

# Jadłospis na poniedziałek 2025-05-12

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

## Dieta podstawowa (3p) (1)

### • Śniadanie

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

### • Obiad

- Zupa koperkowa z ziemniakami 300g ( 9 ) ( 1 )
- Kopytka z masłem roślinnym 300g ( 1 ) ( 3 )
- Surówka z marchwi 150g
- Kompot owocowy 250g
- Jabłka 150g

### • Kolacja

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

### Wartości odżywcze

**Energia:** 9250.66 Kj / 2229.36 Kcal; **Białko:** 63.89 g; **Tłuszcz:** 49.69 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone:** 17.52 g; **Sód:** 1111.35 mg; **Węglowodany:** 381.89 g; **Cukier:** 46.55 g **Błonnik spożywczy:** 27.34 g;

## Dieta łatwostrawna (3p) (2)

### • Śniadanie

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

### • Obiad

- Zupa koperkowa z ziemniakami 300g ( 9 ) ( 1 )
- Kopytka z masłem roślinnym 300g ( 1 ) ( 3 )
- Marchew gotowana na parze 150g
- Kompot owocowy 250g

### • Kolacja

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

### Wartości odżywcze

**Energia:** 8566.34 Kj / 2061.11 Kcal; **Białko:** 62.32 g; **Tłuszcz:** 41.62 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone:** 16.94 g; **Sód:** 1049.01 mg; **Węglowodany:** 358.35 g; **Cukier:** 38.25 g **Błonnik spożywczy:** 22.79 g;

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

### • Śniadanie

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

### • Obiad

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

### • Kolacja

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

### Wartości odżywcze

**Energia:** 11553.31 Kj / 2778.92 Kcal; **Białko:** 110.14 g; **Tłuszcz:** 113.57 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone:** 36.64 g; **Sód:** 1469.46 mg; **Węglowodany:** 304.4 g; **Cukier:** 7.86 g **Błonnik spożywczy:** 43.85 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"> <li>• Śniadanie</li> <li>• Chleb pszenno-żytni 90g ( 1 )</li> <li>• Masło ekstra 82% 10g ( 7 )</li> <li>• Twaróg półtłusty 60g ( 7 )</li> <li>• Herbata z cukrem 250g</li> <li>• Zupa mleczna - płatki owsiane na mleku 300g ( 7 ) ( 1 )</li> <li>• Szynka konserwowa wieprzowa 30g ( 6 )</li> <li>• Pomidor 50g</li> <li>• Sałata zielona 5g</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Obiad</li> <li>• Zupa koperkowa z ziemniakami 300g ( 9 ) ( 1 )</li> <li>• Kopytka z masłem roślinnym 300g ( 1 ) ( 3 )</li> <li>• Marchew gotowana na parze 150g</li> <li>• Kompot owocowy 250g</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Kolacja</li> <li>• Chleb pszenno-żytni 90g ( 1 )</li> <li>• Masło ekstra 82% 10g ( 7 )</li> <li>• Herbata z cukrem 250g</li> <li>• Szynka delikatesowa z kurcząt 30g ( 6 )</li> <li>• Jajko gotowane na twardo (2 szt) 100g ( 3 )</li> <li>• Sałata zielona 5g</li> <li>• Pomidor 50g</li> </ul>
<b>Wartości odżywcze</b>		
<b>Energia:</b> 9052.76 Kj / 2181.78 Kcal; <b>Białko:</b> 74.69 g; <b>Tłuszcz:</b> 47.29 g; <b>Kwasy tłuszczowe nasycone:</b> 19.1 g; <b>Sód:</b> 1126.33 mg; <b>Węglowodany:</b> 362.19 g; <b>Cukier:</b> 38.25 g <b>Błonnik spożywczy:</b> 23 g;		

Dieta łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu (3)		
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Śniadanie</li> <li>• Chleb pszenno-żytni 90g ( 1 )</li> <li>• Masło ekstra 82% 5g ( 7 )</li> <li>• Twaróg półtłusty 30g ( 7 )</li> <li>• Herbata z cukrem 250g</li> <li>• Zupa mleczna - płatki owsiane na mleku 300g ( 7 ) ( 1 )</li> <li>• Szynka konserwowa wieprzowa 30g ( 6 )</li> <li>• Pomidor 50g</li> <li>• Sałata zielona 5g</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Obiad</li> <li>• Zupa koperkowa z ziemniakami 300g ( 9 ) ( 1 )</li> <li>• Pieczeń wieprzowa 120g</li> <li>• Kasza jęczmienna wiejska gotowana 180g ( 1 )</li> <li>• Marchew gotowana na parze 150g</li> <li>• Kompot owocowy 250g</li> <li>• Sos pieczeniowy jasny 100g ( 1 ) ( 3 ) ( 7 ) ( 9 )</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Kolacja</li> <li>• Chleb pszenno-żytni 90g ( 1 )</li> <li>• Masło ekstra 82% 5g ( 7 )</li> <li>• Herbata z cukrem 250g</li> <li>• Dżem truskawkowy (niskosłodzony) 25g</li> <li>• Szynka delikatesowa z kurcząt 30g ( 6 )</li> <li>• Sałata zielona 35g</li> <li>• Sałata zielona 5g</li> </ul>
<b>Wartości odżywcze</b>		
<b>Energia:</b> 8839.46 Kj / 2132.97 Kcal; <b>Białko:</b> 73.37 g; <b>Tłuszcz:</b> 75.06 g; <b>Kwasy tłuszczowe nasycone:</b> 22.49 g; <b>Sód:</b> 1057.74 mg; <b>Węglowodany:</b> 290.66 g; <b>Cukier:</b> 48.42 g <b>Błonnik spożywczy:</b> 20.98 g;		

Dieta bezglutenowa bezmleczna (11/GL/ML)		
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Śniadanie</li> <li>• Chleb bezglutenowy 90g</li> <li>• Tłuszcz roślinny do smarowania 55% 10g</li> <li>• Herbata z cukrem 250g</li> <li>• Dżem truskawkowy (niskosłodzony) 25g</li> <li>• Szynka konserwowa wieprzowa 30g ( 6 )</li> <li>• Pomidor 50g</li> <li>• Sałata zielona 5g</li> <li>• Zupa - ryż na wywarze warzywnym 300g ( 9 )</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Obiad</li> <li>• Zupa koperkowa z ziemniakami bez glutenu i bez mleka 300g ( 9 )</li> <li>• Pieczeń wieprzowa pieczona bez glutenu 100g ( 3 )</li> <li>• Ziemniaki gotowane 180g</li> <li>• Marchew gotowana na parze 150g</li> <li>• Kompot owocowy 250g</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Kolacja</li> <li>• Chleb bezglutenowy 90g</li> <li>• Tłuszcz roślinny do smarowania 55% 10g</li> <li>• Herbata z cukrem 250g</li> <li>• Szynka delikatesowa z kurcząt 30g ( 6 )</li> <li>• Jajko gotowane na twardo (1 szt) 50g ( 3 )</li> <li>• Sałata zielona 5g</li> <li>• Pomidor 50g</li> </ul>
<b>Wartości odżywcze</b>		
<b>Energia:</b> 7059.58 Kj / 1758.31 Kcal; <b>Białko:</b> 49.36 g; <b>Tłuszcz:</b> 50.35 g; <b>Kwasy tłuszczowe nasycone:</b> 9.16 g; <b>Sód:</b> 259.58 mg; <b>Węglowodany:</b> 233.32 g; <b>Cukier:</b> 47.14 g <b>Błonnik spożywczy:</b> 15.26 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 konserwowa wieprzowa 30g ( 6 )
- Pomidor 50g
- Sałata zielona 5g

### • Obiad

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

### • Kolacja

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

## Wartości odżywcze

**Energia:** 7818.45 Kj / 1891.45 Kcal; **Białko:** 65.22 g; **Tłuszcz:** 59.06 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone:** 11.07 g; **Sód:** 1081.85 mg; **Węglowodany:** 273.38 g; **Cukier:** 48.42 g **Błonnik spożywczy:** 21.62 g;

mgr inż. dietetyki  
*Klaudia Lejek*  
Klaudia Lejek

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

# Jadłospis na wtorek 2025-05-13

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

Dieta podstawowa (3p) (1)		
<ul style="list-style-type: none"><li>• Śniadanie</li><li>• Chleb pszenno-żytni 90g ( 1 )</li><li>• Masło ekstra 82% 10g ( 7 )</li><li>• Ser żółty 30g ( 7 )</li><li>• Herbata z cukrem 250g</li><li>• Zupa mleczna - kasza kukurydziana na mleku 300g ( 7 )</li><li>• Polędwica sopocka wieprzowa 30g ( 6 )</li><li>• Sałata zielona 5g</li><li>• Papryka czerwona świeża 50g</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Obiad</li><li>• Zupa zaciekowa 300g ( 9 ) ( 1 ) ( 3 ) ( 7 )</li><li>• Gulasz drobiowy z warzywami 150g ( 9 ) ( 1 )</li><li>• Ziemniaki gotowane z tłuszczem 180g</li><li>• Surówka z buraczków i jabłek z olejem 150g</li><li>• Kompot owocowy 250g</li><li>• Banany 150g</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Kolacja</li><li>• Chleb pszenno-żytni 90g ( 1 )</li><li>• Masło ekstra 82% 10g ( 7 )</li><li>• Herbata z cukrem 250g</li><li>• Kiełbasa żywiecka 30g ( 6 ) ( 10 )</li><li>• Paprykarz rybny (mintaj) 50g ( 4 ) ( 9 )</li><li>• Sałata zielona 5g</li><li>• Ogórek kiszony krojony 50g</li></ul>
Wartości odżywcze		
<b>Energia:</b> 9379.59 Kj / 2263.86 Kcal; <b>Białko:</b> 77.85 g; <b>Tłuszcz:</b> 75.32 g; <b>Kwasy tłuszczowe nasycone:</b> 22.4 g; <b>Sód:</b> 1714.18 mg; <b>Węglowodany:</b> 317.47 g; <b>Cukier:</b> 56.5 g <b>Błonnik spożywczy:</b> 23.21 g;		

Dieta łatwostrawna (3p) (2)		
<ul style="list-style-type: none"><li>• Śniadanie</li><li>• Chleb pszenno-żytni 90g ( 1 )</li><li>• Masło ekstra 82% 10g ( 7 )</li><li>• Herbata z cukrem 250g</li><li>• Zupa mleczna - kasza kukurydziana na mleku 300g ( 7 )</li><li>• Polędwica sopocka wieprzowa 30g ( 6 )</li><li>• Twarożek z natką pietruszki 30g ( 7 )</li><li>• Sałata zielona 5g</li><li>• Pomidor 50g</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Obiad</li><li>• Zupa zaciekowa 300g ( 9 ) ( 1 ) ( 3 ) ( 7 )</li><li>• Gulasz drobiowy z warzywami 150g ( 9 ) ( 1 )</li><li>• Ziemniaki gotowane z tłuszczem 180g</li><li>• Buraczki duszone 150g ( 1 )</li><li>• Kompot owocowy 250g</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Kolacja</li><li>• Chleb pszenno-żytni 90g ( 1 )</li><li>• Masło ekstra 82% 10g ( 7 )</li><li>• Herbata z cukrem 250g</li><li>• Kiełbasa żywiecka 30g ( 6 ) ( 10 )</li><li>• Paprykarz rybny (mintaj) 50g ( 4 ) ( 9 )</li><li>• Pomidor 50g</li><li>• Sałata zielona 5g</li></ul>
Wartości odżywcze		
<b>Energia:</b> 9226.8 Kj / 2232.47 Kcal; <b>Białko:</b> 77.24 g; <b>Tłuszcz:</b> 76.23 g; <b>Kwasy tłuszczowe nasycone:</b> 19.61 g; <b>Sód:</b> 1100.14 mg; <b>Węglowodany:</b> 306.08 g; <b>Cukier:</b> 35.51 g <b>Błonnik spożywczy:</b> 20.96 g;		

Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów (5p) (6/SP)		
<ul style="list-style-type: none"><li>• Śniadanie</li><li>• Chleb pszenno-żytni, mąka razowa 15% 90g ( 1 )</li><li>• Masło ekstra 82% 10g ( 7 )</li><li>• Ser żółty 30g ( 7 )</li><li>• Herbata bez cukru 250g</li><li>• Zupa mleczna - kasza kukurydziana na mleku 300g ( 7 )</li><li>• Polędwica sopocka wieprzowa 30g ( 6 )</li><li>• Sałata zielona 5g</li><li>• Papryka czerwona świeża 50g</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Obiad</li><li>• Zupa zaciekowa 300g ( 9 ) ( 1 ) ( 3 ) ( 7 )</li><li>• Gulasz drobiowy z warzywami 150g ( 9 ) ( 1 )</li><li>• Ziemniaki gotowane z tłuszczem 180g</li><li>• Surówka z buraczków i jabłek z olejem 150g</li><li>• Kompot owocowy bez cukru 250g</li><li>• Podwieczorek</li><li>• Jabłka 150g</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Kolacja</li><li>• Chleb pszenno-żytni, mąka razowa 15% 90g ( 1 )</li><li>• Masło ekstra 82% 10g ( 7 )</li><li>• Herbata bez cukru 250g</li><li>• Kiełbasa żywiecka 30g ( 6 ) ( 10 )</li><li>• Paprykarz rybny (mintaj) 50g ( 4 ) ( 9 )</li><li>• Sałata zielona 5g</li><li>• Ogórek kiszony krojony 50g</li><li>• Posiłek nocny: kanapka z jajkiem, sałatą i pomidorem 150g ( 1 ) ( 7 ) ( 3 )</li></ul>
Wartości odżywcze		
<b>Energia:</b> 9601.76 Kj / 2311.09 Kcal; <b>Białko:</b> 90.56 g; <b>Tłuszcz:</b> 87.39 g; <b>Kwasy tłuszczowe nasycone:</b> 27.67 g; <b>Sód:</b> 2057.08 mg; <b>Węglowodany:</b> 284.76 g; <b>Cukier:</b> 20.12 g <b>Błonnik spożywczy:</b> 37.2 g;		

mgr inż. dietetyki  
Klaudia Lefek

GOMI Żywność 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"> <li>• Śniadanie</li> <li>• Chleb pszenno-żytni 90g ( 1 )</li> <li>• Masło ekstra 82% 10g ( 7 )</li> <li>• Herbata z cukrem 250g</li> <li>• Zupa mleczna - kasza kukurydziana na mleku 300g ( 7 )</li> <li>• Polędwica sopocka wieprzowa 30g ( 6 )</li> <li>• Twarożek z natką pietruszki 50g ( 7 )</li> <li>• Sałata zielona 5g</li> <li>• Pomidor 50g</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Obiad</li> <li>• Zupa zacierkowa 300g ( 9 ) ( 1 ) ( 3 ) ( 7 )</li> <li>• Gulasz drobiowy z warzywami 150g ( 9 ) ( 1 )</li> <li>• Ziemniaki gotowane z tłuszczem 180g</li> <li>• Buraczki duszone 150g ( 1 )</li> <li>• Kompot owocowy 250g</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Kolacja</li> <li>• Chleb pszenno-żytni 90g ( 1 )</li> <li>• Masło ekstra 82% 10g ( 7 )</li> <li>• Herbata z cukrem 250g</li> <li>• Kielbasa żywiecka 60g ( 6 ) ( 10 )</li> <li>• Paprykarz rybny (mintaj) 50g ( 4 ) ( 9 )</li> <li>• Pomidor 50g</li> <li>• Sałata zielona 5g</li> </ul>
<b>Wartości odżywcze</b>		
<b>Energia:</b> 9714.6 Kj / 2349.09 Kcal; <b>Białko:</b> 86.36 g; <b>Tłuszcz:</b> 84.9 g; <b>Kwasy tłuszczowe nasycone:</b> 20.14 g; <b>Sód:</b> 1108.96 mg; <b>Węglowodany:</b> 307.02 g; <b>Cukier:</b> 35.51 g <b>Błonnik spożywczy:</b> 20.96 g;		

