kcal; Białko: 72.25 g; Tłuszcz: 71.57 g; Kwasy tłuszczowe nasycone: 18.08 g; Sód: 991.88 mg; Węglowodany: 275.89 g; Cukier: 32.81 g Błonnik spożywczy: 20.67 g;		

Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów (5p) (6/SP)		
<ul style="list-style-type: none">• Śniadanie• Chleb żytni razowy na zakwasie 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• Pomidor 50g	<ul style="list-style-type: none">• Obiad• Zupa jarzynowa z ziemniakami 300g (9) (1) (7)• Gulasz wieprzowy 150g (1)• Kasza jęczmienna wiejska gotowana 180g (1)• Surówka z ogórków kiszonych i cebulki 150g• Kompot owocowy bez cukru 250g• Podwieczorek• Jogurt naturalny 150g (7)	<ul style="list-style-type: none">• Kolacja• Chleb żytni razowy na zakwasie 90g (1)• Masło ekstra 82% 10g (7)• Herbata bez cukru 250g• Kielbasa żywiecka 30g (6) (10)• Twarożek z natką pietruszki 30g (7)• Sałata zielona 5g• Papryka czerwona świeża 50g• Posiłek nocny: kanapka z jajkiem, sałatą i pomidorem 150g (1) (7) (3)
Wartości odżywcze		
Energia: 9381.93 Kj / 2269.39 Kcal; Białko: 84.98 g; Tłuszcz: 98.02 g; Kwasy tłuszczowe nasycone: 26.17 g; Sód: 2366.5 mg; Węglowodany: 242.32 g; Cukier: 1.4 g Błonnik spożywczy: 31.87 g;		

GOMI Żywnienie Sp. z o.o.

ul. Modrzewiowa 4

23-320 Poniatowa

tel./fax (81) 820-43-38

NIP:7171840940 Regon:525613130

mgr inż. dietetyki
Klaudia Lefek
Klaudia Lefek

Dieta bogatobiałkowa (3p) (9)		
<ul style="list-style-type: none"> • 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 60g (6) • Jajko gotowane na twardo (1 szt) 50g (3) • Sałata zielona 5g • Pomidor 50g 	<ul style="list-style-type: none"> • Obiad • Zupa jarzynowa z ziemniakami 300g (9) (1) (7) • Gulasz wieprzowy 150g (1) • Kasza jęczmienna wiejska gotowana 180g (1) • Bukiet warzyw gotowanych na parze 150g • Kompot owocowy 250g 	<ul style="list-style-type: none"> • Kolacja • Chleb pszenno-żytni 90g (1) • Masło ekstra 82% 10g (7) • Herbata z cukrem 250g • Kielbasa żywiecka 60g (6) (10) • Twarożek z natką pietruszki 30g (7) • Sałata zielona 5g • Pomidor 50g
Wartości odżywcze		
Energia: 8991.66 Kj / 2172.21 Kcal; Białko: 80.85 g; Tłuszcz: 79.44 g; Kwasy tłuszczowe nasycone: 18.08 g; Sód: 991.88 mg; Węglowodany: 277.53 g; Cukier: 32.81 g Błonnik spożywczy: 20.67 g;		

Dieta łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu (3)		
<ul style="list-style-type: none"> • Śniadanie • Chleb pszenno-żytni 90g (1) • Masło ekstra 82% 5g (7) • Herbata z cukrem 250g • Dżem truskawkowy (niskosłodzony) 25g • Zupa mleczna - kasza kukurydziana na mleku 300g (7) • Polędwica drobiowa Ani 30g (6) • Sałata zielona 5g • Pomidor 50g 	<ul style="list-style-type: none"> • Obiad • Zupa jarzynowa z ziemniakami 300g (9) (1) (7) • Gulasz wieprzowy 150g (1) • Kasza jęczmienna wiejska gotowana 180g (1) • Bukiet warzyw gotowanych na parze 150g • Kompot owocowy 250g 	<ul style="list-style-type: none"> • Kolacja • Chleb pszenno-żytni 90g (1) • Masło ekstra 82% 5g (7) • Herbata z cukrem 250g • Kielbasa żywiecka 30g (6) (10) • Twarożek z natką pietruszki 30g (7) • Sałata zielona 5g • Pomidor 50g
Wartości odżywcze		
Energia: 8164.93 Kj / 1970.19 Kcal; Białko: 66.79 g; Tłuszcz: 58.92 g; Kwasy tłuszczowe nasycone: 11.3 g; Sód: 929.9 mg; Węglowodany: 287.86 g; Cukier: 44.36 g Błonnik spożywczy: 20.87 g;		

Dieta bezglutenowa bezmleczna (11/GL/ML)		
<ul style="list-style-type: none"> • Śniadanie • Chleb bezglutenowy 90g • Tłuszcz roślinny do smarowania 55% 10g • Herbata z cukrem 250g • Polędwica drobiowa Ani 30g (6) • Jajko gotowane na twardo (1 szt) 50g (3) • Sałata zielona 5g • Pomidor 50g • Zupa - kasza kukurydziana na wywarze warzywnym 300g (9) 	<ul style="list-style-type: none"> • Obiad • Zupa jarzynowa z ziemniakami bez mleka i glutenu 300g (9) • Gulasz wieprzowy bez glutenu 150g • Ziemniaki gotowane 180g • Bukiet warzyw gotowanych na parze 150g • Kompot owocowy 250g 	<ul style="list-style-type: none"> • Kolacja • Chleb bezglutenowy 90g • Tłuszcz roślinny do smarowania 55% 10g • Herbata z cukrem 250g • Miód naturalny 25g • Kielbasa żywiecka 30g (6) (10) • Sałata zielona 5g • Pomidor 50g
Wartości odżywcze		
Energia: 7655.13 Kj / 1901.59 Kcal; Białko: 53.89 g; Tłuszcz: 66.42 g; Kwasy tłuszczowe nasycone: 9.53 g; Sód: 186.91 mg; Węglowodany: 228.54 g; Cukier: 51.07 g Błonnik spożywczy: 15.37 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
- Jajko gotowane na twardo (1 szt) 50g (3)
- Pomidor 50g
- Sałata zielona 5g
- Zupa - ryż na wywarze warzywnym 300g (9)

• Obiad

- Zupa jarzynowa z ziemniakami bez mleka i glutenu 300g (9)
- Makaron z warzywami bez glutenu 300g (9)
- Kompot owocowy 250g
- Jabłka 150g

