

Jadłospis na poniedziałek 2025-04-28

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

Dieta podstawowa (3p) (1)

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

Wartości odżywcze

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

Dieta łatwostrawna (3p) (2)

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

Wartości odżywcze

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

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

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

Wartości odżywcze

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

GOMI Żywnienie Sp. z o.o.

ul. Modrzewiowa 4

23-320 Poniatowa

tel/fax (81) 820-43-38

NIP:7171840940 Regon:525613130

mgr inż. dietetyki
Klaudia Lefek
Klaudia Lefek

Dieta bogatobiałkowa (3p) (9)		
<ul style="list-style-type: none"> • Śniadanie • Chleb pszenno-żytni 90g (1) • Masło ekstra 82% 10g (7) • Twaróg półtłusty 60g (7) • Herbata z cukrem 250g • Zupa mleczna - płatki owsiane na mleku 300g (7) (1) • Szynka wieprzowa gratka/produkt grubo rozdr., formowany, parzony, zawiera wodę dodaną 30g (6) (10) • Pomidor 50g • Sałata zielona 5g 	<ul style="list-style-type: none"> • Obiad • Zupa ziemniaczana 300g (9) (1) (7) • Ryż biały gotowany z jabłkami 300g • Sos jogurtowy 100g (7) • Kompot owocowy 250g 	<ul style="list-style-type: none"> • Kolacja • Chleb pszenno-żytni 90g (1) • Masło ekstra 82% 10g (7) • Herbata z cukrem 250g • Kielbasa szynkowa wieprzowa 60g • Jajko gotowane na twardo (1 szt) 50g (3) • Sałata zielona 5g • Pomidor 50g
Wartości odżywcze		
Energia: 8533.94 Kj / 2054.48 Kcal; Białko: 71.96 g; Tłuszcz: 45.03 g; Kwasy tłuszczowe nasycone: 20.1 g; Sód: 1826.49 mg; Węglowodany: 336.47 g; Cukier: 65.54 g Błonnik spożywczy: 17.95 g;		

Dieta łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu (3)		
<ul style="list-style-type: none"> • Śniadanie • Chleb pszenno-żytni 90g (1) • Masło ekstra 82% 10g (7) • Twaróg półtłusty 30g (7) • Herbata z cukrem 250g • Zupa mleczna - płatki owsiane na mleku 300g (7) (1) • Szynka wieprzowa gratka/produkt grubo rozdr., formowany, parzony, zawiera wodę dodaną 30g (6) (10) • Pomidor 50g • Sałata zielona 5g 	<ul style="list-style-type: none"> • Obiad • Zupa ziemniaczana 300g (9) (1) (7) • Ryż biały gotowany z jabłkami 300g • Sos jogurtowy 100g (7) • Kompot owocowy 250g 	<ul style="list-style-type: none"> • Kolacja • Chleb pszenno-żytni 90g (1) • Masło ekstra 82% 10g (7) • Herbata z cukrem 250g • Miód naturalny 25g • Kielbasa szynkowa wieprzowa 30g • Sałata zielona 5g • Pomidor 50g
Wartości odżywcze		
Energia: 8199.55 Kj / 1968.56 Kcal; Białko: 54.74 g; Tłuszcz: 35.75 g; Kwasy tłuszczowe nasycone: 16.48 g; Sód: 1523.3 mg; Węglowodany: 354.35 g; Cukier: 85.42 g Błonnik spożywczy: 17.92 g;		

Dieta bezglutenowa bezmleczna (11/GL/ML)		
<ul style="list-style-type: none"> • Śniadanie • Chleb bezglutenowy 90g • Tłuszcz roślinny do smarowania 55% 10g • Herbata z cukrem 250g • Dżem truskawkowy (niskosłodzony) 25g • Szynka wieprzowa gratka/produkt grubo rozdr., formowany, parzony, zawiera wodę dodaną 30g (6) (10) • Pomidor 50g • Sałata zielona 5g • Zupa - ryż na wywarze warzywnym 300g (9) 	<ul style="list-style-type: none"> • Obiad • Zupa ziemniaczana bez glutenu i bez mleka 300g (9) • Ryż biały gotowany z jabłkami 300g • Kompot owocowy 250g 	<ul style="list-style-type: none"> • Kolacja • Chleb bezglutenowy 90g • Tłuszcz roślinny do smarowania 55% 100g • Herbata z cukrem 250g • Kielbasa szynkowa wieprzowa 30g • Jajko gotowane na twardo (1 szt) 50g (3) • Sałata zielona 5g • Pomidor 50g
Wartości odżywcze		
Energia: 9260.32 Kj / 2279.11 Kcal; Białko: 38.51 g; Tłuszcz: 82.06 g; Kwasy tłuszczowe nasycone: 24.16 g; Sód: 704.98 mg; Węglowodany: 296.3 g; Cukier: 74.14 g Błonnik spożywczy: 13.21 g;		

mgr inż. dietetyki
Klaudia Lefek

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

Dieta łatwostrawna bezmleczna (2/ML)