Dieta łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu (3)		
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Śniadanie</li> <li>• Chleb pszenno-żytni 90g ( 1 )</li> <li>• Masło ekstra 82% 5g ( 7 )</li> <li>• Herbata z cukrem 250g</li> <li>• Zupa mleczna - kasza kukurydziana na mleku 300g ( 7 )</li> <li>• Polędwica sopocka wieprzowa 30g ( 6 )</li> <li>• Twarożek z natką pietruszki 30g ( 7 )</li> <li>• Sałata zielona 5g</li> <li>• Pomidor 50g</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Obiad</li> <li>• Zupa zacierkowa 300g ( 9 ) ( 1 ) ( 3 ) ( 7 )</li> <li>• Gulasz drobiowy z warzywami 150g ( 9 ) ( 1 )</li> <li>• Ziemniaki gotowane z tłuszczem 180g</li> <li>• Buraczki duszone 150g ( 1 )</li> <li>• Kompot owocowy 250g</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Kolacja</li> <li>• Chleb pszenno-żytni 90g ( 1 )</li> <li>• Masło ekstra 82% 5g ( 7 )</li> <li>• Herbata z cukrem 250g</li> <li>• Kielbasa żywiecka 30g ( 6 ) ( 10 )</li> <li>• Paprykarz rybny (mintaj) 50g ( 4 ) ( 9 )</li> <li>• Pomidor 50g</li> <li>• Sałata zielona 5g</li> </ul>
<b>Wartości odżywcze</b>		
<b>Energia:</b> 8906.6 Kj / 2155.87 Kcal; <b>Białko:</b> 77.17 g; <b>Tłuszcz:</b> 67.78 g; <b>Kwasy tłuszczowe nasycone:</b> 14.14 g; <b>Sód:</b> 1099.24 mg; <b>Węglowodany:</b> 306.01 g; <b>Cukier:</b> 35.51 g <b>Błonnik spożywczy:</b> 20.96 g;		

Dieta bezglutenowa bezmleczna (11/GL/ML)		
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Śniadanie</li> <li>• Chleb bezglutenowy 90g</li> <li>• Tłuszcz roślinny do smarowania 55% 10g</li> <li>• Herbata z cukrem 250g</li> <li>• Polędwica sopocka wieprzowa 30g ( 6 )</li> <li>• Jajko gotowane na twardo (1 szt) 50g ( 3 )</li> <li>• Sałata zielona 5g</li> <li>• Pomidor 50g</li> <li>• Zupa - kasza kukurydziana na wywarze warzywnym 300g ( 9 )</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Obiad</li> <li>• Zupa zacierkowa bez glutenu i bez mleka 300g ( 9 )</li> <li>• Gulasz drobiowy z warzywami bez glutenu 150g ( 9 )</li> <li>• Ziemniaki gotowane z tłuszczem 180g</li> <li>• Buraczki duszone bez glutenu 150g</li> <li>• Kompot owocowy 250g</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Kolacja</li> <li>• Chleb bezglutenowy 90g</li> <li>• Tłuszcz roślinny do smarowania 55% 10g</li> <li>• Herbata z cukrem 250g</li> <li>• Kielbasa żywiecka 30g ( 6 ) ( 10 )</li> <li>• Paprykarz rybny (mintaj) 50g ( 4 ) ( 9 )</li> <li>• Pomidor 50g</li> <li>• Sałata zielona 5g</li> </ul>
<b>Wartości odżywcze</b>		
<b>Energia:</b> 7878.66 Kj / 1965.14 Kcal; <b>Białko:</b> 57.88 g; <b>Tłuszcz:</b> 75.81 g; <b>Kwasy tłuszczowe nasycone:</b> 12.25 g; <b>Sód:</b> 332.7 mg; <b>Węglowodany:</b> 211.4 g; <b>Cukier:</b> 34.07 g <b>Błonnik spożywczy:</b> 14.4 g;		

mgr inż. dietetyki  
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
- Połędwica sopocka wieprzowa 30g ( 6 )
- Jajko gotowane na twardo (1 szt) 50g ( 3 )
- Sałata zielona 5g
- Pomidor 50g
- Zupa - kasza kukurydziana na wywarze warzywnym 300g ( 9 )

### • Obiad

- Zupa zacierkowa bez glutenu i bez mleka 300g ( 9 )
- Gulasz drobiowy z warzywami 150g ( 9 ) ( 1 )
- Ziemniaki gotowane z tłuszczem 180g
- Buraczki duszone 150g ( 1 )
- Kompot owocowy 250g

### • Kolacja

- Chleb pszenno-żytni 90g ( 1 )
- Tłuszcz roślinny do smarowania 55% 10g
- Herbata z cukrem 250g
- Kielbasa żywiecka 30g ( 6 ) ( 10 )
- Paprykarz rybny (mintaj) 50g ( 4 ) ( 9 )
- Pomidor 50g
- Sałata zielona 5g

## Wartości odżywcze

**Energia:** 8295.66 Kj / 2014.48 Kcal; **Białko:** 66.19 g; **Tłuszcz:** 68.52 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone:** 12.13 g; **Sód:** 1153.94 mg; **Węglowodany:** 278.8 g; **Cukier:** 35.51 g **Błonnik spożywczy:** 20.12 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 środa 2025-05-14

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

## Dieta podstawowa (3p) (1)

### • Śniadanie

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

### • Obiad

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

### • Kolacja

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

### Wartości odżywcze

**Energia:** 9181.64 Kj / 2230.67 Kcal; **Białko:** 73 g; **Tłuszcz:** 79.88 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone:** 20.32 g; **Sód:** 1677.01 mg; **Węglowodany:** 301.42 g; **Cukier:** 46.02 g **Błonnik spożywczy:** 19.38 g;

## Dieta łatwostrawna (3p) (2)

### • Śniadanie

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

### • Obiad

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

### • Kolacja

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

### Wartości odżywcze

**Energia:** 8242.08 Kj / 1992.22 Kcal; **Białko:** 72.97 g; **Tłuszcz:** 59.42 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone:** 18.96 g; **Sód:** 1739.2 mg; **Węglowodany:** 289.59 g; **Cukier:** 39.02 g **Błonnik spożywczy:** 18.66 g;

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

### • Śniadanie

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

### • Obiad

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

### • Kolacja

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

### Wartości odżywcze

**Energia:** 9655.84 Kj / 2289.87 Kcal; **Białko:** 87.42 g; **Tłuszcz:** 91.82 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone:** 25.72 g; **Sód:** 2016.47 mg; **Węglowodany:** 280.31 g; **Cukier:** 8.62 g **Błonnik spożywczy:** 31.25 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"> <li>• Śniadanie</li> <li>• Chleb pszenno-żytni 90g ( 1 )</li> <li>• Masło ekstra 82% 10g ( 7 )</li> <li>• Herbata z cukrem 250g</li> <li>• Zupa mleczna - ryż na mleku 300g ( 7 )</li> <li>• Szynka wieprzowa gratka/produkt grubo rozdr., formowany, parzony, zawiera wodę dodaną 60g ( 6 ) ( 10 )</li> <li>• Pasta jajeczna 60g ( 3 ) ( 7 )</li> <li>• Sałata zielona 5g</li> <li>• Pomidor 50g</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Obiad</li> <li>• Zupa jarzynowa z ziemniakami 300g ( 9 ) ( 1 ) ( 7 )</li> <li>• Pulpet wieprzowo-wołowy gotowany 100g ( 1 ) ( 3 )</li> <li>• Ryż biały gotowany 180g</li> <li>• Sos koperkowy 100g ( 1 ) ( 7 )</li> <li>• Bukiet jarzyn gotowany na parze 150g ( 9 )</li> <li>• Kompot owocowy 250g</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Kolacja</li> <li>• Chleb pszenno-żytni 90g ( 1 )</li> <li>• Masło ekstra 82% 10g ( 7 )</li> <li>• Twaróg półtłusty 50g ( 7 )</li> <li>• Herbata z cukrem 250g</li> <li>• Pomidor 50g</li> <li>• Sałata zielona 5g</li> <li>• Szynka drobiowa średnio rozdrobniona, parzona 30g ( 6 )</li> </ul>
---	---	--

#### Wartości odżywcze

**Energia:** 8478.99 Kj / 2048.77 Kcal; **Białko:** 81.35 g; **Tłuszcz:** 61.27 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone:** 19.87 g; **Sód:** 2100.8 mg; **Węglowodany:** 291.03 g; **Cukier:** 39.02 g **Błonnik spożywczy:** 18.66 g;

### Dieta łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu (3)

<ul style="list-style-type: none"> <li>• Śniadanie</li> <li>• Chleb pszenno-żytni 90g ( 1 )</li> <li>• Masło ekstra 82% 5g ( 7 )</li> <li>• Twaróg półtłusty 30g ( 7 )</li> <li>• Herbata z cukrem 250g</li> <li>• Zupa mleczna - ryż na mleku 300g ( 7 )</li> <li>• Szynka wieprzowa gratka/produkt grubo rozdr., formowany, parzony, zawiera wodę dodaną 30g ( 6 ) ( 10 )</li> <li>• Sałata zielona 5g</li> <li>• Pomidor 50g</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Obiad</li> <li>• Zupa jarzynowa z ziemniakami 300g ( 9 ) ( 1 ) ( 7 )</li> <li>• Pulpet wieprzowo-wołowy gotowany 100g ( 1 ) ( 3 )</li> <li>• Ryż biały gotowany 180g</li> <li>• Sos koperkowy 100g ( 1 ) ( 7 )</li> <li>• Bukiet jarzyn gotowany na parze 150g ( 9 )</li> <li>• Kompot owocowy 250g</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Kolacja</li> <li>• Chleb pszenno-żytni 90g ( 1 )</li> <li>• Masło ekstra 82% 5g ( 7 )</li> <li>• Twaróg półtłusty 30g ( 7 )</li> <li>• Herbata z cukrem 250g</li> <li>• Pomidor 50g</li> <li>• Sałata zielona 5g</li> <li>• Szynka drobiowa średnio rozdrobniona, parzona 30g ( 6 )</li> </ul>
--	---	---

#### Wartości odżywcze

**Energia:** 7822.38 Kj / 1887.55 Kcal; **Białko:** 73.17 g; **Tłuszcz:** 47.94 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone:** 12.89 g; **Sód:** 1683.24 mg; **Węglowodany:** 289.87 g; **Cukier:** 39.02 g **Błonnik spożywczy:** 18.66 g;

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

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

#### Wartości odżywcze

**Energia:** 7727.18 Kj / 1914.09 Kcal; **Białko:** 50.96 g; **Tłuszcz:** 52.42 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone:** 9.72 g; **Sód:** 839.86 mg; **Węglowodany:** 264.56 g; **Cukier:** 57.46 g **Błonnik spożywczy:** 14.17 g;

mgr inż. dietetyki  
Klaudia Lejek

**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
- Szynka wieprzowa gratka/produkt grubo rozdr., formowany, parzony, zawiera wodę dodaną 30g ( 6 ) ( 10 )
- Jajko gotowane na twardo (1 szt) 50g ( 3 )
- Sałata zielona 5g
- Pomidor 50g
- Zupa - ryż na wywarze warzywnym 300g ( 9 )

### • Obiad

- Zupa jarzynowa z ziemniakami bez mleka i glutenu 300g ( 9 )
- Pulpet wieprzowo-wołowy gotowany 100g ( 1 ) ( 3 )
- Ryż biały gotowany 180g
- Bukiet jarzyn gotowany na parze 150g ( 9 )
- Kompot owocowy 250g

### • Kolacja

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

### Wartości odżywcze

**Energia:** 7678.48 Kj / 1854 Kcal; **Białko:** 59.79 g; **Tłuszcz:** 40.78 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone:** 8.87 g; **Sód:** 1735.2 mg; **Węglowodany:** 311.23 g; **Cukier:** 58.9 g **Błonnik spożywczy:** 19.76 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

# Jadłospis na czwartek 2025-05-15

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

Dieta podstawowa (3p) (1)		
<ul style="list-style-type: none"><li>• Śniadanie</li><li>• Chleb pszenno-żytni 90g ( 1 )</li><li>• Masło ekstra 82% 10g ( 7 )</li><li>• Herbata z cukrem 250g</li><li>• Zupa mleczna - kasza kukurydziana na mleku 300g ( 7 )</li><li>• Polędwica drobiowa Ani 30g ( 6 )</li><li>• Jajko gotowane na twardo (1 szt) 50g ( 3 )</li><li>• Sałata zielona 5g</li><li>• Ogórek zielony świeży 50g</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Obiad</li><li>• Zupa barszcz ukraiński 300g ( 9 ) ( 1 ) ( 7 )</li><li>• Kotlet ziemniaczany pieczony 300g ( 3 ) ( 1 )</li><li>• Sos pieczarkowy 200g ( 1 ) ( 7 )</li><li>• Surówka z kapusty kiszzonej z olejem 150g</li><li>• Kompot owocowy 250g</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Kolacja</li><li>• Chleb pszenno-żytni 90g ( 1 )</li><li>• Masło ekstra 82% 10g ( 7 )</li><li>• Herbata z cukrem 250g</li><li>• Pasztet drobiowy 30g ( 1 ) ( 6 )</li><li>• Polędwica sopocka wieprzowa 30g ( 6 )</li><li>• Pomidor 50g</li><li>• Sałata zielona 5g</li></ul>
Wartości odżywcze		
<b>Energia:</b> 10542.31 KJ / 2561.24 Kcal; <b>Białko:</b> 67.13 g; <b>Tłuszcz:</b> 82.49 g; <b>Kwasy tłuszczowe nasycone:</b> 21.33 g; <b>Sód:</b> 1561.19 mg; <b>Węglowodany:</b> 385.01 g; <b>Cukier:</b> 39.46 g <b>Błonnik spożywczy:</b> 29.77 g;		

Dieta łatwostrawna (3p) (2)		
<ul style="list-style-type: none"><li>• Śniadanie</li><li>• Chleb pszenno-żytni 90g ( 1 )</li><li>• Masło ekstra 82% 10g ( 7 )</li><li>• Herbata z cukrem 250g</li><li>• Zupa mleczna - kasza kukurydziana na mleku 300g ( 7 )</li><li>• Polędwica drobiowa Ani 30g ( 6 )</li><li>• Jajko gotowane na twardo (1 szt) 50g ( 3 )</li><li>• Sałata zielona 5g</li><li>• Pomidor 50g</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Obiad</li><li>• Zupa barszcz czerwony z ziemniakami 300g ( 9 ) ( 1 ) ( 7 )</li><li>• Makaron z twarogiem 300g ( 1 ) ( 7 )</li><li>• Kompot owocowy 250g</li><li>• Jabłka 150g</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Kolacja</li><li>• Chleb pszenno-żytni 90g ( 1 )</li><li>• Masło ekstra 82% 10g ( 7 )</li><li>• Twaróg półtłusty 30g ( 7 )</li><li>• Herbata z cukrem 250g</li><li>• Polędwica sopocka wieprzowa 30g ( 6 )</li><li>• Pomidor 50g</li><li>• Sałata zielona 5g</li></ul>
Wartości odżywcze		
<b>Energia:</b> 7947.32 KJ / 1913.71 Kcal; <b>Białko:</b> 70.38 g; <b>Tłuszcz:</b> 39.43 g; <b>Kwasy tłuszczowe nasycone:</b> 18.69 g; <b>Sód:</b> 982.32 mg; <b>Węglowodany:</b> 315.98 g; <b>Cukier:</b> 55.98 g <b>Błonnik spożywczy:</b> 17.82 g;		

Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów (5p) (6/SP)		
<ul style="list-style-type: none"><li>• Śniadanie</li><li>• Chleb pszenno-żytni, mąka razowa 15% 90g ( 1 )</li><li>• Masło ekstra 82% 10g ( 7 )</li><li>• Herbata bez cukru 250g</li><li>• Zupa mleczna - kasza kukurydziana na mleku 300g ( 7 )</li><li>• Polędwica drobiowa Ani 30g ( 6 )</li><li>• Jajko gotowane na twardo (1 szt) 50g ( 3 )</li><li>• Sałata zielona 5g</li><li>• Ogórek zielony świeży 50g</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Obiad</li><li>• Zupa barszcz ukraiński 300g ( 9 ) ( 1 ) ( 7 )</li><li>• Kotlet ziemniaczany pieczony 300g ( 3 ) ( 1 )</li><li>• Sos pieczarkowy 200g ( 1 ) ( 7 )</li><li>• Surówka z kapusty kiszzonej z olejem 150g</li><li>• Kompot owocowy bez cukru 250g</li><li>• Podwieczorek</li><li>• Kefir 150g ( 7 )</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Kolacja</li><li>• Chleb pszenno-żytni, mąka razowa 15% 90g ( 1 )</li><li>• Masło ekstra 82% 10g ( 7 )</li><li>• Herbata bez cukru 250g</li><li>• Pasztet drobiowy 30g ( 1 ) ( 6 )</li><li>• Polędwica sopocka wieprzowa 30g ( 6 )</li><li>• Pomidor 50g</li><li>• Sałata zielona 5g</li><li>• Posiłek nocny: kanapka z twarogiem, sałatą i pomidorem 150g ( 1 ) ( 7 )</li></ul>
Wartości odżywcze		
<b>Energia:</b> 11272.69 KJ / 2724.27 Kcal; <b>Białko:</b> 90.9 g; <b>Tłuszcz:</b> 94.6 g; <b>Kwasy tłuszczowe nasycone:</b> 28 g; <b>Sód:</b> 1911.71 mg; <b>Węglowodany:</b> 369.45 g; <b>Cukier:</b> 12.73 g <b>Błonnik spożywczy:</b> 43.18 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"> <li>• Śniadanie</li> <li>• Chleb pszenno-żytni 90g ( 1 )</li> <li>• Masło ekstra 82% 10g ( 7 )</li> <li>• Herbata z cukrem 250g</li> <li>• Zupa mleczna - kasza kukurydziana na mleku 300g ( 7 )</li> <li>• Polędwica drobiowa Ani 30g ( 6 )</li> <li>• Jajko gotowane na twardo (2 szt) 100g ( 3 )</li> <li>• Sałata zielona 5g</li> <li>• Pomidor 50g</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Obiad</li> <li>• Zupa barszcz ukraiński 300g ( 9 ) ( 1 ) ( 7 )</li> <li>• Makaron z twarogiem 300g ( 1 ) ( 7 )</li> <li>• Kompot owocowy 250g</li> <li>• Jabłka 150g</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Kolacja</li> <li>• Chleb pszenno-żytni 90g ( 1 )</li> <li>• Masło ekstra 82% 10g ( 7 )</li> <li>• Twaróg półtłusty 50g ( 7 )</li> <li>• Herbata z cukrem 250g</li> <li>• Polędwica sopočka wieprzowa 30g ( 6 )</li> <li>• Pomidor 50g</li> <li>• Sałata zielona 5g</li> </ul>
Wartości odżywcze		
<b>Energia:</b> 8472.3 Kj / 2043.48 Kcal; <b>Białko:</b> 82.14 g; <b>Tłuszcz:</b> 45.02 g; <b>Kwasy tłuszczowe nasycone:</b> 20.76 g; <b>Sód:</b> 1056.69 mg; <b>Węglowodany:</b> 323.73 g; <b>Cukier:</b> 55.98 g <b>Błonnik spożywczy:</b> 19.55 g;		

Dieta łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu (3)		
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Śniadanie</li> <li>• Chleb pszenno-żytni 90g ( 1 )</li> <li>• Masło ekstra 82% 5g ( 7 )</li> <li>• Herbata z cukrem 250g</li> <li>• Miód naturalny 25g</li> <li>• Zupa mleczna - kasza kukurydziana na mleku 300g ( 7 )</li> <li>• Polędwica drobiowa Ani 30g ( 6 )</li> <li>• Sałata zielona 5g</li> <li>• Pomidor 50g</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Obiad</li> <li>• Zupa barszcz czerwony z ziemniakami 300g ( 9 ) ( 1 ) ( 7 )</li> <li>• Makaron z twarogiem 300g ( 1 ) ( 7 )</li> <li>• Kompot owocowy 250g</li> <li>• Jabłka 150g</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Kolacja</li> <li>• Chleb pszenno-żytni 90g ( 1 )</li> <li>• Masło ekstra 82% 5g ( 7 )</li> <li>• Twaróg półtłusty 30g ( 7 )</li> <li>• Herbata z cukrem 250g</li> <li>• Polędwica sopočka wieprzowa 30g ( 6 )</li> <li>• Pomidor 50g</li> <li>• Sałata zielona 5g</li> </ul>
Wartości odżywcze		
<b>Energia:</b> 7713.2 Kj / 1852.05 Kcal; <b>Białko:</b> 64.94 g; <b>Tłuszcz:</b> 26.76 g; <b>Kwasy tłuszczowe nasycone:</b> 11.91 g; <b>Sód:</b> 921.83 mg; <b>Węglowodany:</b> 335.52 g; <b>Cukier:</b> 75.86 g <b>Błonnik spożywczy:</b> 17.82 g;		

Dieta bezglutenowa bezmleczna (11/GL/ML)		
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Śniadanie</li> <li>• Chleb bezglutenowy 90g</li> <li>• Tłuszcz roślinny do smarowania 55% 10g</li> <li>• Herbata z cukrem 250g</li> <li>• Polędwica drobiowa Ani 30g ( 6 )</li> <li>• Jajko gotowane na twardo (1 szt) 50g ( 3 )</li> <li>• Sałata zielona 5g</li> <li>• Pomidor 50g</li> <li>• Zupa - kasza kukurydziana na wywarze warzywnym 300g ( 9 )</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Obiad</li> <li>• Zupa barszcz czerwony z ziemniakami bez mleka 300g ( 9 ) ( 1 )</li> <li>• Makaron z jabłkami bez glutenu 300g</li> <li>• Kompot owocowy 250g</li> <li>• Banany 150g</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Kolacja</li> <li>• Chleb bezglutenowy 90g</li> <li>• Tłuszcz roślinny do smarowania 55% 10g</li> <li>• Herbata z cukrem 250g</li> <li>• Dżem truskawkowy (niskosłodzony) 25g</li> <li>• Polędwica sopočka wieprzowa 30g ( 6 )</li> <li>• Pomidor 50g</li> <li>• Sałata zielona 5g</li> </ul>
Wartości odżywcze		
<b>Energia:</b> 6843.2 Kj / 1700.93 Kcal; <b>Białko:</b> 29.66 g; <b>Tłuszcz:</b> 35.53 g; <b>Kwasy tłuszczowe nasycone:</b> 7.36 g; <b>Sód:</b> 128.31 mg; <b>Węglowodany:</b> 266.31 g; <b>Cukier:</b> 72.49 g <b>Błonnik spożywczy:</b> 12.47 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
- 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 )

### • Obiad

- Zupa barszcz czerwony z ziemniakami bez mleka 300g ( 9 ) ( 1 )
- Makaron z jabłkami 300g ( 1 )
- Kompot owocowy 250g
- Banany 150g

### • 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 )
- Pomidor 50g
- Sałata zielona 5g

## Wartości odżywcze

**Energia:** 7011.46 Kj / 1692.33 Kcal; **Białko:** 42.41 g; **Tłuszcz:** 27.57 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone:** 7.42 g; **Sód:** 950.71 mg; **Węglowodany:** 316.87 g; **Cukier:** 73.93 g **Błonnik spożywczy:** 19.61 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 2025-05-16

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

Dieta podstawowa (3p) (1)		
<ul style="list-style-type: none"><li>• Śniadanie</li><li>• Chleb pszenno-żytni 90g ( 1 )</li><li>• Ser biały twaróg półtłusty 50g ( 4 ) ( 7 ) ( 8 )</li><li>• Masło ekstra 82% 10g ( 7 )</li><li>• Herbata z cukrem 250g</li><li>• Zupa mleczna - płatki owsiane na mleku 300g ( 7 ) ( 1 )</li><li>• Dżem truskawkowy 40g</li><li>• Banany 150g</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Obiad</li><li>• Zupa krupnik z ziemniakami 300g ( 9 ) ( 1 )</li><li>• Filet rybny z mintaja pieczony 100g ( 4 )</li><li>• Ziemniaki gotowane 180g</li><li>• Surówka z kapusty kiszzonej z olejem 150g</li><li>• Kompot owocowy 250g</li><li>• Jabłka 150g</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Kolacja</li><li>• Chleb pszenno-żytni 90g ( 1 )</li><li>• Masło ekstra 82% 10g ( 7 )</li><li>• Herbata z cukrem 250g</li><li>• Miód naturalny 25g</li><li>• Pasta jajeczna 60g ( 3 ) ( 7 )</li><li>• Sałata zielona 5g</li><li>• Pomidor 50g</li></ul>
Wartości odżywcze		
<b>Energia:</b> 8691.69 Kj / 2098.89 Kcal; <b>Białko:</b> 58.56 g; <b>Tłuszcz:</b> 58.12 g; <b>Kwasy tłuszczowe nasycone:</b> 14.63 g; <b>Sód:</b> 1371.12 mg; <b>Węglowodany:</b> 331.35 g; <b>Cukier:</b> 87.91 g <b>Błonnik spożywczy:</b> 22.91 g;		

Dieta łatwostrawna (3p) (2)		
<ul style="list-style-type: none"><li>• Śniadanie</li><li>• Chleb pszenno-żytni 90g ( 1 )</li><li>• Ser biały twaróg półtłusty 50g ( 4 ) ( 7 ) ( 8 )</li><li>• Masło ekstra 82% 10g ( 7 )</li><li>• Herbata z cukrem 250g</li><li>• Zupa mleczna - płatki owsiane na mleku 300g ( 7 ) ( 1 )</li><li>• Dżem truskawkowy 40g</li><li>• Banany 150g</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Obiad</li><li>• Zupa krupnik z ziemniakami 300g ( 9 ) ( 1 )</li><li>• Filet rybny z mintaja pieczony 100g ( 4 )</li><li>• Ziemniaki gotowane 180g</li><li>• Warzywa po grecku 150g ( 9 ) ( 1 )</li><li>• Kompot owocowy 250g</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Kolacja</li><li>• Chleb pszenno-żytni 90g ( 1 )</li><li>• Masło ekstra 82% 10g ( 7 )</li><li>• Herbata z cukrem 250g</li><li>• Miód naturalny 25g</li><li>• Pasta jajeczna 60g ( 3 ) ( 7 )</li><li>• Sałata zielona 5g</li><li>• Pomidor 50g</li></ul>
Wartości odżywcze		
<b>Energia:</b> 9038.28 Kj / 2184.62 Kcal; <b>Białko:</b> 60.57 g; <b>Tłuszcz:</b> 65.16 g; <b>Kwasy tłuszczowe nasycone:</b> 15.16 g; <b>Sód:</b> 1091.71 mg; <b>Węglowodany:</b> 333.56 g; <b>Cukier:</b> 79.86 g <b>Błonnik spożywczy:</b> 21.5 g;		

Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów (5p) (6/SP)		
<ul style="list-style-type: none"><li>• Śniadanie</li><li>• Chleb pszenno-żytni, mąka razowa 15% 90g ( 1 )</li><li>• Ser biały twaróg półtłusty 30g ( 4 ) ( 7 ) ( 8 )</li><li>• Masło ekstra 82% 10g ( 7 )</li><li>• Ser żółty 30g ( 7 )</li><li>• Herbata bez cukru 250g</li><li>• Zupa mleczna - płatki owsiane na mleku 300g ( 7 ) ( 1 )</li><li>• Jabłka 150g</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Obiad</li><li>• Zupa krupnik z ziemniakami 300g ( 9 ) ( 1 )</li><li>• Filet rybny z mintaja pieczony 100g ( 4 )</li><li>• Ziemniaki gotowane 180g</li><li>• Surówka z kapusty kiszzonej z olejem 150g</li><li>• Kompot owocowy 250g</li><li>• Podwieczorek</li><li>• Jogurt naturalny 150g ( 7 )</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Kolacja</li><li>• Chleb pszenno-żytni, mąka razowa 15% 90g ( 1 )</li><li>• Masło ekstra 82% 10g ( 7 )</li><li>• Ser żółty 30g ( 7 )</li><li>• Herbata bez cukru 250g</li><li>• Pasta jajeczna 60g ( 3 ) ( 7 )</li><li>• Sałata zielona 5g</li><li>• Pomidor 50g</li><li>• Posiłek nocny: kanapka z twarogiem, sałatą i pomidorem 150g ( 1 ) ( 7 )</li></ul>
Wartości odżywcze		
<b>Energia:</b> 9403.81 Kj / 2272.5 Kcal; <b>Białko:</b> 91.29 g; <b>Tłuszcz:</b> 77.35 g; <b>Kwasy tłuszczowe nasycone:</b> 29.26 g; <b>Sód:</b> 2284.17 mg; <b>Węglowodany:</b> 279.66 g; <b>Cukier:</b> 30.76 g <b>Błonnik spożywczy:</b> 34.39 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"> <li>• Śniadanie</li> <li>• Chleb pszenno-żytni 90g ( 1 )</li> <li>• Ser biały twaróg półtłusty 70g ( 4 ) ( 7 ) ( 8 )</li> <li>• Masło ekstra 82% 10g ( 7 )</li> <li>• Herbata z cukrem 250g</li> <li>• Zupa mleczna - płatki owsiane na mleku 300g ( 7 ) ( 1 )</li> <li>• Dżem truskawkowy 25g</li> <li>• Banany 150g</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Obiad</li> <li>• Zupa krupnik z ziemniakami 300g ( 9 ) ( 1 )</li> <li>• Filet rybny z mintaja pieczony 100g ( 4 )</li> <li>• Ziemniaki gotowane 180g</li> <li>• Warzywa po grecku 150g ( 9 ) ( 1 )</li> <li>• Kompot owocowy 250g</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Kolacja</li> <li>• Chleb pszenno-żytni 90g ( 1 )</li> <li>• Masło ekstra 82% 10g ( 7 )</li> <li>• Herbata z cukrem 250g</li> <li>• Miód naturalny 25g</li> <li>• Pasta jajeczna 60g ( 3 ) ( 7 )</li> <li>• Sałata zielona 5g</li> <li>• Pomidor 50g</li> </ul>
<b>Wartości odżywcze</b>		
<b>Energia:</b> 9153.68 Kj / 2213.07 Kcal; <b>Białko:</b> 61.96 g; <b>Tłuszcz:</b> 69.93 g; <b>Kwasy tłuszczowe nasycone:</b> 15.15 g; <b>Sód:</b> 1091.56 mg; <b>Węglowodany:</b> 328.51 g; <b>Cukier:</b> 79.86 g <b>Błonnik spożywczy:</b> 21.38 g;		

### Dieta łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu (3)

<ul style="list-style-type: none"> <li>• Śniadanie</li> <li>• Chleb pszenno-żytni 90g ( 1 )</li> <li>• Ser biały twaróg półtłusty 50g ( 4 ) ( 7 ) ( 8 )</li> <li>• Masło ekstra 82% 5g ( 7 )</li> <li>• Herbata z cukrem 250g</li> <li>• Zupa mleczna - płatki owsiane na mleku 300g ( 7 ) ( 1 )</li> <li>• Dżem truskawkowy 40g</li> <li>• Banany 150g</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Obiad</li> <li>• Zupa krupnik z ziemniakami 300g ( 9 ) ( 1 )</li> <li>• Filet rybny z mintaja pieczony 100g ( 4 )</li> <li>• Ziemniaki gotowane 180g</li> <li>• Warzywa po grecku 150g ( 9 ) ( 1 )</li> <li>• Kompot owocowy 250g</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Kolacja</li> <li>• Chleb pszenno-żytni 90g ( 1 )</li> <li>• Masło ekstra 82% 5g ( 7 )</li> <li>• Twaróg półtłusty 50g ( 7 )</li> <li>• Herbata z cukrem 250g</li> <li>• Miód naturalny 25g</li> <li>• Sałata zielona 5g</li> <li>• Pomidor 50g</li> </ul>
<b>Wartości odżywcze</b>		
<b>Energia:</b> 8743.17 Kj / 2109.76 Kcal; <b>Białko:</b> 65.02 g; <b>Tłuszcz:</b> 54.62 g; <b>Kwasy tłuszczowe nasycone:</b> 9.64 g; <b>Sód:</b> 1044.54 mg; <b>Węglowodany:</b> 334.78 g; <b>Cukier:</b> 79.86 g <b>Błonnik spożywczy:</b> 21.5 g;		