• Kolacja

- Chleb pszenno-żytni 90g (1)
- Tłuszcz roślinny do smarowania 55% 10g
- Herbata z cukrem 250g
- Miód naturalny 25g
- Paprykarz rybny (mintaj) 50g (4) (9)
- Sałata zielona 5g
- Pomidor 50g

Wartości odżywcze

Energia: 7740.98 Kj / 1876.38 Kcal; **Białko:** 33.33 g; **Tłuszcz:** 40.51 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone:** 6.99 g; **Sód:** 1018.15 mg; **Węglowodany:** 339.43 g; **Cukier:** 78.75 g **Błonnik spożywczy:** 19.22 g;

GOMI Żywnie Sp. z o.o.

ul. Modrzewiowa 4

23-320 Poniatowa

tel./fax (81) 820-43-38

NIP:7171840940 Regon:525613130

mgr inż. dietetyki
Klaudia Lefek
Klaudia Lefek

Jadłospis na czwartek 2025-03-13

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

Dieta podstawowa (3p) (1)		
<ul style="list-style-type: none">• Śniadanie• Chleb pszenno-żytni 90g (1)• Masło ekstra 82% 10g (7)• Herbata z cukrem 250g• Zupa mleczna - ryż na mleku 300g (7)• Polędwica sopocka wieprzowa 30g (6) (10)• Jajko gotowane na twardo (1 szt) 50g (3)• Pomidor 50g• Sałata zielona 5g	<ul style="list-style-type: none">• Obiad• Zupa grochowa z ziemniakami 300g (9) (1)• Naleśniki z jabłkiem 2szt. 220g (7) (1) (3)• Sos jogurtowy 100g (7)• Surówka z marchwi i jabłka z olejem 150g• Kompot owocowy 250g• Banany 150g	<ul style="list-style-type: none">• Kolacja• Chleb pszenno-żytni 90g (1)• Masło ekstra 82% 10g (7)• Twaróg półtłusty 30g (7)• Herbata z cukrem 250g• Ketchup 30g• Parówka drobiowa 50g• Pomidor 50g• Sałata zielona 5g
Wartości odżywcze		
Energia: 9359.6 Kj / 2259.78 Kcal; Białko: 72.58 g; Tłuszcz: 67.64 g; Kwasy tłuszczowe nasycone: 22.23 g; Sód: 1627.49 mg; Węglowodany: 343.18 g; Cukier: 63.03 g Błonnik spożywczy: 23.93 g;		

Dieta łatwostrawna (3p) (2)		
<ul style="list-style-type: none">• Śniadanie• Chleb pszenno-żytni 90g (1)• Masło ekstra 82% 10g (7)• Herbata z cukrem 250g• Zupa mleczna - ryż na mleku 300g (7)• Polędwica sopocka wieprzowa 30g (6) (10)• Jajko gotowane na twardo (1 szt) 50g (3)• Pomidor 50g• Sałata zielona 5g	<ul style="list-style-type: none">• Obiad• Zupa koperkowa z ryżem 300g (7) (9) (1)• Naleśniki z jabłkiem 2szt. 220g (7) (1) (3)• Sos jogurtowy 100g (7)• Surówka z marchwi i jabłka z olejem 150g• Kompot owocowy 250g	<ul style="list-style-type: none">• Kolacja• Chleb pszenno-żytni 90g (1)• Masło ekstra 82% 10g (7)• Twaróg półtłusty 30g (7)• Herbata z cukrem 250g• Ketchup 30g• Parówka drobiowa 50g• Pomidor 50g• Sałata zielona 5g
Wartości odżywcze		
Energia: 8752.06 Kj / 2119.21 Kcal; Białko: 63.54 g; Tłuszcz: 72.09 g; Kwasy tłuszczowe nasycone: 23 g; Sód: 1621.39 mg; Węglowodany: 303.83 g; Cukier: 43.05 g Błonnik spożywczy: 18.3 g;		

Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów (5p) (6/SP)		
<ul style="list-style-type: none">• Śniadanie• Chleb żytni razowy na zakwasie 90g (1)• Masło ekstra 82% 10g (7)• Herbata bez cukru 250g• Zupa mleczna - ryż na mleku 300g (7)• Polędwica sopocka wieprzowa 30g (6) (10)• Jajko gotowane na twardo (1 szt) 50g (3)• Pomidor 50g• Sałata zielona 5g	<ul style="list-style-type: none">• Obiad• Zupa grochowa z ziemniakami 300g (9) (1)• Makaron z mięsem drobiowym i szpinakiem 300g (1) (9)• Surówka z marchwi i jabłka z olejem 150g• Kompot owocowy bez cukru 250g• Podwieczorek• Jabłka 150g	<ul style="list-style-type: none">• Kolacja• Chleb żytni razowy na zakwasie 90g (1)• Masło ekstra 82% 10g (7)• Twaróg półtłusty 30g (7)• Herbata bez cukru 250g• Ketchup 30g• Parówka drobiowa 50g• Pomidor 50g• Sałata zielona 5g• Posiłek nocny: kanapka z wędliną i pomidorem 150g (1) (7)
Wartości odżywcze		
Energia: 9622.48 Kj / 2318.21 Kcal; Białko: 89.33 g; Tłuszcz: 79.84 g; Kwasy tłuszczowe nasycone: 25.48 g; Sód: 1879.29 mg; Węglowodany: 311.34 g; Cukier: 20.2 g Błonnik spożywczy: 40.59 g;		

GOMI Żywnie Sp. z o.o.

ul. Modrzewiowa 4

23-320 Poniatowa

tel./fax (81) 820-43-38

NIP:7171840940 Regon:525613130

mgr inż. dietetyki
Klaudia Lefek
Klaudia Lefek

Dieta bogatobiałkowa (3p) (9)		
<ul style="list-style-type: none"> • Śniadanie • Chleb pszenno-żytni 90g (1) • Masło ekstra 82% 10g (7) • Herbata z cukrem 250g • Zupa mleczna - ryż na mleku 300g (7) • Polędwica sopočka wieprzowa 60g (6) (10) • Jajko gotowane na twardo (1 szt) 50g (3) • Pomidor 50g • Sałata zielona 5g 	<ul style="list-style-type: none"> • Obiad • Zupa koperkowa z ryżem 300g (7) (9) (1) • Naleśniki z jabłkiem 2szt. 220g (7) (1) (3) • Sos jogurtowy 100g (7) • Surówka z marchwi i jabłka z olejem 150g • Kompot owocowy 250g 	<ul style="list-style-type: none"> • Kolacja • Chleb pszenno-żytni 90g (1) • Masło ekstra 82% 10g (7) • Twaróg półtłusty 60g (7) • Herbata z cukrem 250g • Ketchup 30g • Parówka drobiowa 50g • Pomidor 50g • Sałata zielona 5g
Wartości odżywcze		
Energia: 9145.96 Kj / 2213.41 Kcal; Białko: 75.9 g; Tłuszcz: 76.23 g; Kwasy tłuszczowe nasycone: 24.79 g; Sód: 1858.99 mg; Węglowodany: 305.51 g; Cukier: 43.05 g Błonnik spożywczy: 18.3 g;		