• Śniadanie

- Chleb pszenno-żytni 90g (1)
- Tłuszcz roślinny do smarowania 55% 10g
- Herbata z cukrem 250g
- Dżem truskawkowy (niskosłodzony) 25g
- Zupa bezmleczna - płatki owsiane na wywarze warzywnym 300g (1) (9)
- Szyńka wieprzowa gratka/produkt grubo rozdr., formowany, parzony, zawiera wodę dodaną 30g (6) (10)
- Pomidor 50g
- Sałata zielona 5g

• Obiad

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

• Kolacja

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

Wartości odżywcze

Energia: 9061.79 Kj / 2181.46 Kcal; **Białko:** 43.62 g; **Tłuszcz:** 75.64 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone:** 24.17 g; **Sód:** 1518.51 mg; **Węglowodany:** 328.39 g; **Cukier:** 75.54 g **Błonnik spożywczy:** 18.51 g;

mgr inż. dietetyki
Klaudia Lejek
Klaudia Lejek

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 2025-04-29

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

Dieta podstawowa (3p) (1)

• Śniadanie

- Chleb pszenno-żytni 90g (1)
- Masło ekstra 82% 10g (7)
- Herbata z cukrem 250g
- Zupa mleczna - kasza kukurydziana na mleku 300g (7)
- Kielbasa zwyczajna wieprzowa 30g
- Twarożek z natką pietruszki 30g (7)
- Sałata zielona 5g
- Papryka czerwona świeża 50g

• Obiad

- Zupa pietruszkowa z ziemniakami 300g (9) (1) (7)
- Pulpet wieprzowo-wołowy gotowany 100g (1) (3)
- Kasza jęczmienna wiejska gotowana 180g (1)
- Marchew gotowana na parze 150g
- Kompot owocowy 250g
- Jabłka 150g

• Kolacja

- Chleb pszenno-żytni 90g (1)
- Masło ekstra 82% 10g (7)
- Herbata z cukrem 250g
- Miód naturalny 25g
- Polędwica drobiowa Ani 30g (6)
- Sałata zielona 5g
- Ogórek zielony świeży 50g

Wartości odżywcze

Energia: 8213.58 Kj / 1972.06 Kcal; **Białko:** 63.54 g; **Tłuszcz:** 46.55 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone:** 15.23 g; **Sód:** 1084.03 mg; **Węglowodany:** 320.5 g; **Cukier:** 68.67 g **Błonnik spożywczy:** 23.96 g;

Dieta łatwostrawna (3p) (2)

• Śniadanie

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

• Obiad

- Zupa pietruszkowa z ziemniakami 300g (9) (1) (7)
- Pulpet wieprzowo-wołowy gotowany 100g (1) (3)
- Kasza jęczmienna wiejska gotowana 180g (1)
- Marchew gotowana na parze 150g
- Kompot owocowy 250g

• Kolacja

- Chleb pszenno-żytni 90g (1)
- Masło ekstra 82% 10g (7)
- Herbata z cukrem 250g
- Miód naturalny 25g
- Polędwica drobiowa Ani 30g (6)
- Pomidor 50g
- Sałata zielona 5g

Wartości odżywcze

Energia: 8157.48 Kj / 1958.96 Kcal; **Białko:** 64.88 g; **Tłuszcz:** 49.04 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone:** 15.22 g; **Sód:** 1084.28 mg; **Węglowodany:** 309.26 g; **Cukier:** 57.72 g **Błonnik spożywczy:** 21.89 g;

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

• Śniadanie

- Chleb żytni razowy na zakwasie 90g (1)
- Masło ekstra 82% 10g (7)
- Herbata bez cukru 250g
- Zupa mleczna - kasza kukurydziana na mleku 300g (7)
- Kielbasa zwyczajna wieprzowa 30g
- Twarożek z natką pietruszki 30g (7)
- Sałata zielona 5g
- Papryka czerwona świeża 50g

• Obiad

- Zupa pietruszkowa z ziemniakami 300g (9) (1) (7)
- Pulpet wieprzowo-wołowy gotowany 100g (1) (3)
- Kasza jęczmienna wiejska gotowana 180g (1)
- Marchew gotowana na parze 150g
- Kompot owocowy 250g
- Podwieczorek
- Jabłka 150g

• Kolacja

- Chleb żytni razowy na zakwasie 90g (1)
- Masło ekstra 82% 10g (7)
- Ser żółty 30g (7)
- Herbata bez cukru 250g
- Polędwica drobiowa Ani 30g (6)
- Sałata zielona 5g
- Ogórek zielony świeży 50g
- Posiłek nocny: kanapka z twarogiem, sałatą i pomidorem 150g (1) (7)