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

<ul style="list-style-type: none"> <li>• Śniadanie</li> <li>• Chleb bezglutenowy 90g</li> <li>• Tłuszcz roślinny do smarowania 55% 10g</li> <li>• Herbata z cukrem 250g</li> <li>• Jajko gotowane na twardo (1 szt) 50g ( 3 )</li> <li>• Dżem truskawkowy 25g</li> <li>• Banany 150g</li> <li>• Zupa - ryż na wywarze warzywnym 300g ( 9 )</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Obiad</li> <li>• Zupa ryżowa bez glutenu i bez mleka 300g ( 9 )</li> <li>• Filet rybny z mintaja pieczony 100g ( 4 )</li> <li>• Ziemniaki gotowane 180g</li> <li>• Warzywa po grecku bez glutenu 150g ( 9 )</li> <li>• Kompot owocowy 250g</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Kolacja</li> <li>• Chleb bezglutenowy 90g</li> <li>• Tłuszcz roślinny do smarowania 55% 10g</li> <li>• Herbata z cukrem 250g</li> <li>• Miód naturalny 25g</li> <li>• Jajko gotowane na twardo (1 szt) 50g ( 3 )</li> <li>• Sałata zielona 5g</li> <li>• Pomidor 50g</li> </ul>
<b>Wartości odżywcze</b>		
<b>Energia:</b> 7704.99 Kj / 1920.51 Kcal; <b>Białko:</b> 47.47 g; <b>Tłuszcz:</b> 53.62 g; <b>Kwasy tłuszczowe nasycone:</b> 8.88 g; <b>Sód:</b> 345.57 mg; <b>Węglowodany:</b> 260.91 g; <b>Cukier:</b> 79 g <b>Błonnik spożywczy:</b> 14.94 g;		

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

mgr inż. dietetyki  
*Klaudia Lefek*

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
- Zupa bezmleczna - płatki owsiane na wywarze warzywnym 300g ( 1 ) ( 9 )
- Jajko gotowane na twardo (1 szt) 50g ( 3 )
- Dżem truskawkowy 25g
- Banany 150g

### • Obiad

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

### • Kolacja

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

### Wartości odżywcze

**Energia:** 8009.48 Kj / 1942.52 Kcal; **Białko:** 55.71 g; **Tłuszcz:** 47.39 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone:** 8.97 g; **Sód:** 1158.33 mg; **Węglowodany:** 317 g; **Cukier:** 79.86 g **Błonnik spożywczy:** 21.9 g;

**GOMI Żywnie Sp. z o.o.**  
ul. Modrzewiowa 4  
23-320 Poniatowa

mgr inż. dietetyki  
*Klaudia Lejek*  
Klaudia Lejek

tel./fax (81) 820-43-38  
NIP:7171840940 Regon:525613130

# Jadłospis na sobota 2025-05-17

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

Dieta podstawowa (3p) (1)		
<ul style="list-style-type: none"><li>• Śniadanie</li><li>• Chleb pszenno-żytni 90g ( 1 )</li><li>• Masło ekstra 82% 10g ( 7 )</li><li>• Herbata z cukrem 250g</li><li>• Zupa mleczna - kasza kukurydziana na mleku 300g ( 7 )</li><li>• Pasta z fasoli białej i natki pietruszki 50g</li><li>• Sałata zielona 5g</li><li>• Ogórek kiszony krojony 50g</li><li>• Polędwica z indyka grubo rozdrobniona, parzona 30g</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Obiad</li><li>• Zupa pietruszkowa z ziemniakami 300g ( 9 ) ( 1 ) ( 7 )</li><li>• Filet drobiowy z kurczaka gotowany 100g</li><li>• Ryż biały gotowany 180g</li><li>• Surówka z marchwi 150g</li><li>• Kompot owocowy 250g</li><li>• Jabłka 150g</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Kolacja</li><li>• Chleb pszenno-żytni 90g ( 1 )</li><li>• Masło ekstra 82% 10g ( 7 )</li><li>• Herbata z cukrem 250g</li><li>• Szynka drobiowa familijna 30g ( 6 ) ( 7 )</li><li>• Jajko gotowane na twardo (1 szt) 50g ( 3 )</li><li>• Sałata zielona 5g</li><li>• Pomidor 50g</li></ul>
Wartości odżywcze		
<b>Energia:</b> 8191.98 Kj / 1981.56 Kcal; <b>Białko:</b> 78.29 g; <b>Tłuszcz:</b> 50.57 g; <b>Kwasy tłuszczowe nasycone:</b> 15.29 g; <b>Sód:</b> 1682.72 mg; <b>Węglowodany:</b> 302.43 g; <b>Cukier:</b> 46.2 g <b>Błonnik spożywczy:</b> 25.86 g;		

Dieta łatwostrawna (3p) (2)		
<ul style="list-style-type: none"><li>• Śniadanie</li><li>• Chleb pszenno-żytni 90g ( 1 )</li><li>• Masło ekstra 82% 10g ( 7 )</li><li>• Herbata z cukrem 250g</li><li>• Zupa mleczna - kasza kukurydziana na mleku 300g ( 7 )</li><li>• Twarożek ze szczypiorkiem 30g ( 7 )</li><li>• Pomidor 50g</li><li>• Sałata zielona 5g</li><li>• Polędwica z indyka grubo rozdrobniona, parzona 30g</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Obiad</li><li>• Zupa pietruszkowa z ziemniakami 300g ( 9 ) ( 1 ) ( 7 )</li><li>• Filet drobiowy z kurczaka gotowany 100g</li><li>• Ryż biały gotowany 180g</li><li>• Marchew gotowana na parze z tłuszczem 150g</li><li>• Kompot owocowy 250g</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Kolacja</li><li>• Chleb pszenno-żytni 90g ( 1 )</li><li>• Masło ekstra 82% 10g ( 7 )</li><li>• Herbata z cukrem 250g</li><li>• Szynka drobiowa familijna 30g ( 6 ) ( 7 )</li><li>• Jajko gotowane na twardo (1 szt) 50g ( 3 )</li><li>• Sałata zielona 5g</li><li>• Pomidor 50g</li></ul>
Wartości odżywcze		
<b>Energia:</b> 7969.6 Kj / 1930.86 Kcal; <b>Białko:</b> 80.27 g; <b>Tłuszcz:</b> 55.03 g; <b>Kwasy tłuszczowe nasycone:</b> 16.28 g; <b>Sód:</b> 1285.02 mg; <b>Węglowodany:</b> 274.19 g; <b>Cukier:</b> 37.89 g <b>Błonnik spożywczy:</b> 19.21 g;		

Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów (5p) (6/SP)		
<ul style="list-style-type: none"><li>• Śniadanie</li><li>• Chleb pszenno-żytni, mąka razowa 15% 90g ( 1 )</li><li>• Masło ekstra 82% 10g ( 7 )</li><li>• Herbata bez cukru 250g</li><li>• Zupa mleczna - kasza kukurydziana na mleku 300g ( 7 )</li><li>• Pasta z fasoli białej i natki pietruszki 50g</li><li>• Sałata zielona 5g</li><li>• Ogórek kiszony krojony 50g</li><li>• Polędwica z indyka grubo rozdrobniona, parzona 30g</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Obiad</li><li>• Zupa pietruszkowa z ziemniakami 300g ( 9 ) ( 1 ) ( 7 )</li><li>• Filet drobiowy z kurczaka gotowany 100g</li><li>• Ryż biały gotowany 180g</li><li>• Surówka z marchwi 150g</li><li>• Kompot owocowy bez cukru 250g</li><li>• Podwieczorek</li><li>• Jabłka 150g</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Kolacja</li><li>• Chleb pszenno-żytni, mąka razowa 15% 90g ( 1 )</li><li>• Masło ekstra 82% 10g ( 7 )</li><li>• Herbata bez cukru 250g</li><li>• Szynka drobiowa familijna 30g ( 6 ) ( 7 )</li><li>• Jajko gotowane na twardo (1 szt) 50g ( 3 )</li><li>• Sałata zielona 5g</li><li>• Pomidor 50g</li><li>• Posiłek nocny: kanapka z twarogiem, sałatą i pomidorem 150g ( 1 ) ( 7 )</li></ul>
Wartości odżywcze		
<b>Energia:</b> 8508.37 Kj / 2045.59 Kcal; <b>Białko:</b> 92.46 g; <b>Tłuszcz:</b> 59.68 g; <b>Kwasy tłuszczowe nasycone:</b> 20.17 g; <b>Sód:</b> 1976.24 mg; <b>Węglowodany:</b> 279.82 g; <b>Cukier:</b> 19.47 g <b>Błonnik spożywczy:</b> 39.27 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

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

Dieta łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu (3)		
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Śniadanie</li> <li>• Chleb pszenno-żytni 90g ( 1 )</li> <li>• Masło ekstra 82% 5g ( 7 )</li> <li>• Herbata z cukrem 250g</li> <li>• Zupa mleczna - kasza kukurydziana na mleku 300g ( 7 )</li> <li>• Twarożek ze szczypiorkiem 30g ( 7 )</li> <li>• Pomidor 50g</li> <li>• Sałata zielona 5g</li> <li>• Polędwica z indyka grubo rozdrobniona, parzona 30g</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Obiad</li> <li>• Zupa pietruszkowa z ziemniakami 300g ( 9 ) ( 1 ) ( 7 )</li> <li>• Filet drobiowy z kurczaka gotowany 100g</li> <li>• Ryż biały gotowany 180g</li> <li>• Marchew gotowana na parze z tłuszczem 150g</li> <li>• Kompot owocowy 250g</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Kolacja</li> <li>• Chleb pszenno-żytni 90g ( 1 )</li> <li>• Masło ekstra 82% 5g ( 7 )</li> <li>• Herbata z cukrem 250g</li> <li>• Dżem truskawkowy (niskosłodzony) 25g</li> <li>• Szynka drobiowa familijna 30g ( 6 ) ( 7 )</li> <li>• Sałata zielona 5g</li> <li>• Pomidor 50g</li> </ul>
<b>Wartości odżywcze</b>		
<b>Energia:</b> 7571.98 Kj / 1831.44 Kcal; <b>Białko:</b> 74.81 g; <b>Tłuszcz:</b> 42.38 g; <b>Kwasy tłuszczowe nasycone:</b> 9.5 g; <b>Sód:</b> 1223.04 mg; <b>Węglowodany:</b> 284.36 g; <b>Cukier:</b> 47.89 g <b>Błonnik spożywczy:</b> 19.41 g;		

Dieta bezglutenowa bezmleczna (11/GL/ML)		
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Śniadanie</li> <li>• Chleb bezglutenowy 90g</li> <li>• Tłuszcz roślinny do smarowania 55% 10g</li> <li>• Herbata z cukrem 250g</li> <li>• Dżem truskawkowy (niskosłodzony) 25g</li> <li>• Pomidor 50g</li> <li>• Sałata zielona 5g</li> <li>• Polędwica z indyka grubo rozdrobniona, parzona 30g</li> <li>• Zupa - kasza kukurydziana na wywarze warzywnym 300g ( 9 )</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Obiad</li> <li>• Zupa pietruszkowa z ziemniakami bez mleka i glutenu 300g ( 9 )</li> <li>• Filet drobiowy z kurczaka gotowany 100g</li> <li>• Ryż biały gotowany 180g</li> <li>• Marchew gotowana na parze z tłuszczem 150g</li> <li>• Kompot owocowy 250g</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Kolacja</li> <li>• Chleb bezglutenowy 90g</li> <li>• Tłuszcz roślinny do smarowania 55% 10g</li> <li>• Herbata z cukrem 250g</li> <li>• Szynka drobiowa familijna 30g ( 6 ) ( 7 )</li> <li>• Jajko gotowane na twardo (1 szt) 50g ( 3 )</li> <li>• Sałata zielona 5g</li> <li>• Pomidor 50g</li> </ul>
<b>Wartości odżywcze</b>		
<b>Energia:</b> 7204.28 Kj / 1798.04 Kcal; <b>Białko:</b> 62.02 g; <b>Tłuszcz:</b> 50.61 g; <b>Kwasy tłuszczowe nasycone:</b> 7.85 g; <b>Sód:</b> 468.06 mg; <b>Węglowodany:</b> 222.96 g; <b>Cukier:</b> 46.44 g <b>Błonnik spożywczy:</b> 15.26 g;		

mgr inż. dietetyki  
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
- Dżem truskawkowy (niskosłodzony) 25g
- Pomidor 50g
- Sałata zielona 5g
- Polędwica z indyka grubo rozdrobniona, parzona 30g
- Zupa - kasza kukurydziana na wywarze warzywnym 300g ( 9 )

### • Obiad

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

### • Kolacja

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

## Wartości odżywcze

**Energia:** 7297.88 Kj / 1771.04 Kcal; **Białko:** 67.89 g; **Tłuszcz:** 43.05 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone:** 7.67 g; **Sód:** 1288.86 mg; **Węglowodany:** 274.08 g; **Cukier:** 47.88 g **Błonnik spożywczy:** 20.48 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 niedzielę 2025-05-18

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

Dieta podstawowa (3p) (1)		
<ul style="list-style-type: none"><li>• Śniadanie</li><li>• Chleb pszenno-żytni 90g ( 1 )</li><li>• Masło ekstra 82% 10g ( 7 )</li><li>• Herbata z cukrem 250g</li><li>• Dżem truskawkowy (niskosłodzony) 25g</li><li>• Zupa mleczna - ryż na mleku 300g ( 7 )</li><li>• Szyunka konserwowa wieprzowa 30g ( 6 )</li><li>• Pomidor 50g</li><li>• Sałata zielona 5g</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Obiad</li><li>• Zupa pomidorowa z makaronem 300g ( 9 ) ( 1 ) ( 7 )</li><li>• Sztuka mięsa schab wieprzowy gotowany 100g</li><li>• Ziemniaki gotowane 180g</li><li>• Surówka z kapusty pekińskiej, marchewki i jabłka z olejem 150g</li><li>• Kompot owocowy 250g</li><li>• Sos pieczeniowy jasny 50g ( 1 ) ( 3 ) ( 7 ) ( 9 )</li><li>• Banany 150g</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Kolacja</li><li>• Chleb pszenno-żytni 90g ( 1 )</li><li>• Masło ekstra 82% 10g ( 7 )</li><li>• Herbata z cukrem 250g</li><li>• Polędwica drobiowa Ani 30g ( 6 )</li><li>• Twarożek z natką pietruszki 30g ( 7 )</li><li>• Sałata zielona 5g</li><li>• Rzodkiewki 50g</li></ul>
Wartości odżywcze		
<b>Energia:</b> 8470.76 KJ / 2045.5 Kcal; <b>Białko:</b> 73.66 g; <b>Tłuszcz:</b> 65.33 g; <b>Kwasy tłuszczowe nasycone:</b> 21.66 g; <b>Sód:</b> 997.74 mg; <b>Węglowodany:</b> 290.51 g; <b>Cukier:</b> 65.5 g <b>Błonnik spożywczy:</b> 18.76 g;		