Dieta łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu (3)		
<ul style="list-style-type: none"> • Śniadanie • Chleb pszenno-żytni 90g (1) • Masło ekstra 82% 5g (7) • Herbata z cukrem 250g • Miód naturalny 25g • Zupa mleczna - ryż na mleku 300g (7) • Polędwica sopočka wieprzowa 30g (6) (10) • Pomidor 50g • Sałata zielona 5g 	<ul style="list-style-type: none"> • Obiad • Zupa koperkowa z ryżem 300g (7) (9) (1) • Naleśniki z jabłkiem 2szt. 220g (7) (1) (3) • Sos jogurtowy 100g (7) • Surówka z marchwi i jabłka z olejem 150g • Kompot owocowy 250g 	<ul style="list-style-type: none"> • Kolacja • Chleb pszenno-żytni 90g (1) • Masło ekstra 82% 5g (7) • Twaróg półtłusty 30g (7) • Herbata z cukrem 250g • Ketchup 30g • Parówka drobiowa 50g • Pomidor 50g • Sałata zielona 5g
Wartości odżywcze		
Energia: 8517.94 Kj / 2057.54 Kcal; Białko: 58.11 g; Tłuszcz: 59.42 g; Kwasy tłuszczowe nasycone: 16.22 g; Sód: 1560.91 mg; Węglowodany: 323.38 g; Cukier: 62.92 g Błonnik spożywczy: 18.3 g;		

Dieta bezglutenowa bezmleczna (11/GL/ML)		
<ul style="list-style-type: none"> • Śniadanie • Chleb bezglutenowy 90g • Tłuszcz roślinny do smarowania 55% 10g • Herbata z cukrem 250g • Polędwica sopočka wieprzowa 30g (6) (10) • Jajko gotowane na twardo (1 szt) 50g (3) • Pomidor 50g • Sałata zielona 5g • Zupa - ryż na wywarze warzywnym 300g (9) 	<ul style="list-style-type: none"> • Obiad • Zupa koperkowa z ryżem bez glutenu i mleka 300g (9) • Makaron bezglutenowy z mięsem drobiowym i szpinakiem 300g (9) • Bukiet warzyw gotowanych na parze 150g • Kompot owocowy 250g 	<ul style="list-style-type: none"> • Kolacja • Chleb bezglutenowy 90g • Tłuszcz roślinny do smarowania 55% 10g • Herbata z cukrem 250g • Ketchup 30g • Parówka drobiowa 50g • Jajko gotowane na twardo (1 szt) 50g (3) • Pomidor 50g • Sałata zielona 5g
Wartości odżywcze		
Energia: 8329.68 Kj / 2072.42 Kcal; Białko: 53.87 g; Tłuszcz: 68.81 g; Kwasy tłuszczowe nasycone: 13.92 g; Sód: 751.24 mg; Węglowodany: 261.24 g; Cukier: 32.48 g Błonnik spożywczy: 13.13 g;		

GOMI Żywnienie Sp. z o.o.

ul. Modrzewiowa 4

23-320 Poniatowa

tel/fax (81) 820-43-38

NIP:7171840940 Regon:525613130

mgr inż. dietetyki
Klaudia Lefek
 Klaudia Lefek

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
- Polędwica drobiowa Ani 30g (6)
- Sałata zielona 5g
- Pomidor 50g
- Zupa - kasza manna na wywarze warzywnym 300g (1) (9)

• Obiad

- Zupa zacierkowa bez mleka 300g (9) (1) (3)
- Potrawka z kurczaka duszona w sosie jarzynowym 200g (9) (1)
- Ziemniaki gotowane 180g
- Surówka z buraczków i jabłek z olejem 150g
- Kompot owocowy 250g

• Kolacja

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

Wartości odżywcze

Energia: 7364.18 Kj / 1779.94 Kcal; **Białko:** 54.72 g; **Tłuszcz:** 34.8 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone:** 7.51 g; **Sód:** 1513.28 mg; **Węglowodany:** 310.39 g; **Cukier:** 47.58 g **Błonnik spożywczy:** 21.96 g;

mgr inż. dietetyki
Klaudia Lefek
Klaudia Lefek

GOMI Żywnie Sp. z o.o.
ul. Modrzewiowa 4
23-320 Poniatowa
tel./fax (81) 820-43-38
NIP:7171840940 Regon:525613130

Jadłospis na piątek 2025-03-14

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

Dieta podstawowa (3p) (1)		
<ul style="list-style-type: none">• Śniadanie• Chleb pszenno-żytni 90g (1)• Ser biały twaróg półtłusty 50g (4) (7) (8)• Masło ekstra 82% 10g (7)• Kawa zbożowa na mleku 250g (7) (1)• Dżem truskawkowy (niskosłodzony) 25g• Zupa mleczna - płatki owsiane na mleku 300g (7) (1)• Jabłka 150g	<ul style="list-style-type: none">• Obiad• Zupa krupnik z ziemniakami 300g (9) (1)• Pulpet rybny z miruny gotowany 100g (1) (4) (3)• Ziemniaki gotowane 180g• Warzywa po grecku 150g (9) (1)• Kompot owocowy 250g• Jabłka 150g	<ul style="list-style-type: none">• Kolacja• Chleb pszenno-żytni 90g (1)• Masło ekstra 82% 10g (7)• Herbata z cukrem 250g• Miód naturalny 25g• Pasta jajeczna 60g (3) (7)• Pomidor 50g• Sałata zielona 5g
Wartości odżywcze		
Energia: 9426.8 KJ / 2275.63 Kcal; Białko: 60.16 g; Tłuszcz: 62.94 g; Kwasy tłuszczowe nasycone: 16.57 g; Sód: 1200.67 mg; Węglowodany: 362.22 g; Cukier: 93.3 g Błonnik spożywczy: 25.43 g;		