Wartości odżywcze

Energia: 8735.69 Kj / 2099.36 Kcal; **Białko:** 82.6 g; **Tłuszcz:** 63.12 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone:** 24.16 g; **Sód:** 1639.91 mg; **Węglowodany:** 286.27 g; **Cukier:** 27.4 g **Błonnik spożywczy:** 37.37 g;

GOMI Żywnienie Sp. z o.o.

ul. Modrzewiowa 4

23-320 Poniatowa

tel/fax (81) 820-43-38

NIP:7171840940 Regon:525613130

mgr inż. dietetyki
Klaudia Lejek

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

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

Dieta bezglutenowa bezmleczna (11/GL/ML)		
<ul style="list-style-type: none"> • Śniadanie • Chleb bezglutenowy 90g • Tłuszcz roślinny do smarowania 55% 10g • Herbata z cukrem 250g • Dżem truskawkowy (niskosłodzony) 25g • Kielbasa żywiecka 30g (6) (10) • Sałata zielona 5g • Pomidor 50g • Zupa - kasza kukurydziana na wywarze warzywnym 300g (9) 	<ul style="list-style-type: none"> • Obiad • Zupa pietruszkowa z ziemniakami bez mleka i glutenu 300g (9) • Pulpet wieprzowo-wołowy gotowany 100g (1) (3) • Ziemniaki gotowane 180g • Marchew gotowana na parze 150g • Kompot owocowy 250g 	<ul style="list-style-type: none"> • Kolacja • Chleb bezglutenowy 90g • Tłuszcz roślinny do smarowania 55% 10g • Herbata z cukrem 250g • Miód naturalny 25g • Polędwica drobiowa Ani 30g (6) • Pomidor 50g • Sałata zielona 5g
Wartości odżywcze		
Energia: 7032.7 Kj / 1740.18 Kcal; Białko: 47.06 g; Tłuszcz: 43.87 g; Kwasy tłuszczowe nasycone: 6.63 g; Sód: 277.11 mg; Węglowodany: 246.89 g; Cukier: 66.11 g Błonnik spożywczy: 16.88 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
- Kielbasa żywiecka 30g (6) (10)
- Sałata zielona 5g
- Pomidor 50g
- Zupa - kasza kukurydziana na wywarze warzywnym 300g (9)

• Obiad

- Zupa pietruszkowa z ziemniakami bez mleka i glutenu 300g (9)
- Pulpet wieprzowo-wołowy gotowany 100g (1) (3)
- Kasza jęczmienna wiejska gotowana 180g (1)
- Marchew gotowana na parze 150g
- Kompot owocowy 250g

• Kolacja

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

Wartości odżywcze

Energia: 7500.1 Kj / 1802.58 Kcal; **Białko:** 52.74 g; **Tłuszcz:** 37.45 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone:** 6.66 g; **Sód:** 1087.71 mg; **Węglowodany:** 309.11 g; **Cukier:** 67.71 g **Błonnik spożywczy:** 23.12 g;

mgr inż. dietetyki
Klaudia Lefek
Klaudia Lefek

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

Jadłospis na środa 2025-04-30

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

Dieta podstawowa (3p) (1)		
<ul style="list-style-type: none">• Śniadanie• Chleb pszenno-żytni 90g (1)• Masło ekstra 82% 10g (7)• Herbata z cukrem 250g• Dżem truskawkowy (niskostodzony) 25g• Zupa mleczna - ryż na mleku 300g (7)• Jajko gotowane na twardo (1 szt) 50g (3)• Pomidor 50g• Sałata zielona 5g	<ul style="list-style-type: none">• Obiad• Zupa z zielonego groszku 300g (7) (9) (1)• Kotlet ziemniaczany pieczony 300g (3) (1)• Sos pieczarkowy 200g (1) (7)• Surówka z marchwi i jabłka z olejem 150g• Kompot owocowy 250g	<ul style="list-style-type: none">• Kolacja• Chleb pszenno-żytni 90g (1)• Masło ekstra 82% 10g (7)• Herbata z cukrem 250g• Polędwica sopocka wieprzowa 30g (6)• Paprykarz rybny (mintaj) 50g (4) (9)• Sałata zielona 5g• Pomidor 50g
Wartości odżywcze		
Energia: 10976.24 KJ / 2671.97 Kcal; Białko: 67.28 g; Tłuszcz: 89.68 g; Kwasy tłuszczowe nasycone: 21.51 g; Sód: 1133.24 mg; Węglowodany: 397.96 g; Cukier: 49.48 g Błonnik spożywczy: 26.57 g;		