Dieta łatwostrawna (3p) (2)		
<ul style="list-style-type: none"><li>• Śniadanie</li><li>• Chleb pszenno-żytni 90g ( 1 )</li><li>• Masło ekstra 82% 10g ( 7 )</li><li>• Herbata z cukrem 250g</li><li>• Dżem truskawkowy (niskosłodzony) 25g</li><li>• Zupa mleczna - ryż na mleku 300g ( 7 )</li><li>• Szyunka konserwowa wieprzowa 30g ( 6 )</li><li>• Pomidor 50g</li><li>• Sałata zielona 5g</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Obiad</li><li>• Zupa pomidorowa z makaronem 300g ( 9 ) ( 1 ) ( 7 )</li><li>• Sztuka mięsa schab wieprzowy gotowany 100g</li><li>• Ziemniaki gotowane 180g</li><li>• Surówka z kapusty pekińskiej, marchewki i jabłka z olejem 150g</li><li>• Kompot owocowy 250g</li><li>• Sos pieczeniowy jasny 50g ( 1 ) ( 3 ) ( 7 ) ( 9 )</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Kolacja</li><li>• Chleb pszenno-żytni 90g ( 1 )</li><li>• Masło ekstra 82% 10g ( 7 )</li><li>• Herbata z cukrem 250g</li><li>• Polędwica drobiowa Ani 30g ( 6 )</li><li>• Twarożek z natką pietruszki 30g ( 7 )</li><li>• Sałata zielona 5g</li><li>• Pomidor 50g</li></ul>
Wartości odżywcze		
<b>Energia:</b> 8121.37 KJ / 1963.52 Kcal; <b>Białko:</b> 73.31 g; <b>Tłuszcz:</b> 65.08 g; <b>Kwasy tłuszczowe nasycone:</b> 21.55 g; <b>Sód:</b> 997.17 mg; <b>Węglowodany:</b> 269.85 g; <b>Cukier:</b> 44.89 g <b>Błonnik spożywczy:</b> 16.94 g;		

Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów (5p) (6/SP)		
<ul style="list-style-type: none"><li>• Śniadanie</li><li>• Chleb pszenno-żytni, mąka razowa 15% 90g ( 1 )</li><li>• Masło ekstra 82% 10g ( 7 )</li><li>• Ser żółty 30g ( 7 )</li><li>• Herbata bez cukru 250g</li><li>• Zupa mleczna - ryż na mleku 300g ( 7 )</li><li>• Szyunka konserwowa wieprzowa 30g ( 6 )</li><li>• Pomidor 50g</li><li>• Sałata zielona 5g</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Obiad</li><li>• Zupa pomidorowa z makaronem 300g ( 9 ) ( 1 ) ( 7 )</li><li>• Sztuka mięsa schab wieprzowy gotowany 100g</li><li>• Ziemniaki gotowane 180g</li><li>• Surówka z kapusty pekińskiej, marchewki i jabłka z olejem 150g</li><li>• Kompot owocowy bez cukru 250g</li><li>• Sos pieczeniowy jasny 50g ( 1 ) ( 3 ) ( 7 ) ( 9 )</li><li>• Podwieczorek</li><li>• Kefir 150g ( 7 )</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Kolacja</li><li>• Chleb pszenno-żytni, mąka razowa 15% 90g ( 1 )</li><li>• Masło ekstra 82% 10g ( 7 )</li><li>• Herbata bez cukru 250g</li><li>• Polędwica drobiowa Ani 30g ( 6 )</li><li>• Twarożek z natką pietruszki 30g ( 7 )</li><li>• Sałata zielona 5g</li><li>• Rzodkiewki 50g</li><li>• Posiłek nocny: kanapka z jajkiem, sałatą i pomidorem 150g ( 1 ) ( 7 ) ( 3 )</li></ul>
Wartości odżywcze		
<b>Energia:</b> 9115.69 KJ / 2194.35 Kcal; <b>Białko:</b> 102.83 g; <b>Tłuszcz:</b> 87.58 g; <b>Kwasy tłuszczowe nasycone:</b> 32.7 g; <b>Sód:</b> 1659.21 mg; <b>Węglowodany:</b> 241.13 g; <b>Cukier:</b> 8.19 g <b>Błonnik spożywczy:</b> 30.36 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"> <li>• Śniadanie</li> <li>• Chleb pszenno-żytni 90g ( 1 )</li> <li>• Masło ekstra 82% 10g ( 7 )</li> <li>• Herbata z cukrem 250g</li> <li>• Dżem truskawkowy (niskosłodzony) 25g</li> <li>• Zupa mleczna - ryż na mleku 300g ( 7 )</li> <li>• Szynka konserwowa wieprzowa 60g ( 6 )</li> <li>• Pomidor 50g</li> <li>• Sałata zielona 5g</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Obiad</li> <li>• Zupa pomidorowa z makaronem 300g ( 9 ) ( 1 ) ( 7 )</li> <li>• Sztuka mięsa schab wieprzowy gotowany 100g</li> <li>• Ziemniaki gotowane 180g</li> <li>• Surówka z kapusty pekińskiej, marchewki i jabłka z olejem 150g</li> <li>• Kompot owocowy 250g</li> <li>• Sos pieczeniowy jasny 50g ( 1 ) ( 3 ) ( 7 ) ( 9 )</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Kolacja</li> <li>• Chleb pszenno-żytni 90g ( 1 )</li> <li>• Masło ekstra 82% 10g ( 7 )</li> <li>• Herbata z cukrem 250g</li> <li>• Polędwica drobiowa Ani 30g ( 6 )</li> <li>• Twarożek z natką pietruszki 50g ( 7 )</li> <li>• Sałata zielona 5g</li> <li>• Pomidor 50g</li> </ul>
<b>Wartości odżywcze</b>		
<b>Energia:</b> 8361.84 Kj / 2021.06 Kcal; <b>Białko:</b> 79.85 g; <b>Tłuszcz:</b> 67.82 g; <b>Kwasy tłuszczowe nasycone:</b> 22.45 g; <b>Sód:</b> 1005.99 mg; <b>Węglowodany:</b> 271.83 g; <b>Cukier:</b> 44.89 g <b>Błonnik spożywczy:</b> 16.94 g;		

Dieta łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu (3)		
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Śniadanie</li> <li>• Chleb pszenno-żytni 90g ( 1 )</li> <li>• Masło ekstra 82% 5g ( 7 )</li> <li>• Herbata z cukrem 250g</li> <li>• Dżem truskawkowy (niskosłodzony) 25g</li> <li>• Zupa mleczna - ryż na mleku 300g ( 7 )</li> <li>• Szynka konserwowa wieprzowa 30g ( 6 )</li> <li>• Pomidor 50g</li> <li>• Sałata zielona 5g</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Obiad</li> <li>• Zupa pomidorowa z makaronem 300g ( 9 ) ( 1 ) ( 7 )</li> <li>• Sztuka mięsa schab wieprzowy gotowany 100g</li> <li>• Ziemniaki gotowane 180g</li> <li>• Bukiet warzyw gotowanych na parze 150g</li> <li>• Kompot owocowy 250g</li> <li>• Sos pieczeniowy jasny 50g ( 1 ) ( 3 ) ( 7 ) ( 9 )</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Kolacja</li> <li>• Chleb pszenno-żytni 90g ( 1 )</li> <li>• Masło ekstra 82% 5g ( 7 )</li> <li>• Herbata z cukrem 250g</li> <li>• Polędwica drobiowa Ani 30g ( 6 )</li> <li>• Twarożek z natką pietruszki 30g ( 7 )</li> <li>• Sałata zielona 5g</li> <li>• Pomidor 50g</li> </ul>
<b>Wartości odżywcze</b>		
<b>Energia:</b> 7389.17 Kj / 1778.39 Kcal; <b>Białko:</b> 77.33 g; <b>Tłuszcz:</b> 41.91 g; <b>Kwasy tłuszczowe nasycone:</b> 15.09 g; <b>Sód:</b> 978.65 mg; <b>Węglowodany:</b> 273.74 g; <b>Cukier:</b> 42.7 g <b>Błonnik spożywczy:</b> 17.44 g;		

Dieta bezglutenowa bezmleczna (11/GL/ML)		
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Śniadanie</li> <li>• Chleb bezglutenowy 90g</li> <li>• Tłuszcz roślinny do smarowania 55% 10g</li> <li>• Herbata z cukrem 250g</li> <li>• Dżem truskawkowy (niskosłodzony) 25g</li> <li>• Szynka konserwowa wieprzowa 30g ( 6 )</li> <li>• Pomidor 50g</li> <li>• Sałata zielona 5g</li> <li>• Zupa - ryż na wywarze warzywnym 300g ( 9 )</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Obiad</li> <li>• Zupa pomidorowa z makaronem bez glutenu i bez mleka 300g ( 9 )</li> <li>• Sztuka mięsa schab wieprzowy gotowany 100g</li> <li>• Ziemniaki gotowane 180g</li> <li>• Bukiet warzyw gotowanych na parze 150g</li> <li>• Kompot owocowy 250g</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Kolacja</li> <li>• Chleb bezglutenowy 90g</li> <li>• Tłuszcz roślinny do smarowania 55% 10g</li> <li>• Herbata z cukrem 250g</li> <li>• Polędwica drobiowa Ani 30g ( 6 )</li> <li>• Jajko gotowane na twardo (1 szt) 50g ( 3 )</li> <li>• Sałata zielona 5g</li> <li>• Pomidor 50g</li> </ul>
<b>Wartości odżywcze</b>		
<b>Energia:</b> 6957 Kj / 1728.21 Kcal; <b>Białko:</b> 64.18 g; <b>Tłuszcz:</b> 42.04 g; <b>Kwasy tłuszczowe nasycone:</b> 8.48 g; <b>Sód:</b> 205.09 mg; <b>Węglowodany:</b> 226.48 g; <b>Cukier:</b> 41.29 g <b>Błonnik spożywczy:</b> 13.1 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
- Szyńka konserwowa wieprzowa 30g ( 6 )
- Pomidor 50g
- Sałata zielona 5g
- Zupa - ryż na wywarze warzywnym 300g ( 9 )

### • Obiad

- Zupa pomidorowa z makaronem bez glutenu i bez mleka 300g ( 9 )
- Sztuka mięsa schab wieprzowy gotowany 100g
- 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
- Polędwica drobiowa Ani 30g ( 6 )
- Jajko gotowane na twardo (1 szt) 50g ( 3 )
- Sałata zielona 5g
- Pomidor 50g

### Wartości odżywcze

**Energia:** 7050.6 Kj / 1701.21 Kcal; **Białko:** 70.04 g; **Tłuszcz:** 34.48 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone:** 8.3 g; **Sód:** 1025.89 mg; **Węglowodany:** 277.6 g; **Cukier:** 42.73 g **Błonnik spożywczy:** 18.32 g;

mgr inż. dietetyki  
*Klaudia Łefek*  
Klaudia Łefek

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

# Jadłospis na poniedziałek 2025-05-19

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

Dieta podstawowa (3p) (1)		
<ul style="list-style-type: none"><li>• Śniadanie</li><li>• Chleb pszenno-żytni, mąka razowa 15% 90g ( 1 )</li><li>• Masło ekstra 82% 10g ( 7 )</li><li>• Twaróg półtłusty 30g ( 7 )</li><li>• Herbata bez cukru 250g</li><li>• Zupa mleczna - kasza manna na mleku 2% 250g ( 1 ) ( 7 )</li><li>• Kielbasa żywiecka 30g ( 6 ) ( 10 )</li><li>• Ogórek kiszony krojony 50g</li><li>• Sałata zielona 5g</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Obiad</li><li>• Zupa barszcz czerwony z ziemniakami 300g ( 9 ) ( 1 ) ( 7 )</li><li>• Ryż biały gotowany z jabłkami 300g</li><li>• Sos jogurtowy 100g ( 7 )</li><li>• Kompot owocowy bez cukru 250g</li><li>• Podwieczorek</li><li>• Jogurt naturalny 150g ( 7 )</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Kolacja</li><li>• Chleb pszenno-żytni, mąka razowa 15% 90g ( 1 )</li><li>• Masło ekstra 82% 10g ( 7 )</li><li>• Herbata bez cukru 250g</li><li>• Wędlina pierś miodowa drobiowa 30g</li><li>• Pasta jajeczna 60g ( 3 ) ( 7 )</li><li>• Pomidor 50g</li><li>• Sałata zielona 5g</li></ul>
<b>Wartości odżywcze</b>		
<b>Energia:</b> 7694.54 KJ / 1842.41 Kcal; <b>Białko:</b> 68.03 g; <b>Tłuszcz:</b> 42.23 g; <b>Kwasy tłuszczowe nasycone:</b> 17.62 g; <b>Sód:</b> 1854.39 mg; <b>Węglowodany:</b> 284.54 g; <b>Cukier:</b> 41.52 g <b>Błonnik spożywczy:</b> 24.52 g;		

Dieta łatwostrawna (3p) (2)		
<ul style="list-style-type: none"><li>• Śniadanie</li><li>• Chleb pszenno-żytni 90g ( 1 )</li><li>• Masło ekstra 82% 10g ( 7 )</li><li>• Twaróg półtłusty 30g ( 7 )</li><li>• Herbata z cukrem 250g</li><li>• Zupa mleczna - kasza manna na mleku 300g ( 7 ) ( 1 )</li><li>• Kielbasa żywiecka 30g ( 6 ) ( 10 )</li><li>• Sałata zielona 5g</li><li>• Sałatka cesarska pieczona (marchew, kalafior, brokuł) 60g</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Obiad</li><li>• Zupa barszcz czerwony z ziemniakami 300g ( 9 ) ( 1 ) ( 7 )</li><li>• Ryż biały gotowany z jabłkami 300g</li><li>• Sos jogurtowy 100g ( 7 )</li><li>• Kompot owocowy 250g</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Kolacja</li><li>• Chleb pszenno-żytni 90g ( 1 )</li><li>• Masło ekstra 82% 10g ( 7 )</li><li>• Herbata z cukrem 250g</li><li>• Wędlina pierś miodowa drobiowa 30g</li><li>• Pasta jajeczna 60g ( 3 ) ( 7 )</li><li>• Pomidor 50g</li><li>• Sałata zielona 5g</li></ul>
<b>Wartości odżywcze</b>		
<b>Energia:</b> 8480.7 KJ / 2045.86 Kcal; <b>Białko:</b> 61.08 g; <b>Tłuszcz:</b> 48.37 g; <b>Kwasy tłuszczowe nasycone:</b> 16.25 g; <b>Sód:</b> 1022.21 mg; <b>Węglowodany:</b> 337.07 g; <b>Cukier:</b> 68.25 g <b>Błonnik spożywczy:</b> 18.03 g;		

Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów (5p) (6/SP)		
<ul style="list-style-type: none"><li>• Śniadanie</li><li>• Chleb pszenno-żytni, mąka razowa 15% 90g ( 1 )</li><li>• Masło ekstra 82% 10g ( 7 )</li><li>• Twaróg półtłusty 30g ( 7 )</li><li>• Herbata bez cukru 250g</li><li>• Zupa mleczna - kasza manna na mleku 2% 250g ( 1 ) ( 7 )</li><li>• Kielbasa żywiecka 30g ( 6 ) ( 10 )</li><li>• Ogórek kiszony krojony 50g</li><li>• Sałata zielona 5g</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Obiad</li><li>• Zupa barszcz czerwony z ziemniakami 300g ( 9 ) ( 1 ) ( 7 )</li><li>• Risotto wegetariańskie 300g ( 9 )</li><li>• Surówka z ogórków kiszonych i cebulki 150g</li><li>• Kompot owocowy bez cukru 250g</li><li>• Podwieczorek</li><li>• Jogurt naturalny 150g ( 7 )</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Kolacja</li><li>• Chleb pszenno-żytni, mąka razowa 15% 90g ( 1 )</li><li>• Masło ekstra 82% 10g ( 7 )</li><li>• Herbata bez cukru 250g</li><li>• Wędlina pierś miodowa drobiowa 30g</li><li>• Pasta jajeczna 60g ( 3 ) ( 7 )</li><li>• Pomidor 50g</li><li>• Sałata zielona 5g</li></ul>
<b>Wartości odżywcze</b>		
<b>Energia:</b> 7215.07 KJ / 1738.03 Kcal; <b>Białko:</b> 62.59 g; <b>Tłuszcz:</b> 54.99 g; <b>Kwasy tłuszczowe nasycone:</b> 17.43 g; <b>Sód:</b> 2765 mg; <b>Węglowodany:</b> 233.26 g; <b>Cukier:</b> 8.41 g <b>Błonnik spożywczy:</b> 24.58 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"> <li>• Śniadanie</li> <li>• Chleb pszenno-żytni 90g ( 1 )</li> <li>• Masło ekstra 82% 10g ( 7 )</li> <li>• Twaróg półtłusty 60g ( 7 )</li> <li>• Herbata z cukrem 250g</li> <li>• Zupa mleczna - kasza manna na mleku 300g ( 7 ) ( 1 )</li> <li>• Kiełbasa żywiecka 30g ( 6 ) ( 10 )</li> <li>• Sałata zielona 5g</li> <li>• Sałatka cesarska pieczona (marchew, kalafior, brokuł) 60g</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Obiad</li> <li>• Zupa barszcz czerwony z ziemniakami 300g ( 9 ) ( 1 ) ( 7 )</li> <li>• Ryż biały gotowany z jabłkami 300g</li> <li>• Sos jogurtowy 100g ( 7 )</li> <li>• Kompot owocowy 250g</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Kolacja</li> <li>• Chleb pszenno-żytni 90g ( 1 )</li> <li>• Masło ekstra 82% 10g ( 7 )</li> <li>• Herbata z cukrem 250g</li> <li>• Wędlina pierś miodowa drobiowa 50g</li> <li>• Pasta jajeczna 60g ( 3 ) ( 7 )</li> <li>• Pomidor 50g</li> <li>• Sałata zielona 5g</li> </ul>
---	--	---