Dieta łatwostrawna (3p) (2)		
<ul style="list-style-type: none">• Śniadanie• Chleb pszenno-żytni 90g (1)• Ser biały twaróg półtłusty 50g (4) (7) (8)• Masło ekstra 82% 10g (7)• Kawa zbożowa na mleku 250g (7) (1)• Dżem truskawkowy (niskosłodzony) 25g• Zupa mleczna - płatki owsiane na mleku 300g (7) (1)• Jabłka 150g	<ul style="list-style-type: none">• Obiad• Zupa krupnik z ziemniakami 300g (9) (1)• Pulpet rybny z miruny gotowany 100g (1) (4) (3)• Ziemniaki gotowane 180g• Warzywa po grecku 150g (9) (1)• Kompot owocowy 250g	<ul style="list-style-type: none">• Kolacja• Chleb pszenno-żytni 90g (1)• Masło ekstra 82% 10g (7)• Herbata z cukrem 250g• Miód naturalny 25g• Pasta jajeczna 60g (3) (7)• Pomidor 50g• Sałata zielona 5g
Wartości odżywcze		
Energia: 9197.95 KJ / 2220.88 Kcal; Białko: 59.72 g; Tłuszcz: 62.51 g; Kwasy tłuszczowe nasycone: 16.52 g; Sód: 1198.48 mg; Węglowodany: 348.97 g; Cukier: 82.35 g Błonnik spożywczy: 23.24 g;		

Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów (5p) (6/SP)		
<ul style="list-style-type: none">• Śniadanie• Chleb żytni razowy na zakwasie 90g (1)• Ser biały twaróg półtłusty 30g (4) (7) (8)• Masło ekstra 82% 10g (7)• Herbata bez cukru 250g• Zupa mleczna - płatki owsiane na mleku 300g (7) (1)• Jajko gotowane na twardo (1 szt) 50g (3)• Jabłka 150g	<ul style="list-style-type: none">• Obiad• Zupa krupnik z ziemniakami 300g (9) (1)• Pulpet rybny z miruny gotowany 100g (1) (4) (3)• Ziemniaki gotowane 180g• Warzywa po grecku 150g (9) (1)• Kompot owocowy 250g• Podwieczorek• Jogurt naturalny 150g (7)	<ul style="list-style-type: none">• Kolacja• Chleb żytni razowy na zakwasie 90g (1)• Masło ekstra 82% 10g (7)• Twaróg półtłusty 30g (7)• Herbata bez cukru 250g• Pasta jajeczna 60g (3) (7)• Pomidor 50g• Sałata zielona 5g• Posiłek nocny: kanapka z wędliną i pomidorem 150g (1) (7)
Wartości odżywcze		
Energia: 9283.85 KJ / 2246.72 Kcal; Białko: 82.84 g; Tłuszcz: 68.72 g; Kwasy tłuszczowe nasycone: 23.35 g; Sód: 1589.54 mg; Węglowodany: 301.49 g; Cukier: 28.91 g Błonnik spożywczy: 35.75 g;		

mgr inż. dietetyki
Klaudia Lefek
Klaudia Lefek

GOMI Żywnienie Sp. z o.o.
ul. Modrzewiowa 4
23-320 Poniatowa
tel/fax (81) 820-43-38
NIP:7171840940 Regon:525613130

Dieta bogatobiałkowa (3p) (9)

<ul style="list-style-type: none"> • Śniadanie • Chleb pszenno-żytni 90g (1) • Ser biały twaróg półtłusty 80g (4) (7) (8) • Masło ekstra 82% 10g (7) • Kawa zbożowa na mleku 250g (7) (1) • Dżem truskawkowy (niskosłodzony) 25g • Zupa mleczna - płatki owsiane na mleku 300g (7) (1) • Jabłka 150g 	<ul style="list-style-type: none"> • Obiad • Zupa krupnik z ziemniakami 300g (9) (1) • Pulpet rybny z miruny gotowany 100g (1) (4) (3) • Ziemniaki gotowane 180g • Warzywa po grecku 150g (9) (1) • Kompot owocowy 250g 	<ul style="list-style-type: none"> • Kolacja • Chleb pszenno-żytni 90g (1) • Masło ekstra 82% 10g (7) • Herbata z cukrem 250g • Miód naturalny 25g • Pasta jajeczna 70g (7) (3) • Pomidor 50g • Sałata zielona 5g
Wartości odżywcze		
Energia: 9598.82 Kj / 2318.87 Kcal; Białko: 63.63 g; Tłuszcz: 71.01 g; Kwasy tłuszczowe nasycone: 16.94 g; Sód: 1218.14 mg; Węglowodany: 350.12 g; Cukier: 82.35 g Błonnik spożywczy: 23.24 g;		

Dieta łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu (3)

<ul style="list-style-type: none"> • Śniadanie • Chleb pszenno-żytni 90g (1) • Ser biały twaróg półtłusty 50g (4) (7) (8) • Masło ekstra 82% 5g (7) • Kawa zbożowa na mleku 250g (7) (1) • Dżem truskawkowy (niskosłodzony) 25g • Zupa mleczna - płatki owsiane na mleku 300g (7) (1) • Jabłka 150g 	<ul style="list-style-type: none"> • Obiad • Zupa krupnik z ziemniakami 300g (9) (1) • Pulpet rybny z miruny gotowany 100g (1) (4) (3) • Ziemniaki gotowane 180g • Warzywa po grecku 150g (9) (1) • Kompot owocowy 250g 	<ul style="list-style-type: none"> • Kolacja • Chleb pszenno-żytni 90g (1) • Masło ekstra 82% 5g (7) • Twaróg półtłusty 50g (7) • Herbata z cukrem 250g • Miód naturalny 25g • Pomidor 50g • Sałata zielona 5g
Wartości odżywcze		
Energia: 8902.84 Kj / 2146.02 Kcal; Białko: 64.18 g; Tłuszcz: 51.97 g; Kwasy tłuszczowe nasycone: 11.01 g; Sód: 1151.32 mg; Węglowodany: 350.19 g; Cukier: 82.35 g Błonnik spożywczy: 23.24 g;		

Dieta bezglutenowa bezmleczna (11/GL/ML)