Dieta łatwostrawna (3p) (2)		
<ul style="list-style-type: none">• Śniadanie• Chleb pszenno-żytni 90g (1)• Masło ekstra 82% 10g (7)• Herbata z cukrem 250g• Dżem truskawkowy (niskostodzony) 25g• Zupa mleczna - ryż na mleku 300g (7)• Jajko gotowane na twardo (1 szt) 50g (3)• Pomidor 50g• Sałata zielona 5g	<ul style="list-style-type: none">• Obiad• Zupa jarzynowa z ziemniakami 300g (9) (1) (7)• Makaron z twarogiem 300g (1) (7)• Sos jogurtowy 100g (7)• Surówka z marchwi i jabłka z olejem 150g• Kompot owocowy 250g	<ul style="list-style-type: none">• Kolacja• Chleb pszenno-żytni 90g (1)• Masło ekstra 82% 10g (7)• Herbata z cukrem 250g• Polędwica sopocka wieprzowa 30g (6)• Paprykarz rybny (mintaj) 50g (4) (9)• Sałata zielona 5g• Pomidor 50g
Wartości odżywcze		
Energia: 8916.07 KJ / 2156.62 Kcal; Białko: 72.82 g; Tłuszcz: 56.11 g; Kwasy tłuszczowe nasycone: 19.98 g; Sód: 1139.09 mg; Węglowodany: 335.47 g; Cukier: 60.46 g Błonnik spożywczy: 20.05 g;		

Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów (5p) (6/SP)		
<ul style="list-style-type: none">• Śniadanie• Chleb żytni razowy na zakwasie 90g (1)• Masło ekstra 82% 10g (7)• Ser żółty 30g (7)• Herbata bez cukru 250g• Zupa mleczna - ryż na mleku 300g (7)• Jajko gotowane na twardo (1 szt) 50g (3)• Pomidor 50g• Sałata zielona 5g	<ul style="list-style-type: none">• Obiad• Zupa z zielonego groszku 300g (7) (9) (1)• Kotlet ziemniaczany pieczony 300g (3) (1)• Sos pieczarkowy 200g (1) (7)• Surówka z marchwi i jabłka z olejem 150g• Kompot owocowy 250g• Podwieczorek• Jogurt naturalny 150g (7)	<ul style="list-style-type: none">• Kolacja• Chleb żytni razowy na zakwasie 90g (1)• Masło ekstra 82% 10g (7)• Herbata bez cukru 250g• Polędwica sopocka wieprzowa 30g (6)• Paprykarz rybny (mintaj) 50g (4) (9)• Sałata zielona 5g• Pomidor 50g• Posiłek nocny: kanapka z jajkiem, sałatą i pomidorem 150g (1) (7) (3)
Wartości odżywcze		
Energia: 12104.62 KJ / 2947.14 Kcal; Białko: 91.71 g; Tłuszcz: 109.04 g; Kwasy tłuszczowe nasycone: 32.69 g; Sód: 1833.26 mg; Węglowodany: 381.25 g; Cukier: 18.09 g Błonnik spożywczy: 39.78 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 bogatobiałkowa (3p) (9)

<ul style="list-style-type: none"> • Śniadanie • Chleb pszenno-żytni 90g (1) • Masło ekstra 82% 10g (7) • Herbata z cukrem 250g • Dżem truskawkowy (niskosłodzony) 25g • Zupa mleczna - ryż na mleku 300g (7) • Jajko gotowane na twardo (2 szt) 100g (3) • Pomidor 50g • Sałata zielona 5g 	<ul style="list-style-type: none"> • Obiad • Zupa jarzynowa z ziemniakami 300g (9) (1) (7) • Makaron z twarogiem 300g (1) (7) • Sos jogurtowy 100g (7) • Surówka z marchwi i jabłka z olejem 150g • Kompot owocowy 250g 	<ul style="list-style-type: none"> • Kolacja • Chleb pszenno-żytni 90g (1) • Masło ekstra 82% 10g (7) • Herbata z cukrem 250g • Polędwica sopocka wieprzowa 60g (6) • Paprykarz rybny (mintaj) 50g (4) (9) • Sałata zielona 5g • Pomidor 50g
Wartości odżywcze		
Energia: 9291.64 Kj / 2250.53 Kcal; Białko: 83.36 g; Tłuszcz: 61.2 g; Kwasy tłuszczowe nasycone: 22.24 g; Sód: 1200.43 mg; Węglowodany: 335.85 g; Cukier: 60.46 g Błonnik spożywczy: 20.05 g;		

Dieta łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu (3)

<ul style="list-style-type: none"> • Śniadanie • Chleb pszenno-żytni 90g (1) • Masło ekstra 82% 10g (7) • Twaróg półtłusty 50g (7) • Herbata z cukrem 250g • Dżem truskawkowy (niskosłodzony) 25g • Zupa mleczna - ryż na mleku 300g (7) • Pomidor 50g • Sałata zielona 5g 	<ul style="list-style-type: none"> • Obiad • Zupa jarzynowa z ziemniakami 300g (9) (1) (7) • Makaron z twarogiem 300g (1) (7) • Sos jogurtowy 100g (7) • Kompot owocowy 250g • Jabłka 150g 	<ul style="list-style-type: none"> • Kolacja • Chleb pszenno-żytni 90g (1) • Masło ekstra 82% 10g (7) • Herbata z cukrem 250g • Polędwica sopocka wieprzowa 30g (6) • Paprykarz rybny (mintaj) 50g (4) (9) • Sałata zielona 5g • Pomidor 50g
Wartości odżywcze		
Energia: 8609.4 Kj / 2074.37 Kcal; Białko: 77.19 g; Tłuszcz: 46.28 g; Kwasy tłuszczowe nasycone: 19.52 g; Sód: 1010.02 mg; Węglowodany: 332.86 g; Cukier: 64.03 g Błonnik spożywczy: 17.36 g;		