#### Wartości odżywcze

**Energia:** 8751.2 Kj / 2110.56 Kcal; **Białko:** 70.07 g; **Tłuszcz:** 50.34 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone:** 17.09 g; **Sód:** 1035.41 mg; **Węglowodany:** 339.6 g; **Cukier:** 68.25 g **Błonnik spożywczy:** 18.03 g;

### Dieta łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu (3)

<ul style="list-style-type: none"> <li>• Śniadanie</li> <li>• Chleb pszenno-żytni 90g ( 1 )</li> <li>• Masło ekstra 82% 5g ( 7 )</li> <li>• Twaróg półtłusty 30g ( 7 )</li> <li>• Herbata z cukrem 250g</li> <li>• Zupa mleczna - kasza manna na mleku 300g ( 7 ) ( 1 )</li> <li>• Kiełbasa żywiecka 30g ( 6 ) ( 10 )</li> <li>• Sałata zielona 5g</li> <li>• Sałatka cesarska pieczona (marchew, kalafior, brokuł) 60g</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Obiad</li> <li>• Zupa barszcz czerwony z ziemniakami 300g ( 9 ) ( 1 ) ( 7 )</li> <li>• Ryż biały gotowany z jabłkami 300g</li> <li>• Sos jogurtowy 100g ( 7 )</li> <li>• Kompot owocowy 250g</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Kolacja</li> <li>• Chleb pszenno-żytni 90g ( 1 )</li> <li>• Masło ekstra 82% 5g ( 7 )</li> <li>• Herbata z cukrem 250g</li> <li>• Dżem truskawkowy (niskosłodzony) 25g</li> <li>• Wędlina pierś miodowa drobiowa 30g</li> <li>• Pomidor 50g</li> <li>• Sałata zielona 5g</li> </ul>
--	--	--

#### Wartości odżywcze

**Energia:** 8049.85 Kj / 1938.49 Kcal; **Białko:** 54.94 g; **Tłuszcz:** 35.5 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone:** 9.35 g; **Sód:** 953.3 mg; **Węglowodany:** 346.44 g; **Cukier:** 78.25 g **Błonnik spożywczy:** 18.23 g;

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

<ul style="list-style-type: none"> <li>• Śniadanie</li> <li>• Chleb bezglutenowy 90g</li> <li>• Tłuszcz roślinny do smarowania 55% 10g</li> <li>• Herbata z cukrem 250g</li> <li>• Dżem truskawkowy (niskosłodzony) 25g</li> <li>• Kiełbasa żywiecka 30g ( 6 ) ( 10 )</li> <li>• Sałata zielona 5g</li> <li>• Pomidor 50g</li> <li>• Zupa - ryż na wywarze warzywnym 300g ( 9 )</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Obiad</li> <li>• Zupa barszcz czerwony z ziemniakami bez glutenu i bez mleka 300g ( 9 )</li> <li>• Ryż biały gotowany z jabłkami 300g</li> <li>• Kompot owocowy 250g</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Kolacja</li> <li>• Chleb bezglutenowy 90g</li> <li>• Tłuszcz roślinny do smarowania 55% 10g</li> <li>• Herbata z cukrem 250g</li> <li>• Wędlina pierś miodowa drobiowa 30g</li> <li>• Jajko gotowane na twardo (1 szt) 50g ( 3 )</li> <li>• Pomidor 50g</li> <li>• Sałata zielona 5g</li> </ul>
--	--	--

#### Wartości odżywcze

**Energia:** 7484.64 Kj / 1854.01 Kcal; **Białko:** 35.55 g; **Tłuszcz:** 35.86 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone:** 6.11 g; **Sód:** 137.47 mg; **Węglowodany:** 297.03 g; **Cukier:** 77.84 g **Błonnik spożywczy:** 13.56 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 Lejek

## Dieta łatwostrawna bezmleczna (2/ML)

### • Śniadanie

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

### • Obiad

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

### • Kolacja

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

### Wartości odżywcze

**Energia:** 7684.24 Kj / 1852.05 Kcal; **Białko:** 45.73 g; **Tłuszcz:** 33.2 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone:** 5.9 g; **Sód:** 1344.19 mg; **Węglowodany:** 339.76 g; **Cukier:** 79.24 g **Błonnik spożywczy:** 18.43 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 2025-05-20

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

Dieta podstawowa (3p) (1)		
<ul style="list-style-type: none"><li>• Śniadanie</li><li>• Chleb pszenno-żytni, mąka razowa 15% 90g ( 1 )</li><li>• Ser biały twaróg półtłusty 50g ( 4 ) ( 7 ) ( 8 )</li><li>• Masło ekstra 82% 10g ( 7 )</li><li>• Herbata bez cukru 250g</li><li>• Dżem truskawkowy (niskosłodzony) 25g</li><li>• Zupa mleczna - kasza kukurydziana na mleku 2% 250g ( 7 )</li><li>• Jabłka 150g</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Obiad</li><li>• Zupa krupnik z ziemniakami 300g ( 9 ) ( 1 )</li><li>• Pulpet wieprzowo-wołowy gotowany 100g ( 1 ) ( 3 )</li><li>• Ziemniaki gotowane 180g</li><li>• Surówka z buraczków i jabłek z olejem 150g</li><li>• Kompot owocowy bez cukru 250g</li><li>• Podwieczorek</li><li>• Jabłka 150g</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Kolacja</li><li>• Chleb pszenno-żytni, mąka razowa 15% 90g ( 1 )</li><li>• Masło ekstra 82% 10g ( 7 )</li><li>• Herbata bez cukru 250g</li><li>• Polędwica drobiowa Ani 30g ( 6 )</li><li>• Paprykarz rybny (miruna) 50g ( 9 ) ( 4 )</li><li>• Ogórek kiszony krojony 50g</li><li>• Sałata zielona 5g</li></ul>
Wartości odżywcze		
<b>Energia:</b> 7933.79 Kj / 1904.11 Kcal; <b>Białko:</b> 64.88 g; <b>Tłuszcz:</b> 62.36 g; <b>Kwasy tłuszczowe nasycone:</b> 14.61 g; <b>Sód:</b> 1442.95 mg; <b>Węglowodany:</b> 269.87 g; <b>Cukier:</b> 39.53 g <b>Błonnik spożywczy:</b> 31.9 g;		

Dieta łatwostrawna (3p) (2)		
<ul style="list-style-type: none"><li>• Śniadanie</li><li>• Chleb pszenno-żytni 90g ( 1 )</li><li>• Ser biały twaróg półtłusty 50g ( 4 ) ( 7 ) ( 8 )</li><li>• Masło ekstra 82% 10g ( 7 )</li><li>• Herbata z cukrem 250g</li><li>• Zupa mleczna - kasza kukurydziana na mleku 300g ( 7 )</li><li>• Dżem truskawkowy 25g</li><li>• Jabłka 150g</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Obiad</li><li>• Zupa krupnik z ziemniakami 300g ( 9 ) ( 1 )</li><li>• Pulpet wieprzowo-wołowy gotowany 100g ( 1 ) ( 3 )</li><li>• Ziemniaki gotowane 180g</li><li>• Buraczki duszone 150g ( 1 )</li><li>• Kompot owocowy 250g</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Kolacja</li><li>• Chleb pszenno-żytni 90g ( 1 )</li><li>• Masło ekstra 82% 10g ( 7 )</li><li>• Herbata z cukrem 250g</li><li>• Polędwica drobiowa Ani 30g ( 6 )</li><li>• Paprykarz rybny (miruna) 50g ( 9 ) ( 4 )</li><li>• Pomidor 50g</li><li>• Sałata zielona 5g</li></ul>
Wartości odżywcze		
<b>Energia:</b> 9018.99 Kj / 2178.7 Kcal; <b>Białko:</b> 63.38 g; <b>Tłuszcz:</b> 69.59 g; <b>Kwasy tłuszczowe nasycone:</b> 15.12 g; <b>Sód:</b> 1074.07 mg; <b>Węglowodany:</b> 323.52 g; <b>Cukier:</b> 44.95 g <b>Błonnik spożywczy:</b> 21.86 g;		

Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów (5p) (6/SP)		
<ul style="list-style-type: none"><li>• Śniadanie</li><li>• Chleb pszenno-żytni, mąka razowa 15% 90g ( 1 )</li><li>• Ser biały twaróg półtłusty 30g ( 4 ) ( 7 ) ( 8 )</li><li>• Masło ekstra 82% 10g ( 7 )</li><li>• Herbata bez cukru 250g</li><li>• Zupa mleczna - kasza kukurydziana na mleku 2% 250g ( 7 )</li><li>• Polędwica sopočka wieprzowa 30g ( 6 )</li><li>• Sałata zielona 5g</li><li>• Pomidor 50g</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Obiad</li><li>• Zupa krupnik z ziemniakami 300g ( 9 ) ( 1 )</li><li>• Pulpet wieprzowo-wołowy gotowany 100g ( 1 ) ( 3 )</li><li>• Ziemniaki gotowane 180g</li><li>• Surówka z buraczków i jabłek z olejem 150g</li><li>• Kompot owocowy bez cukru 250g</li><li>• Podwieczorek</li><li>• Jabłka 150g</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Kolacja</li><li>• Chleb pszenno-żytni, mąka razowa 15% 90g ( 1 )</li><li>• Masło ekstra 82% 10g ( 7 )</li><li>• Herbata bez cukru 250g</li><li>• Polędwica drobiowa Ani 30g ( 6 )</li><li>• Paprykarz rybny (miruna) 50g ( 9 ) ( 4 )</li><li>• Ogórek kiszony krojony 50g</li><li>• Sałata zielona 5g</li></ul>
Wartości odżywcze		
<b>Energia:</b> 7505.74 Kj / 1801.02 Kcal; <b>Białko:</b> 69.02 g; <b>Tłuszcz:</b> 58.07 g; <b>Kwasy tłuszczowe nasycone:</b> 15.55 g; <b>Sód:</b> 1444.5 mg; <b>Węglowodany:</b> 248.65 g; <b>Cukier:</b> 18.58 g <b>Błonnik spożywczy:</b> 30.13 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

### Dieta bogatobiałkowa (3p) (9)

<ul style="list-style-type: none"> <li>• Śniadanie</li> <li>• Chleb pszenno-żytni 90g ( 1 )</li> <li>• Ser biały twaróg półtłusty 70g ( 4 ) ( 7 ) ( 8 )</li> <li>• Masło ekstra 82% 10g ( 7 )</li> <li>• Herbata z cukrem 250g</li> <li>• Zupa mleczna - kasza kukurydziana na mleku 300g ( 7 )</li> <li>• Dżem truskawkowy 25g</li> <li>• Jabłka 150g</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Obiad</li> <li>• Zupa krupnik z ziemniakami 300g ( 9 ) ( 1 )</li> <li>• Pulpet wieprzowo-wołowy gotowany 100g ( 1 ) ( 3 )</li> <li>• Ziemniaki gotowane 180g</li> <li>• Buraczki duszone 150g ( 1 )</li> <li>• Kompot owocowy 250g</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Kolacja</li> <li>• Chleb pszenno-żytni 90g ( 1 )</li> <li>• Masło ekstra 82% 10g ( 7 )</li> <li>• Herbata z cukrem 250g</li> <li>• Polędwica drobiowa Ani 30g ( 6 )</li> <li>• Paprykarz rybny (miruna) 50g ( 9 ) ( 4 )</li> <li>• Pomidor 50g</li> <li>• Sałata zielona 5g</li> </ul>
---	--	---

#### Wartości odżywcze

**Energia:** 9231.59 Kj / 2230.1 Kcal; **Białko:** 64.82 g; **Tłuszcz:** 74.39 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone:** 15.12 g; **Sód:** 1074.07 mg; **Węglowodany:** 324.14 g; **Cukier:** 44.95 g **Błonnik spożywczy:** 21.86 g;

### Dieta łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu (3)

<ul style="list-style-type: none"> <li>• Śniadanie</li> <li>• Chleb pszenno-żytni 90g ( 1 )</li> <li>• Ser biały twaróg półtłusty 50g ( 4 ) ( 7 ) ( 8 )</li> <li>• Masło ekstra 82% 5g ( 7 )</li> <li>• Herbata z cukrem 250g</li> <li>• Zupa mleczna - kasza kukurydziana na mleku 300g ( 7 )</li> <li>• Dżem truskawkowy 25g</li> <li>• Jabłka 150g</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Obiad</li> <li>• Zupa krupnik z ziemniakami 300g ( 9 ) ( 1 )</li> <li>• Pulpet wieprzowo-wołowy gotowany 100g ( 1 ) ( 3 )</li> <li>• Ziemniaki gotowane 180g</li> <li>• Buraczki duszone 150g ( 1 )</li> <li>• Kompot owocowy 250g</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Kolacja</li> <li>• Chleb pszenno-żytni 90g ( 1 )</li> <li>• Masło ekstra 82% 5g ( 7 )</li> <li>• Herbata z cukrem 250g</li> <li>• Polędwica drobiowa Ani 30g ( 6 )</li> <li>• Paprykarz rybny (miruna) 50g ( 9 ) ( 4 )</li> <li>• Pomidor 50g</li> <li>• Sałata zielona 5g</li> </ul>
--	--	--

#### Wartości odżywcze

**Energia:** 8698.79 Kj / 2102.1 Kcal; **Białko:** 63.31 g; **Tłuszcz:** 61.14 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone:** 9.65 g; **Sód:** 1073.17 mg; **Węglowodany:** 323.45 g; **Cukier:** 44.95 g **Błonnik spożywczy:** 21.86 g;

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

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

#### Wartości odżywcze

**Energia:** 7840.83 Kj / 1946.88 Kcal; **Białko:** 54.47 g; **Tłuszcz:** 59.12 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone:** 8.64 g; **Sód:** 472.96 mg; **Węglowodany:** 250.41 g; **Cukier:** 42.57 g **Błonnik spożywczy:** 16.27 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 łatwostrawna bezmleczna (2/ML)

### • Śniadanie

- Chleb pszenno-żytni 90g ( 1 )
- Tłuszcz roślinny do smarowania 55% 10g
- Herbata z cukrem 250g
- Dżem truskawkowy (niskosłodzony) 25g
- Szyńka z indykiem, prasowana 30g ( 6 )
- Pomidor 50g
- Sałata zielona 5g
- Zupa - kasza kukurydziana na wywarze warzywnym 300g ( 9 )

### • Obiad

- Zupa krupnik z ziemniakami 300g ( 9 ) ( 1 )
- Pulpet wieprzowo-wołowy gotowany 100g ( 1 ) ( 3 )
- Ziemniaki gotowane 180g
- Sos pomidorowy bez glutenu i bez mleka 50g
- Buraczki duszone 150g ( 1 )
- Kompot owocowy 250g

### • Kolacja

- Chleb pszenno-żytni 90g ( 1 )
- Tłuszcz roślinny do smarowania 55% 10g
- Herbata z cukrem 250g
- Polędwica drobiowa Ani 30g ( 6 )
- Paprykarz rybny (miruna) 50g ( 9 ) ( 4 )
- Pomidor 50g
- Sałata zielona 5g