<ul style="list-style-type: none"> • Śniadanie • Chleb bezglutenowy 90g • Tłuszcz roślinny do smarowania 55% 10g • Herbata z cukrem 250g • Dżem truskawkowy (niskosłodzony) 25g • Jajko gotowane na twardo (1 szt) 50g (3) • Jabłka 150g • Zupa - kasza kukurydziana na wywarze warzywnym 300g (9) 	<ul style="list-style-type: none"> • Obiad • Zupa krupnik z ziemniakami 300g (9) (1) • Filet rybny z miruny gotowany 100g (4) • Ziemniaki gotowane 180g • Warzywa po grecku bez glutenu 150g (9) • Kompot owocowy 250g 	<ul style="list-style-type: none"> • Kolacja • Chleb bezglutenowy 90g • Tłuszcz roślinny do smarowania 55% 10g • Herbata z cukrem 250g • Miód naturalny 25g • Jajko gotowane na twardo (1 szt) 50g (3) • Pomidor 50g • Sałata zielona 5g
Wartości odżywcze		
Energia: 7566.49 Kj / 1887.57 Kcal; Białko: 44.45 g; Tłuszcz: 52.93 g; Kwasy tłuszczowe nasycone: 8.86 g; Sód: 334.72 mg; Węglowodany: 254.45 g; Cukier: 80.31 g Błonnik spożywczy: 17.64 g;		

mgr inż. dietetyki
Klaudia Lefek
 Klaudia Lefek

GOMI Żywnienie Sp. z o.o.
 ul. Modrzewiowa 4
 23-320 Poniatowa
 tel./fax (81) 820-43-38
 NIP:7171840940 Regon:525613130

Dieta łatwostrawna bezmleczna (2/ML)

• Śniadanie

- Chleb pszenno-żytni 90g (1)
- Tłuszcz roślinny do smarowania 55% 10g
- Kawa zbożowa na mleku 250g (7) (1)
- Dżem truskawkowy (niskosłodzony) 25g
- Zupa bezmleczna - płatki owsiane na wywarze warzywnym 300g (1) (9)
- Jajko gotowane na twardo (1 szt) 50g (3)
- Jabłka 150g

• Obiad

- Zupa krupnik z ziemniakami 300g (9) (1)
- Filet rybny z miruny gotowany 100g (4)
- Ziemniaki gotowane 180g
- Bukiet warzyw gotowanych na parze 150g
- Kompot owocowy 250g

• Kolacja

- Chleb pszenno-żytni 90g (1)
- Tłuszcz roślinny do smarowania 55% 10g
- Herbata z cukrem 250g
- Miód naturalny 25g
- Pasta jajeczna 50g (7) (3)
- Jajko gotowane na twardo (1 szt) 50g (3)
- Sałata zielona 5g
- Pomidor 50g

Wartości odżywcze

Energia: 7635.42 Kj / 1849.33 Kcal; **Białko:** 63.99 g; **Tłuszcz:** 37.51 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone:** 10.58 g; **Sód:** 1208.65 mg; **Węglowodany:** 306.63 g; **Cukier:** 75.06 g **Błonnik spożywczy:** 22.19 g;

mgr inż. dietetyki
Klaudia Lefek
Klaudia Lefek

GOMI Żywnie Sp. z o.o.

ul. Modrzewiowa 4

23-320 Poniatowa

tel./fax (81) 820-43-38

NIP:7171840940 Regon:525613130

Jadłospis na sobota 2025-03-15

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

Dieta podstawowa (3p) (1)		
<ul style="list-style-type: none">• Śniadanie• Chleb pszenno-żytni 90g (1)• Masło ekstra 82% 10g (7)• Herbata z cukrem 250g• Zupa mleczna - ryż na mleku 300g (7)• Kiełbasa krakowska wieprzowa 30g (1) (6) (7) (9)• Jajko gotowane na twardo (1 szt) 50g (3)• Sałata zielona 5g• Ogórek kiszony krojony 50g	<ul style="list-style-type: none">• Obiad• Zupa kalafiorowa z ziemniakami 300g (9) (1) (7)• Filet drobiowy z kurczaka gotowany 100g• Kasza jęczmienna wiejska gotowana 180g (1)• Sos jarzynowy 50g (9) (1) (7)• Surówka z marchwi i jabłka z olejem 150g• Kompot owocowy 250g• Mandarynki 150g	<ul style="list-style-type: none">• Kolacja• Chleb pszenno-żytni 90g (1)• Masło ekstra 82% 10g (7)• Herbata z cukrem 250g• Polędwica drobiowa Ani 30g (6)• Pasta z ciecierzycy 50g• Sałata zielona 5g• Ogórek zielony świeży 50g
Wartości odżywcze		
Energia: 8573.27 KJ / 2076.33 Kcal; Białko: 79.85 g; Tłuszcz: 57.8 g; Kwasy tłuszczowe nasycone: 16.35 g; Sód: 1468.71 mg; Węglowodany: 301.06 g; Cukier: 51.9 g Błonnik spożywczy: 25.69 g;		

Dieta łatwostrawna (3p) (2)		
<ul style="list-style-type: none">• Śniadanie• Chleb pszenno-żytni 90g (1)• Masło ekstra 82% 10g (7)• Herbata z cukrem 250g• Zupa mleczna - ryż na mleku 300g (7)• Kiełbasa krakowska wieprzowa 30g (1) (6) (7) (9)• Jajko gotowane na twardo (1 szt) 50g (3)• Pomidor 50g• Sałata zielona 5g	<ul style="list-style-type: none">• Obiad• Zupa kalafiorowa z ziemniakami 300g (9) (1) (7)• Filet drobiowy z kurczaka gotowany 100g• Kasza jęczmienna wiejska gotowana 180g (1)• Sos jarzynowy 50g (9) (1) (7)• Surówka z marchwi i jabłka z olejem 150g• Kompot owocowy 250g	<ul style="list-style-type: none">• Kolacja• Chleb pszenno-żytni 90g (1)• Masło ekstra 82% 10g (7)• Herbata z cukrem 250g• Polędwica drobiowa Ani 30g (6)• Twarożek ze szczypiorkiem 30g (7)• Sałata zielona 5g• Sałatka cesarska pieczona (marchew, kalafior, brokuł) 60g
Wartości odżywcze		
Energia: 8487.58 KJ / 2058.94 Kcal; Białko: 83.19 g; Tłuszcz: 60.95 g; Kwasy tłuszczowe nasycone: 17.23 g; Sód: 1129.3 mg; Węglowodany: 284.05 g; Cukier: 41.44 g Błonnik spożywczy: 22.21 g;		

Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów (5p) (6/SP)		
<ul style="list-style-type: none">• Śniadanie• Chleb żytni razowy na zakwasie 90g (1)• Masło ekstra 82% 10g (7)• Herbata bez cukru 250g• Zupa mleczna - ryż na mleku 300g (7)• Kiełbasa krakowska wieprzowa 30g (1) (6) (7) (9)• Jajko gotowane na twardo (1 szt) 50g (3)• Sałata zielona 5g• Ogórek kiszony krojony 50g	<ul style="list-style-type: none">• Obiad• Zupa kalafiorowa z ziemniakami 300g (9) (1) (7)• Filet drobiowy z kurczaka gotowany 100g• Kasza jęczmienna wiejska gotowana 180g (1)• Sos jarzynowy 50g (9) (1) (7)• Surówka z marchwi i jabłka z olejem 150g• Kompot owocowy bez cukru 250g• Podwieczorek• Kefir 150g (7)	<ul style="list-style-type: none">• Kolacja• Chleb żytni razowy na zakwasie 90g (1)• Masło ekstra 82% 10g (7)• Herbata bez cukru 250g• Polędwica drobiowa Ani 30g (6)• Pasta z ciecierzycy 50g• Sałata zielona 5g• Ogórek zielony świeży 50g• Posiłek nocny: kanapka z twarogiem, sałatą i pomidorem 150g (1) (7)
Wartości odżywcze		
Energia: 8827.49 KJ / 2127.54 Kcal; Białko: 100.43 g; Tłuszcz: 69.5 g; Kwasy tłuszczowe nasycone: 23 g; Sód: 1818.1 mg; Węglowodany: 261.74 g; Cukier: 10.03 g Błonnik spożywczy: 36.96 g;		

mgr inż. dietetyki
Klaudia Lefek
Klaudia Lefek

GOMI Żywnienie Sp. z o.o.
ul. Modrzewiowa 4
23-320 Poniatowa
tel/fax (81) 820-43-38
NIP: 7171840940 Regon: 525613130

Dieta bogatobiałkowa (3p) (9)

<ul style="list-style-type: none">• Śniadanie• Chleb pszenno-żytni 90g (1)• Masło ekstra 82% 10g (7)• Herbata z cukrem 250g• Zupa mleczna - ryż na mleku 300g (7)• Kielbasa krakowska wieprzowa 60g (1) (6) (7) (9)• Jajko gotowane na twardo (1 szt) 50g (3)• Pomidor 50g• Sałata zielona 5g	<ul style="list-style-type: none">• Obiad• Zupa kalafiorowa z ziemniakami 300g (9) (1) (7)• Filet drobiowy z kurczaka gotowany 100g• Kasza jęczmienna wiejska gotowana 180g (1)• Sos jarzynowy 50g (9) (1) (7)• Surówka z marchwi i jabłka z olejem 150g• Kompot owocowy 250g	<ul style="list-style-type: none">• Kolacja• Chleb pszenno-żytni 90g (1)• Masło ekstra 82% 10g (7)• Herbata z cukrem 250g• Połędwica drobiowa Ani 30g (6)• Twarożek ze szczypiorkiem 50g (7)• Sałata zielona 5g• Sałatka cesarska pieczona (marchew, kalafior, brokuł) 60g
Wartości odżywcze		
Energia: 8757.8 Kj / 2123.59 Kcal; Białko: 94.78 g; Tłuszcz: 63.41 g; Kwasy tłuszczowe nasycone: 18.2 g; Sód: 1138.1 mg; Węglowodany: 285.83 g; Cukier: 41.44 g Błonnik spożywczy: 22.21 g;		

Dieta łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu (3)

<ul style="list-style-type: none">• Śniadanie• Chleb pszenno-żytni 90g (1)• Masło ekstra 82% 5g (7)• Herbata z cukrem 250g• Dżem truskawkowy (niskosłodzony) 25g• Zupa mleczna - ryż na mleku 300g (7)• Kielbasa krakowska wieprzowa 30g (1) (6) (7) (9)• Pomidor 50g• Sałata zielona 5g	<ul style="list-style-type: none">• Obiad• Zupa kalafiorowa z ziemniakami 300g (9) (1) (7)• Filet drobiowy z kurczaka gotowany 100g• Kasza jęczmienna wiejska gotowana 180g (1)• Sos jarzynowy 50g (9) (1) (7)• Surówka z marchwi i jabłka z olejem 150g• Kompot owocowy 250g	<ul style="list-style-type: none">• Kolacja• Chleb pszenno-żytni 90g (1)• Masło ekstra 82% 5g (7)• Herbata z cukrem 250g• Połędwica drobiowa Ani 30g (6)• Twarożek ze szczypiorkiem 30g (7)• Sałata zielona 5g• Sałatka cesarska pieczona (marchew, kalafior, brokuł) 60g
Wartości odżywcze		
Energia: 8125.3 Kj / 1968.03 Kcal; Białko: 77.73 g; Tłuszcz: 48.3 g; Kwasy tłuszczowe nasycone: 10.45 g; Sód: 1067.31 mg; Węglowodany: 296.02 g; Cukier: 52.99 g Błonnik spożywczy: 22.41 g;		

Dieta bezglutenowa bezmleczna (11/GL/ML)

<ul style="list-style-type: none">• Śniadanie• Chleb bezglutenowy 90g• Tłuszcz roślinny do smarowania 55% 10g• Herbata z cukrem 250g• Kielbasa krakowska wieprzowa 30g (1) (6) (7) (9)• Jajko gotowane na twardo (1 szt) 50g (3)• Pomidor 50g• Sałata zielona 5g• Zupa - ryż na wywarze warzywnym 300g (9)	<ul style="list-style-type: none">• Obiad• Zupa kalafiorowa z ziemniakami bez glutenu i bez mleka 300g (9)• Filet drobiowy z kurczaka gotowany 100g• Kasza jęczmienna wiejska gotowana 180g (1)• Sos jarzynowy bez glutenu i bez mleka 50g (9)• Surówka z marchwi i jabłka z olejem 150g• Kompot owocowy 250g	<ul style="list-style-type: none">• Kolacja• Chleb bezglutenowy 90g• Tłuszcz roślinny do smarowania 55% 10g• Herbata z cukrem 250g• Dżem truskawkowy (niskosłodzony) 25g• Połędwica drobiowa Ani 30g (6)• Sałata zielona 5g• Sałatka cesarska pieczona (marchew, kalafior, brokuł) 60g
Wartości odżywcze		
Energia: 8122.15 Kj / 2021.96 Kcal; Białko: 65.94 g; Tłuszcz: 56.11 g; Kwasy tłuszczowe nasycone: 8.54 g; Sód: 313.07 mg; Węglowodany: 256.2 g; Cukier: 51.56 g Błonnik spożywczy: 18.48 g;		