Dieta bezglutenowa bezmleczna (11/GL/ML)

<ul style="list-style-type: none"> • Śniadanie • Chleb bezglutenowy 90g • Tłuszcz roślinny do smarowania 55% 10g • Herbata z cukrem 250g • Dżem truskawkowy (niskosłodzony) 25g • Jajko gotowane na twardo (1 szt) 50g (3) • Pomidor 50g • Sałata zielona 5g • Zupa - ryż na wywarze warzywnym 300g (9) 	<ul style="list-style-type: none"> • Obiad • Zupa jarzynowa z ziemniakami bez mleka i glutenu 300g (9) • Makaron z jabłkami bez glutenu 300g • Kompot owocowy 250g 	<ul style="list-style-type: none"> • Kolacja • Chleb bezglutenowy 90g • Tłuszcz roślinny do smarowania 55% 10g • Herbata z cukrem 250g • Polędwica sopocka wieprzowa 30g (6) • Paprykarz rybny (mintaj) 50g (4) (9) • Sałata zielona 5g • Pomidor 50g
Wartości odżywcze		
Energia: 7020.27 Kj / 1751.68 Kcal; Białko: 31.25 g; Tłuszcz: 43.61 g; Kwasy tłuszczowe nasycone: 7.74 g; Sód: 146.82 mg; Węglowodany: 255.97 g; Cukier: 48.96 g Błonnik spożywczy: 10.58 g;		

mgr inż. dietetyki
Klaudia Lefek

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

Dieta łatwostrawna bezmleczna (2/ML)

• Śniadanie

- Chleb pszenno-żytni 90g (1)
- Tłuszcz roślinny do smarowania 55% 10g
- Herbata z cukrem 250g
- Dżem truskawkowy (niskosłodzony) 25g
- Jajko gotowane na twardo (1 szt) 50g (3)
- Pomidor 50g
- Sałata zielona 5g
- Zupa - ryż na wywarze warzywnym 300g (9)

• Obiad

- Zupa jarzynowa z ziemniakami bez mleka i glutenu 300g (9)
- Makaron z jabłkami 300g (1)
- Kompot owocowy 250g

• Kolacja

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

Wartości odżywcze

Energia: 7188.52 Kj / 1743.08 Kcal; **Białko:** 44 g; **Tłuszcz:** 35.65 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone:** 7.81 g; **Sód:** 969.22 mg; **Węglowodany:** 306.53 g; **Cukier:** 50.4 g **Błonnik spożywczy:** 17.72 g;

GOMI Żywnie Sp. z o.o.

ul. Modrzewiowa 4

23-320 Poniatowa

tel/fax (81) 820-43-38

NIP:7171840940 Regon:525613130

mgr inż. dietetyki
Klaudia Lefek
Klaudia Lefek

Jadłospis na czwartek 2025-05-01

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

Dieta podstawowa (3p) (1)

• Śniadanie

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

• Obiad

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

• Kolacja

- Chleb pszenno-żytni 90g (1)
- Masło ekstra 82% 10g (7)
- Herbata z cukrem 250g
- Pasztet drobiowy 30g (1) (6)
- Jajko gotowane na twardo (1 szt) 50g (3)
- Sałata zielona 5g
- Ogórek kiszony krojony 50g

Wartości odżywcze

Energia: 8222.96 Kj / 1984.76 Kcal; **Białko:** 67.96 g; **Tłuszcz:** 54.83 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone:** 20.72 g; **Sód:** 1892.56 mg; **Węglowodany:** 303.28 g; **Cukier:** 46.52 g **Błonnik spożywczy:** 22.26 g;

Dieta łatwostrawna (3p) (2)

• Śniadanie

- Chleb pszenno-żytni 90g (1)
- Masło ekstra 82% 10g (7)
- Twaróg półtłusty 30g (7)
- Herbata z cukrem 250g
- Zupa mleczna - kasza manna na mleku 300g (7) (1)
- Polędwica drobiowa Ani 30g (6)
- Sałata zielona 5g
- Pomidor 50g

• Obiad

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

• Kolacja

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

Wartości odżywcze

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

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

• Śniadanie

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

• Obiad

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

• Kolacja

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

Wartości odżywcze

Energia: 8611.61 Kj / 2078.6 Kcal; **Białko:** 78.65 g; **Tłuszcz:** 62.97 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone:** 25.13 g; **Sód:** 2173.89 mg; **Węglowodany:** 288.35 g; **Cukier:** 25.59 g **Błonnik spożywczy:** 35.67 g;