## Wartości odżywcze

**Energia:** 8150.03 Kj / 1971.82 Kcal; **Białko:** 60.99 g; **Tłuszcz:** 51.56 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone:** 8.47 g; **Sód:** 1293.48 mg; **Węglowodany:** 314.39 g; **Cukier:** 44.06 g **Błonnik spożywczy:** 21.85 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 Lejek*  
Klaudia Lejek

# Jadłospis na środa 2025-05-21

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

## Dieta podstawowa (3p) (1)

### • Śniadanie

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

### • Obiad

- Zupa z zielonego groszku 300g ( 7 ) ( 9 ) ( 1 )
- Gulasz wieprzowy 150g ( 1 )
- Kasza jęczmienna wiejska gotowana 180g ( 1 )
- Surówka z marchwi 150g
- Kompot owocowy bez cukru 250g
- Podwieczorek
- Kefir 150g ( 7 )

### • Kolacja

- Chleb pszenno-żytni, mąka razowa 15% 90g ( 1 )
- Ser żółty 30g ( 7 )
- Masło ekstra 82% 10g ( 7 )
- Herbata bez cukru 250g
- Szynka drobiowa rodzinna 30g ( 6 ) ( 7 )
- Papryka czerwona świeża 50g
- Sałata zielona 5g

### Wartości odżywcze

**Energia:** 9168.07 Kj / 2209.8 Kcal; **Białko:** 86.36 g; **Tłuszcz:** 101.33 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone:** 25.4 g; **Sód:** 1451.23 mg; **Węglowodany:** 232.54 g; **Cukier:** 8.12 g **Błonnik spożywczy:** 27.32 g;

## Dieta łatwostrawna (3p) (2)

### • Śniadanie

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

### • Obiad

- Zupa ziemniaczana 300g ( 9 ) ( 1 ) ( 7 )
- Gulasz wieprzowy 150g ( 1 )
- Kasza jęczmienna wiejska gotowana 180g ( 1 )
- Marchew gotowana na parze 150g
- Kompot owocowy 250g

### • Kolacja

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

### Wartości odżywcze

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

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

### • Śniadanie

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

### • Obiad

- Zupa z zielonego groszku 300g ( 7 ) ( 9 ) ( 1 )
- Gulasz wieprzowy 150g ( 1 )
- Kasza jęczmienna wiejska gotowana 180g ( 1 )
- Surówka z marchwi 150g
- Kompot owocowy bez cukru 250g
- Podwieczorek
- Kefir 150g ( 7 )

### • Kolacja

- Chleb pszenno-żytni, mąka razowa 15% 90g ( 1 )
- Ser żółty 30g ( 7 )
- Masło ekstra 82% 10g ( 7 )
- Herbata bez cukru 250g
- Szynka drobiowa rodzinna 30g ( 6 ) ( 7 )
- Papryka czerwona świeża 50g
- Sałata zielona 5g

### Wartości odżywcze

**Energia:** 9168.07 Kj / 2209.8 Kcal; **Białko:** 86.36 g; **Tłuszcz:** 101.33 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone:** 25.4 g; **Sód:** 1451.23 mg; **Węglowodany:** 232.54 g; **Cukier:** 8.12 g **Błonnik spożywczy:** 27.32 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 Lejtek

### Dieta bogatobiałkowa (3p) (9)

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

### Dieta łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu (3)

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

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

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

mgr inż. dietetyki  
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
- Kielbasa żywiecka 30g ( 6 ) ( 10 )
- Jajko gotowane na twardo (1 szt) 50g ( 3 )
- Sałata zielona 5g
- Pomidor 50g
- Zupa - ryż na wywarze warzywnym 300g ( 9 )

### • Obiad

- Zupa ziemniaczana bez glutenu i bez mleka 300g ( 9 )
- Gulasz wieprzowy 150g ( 1 )
- 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
- Szynka drobiowa familijna 30g ( 6 ) ( 7 )
- Pomidor 50g
- Sałata zielona 5g

### Wartości odżywcze

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

**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 Lejek*  
Klaudia Lejek

# Jadłospis na czwartek 2025-05-22

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

## Dieta podstawowa (3p) (1)

### • Śniadanie

- Chleb pszenno-żytni, mąka razowa 15% 90g ( 1 )
- Masło ekstra 82% 10g ( 7 )
- Herbata bez cukru 250g
- Zupa mleczna - kasza manna na mleku 300g ( 7 ) ( 1 )
- Szyunka złocista wieprzowa 30g ( 9 ) ( 10 )
- Jajko gotowane na twardo (1 szt) 50g ( 3 )
- Pomidor 50g
- Sałata zielona 5g

### • Obiad

- Zupa pomidorowa z ryżem 300g ( 9 ) ( 1 ) ( 7 )
- Filet drobiowy z kurczaka gotowany 100g
- Ziemniaki gotowane 180g
- Surówka z kapusty pekińskiej, marchewki i jabłka z olejem 150g
- Kompot owocowy bez cukru 250g
- Podwieczorek
- Banany 150g

### • Kolacja

- Chleb pszenno-żytni, mąka razowa 15% 90g ( 1 )
- Masło ekstra 82% 10g ( 7 )
- Twaróg półtłusty 30g ( 7 )
- Herbata bez cukru 250g
- Ketchup 30g
- Parówka drobiowa 60g
- Pomidor 50g
- Sałata zielona 5g

### Wartości odżywcze

**Energia:** 7957.58 Kj / 1916.94 Kcal; **Białko:** 88.41 g; **Tłuszcz:** 70.4 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone:** 22.17 g; **Sód:** 1714.39 mg; **Węglowodany:** 230.17 g; **Cukier:** 28.76 g **Błonnik spożywczy:** 26.87 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 )
- Szyunka złocista wieprzowa 30g ( 9 ) ( 10 )
- Jajko gotowane na twardo (1 szt) 50g ( 3 )
- Pomidor 50g
- Sałata zielona 5g

### • Obiad

- Zupa pomidorowa z ryżem 300g ( 9 ) ( 1 ) ( 7 )
- Filet drobiowy z kurczaka gotowany 100g
- Ziemniaki gotowane z tłuszczem 180g
- Bukiet jarzyn gotowany na parze 150g ( 9 )
- Kompot owocowy 250g

### • Kolacja

- Chleb pszenno-żytni 90g ( 1 )
- Masło ekstra 82% 10g ( 7 )
- Twaróg półtłusty 30g ( 7 )
- Herbata z cukrem 250g
- Ketchup 10g
- Parówka drobiowa 60g
- Pomidor 50g
- Sałata zielona 5g

### Wartości odżywcze

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

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

### • Śniadanie

- Chleb pszenno-żytni, mąka razowa 15% 90g ( 1 )
- Masło ekstra 82% 10g ( 7 )
- Herbata bez cukru 250g
- Zupa mleczna - kasza manna na mleku 300g ( 7 ) ( 1 )
- Szyunka złocista wieprzowa 30g ( 9 ) ( 10 )
- Jajko gotowane na twardo (1 szt) 50g ( 3 )
- Pomidor 50g
- Sałata zielona 5g

### • Obiad

- Zupa pomidorowa z ryżem 300g ( 9 ) ( 1 ) ( 7 )
- Filet drobiowy z kurczaka gotowany 100g
- Ziemniaki gotowane 180g
- Surówka z kapusty pekińskiej, marchewki i jabłka z olejem 150g
- Kompot owocowy bez cukru 250g
- Podwieczorek
- Jabłka 150g

### • Kolacja

- Chleb pszenno-żytni, mąka razowa 15% 90g ( 1 )
- Masło ekstra 82% 10g ( 7 )
- Twaróg półtłusty 30g ( 7 )
- Herbata bez cukru 250g
- Ketchup 10g
- Parówka drobiowa 60g
- Sałata zielona 5g
- Pomidor 50g

### Wartości odżywcze

**Energia:** 7715.3 Kj / 1860.62 Kcal; **Białko:** 86.78 g; **Tłuszcz:** 70.25 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone:** 22.05 g; **Sód:** 1709.64 mg; **Węglowodany:** 215.21 g; **Cukier:** 19.11 g **Błonnik spożywczy:** 26.89 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

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

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

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

mgr inż. dietetyki  
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
- Szynka złocista wieprzowa 30g ( 9 ) ( 10 )
- Jajko gotowane na twardo (1 szt) 50g ( 3 )
- Pomidor 50g
- Sałata zielona 5g
- Zupa - kasza manna na wywarze warzywnym 300g ( 1 ) ( 9 )

### • Obiad

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

### • Kolacja

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

## Wartości odżywcze

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

**GOMI Żywnie Sp. z o.o.**  
ul. Modrzewiowa 4  
23-320 Poniatowa

mgr inż. dietetyki  
*Klaudia Lefek*  
Klaudia Lefek

tel./fax (81) 820-43-38  
NIP:7171840940 Regon:525613130

# Jadłospis na piątek 2025-05-23

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

## Dieta podstawowa (3p) (1)

### • Śniadanie

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

### • Obiad

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

### • Kolacja

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

### Wartości odżywcze

**Energia:** 7937.15 Kj / 1913.89 Kcal; **Białko:** 68.16 g; **Tłuszcz:** 69.13 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone:** 20.9 g; **Sód:** 2377.76 mg; **Węglowodany:** 241.45 g; **Cukier:** 26.54 g **Błonnik spożywczy:** 26.89 g;

## Dieta łatwostrawna (3p) (2)

### • Śniadanie

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

### • Obiad

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

### • Kolacja

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

### Wartości odżywcze

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

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

### • Śniadanie

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

### • Obiad

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

### • Kolacja

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

### Wartości odżywcze

**Energia:** 8225.26 Kj / 1983.87 Kcal; **Białko:** 77.43 g; **Tłuszcz:** 81.21 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone:** 24.9 g; **Sód:** 2643.32 mg; **Węglowodany:** 221.39 g; **Cukier:** 5.62 g **Błonnik spożywczy:** 25.13 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

### Dieta bogatobiałkowa (3p) (9)

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

### Dieta łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu (3)

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

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

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

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
- Herbata z cukrem 250g
- Zupa bezmleczna - płatki owsiane na wywarze warzywnym 300g ( 1 ) ( 9 )
- Jajko gotowane na twardo (1 szt) 50g ( 3 )
- Dżem truskawkowy 50g
- Jabłka 150g

### • Obiad

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

### • Kolacja

- Chleb pszenno-żytni 90g ( 1 )
- 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:** 9134.71 Kj / 2208.69 Kcal; **Białko:** 61.01 g; **Tłuszcz:** 44.19 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone:** 9.63 g; **Sód:** 1243.77 mg; **Węglowodany:** 389.55 g; **Cukier:** 65.55 g **Błonnik spożywczy:** 25.67 g;

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 2025-05-24

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

Dieta podstawowa (3p) (1)		
<ul style="list-style-type: none"><li>• Śniadanie</li><li>• Chleb pszenno-żytni 90g ( 1 )</li><li>• Masło ekstra 82% 10g ( 7 )</li><li>• Herbata z cukrem 250g</li><li>• Zupa mleczna - kasza manna na mleku 2% 250g ( 1 ) ( 7 )</li><li>• Polędwica drobiowa Ani 30g ( 6 )</li><li>• Jajko gotowane na twardo (1 szt) 50g ( 3 )</li><li>• Sałata zielona 5g</li><li>• Pomidor 50g</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Obiad</li><li>• Zupa ogórkowa z ziemniakami 300g ( 9 ) ( 1 ) ( 7 )</li><li>• Kotlet ziemniaczany pieczony 300g ( 3 ) ( 1 )</li><li>• Sos pieczarkowy 200g ( 1 ) ( 7 )</li><li>• Surówka z kapusty pekińskiej, marchewki i jabłka z olejem 150g</li><li>• Kompot owocowy z cukrem 250g</li><li>• Jabłka 150g</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Kolacja</li><li>• Chleb pszenno-żytni 90g ( 1 )</li><li>• Masło ekstra 82% 10g ( 7 )</li><li>• Twaróg półtłusty 30g ( 7 )</li><li>• Herbata z cukrem 250g</li><li>• Polędwica sopocka wieprzowa 30g ( 6 )</li><li>• Sałata zielona 5g</li><li>• Ćwikła z chrzanem 50g</li></ul>
Wartości odżywcze		
<b>Energia:</b> 10523.64 Kj / 2551.61 Kcal; <b>Białko:</b> 66.85 g; <b>Tłuszcz:</b> 86.78 g; <b>Kwasy tłuszczowe nasycone:</b> 21.1 g; <b>Sód:</b> 1793.23 mg; <b>Węglowodany:</b> 378.34 g; <b>Cukier:</b> 53.48 g <b>Błonnik spożywczy:</b> 29.15 g;		

Dieta łatwostrawna (3p) (2)		
<ul style="list-style-type: none"><li>• Śniadanie</li><li>• Chleb pszenno-żytni 90g ( 1 )</li><li>• Masło ekstra 82% 10g ( 7 )</li><li>• Herbata z cukrem 250g</li><li>• Zupa mleczna - kasza manna na mleku 300g ( 7 ) ( 1 )</li><li>• Szyńka wieprzowa gratka/produkt grubo rozdr., formowany, parzony, zawiera wodę dodaną 30g ( 6 ) ( 10 )</li><li>• Jajko gotowane na twardo (1 szt) 50g ( 3 )</li><li>• Sałata zielona 5g</li><li>• Pomidor 50g</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Obiad</li><li>• Zupa koperkowa z ziemniakami 300g ( 9 ) ( 1 )</li><li>• Makaron z mięsem drobiowym i szpinakiem 300g ( 1 ) ( 9 )</li><li>• Kompot owocowy 250g</li><li>• Jabłka 150g</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Kolacja</li><li>• Chleb pszenno-żytni 90g ( 1 )</li><li>• Masło ekstra 82% 10g ( 7 )</li><li>• Twaróg półtłusty 30g ( 7 )</li><li>• Herbata z cukrem 250g</li><li>• Polędwica sopocka wieprzowa 30g ( 6 )</li><li>• Sałata zielona 5g</li><li>• Sałatka cesarska pieczona (marchew, kalafior, brokuł) 50g</li></ul>
Wartości odżywcze		
<b>Energia:</b> 8153.62 Kj / 1973.43 Kcal; <b>Białko:</b> 67.35 g; <b>Tłuszcz:</b> 52.01 g; <b>Kwasy tłuszczowe nasycone:</b> 17.24 g; <b>Sód:</b> 1355.01 mg; <b>Węglowodany:</b> 305.19 g; <b>Cukier:</b> 44.79 g <b>Błonnik spożywczy:</b> 18.9 g;		

Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów (5p) (6/SP)		
<ul style="list-style-type: none"><li>• Śniadanie</li><li>• Chleb pszenno-żytni, mąka razowa 15% 90g ( 1 )</li><li>• Masło ekstra 82% 10g ( 7 )</li><li>• Herbata bez cukru 250g</li><li>• Zupa mleczna - kasza manna na mleku 2% 250g ( 1 ) ( 7 )</li><li>• Polędwica drobiowa Ani 30g ( 6 )</li><li>• Jajko gotowane na twardo (1 szt) 50g ( 3 )</li><li>• Sałata zielona 5g</li><li>• Pomidor 50g</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Obiad</li><li>• Zupa ogórkowa z ziemniakami 300g ( 9 ) ( 1 ) ( 7 )</li><li>• Kotlet ziemniaczany pieczony 300g ( 3 ) ( 1 )</li><li>• Sos pieczarkowy 200g ( 1 ) ( 7 )</li><li>• Surówka z kapusty pekińskiej, marchewki i jabłka z olejem 150g</li><li>• Kompot owocowy bez cukru 250g</li><li>• Podwieczorek</li><li>• Sok pomidorowy 200g</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Kolacja</li><li>• Chleb pszenno-żytni, mąka razowa 15% 90g ( 1 )</li><li>• Masło ekstra 82% 10g ( 7 )</li><li>• Twaróg półtłusty 30g ( 7 )</li><li>• Herbata bez cukru 250g</li><li>• Polędwica sopocka wieprzowa 30g ( 6 )</li><li>• Sałata zielona 5g</li><li>• Posiłek nocny: kanapka z wędliną i pomidorem 150g ( 1 ) ( 7 )</li><li>• Ćwikła z chrzanem 50g</li></ul>
Wartości odżywcze		
<b>Energia:</b> 12178.19 Kj / 2623.03 Kcal; <b>Białko:</b> 81.46 g; <b>Tłuszcz:</b> 95.45 g; <b>Kwasy tłuszczowe nasycone:</b> 25.65 g; <b>Sód:</b> 2071.16 mg; <b>Węglowodany:</b> 351.1 g; <b>Cukier:</b> 10.81 g <b>Błonnik spożywczy:</b> 40.32 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"> <li>• Śniadanie</li> <li>• Chleb pszenno-żytni 90g ( 1 )</li> <li>• Masło ekstra 82% 10g ( 7 )</li> <li>• Herbata z cukrem 250g</li> <li>• Zupa mleczna - kasza manna na mleku 300g ( 7 ) ( 1 )</li> <li>• Szynka wieprzowa gratka/produkt grubo rozdr., formowany, parzony, zawiera wodę dodaną 60g ( 6 ) ( 10 )</li> <li>• Jajko gotowane na twardo (1 szt) 50g ( 3 )</li> <li>• Sałata zielona 5g</li> <li>• Pomidor 50g</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Obiad</li> <li>• Zupa ogórkowa z ziemniakami 300g ( 9 ) ( 1 ) ( 7 )</li> <li>• Makaron z mięsem drobiowym i szpinakiem 300g ( 1 ) ( 9 )</li> <li>• Surówka z kapusty pekińskiej, marchewki i jabłka z olejem 150g</li> <li>• Kompot owocowy 250g</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Kolacja</li> <li>• Chleb pszenno-żytni 90g ( 1 )</li> <li>• Masło ekstra 82% 10g ( 7 )</li> <li>• Twaróg półtłusty 60g ( 7 )</li> <li>• Herbata z cukrem 250g</li> <li>• Polędwica sopocka wieprzowa 30g ( 6 )</li> <li>• Sałata zielona 5g</li> <li>• Sałatka cesarska pieczona (marchew, kalafior, brokuł) 50g</li> </ul>
---	--	--

#### Wartości odżywcze

**Energia:** 8885.86 Kj / 2158.53 Kcal; **Białko:** 78.85 g; **Tłuszcz:** 69.94 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone:** 19.89 g; **Sód:** 2057.2 mg; **Węglowodany:** 297.68 g; **Cukier:** 35.75 g **Błonnik spożywczy:** 19.24 g;

### Dieta łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu (3)

<ul style="list-style-type: none"> <li>• Śniadanie</li> <li>• Chleb pszenno-żytni 90g ( 1 )</li> <li>• Masło ekstra 82% 5g ( 7 )</li> <li>• Herbata z cukrem 250g</li> <li>• Dżem truskawkowy (niskosłodzony) 25g</li> <li>• Zupa mleczna - kasza manna na mleku 300g ( 7 ) ( 1 )</li> <li>• Szynka wieprzowa gratka/produkt grubo rozdr., formowany, parzony, zawiera wodę dodaną 30g ( 6 ) ( 10 )</li> <li>• Sałata zielona 5g</li> <li>• Pomidor 50g</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Obiad</li> <li>• Zupa koperkowa z ziemniakami 300g ( 9 ) ( 1 )</li> <li>• Makaron z mięsem drobiowym i szpinakiem 300g ( 1 ) ( 9 )</li> <li>• Bukiet warzyw gotowanych na parze 150g</li> <li>• Kompot owocowy 250g</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Kolacja</li> <li>• Chleb pszenno-żytni 90g ( 1 )</li> <li>• Masło ekstra 82% 5g ( 7 )</li> <li>• Twaróg półtłusty 30g ( 7 )</li> <li>• Herbata z cukrem 250g</li> <li>• Polędwica sopocka wieprzowa 30g ( 6 )</li> <li>• Sałata zielona 5g</li> <li>• Sałatka cesarska pieczona (marchew, kalafior, brokuł) 50g</li> </ul>
--	---	---

#### Wartości odżywcze

**Energia:** 7803.22 Kj / 1885.35 Kcal; **Białko:** 66.89 g; **Tłuszcz:** 39.51 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone:** 10.49 g; **Sód:** 1299.65 mg; **Węglowodany:** 313.42 g; **Cukier:** 43.84 g **Błonnik spożywczy:** 20.29 g;

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

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

#### Wartości odżywcze

**Energia:** 7477.72 Kj / 1860.52 Kcal; **Białko:** 45.6 g; **Tłuszcz:** 49.72 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone:** 9.03 g; **Sód:** 544.19 mg; **Węglowodany:** 258.16 g; **Cukier:** 42.4 g **Błonnik spożywczy:** 15.1 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
- Szynka wieprzowa gratka/produkt grubo rozdr., formowany, parzony, zawiera wodę dodaną 30g ( 6 ) ( 10 )
- Jajko gotowane na twardo (1 szt) 50g ( 3 )
- Sałata zielona 5g
- Pomidor 50g
- Zupa - kasza manna na wywarze warzywnym 300g ( 1 ) ( 9 )

### • Obiad

- Zupa koperkowa z ziemniakami bez glutenu i bez mleka 300g ( 9 )
- Makaron z mięsem drobiowym i szpinakiem 300g ( 1 ) ( 9 )
- 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
- Dżem truskawkowy (niskosłodzony) 25g
- Polędwica sopocka wieprzowa 30g ( 6 )
- Sałata zielona 5g
- Sałatka cesarska pieczona (marchew, kalafior, brokuł) 50g

### Wartości odżywcze

**Energia:** 7749.77 KJ / 1877.74 Kcal; **Białko:** 61.33 g; **Tłuszcz:** 41.31 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone:** 9.11 g; **Sód:** 1755.83 mg; **Węglowodany:** 312.71 g; **Cukier:** 43.84 g **Błonnik spożywczy:** 21.51 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 2025-05-25

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

## Dieta podstawowa (3p) (1)

### • Śniadanie

- Chleb pszenno-żytni 90g ( 1 )
- Masło ekstra 82% 10g ( 7 )
- Herbata z cukrem 250g
- Zupa mleczna - ryż na mleku 300g ( 7 )
- Polędwica drobiowa Ani 30g ( 6 )
- Pasta z ciecierzycy 50g
- Ogórek zielony świeży 50g
- Sałata zielona 5g

### • Obiad

- Zupa rosół z makaronem 300g ( 9 ) ( 1 )
- Udo z kurczaka pieczone 180g
- Ziemniaki gotowane 180g
- Surówka z marchwi 150g
- Kompot owocowy z cukrem 250g
- Jabłka 150g

### • Kolacja

- Chleb pszenno-żytni 90g ( 1 )
- Masło ekstra 82% 10g ( 7 )
- Herbata z cukrem 250g
- Dżem truskawkowy (niskosłodzony) 25g
- Twarożek ze szczypiorkiem 30g ( 7 )
- Pomidor 50g
- Sałata zielona 5g

### Wartości odżywcze

**Energia:** 8076.74 KJ / 1942 Kcal; **Białko:** 61.87 g; **Tłuszcz:** 61.37 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone:** 17.56 g; **Sód:** 1354.9 mg; **Węglowodany:** 292.04 g; **Cukier:** 61.29 g **Błonnik spożywczy:** 24.76 g;

## Dieta łatwostrawna (3p) (2)

### • Śniadanie

- Chleb pszenno-żytni 90g ( 1 )
- Masło ekstra 82% 10g ( 7 )
- Herbata z cukrem 250g
- Zupa mleczna - ryż na mleku 300g ( 7 )
- Polędwica drobiowa Ani 30g ( 6 )
- Pasta jajeczna 60g ( 3 ) ( 7 )
- Sałata zielona 5g
- Pomidor 50g

### • Obiad

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

### • Kolacja

- Chleb pszenno-żytni 90g ( 1 )
- Masło ekstra 82% 10g ( 7 )
- Herbata z cukrem 250g
- Dżem truskawkowy (niskosłodzony) 25g
- Twarożek z natką pietruszki 50g ( 7 )
- Pomidor 50g
- Sałata zielona 5g

### Wartości odżywcze

**Energia:** 8778.21 KJ / 2119.73 Kcal; **Białko:** 98.3 g; **Tłuszcz:** 71.52 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone:** 23.86 g; **Sód:** 1288.92 mg; **Węglowodany:** 268.09 g; **Cukier:** 47.99 g **Błonnik spożywczy:** 18.07 g;

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

### • Śniadanie

- Chleb pszenno-żytni, mąka razowa 15% 90g ( 1 )
- Masło ekstra 82% 10g ( 7 )
- Herbata bez cukru 250g
- Zupa mleczna - ryż na mleku 300g ( 7 )
- Polędwica drobiowa Ani 30g ( 6 )
- Pasta z ciecierzycy 50g
- Ogórek zielony świeży 50g
- Sałata zielona 5g

### • Obiad

- Zupa rosół z makaronem 300g ( 9 ) ( 1 )
- Udo z kurczaka pieczone 180g
- Ziemniaki gotowane 180g
- Surówka z marchwi 150g
- Kompot owocowy bez cukru 250g
- Podwieczorek
- Kefir 150g ( 7 )

### • Kolacja

- Chleb pszenno-żytni, mąka razowa 15% 90g ( 1 )
- Masło ekstra 82% 10g ( 7 )
- Ser żółty 30g ( 7 )
- Herbata bez cukru 250g
- Twarożek ze szczypiorkiem 30g ( 7 )
- Pomidor 50g
- Sałata zielona 5g
- Posiłek nocny: kanapka z wędliną i pomidorem 150g ( 1 ) ( 7 )

### Wartości odżywcze

**Energia:** 8880.91 KJ / 2133.79 Kcal; **Białko:** 91.78 g; **Tłuszcz:** 79.65 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone:** 27.71 g; **Sód:** 1953.59 mg; **Węglowodany:** 255.98 g; **Cukier:** 8.64 g **Błonnik spożywczy:** 35.73 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"> <li>• Śniadanie</li> <li>• Chleb pszenno-żytni 90g ( 1 )</li> <li>• Masło ekstra 82% 10g ( 7 )</li> <li>• Herbata z cukrem 250g</li> <li>• Zupa mleczna - ryż na mleku 300g ( 7 )</li> <li>• Polędwica drobiowa Ani 60g ( 6 )</li> <li>• Pasta jajeczna 60g ( 3 ) ( 7 )</li> <li>• Sałata zielona 5g</li> <li>• Pomidor 50g</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Obiad</li> <li>• Zupa rosół z makaronem 300g ( 9 ) ( 1 )</li> <li>• Udo z kurczaka gotowane 180g</li> <li>• Ziemniaki gotowane 180g</li> <li>• Marchew gotowana na parze 150g</li> <li>• Kompot owocowy 250g</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Kolacja</li> <li>• Chleb pszenno-żytni 90g ( 1 )</li> <li>• Masło ekstra 82% 10g ( 7 )</li> <li>• Herbata z cukrem 250g</li> <li>• Dżem truskawkowy (niskosłodzony) 25g</li> <li>• Twarożek z natką pietruszki 70g ( 7 )</li> <li>• Pomidor 50g</li> <li>• Sałata zielona 5g</li> </ul>
<b>Wartości odżywcze</b>		
<b>Energia:</b> 8998.81 Kj / 2172.55 Kcal; <b>Białko:</b> 105.6 g; <b>Tłuszcz:</b> 72.89 g; <b>Kwasy tłuszczowe nasycone:</b> 24.36 g; <b>Sód:</b> 1295.47 mg; <b>Węglowodany:</b> 270.67 g; <b>Cukier:</b> 47.99 g <b>Błonnik spożywczy:</b> 18.07 g;		

### Dieta łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu (3)

<ul style="list-style-type: none"> <li>• Śniadanie</li> <li>• Chleb pszenno-żytni 90g ( 1 )</li> <li>• Masło ekstra 82% 5g ( 7 )</li> <li>• Herbata z cukrem 250g</li> <li>• Miód naturalny 25g</li> <li>• Zupa mleczna - ryż na mleku 300g ( 7 )</li> <li>• Polędwica drobiowa Ani 30g ( 6 )</li> <li>• Sałata zielona 5g</li> <li>• Pomidor 50g</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Obiad</li> <li>• Zupa rosół z makaronem 300g ( 9 ) ( 1 )</li> <li>• Udo z kurczaka gotowane 180g</li> <li>• Ziemniaki gotowane 180g</li> <li>• Marchew gotowana na parze 150g</li> <li>• Kompot owocowy 250g</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Kolacja</li> <li>• Chleb pszenno-żytni 90g ( 1 )</li> <li>• Masło ekstra 82% 5g ( 7 )</li> <li>• Herbata z cukrem 250g</li> <li>• Dżem truskawkowy (niskosłodzony) 25g</li> <li>• Twarożek z natką pietruszki 50g ( 7 )</li> <li>• Pomidor 50g</li> <li>• Sałata zielona 5g</li> </ul>
<b>Wartości odżywcze</b>		
<b>Energia:</b> 8510.85 Kj / 2050.11 Kcal; <b>Białko:</b> 92.18 g; <b>Tłuszcz:</b> 58.63 g; <b>Kwasy tłuszczowe nasycone:</b> 16.95 g; <b>Sód:</b> 1221.5 mg; <b>Węglowodany:</b> 286.83 g; <b>Cukier:</b> 67.87 g <b>Błonnik spożywczy:</b> 18.07 g;		

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

<ul style="list-style-type: none"> <li>• Śniadanie</li> <li>• Chleb bezglutenowy 90g</li> <li>• Tłuszcz roślinny do smarowania 55% 10g</li> <li>• Herbata z cukrem 250g</li> <li>• Polędwica drobiowa Ani 30g ( 6 )</li> <li>• Jajko gotowane na twardo (1 szt) 50g ( 3 )</li> <li>• Sałata zielona 5g</li> <li>• Pomidor 50g</li> <li>• Zupa - ryż na wywarze warzywnym 300g ( 9 )</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Obiad</li> <li>• Zupa rosół z makaronem bez glutenu 300g ( 9 )</li> <li>• Udo z kurczaka gotowane 180g</li> <li>• Ziemniaki gotowane 180g</li> <li>• Marchew gotowana na parze 150g</li> <li>• Kompot owocowy 250g</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Kolacja</li> <li>• Chleb bezglutenowy 90g</li> <li>• Tłuszcz roślinny do smarowania 55% 10g</li> <li>• Herbata z cukrem 250g</li> <li>• Dżem truskawkowy (niskosłodzony) 25g</li> <li>• Szynka konserwowa wieprzowa 30g ( 6 )</li> <li>• Pomidor 50g</li> <li>• Sałata zielona 5g</li> </ul>
<b>Wartości odżywcze</b>		
<b>Energia:</b> 8161.7 Kj / 2022.22 Kcal; <b>Białko:</b> 79.51 g; <b>Tłuszcz:</b> 68.26 g; <b>Kwasy tłuszczowe nasycone:</b> 15.6 g; <b>Sód:</b> 457.78 mg; <b>Węglowodany:</b> 223.38 g; <b>Cukier:</b> 46.57 g <b>Błonnik spożywczy:</b> 13.72 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
- Połudwica drobiowa Ani 30g ( 6 )
- Jajko gotowane na twardo (1 szt) 50g ( 3 )
- Sałata zielona 5g
- Pomidor 50g
- Zupa - ryż na wywarze warzywnym 300g ( 9 )

### • Obiad

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

### • Kolacja

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

### Wartości odżywcze

**Energia:** 8275.83 Kj / 2000.28 Kcal; **Białko:** 87.27 g; **Tłuszcz:** 60.59 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone:** 15.48 g; **Sód:** 1279.02 mg; **Węglowodany:** 274.35 g; **Cukier:** 48.01 g **Błonnik spożywczy:** 19.47 g;

mgr inż. dietetyki  
*Klaudia Lejek*  
Klaudia Lejek

**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 <sub>2</sub>
13	Łubin i produkty pochodne
14	Mięczaki i produkty pochodne