GOMI Żywnienie Sp. z o.o.

ul. Modrzewiowa 4

23-320 Poniatowa

tel/fax (81) 820-43-38

NIP:7171840940 Regon:525613130

mgr inż. dietetyki
Klaudia Lefek
Klaudia Lefek

Dieta łatwostrawna bezmleczna (2/ML)

• Śniadanie

- Chleb pszenno-żytni 90g (1)
- Tłuszcz roślinny do smarowania 55% 10g
- Herbata z cukrem 250g
- Jajko gotowane na twardo (1 szt) 50g (3)
- Pomidor 50g
- Sałata zielona 5g
- Polędwica z indyka grubo rozdrobniona, parzona 30g
- Zupa - kasza kukurydziana na wywarze warzywnym 300g (9)

• Obiad

- Zupa koperkowa z ziemniakami bez glutenu i bez mleka 300g (9)
- Filet drobiowy z kurczaka gotowany 100g
- Ryż biały gotowany 180g
- Sos pomidorowy bez glutenu i bez mleka 50g
- 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
- Polędwica sopocka wieprzowa 30g (6) (10)
- Sałata zielona 5g
- Pomidor 50g

Wartości odżywcze

Energia: 7124.27 Kj / 1720.89 Kcal; **Białko:** 72.09 g; **Tłuszcz:** 31.35 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone:** 7.83 g; **Sód:** 1508.79 mg; **Węglowodany:** 284.71 g; **Cukier:** 50.07 g **Błonnik spożywczy:** 20.33 g;

mgr inż. dietetyki
Klaudia Lefek
Klaudia Lefek

GOMI Żywnie Sp. z o.o.
ul. Modrzewiowa 4
23-320 Poniatowa
tel./fax (81) 820-43-38
NIP:7171840940 Regon:525613130

Jadłospis na niedziela 2025-03-16

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

Dieta podstawowa (3p) (1)

<ul style="list-style-type: none">• Śniadanie• Chleb pszenno-żytni 90g (1)• Masło ekstra 82% 10g (7)• Herbata z cukrem 250g• Zupa mleczna - kasza manna na mleku 300g (7) (1)• Polędwica sopocka wieprzowa 30g (6) (10)• Jajko gotowane na twardo (1 szt) 50g (3)• Sałata zielona 5g• Pomidor 50g	<ul style="list-style-type: none">• Obiad• Zupa rosół z makaronem 300g (9) (1)• Udo z kurczaka gotowane 180g• Ziemniaki gotowane 180g• Surówka z buraczków i jabłek z olejem 150g• Kompot owocowy 250g• Jabłka 150g	<ul style="list-style-type: none">• Kolacja• Chleb pszenno-żytni 90g (1)• Masło ekstra 82% 10g (7)• Twaróg półtłusty 50g (7)• Herbata z cukrem 250g• Dżem truskawkowy (niskosłodzony) 25g• Pomidor 50g• Sałata zielona 5g
-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

Wartości odżywcze

Energia: 9517.94 KJ / 2301.76 Kcal; **Białko:** 104.32 g; **Tłuszcz:** 81.19 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone:** 25.3 g; **Sód:** 1510.46 mg; **Węglowodany:** 285.11 g; **Cukier:** 56.69 g **Błonnik spożywczy:** 20.14 g;

Dieta łatwostrawna (3p) (2)

<ul style="list-style-type: none">• Śniadanie• Chleb pszenno-żytni 90g (1)• Masło ekstra 82% 10g (7)• Herbata z cukrem 250g• Zupa mleczna - kasza manna na mleku 300g (7) (1)• Polędwica sopocka wieprzowa 30g (6) (10)• Jajko gotowane na twardo (1 szt) 50g (3)• Sałata zielona 5g• Pomidor 50g	<ul style="list-style-type: none">• Obiad• Zupa rosół z makaronem 300g (9) (1)• Udo z kurczaka gotowane 180g• Ziemniaki gotowane 180g• Buraczki duszone 150g (1)• Kompot owocowy 250g	<ul style="list-style-type: none">• Kolacja• Chleb pszenno-żytni 90g (1)• Masło ekstra 82% 10g (7)• Twaróg półtłusty 50g (7)• Herbata z cukrem 250g• Dżem truskawkowy (niskosłodzony) 25g• Pomidor 50g• Sałata zielona 5g
-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

Wartości odżywcze

Energia: 9715.81 KJ / 2353.28 Kcal; **Białko:** 104.91 g; **Tłuszcz:** 88.33 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone:** 25.79 g; **Sód:** 1490.66 mg; **Węglowodany:** 279.09 g; **Cukier:** 45.38 g **Błonnik spożywczy:** 17.21 g;

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

<ul style="list-style-type: none">• Śniadanie• Chleb żytni razowy na zakwasie 90g (1)• Masło ekstra 82% 10g (7)• Herbata bez cukru 250g• Zupa mleczna - kasza manna na mleku 300g (7) (1)• Polędwica sopocka wieprzowa 30g (6) (10)• Jajko gotowane na twardo (1 szt) 50g (3)• Sałata zielona 5g• Pomidor 50g	<ul style="list-style-type: none">• Obiad• Zupa rosół z makaronem 300g (9) (1)• Udo z kurczaka gotowane 180g• Ziemniaki gotowane 180g• Surówka z buraczków i jabłek z olejem 150g• Kompot owocowy bez cukru 250g• Podwieczorek• Jogurt naturalny 150g (7)	<ul style="list-style-type: none">• Kolacja• Chleb żytni razowy na zakwasie 90g (1)• Masło ekstra 82% 10g (7)• Twaróg półtłusty 50g (7)• Herbata bez cukru 250g• Kielbasa żywiecka 30g (6) (10)• Pomidor 50g• Sałata zielona 5g• Posiłek nocny: kanapka z jajkiem, sałatą i pomidorem 150g (1) (7) (3)
-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

Wartości odżywcze

Energia: 9943.58 KJ / 2397.34 Kcal; **Białko:** 126.5 g; **Tłuszcz:** 99.8 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone:** 32.39 g; **Sód:** 1944.18 mg; **Węglowodany:** 233.94 g; **Cukier:** 2.78 g **Błonnik spożywczy:** 31.15 g;