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

Dieta łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu (3)		
<ul style="list-style-type: none"> • Śniadanie • Chleb pszenno-żytni 90g (1) • Masło ekstra 82% 10g (7) • Twaróg półtłusty 30g (7) • Herbata z cukrem 250g • Zupa mleczna - kasza manna na mleku 300g (7) (1) • Polędwica drobiowa Ani 30g (6) • Sałata zielona 5g • Pomidor 50g 	<ul style="list-style-type: none"> • Obiad • Zupa zacierkowa 300g (9) (1) (3) (7) • Potrawka z kurczaka duszona w sosie jarzynowym 200g (9) (1) • Ziemniaki gotowane 180g • Surówka z buraczków i jabłek z olejem 150g • Kompot owocowy 250g 	<ul style="list-style-type: none"> • Kolacja • Chleb pszenno-żytni 90g (1) • Masło ekstra 82% 10g (7) • Herbata z cukrem 250g • Dżem truskawkowy (niskosłodzony) 25g • Szynka drobiowa familijna 30g (6) (7) • Pomidor 50g • Sałata zielona 5g
Wartości odżywcze		
Energia: 7611.59 Kj / 1834.33 Kcal; Białko: 59.62 g; Tłuszcz: 42.24 g; Kwasy tłuszczowe nasycone: 14.87 g; Sód: 1059.68 mg; Węglowodany: 302.89 g; Cukier: 46.03 g Błonnik spożywczy: 20.53 g;		

Dieta bezglutenowa bezmleczna (11/GL/ML)		
<ul style="list-style-type: none"> • Śniadanie • Chleb bezglutenowy 90g • Tłuszcz roślinny do smarowania 55% 10g • Herbata z cukrem 250g • Dżem truskawkowy (niskosłodzony) 25g • Polędwica drobiowa Ani 30g (6) • Sałata zielona 5g • Pomidor 50g • Zupa - kasza kukurydziana na wywarze warzywnym 300g (9) 	<ul style="list-style-type: none"> • Obiad • Zupa zacierkowa bez mleka 300g (9) (1) (3) • Potrawka z kurczaka duszona w sosie jarzynowym 200g (9) (1) • Ziemniaki gotowane 180g • Surówka z buraczków i jabłek z olejem 150g • Kompot owocowy 250g 	<ul style="list-style-type: none"> • Kolacja • Chleb bezglutenowy 90g • Tłuszcz roślinny do smarowania 55% 10g • Herbata z cukrem 250g • Szynka drobiowa familijna 30g (6) (7) • Jajko gotowane na twardo (1 szt) 50g (3) • Pomidor 50g • Sałata zielona 5g
Wartości odżywcze		
Energia: 7146.94 Kj / 1776.44 Kcal; Białko: 47.3 g; Tłuszcz: 42.72 g; Kwasy tłuszczowe nasycone: 7.73 g; Sód: 303.58 mg; Węglowodany: 253.36 g; Cukier: 44.59 g Błonnik spożywczy: 17.86 g;		

Dieta łatwostrawna bezmleczna (2/ML)

• Śniadanie

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

• Obiad

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

• Kolacja

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

Wartości odżywcze

Energia: 7328.84 Kj / 1771.44 Kcal; **Białko:** 54.72 g; **Tłuszcz:** 34.8 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone:** 7.51 g; **Sód:** 1513.28 mg; **Węglowodany:** 308.59 g; **Cukier:** 46.03 g **Błonnik spożywczy:** 21.96 g;

mgr inż. dietetyki
Klaudia Lefek
Klaudia Lefek

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

Jadłospis na piątek 2025-05-02

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

Dieta podstawowa (3p) (1)		
<ul style="list-style-type: none">• Śniadanie• Chleb pszenno-żytni 90g (1)• Ser biały twaróg półtłusty 50g (4) (7) (8)• Masło ekstra 82% 10g (7)• Kawa zbożowa na mleku 250g (7) (1)• Dżem truskawkowy (niskosłodzony) 25g• Zupa mleczna - płatki owsiane na mleku 300g (7) (1)• Jabłka 150g	<ul style="list-style-type: none">• Obiad• Zupa krupnik z ziemniakami 300g (9) (1)• Filet rybny z miruny gotowany 100g (4)• Ziemniaki gotowane 180g• Bukiet warzyw gotowanych na parze 150g• Kompot owocowy 250g• Banany 150g	<ul style="list-style-type: none">• Kolacja• Chleb pszenno-żytni 90g (1)• Masło ekstra 82% 10g (7)• Twaróg półtłusty 30g (7)• Herbata z cukrem 250g• Pasta jajeczna 50g (7) (3)• Sałata zielona 5g• Papryka czerwona świeża 50g
Wartości odżywcze		
Energia: 8475.43 KJ / 2042.08 Kcal; Białko: 69.59 g; Tłuszcz: 52.63 g; Kwasy tłuszczowe nasycone: 16.25 g; Sód: 1083.44 mg; Węglowodany: 318.29 g; Cukier: 74.23 g Błonnik spożywczy: 23.55 g;		

Dieta łatwostrawna (3p) (2)		
<ul style="list-style-type: none">• Śniadanie• Chleb pszenno-żytni 90g (1)• Ser biały twaróg półtłusty 50g (4) (7) (8)• Masło ekstra 82% 10g (7)• Kawa zbożowa na mleku 250g (7) (1)• Dżem truskawkowy (niskosłodzony) 25g• Zupa mleczna - płatki owsiane na mleku 300g (7) (1)• Jabłka 150g	<ul style="list-style-type: none">• Obiad• Zupa krupnik z ziemniakami 300g (9) (1)• Filet rybny z miruny gotowany 100g (4)• Ziemniaki gotowane 180g• Bukiet warzyw gotowanych na parze 150g• Kompot owocowy 250g	<ul style="list-style-type: none">• Kolacja• Chleb pszenno-żytni 90g (1)• Masło ekstra 82% 10g (7)• Twaróg półtłusty 30g (7)• Herbata z cukrem 250g• Pasta jajeczna 50g (7) (3)• Sałata zielona 5g• Pomidor 50g
Wartości odżywcze		
Energia: 8092.92 KJ / 1952.18 Kcal; Białko: 69 g; Tłuszcz: 52.23 g; Kwasy tłuszczowe nasycone: 16.17 g; Sód: 1085.06 mg; Węglowodany: 296.2 g; Cukier: 53.63 g Błonnik spożywczy: 21.67 g;		

Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów (5p) (6/SP)		
<ul style="list-style-type: none">• Śniadanie• Chleb żytni razowy na zakwasie 90g (1)• Ser biały twaróg półtłusty 30g (4) (7) (8)• Masło ekstra 82% 10g (7)• Ser żółty 30g (7)• Herbata bez cukru 250g• Zupa mleczna - płatki owsiane na mleku 300g (7) (1)• Jabłka 150g	<ul style="list-style-type: none">• Obiad• Zupa krupnik z ziemniakami 300g (9) (1)• Filet rybny z miruny gotowany 100g (4)• Ziemniaki gotowane 180g• Bukiet warzyw gotowanych na parze 150g• Kompot owocowy 250g• Podwieczorek• Kefir 150g (7)	<ul style="list-style-type: none">• Kolacja• Chleb żytni razowy na zakwasie 90g (1)• Masło ekstra 82% 10g (7)• Twaróg półtłusty 30g (7)• Herbata bez cukru 250g• Pasta jajeczna 50g (7) (3)• Sałata zielona 5g• Papryka czerwona świeża 50g• Posiłek nocny: kanapka z jajkiem, sałatą i pomidorem 150g (1) (7) (3)
Wartości odżywcze		
Energia: 8696.97 KJ / 2101.43 Kcal; Białko: 90.57 g; Tłuszcz: 67.39 g; Kwasy tłuszczowe nasycone: 25.83 g; Sód: 1688.77 mg; Węglowodany: 266.43 g; Cukier: 21.64 g Błonnik spożywczy: 34.51 g;		

GOMI Żywnienie Sp. z o.o.

ul. Modrzewiowa 4

23-320 Poniatowa

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

NIP:7171840940 Regon:525613130

mgr inż. dietetyki
Klaudia Lefek

Dieta bogatobiałkowa (3p) (9)

<ul style="list-style-type: none"> • Śniadanie • Chleb pszenno-żytni 90g (1) • Ser biały twaróg półtłusty 80g (4) (7) (8) • Masło ekstra 82% 10g (7) • Kawa zbożowa na mleku 250g (7) (1) • Dżem truskawkowy (niskosłodzony) 25g • Zupa mleczna - płatki owsiane na mleku 300g (7) (1) • Jabłka 150g 	<ul style="list-style-type: none"> • Obiad • Zupa krupnik z ziemniakami 300g (9) (1) • Filet rybny z miruny gotowany 100g (4) • Ziemniaki gotowane 180g • Bukiet warzyw gotowanych na parze 150g • Kompot owocowy 250g 	<ul style="list-style-type: none"> • Kolacja • Chleb pszenno-żytni 90g (1) • Masło ekstra 82% 10g (7) • Twaróg półtłusty 60g (7) • Herbata z cukrem 250g • Pasta jajeczna 50g (7) (3) • Sałata zielona 5g • Pomidor 50g
Wartości odżywcze		
Energia: 8598.72 Kj / 2073.98 Kcal; Białko: 77.55 g; Tłuszcz: 60.84 g; Kwasy tłuszczowe nasycone: 17 g; Sód: 1098.26 mg; Węglowodany: 298.54 g; Cukier: 53.63 g Błonnik spożywczy: 21.67 g;		