GOMI Żywnie Sp. z o.o.

ul. Modrzewiowa 4

23-320 Poniatowa

tel/fax (81) 820-43-38

NIP:7171840940 Regon:525613130

mgr inż. dietetyki
Klaudia Lefek

Dieta bogatobiałkowa (3p) (9)		
<ul style="list-style-type: none"> • Śniadanie • Chleb pszenno-żytni 90g (1) • Masło ekstra 82% 10g (7) • Herbata z cukrem 250g • Zupa mleczna - kasza manna na mleku 300g (7) (1) • Polędwica sopočka wieprzowa 60g (6) (10) • Jajko gotowane na twardo (1 szt) 50g (3) • Sałata zielona 5g • Pomidor 50g 	<ul style="list-style-type: none"> • Obiad • Zupa rosół z makaronem 300g (9) (1) • Udo z kurczaka gotowane 180g • Ziemniaki gotowane 180g • Buraczki duszone 150g (1) • Kompot owocowy 250g 	<ul style="list-style-type: none"> • Kolacja • Chleb pszenno-żytni 90g (1) • Masło ekstra 82% 10g (7) • Twaróg półtłusty 80g (7) • Herbata z cukrem 250g • Dżem truskawkowy (niskosłodzony) 25g • Pomidor 50g • Sałata zielona 5g
Wartości odżywcze		
Energia: 10109.71 Kj / 2447.48 Kcal; Białko: 117.27 g; Tłuszcz: 92.47 g; Kwasy tłuszczowe nasycone: 27.59 g; Sód: 1728.26 mg; Węglowodany: 280.77 g; Cukier: 45.38 g Błonnik spożywczy: 17.21 g;		

Dieta łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu (3)		
<ul style="list-style-type: none"> • Śniadanie • Chleb pszenno-żytni 90g (1) • Masło ekstra 82% 5g (7) • Twaróg półtłusty 30g (7) • Herbata z cukrem 250g • Zupa mleczna - kasza manna na mleku 300g (7) (1) • Polędwica sopočka wieprzowa 30g (6) (10) • Sałata zielona 5g • Pomidor 50g 	<ul style="list-style-type: none"> • Obiad • Zupa rosół z makaronem 300g (9) (1) • Udo z kurczaka gotowane 180g • Ziemniaki gotowane 180g • Buraczki duszone 150g (1) • Kompot owocowy 250g 	<ul style="list-style-type: none"> • Kolacja • Chleb pszenno-żytni 90g (1) • Masło ekstra 82% 5g (7) • Twaróg półtłusty 50g (7) • Herbata z cukrem 250g • Dżem truskawkowy (niskosłodzony) 25g • Pomidor 50g • Sałata zielona 5g
Wartości odżywcze		
Energia: 9329.34 Kj / 2256.56 Kcal; Białko: 105.79 g; Tłuszcz: 77.07 g; Kwasy tłuszczowe nasycone: 19.85 g; Sód: 1441.63 mg; Węglowodany: 280.17 g; Cukier: 45.38 g Błonnik spożywczy: 17.21 g;		

Dieta bezglutenowa bezmleczna (11/GL/ML)		
<ul style="list-style-type: none"> • Śniadanie • Chleb bezglutenowy 90g • Tłuszcz roślinny do smarowania 55% 10g • Herbata z cukrem 250g • Polędwica sopočka wieprzowa 30g (6) (10) • Jajko gotowane na twardo (1 szt) 50g (3) • Sałata zielona 5g • Pomidor 50g • Zupa - kasza kukurydziana na wywarze warzywnym 300g (9) 	<ul style="list-style-type: none"> • Obiad • Zupa rosół z makaronem 300g (9) (1) • Udo z kurczaka gotowane 180g • Ziemniaki gotowane 180g • Buraczki duszone 150g (1) • Kompot owocowy 250g 	<ul style="list-style-type: none"> • Kolacja • Chleb bezglutenowy 90g • Tłuszcz roślinny do smarowania 55% 10g • Herbata z cukrem 250g • Dżem truskawkowy (niskosłodzony) 25g • Jajko gotowane na twardo (1 szt) 50g (3) • Pomidor 50g • Sałata zielona 5g
Wartości odżywcze		
Energia: 9094.46 Kj / 2258.14 Kcal; Białko: 88.04 g; Tłuszcz: 88.7 g; Kwasy tłuszczowe nasycone: 18.61 g; Sód: 727.52 mg; Węglowodany: 225.1 g; Cukier: 43.94 g Błonnik spożywczy: 14.43 g;		

mgr inż. dietetyki
Klaudia Lefek
 Klaudia Lefek

GOMI Żywnie Sp. z o.o.
 ul. Modrzewiowa 4
 23-320 Poniatowa
 tel/fax (81) 820-43-38
 NIP: 7171840940 Regon: 525613130

Dieta łatwostrawna bezmleczna (2/ML)

• Śniadanie

- Chleb pszenno-żytni 90g (1)
- Tłuszcz roślinny do smarowania 55% 10g
- Herbata z cukrem 250g
- Szyńka konserwowa wieprzowa 30g (6)
- 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 makaronem bez glutenu i bez mleka 300g (9)
- Sztuka mięsa schab wieprzowy gotowany 100g
- Ziemniaki gotowane 180g
- Sos pieczeniowy 150g (1)
- Buraczki duszone 150g (1)
- Kompot owocowy 250g

• Kolacja

- Chleb pszenno-żytni 90g (1)
- Tłuszcz roślinny do smarowania 55% 10g
- Herbata z cukrem 250g
- Miód naturalny 25g
- Polędwica drobiowa Ani 30g (6)
- Sałata zielona 5g
- Pomidor 50g

Wartości odżywcze

Energia: 8320.24 Kj / 2016.54 Kcal; **Białko:** 70.28 g; **Tłuszcz:** 56.97 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone:** 9.84 g; **Sód:** 1470.8 mg; **Węglowodany:** 302.96 g; **Cukier:** 54.06 g **Błonnik spożywczy:** 18.04 g;

mgr inż. dietetyki
Klaudia Lefek
Klaudia Lefek

GOMI Żywnie Sp. z o.o.
ul. Modrzewiowa 4
23-320 Poniatowa
tel./fax (81) 820-43-38
NIP:7171840940 Regon:525613130

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 ₂
13	Łubin i produkty pochodne
14	Mięczaki i produkty pochodne