Dieta łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu (3)

<ul style="list-style-type: none"> • Śniadanie • Chleb pszenno-żytni 90g (1) • Ser biały twaróg półtłusty 50g (4) (7) (8) • Masło ekstra 82% 10g (7) • Kawa zbożowa na mleku 250g (7) (1) • Dżem truskawkowy (niskosłodzony) 25g • Zupa mleczna - płatki owsiane na mleku 300g (7) (1) • Jabłka 150g 	<ul style="list-style-type: none"> • Obiad • Zupa krupnik z ziemniakami 300g (9) (1) • Filet rybny z miruny gotowany 100g (4) • Ziemniaki gotowane 180g • Bukiet warzyw gotowanych na parze 150g • Kompot owocowy 250g 	<ul style="list-style-type: none"> • Kolacja • Chleb pszenno-żytni 90g (1) • Masło ekstra 82% 10g (7) • Twaróg półtłusty 50g (7) • Herbata z cukrem 250g • Miód naturalny 25g • Sałata zielona 5g • Pomidor 50g
Wartości odżywcze		
Energia: 8298.69 Kj / 1996.16 Kcal; Białko: 67.82 g; Tłuszcz: 49.17 g; Kwasy tłuszczowe nasycone: 15.43 g; Sód: 1034.11 mg; Węglowodany: 316.06 g; Cukier: 73.51 g Błonnik spożywczy: 21.67 g;		

Dieta bezglutenowa bezmleczna (11/GL/ML)

<ul style="list-style-type: none"> • Śniadanie • Chleb bezglutenowy 90g • Tłuszcz roślinny do smarowania 55% 10g • Kawa zbożowa na mleku 250g (7) (1) • Dżem truskawkowy (niskosłodzony) 25g • Jajko gotowane na twardo (1 szt) 50g (3) • Jabłka 150g • Zupa - ryż na wywarze warzywnym 300g (9) 	<ul style="list-style-type: none"> • Obiad • Zupa krupnik z kaszą gryczaną i ziemniakami 300g (9) • Filet rybny z miruny gotowany 100g (4) • Ziemniaki gotowane 180g • Bukiet warzyw gotowanych na parze 150g • Kompot owocowy 250g 	<ul style="list-style-type: none"> • Kolacja • Chleb bezglutenowy 90g • Tłuszcz roślinny do smarowania 55% 10g • Herbata z cukrem 250g • Miód naturalny 25g • Pasta jajeczna 50g (7) (3) • Jajko gotowane na twardo (1 szt) 50g (3) • Sałata zielona 5g • Pomidor 50g
Wartości odżywcze		
Energia: 7803.5 Kj / 1938.59 Kcal; Białko: 59.89 g; Tłuszcz: 44.11 g; Kwasy tłuszczowe nasycone: 10.61 g; Sód: 395.7 mg; Węglowodany: 270.98 g; Cukier: 72.06 g Błonnik spożywczy: 16.87 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
- Kawa zbożowa na mleku 250g (7) (1)
- Dżem truskawkowy (niskosłodzony) 25g
- Zupa bezmleczna - płatki owsiane na wywarze warzywnym 300g (1) (9)
- Jajko gotowane na twardo (1 szt) 50g (3)
- Jabłka 150g

• Obiad

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

• Kolacja

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

Wartości odżywcze

Energia: 7600.08 Kj / 1840.83 Kcal; **Białko:** 63.99 g; **Tłuszcz:** 37.51 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone:** 10.58 g; **Sód:** 1208.65 mg; **Węglowodany:** 304.83 g; **Cukier:** 73.51 g **Błonnik spożywczy:** 22.19 g;

mgr inż. dietetyki
Klaudia Lefek
Klaudia Lefek

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

Jadłospis na sobota 2025-05-03

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

Dieta podstawowa (3p) (1)		
<ul style="list-style-type: none">• Śniadanie• Chleb pszenno-żytni 90g (1)• Masło ekstra 82% 10g (7)• Herbata z cukrem 250g• Zupa mleczna - kasza kukurydziana na mleku 300g (7)• Pasta z ciecierzycy 50g• Pomidor 50g• Sałata zielona 5g• Ogórek kiszony krojony 50g• Polędwica z indyka grubo rozdrobniona, parzona 30g	<ul style="list-style-type: none">• Obiad• Zupa koperkowa z ziemniakami 300g (9) (1)• Filet drobiowy z kurczaka gotowany 100g• Ryż biały gotowany 180g• Sos pomidorowy 50g (7) (1)• Marchew gotowana na parze 150g• Kompot owocowy 250g• Jabłka 150g	<ul style="list-style-type: none">• Kolacja• Chleb pszenno-żytni 90g (1)• Masło ekstra 82% 10g (7)• Twaróg półtłusty 30g (7)• Herbata z cukrem 250g• Polędwica sopocka wieprzowa 30g (6)• Sałata zielona 5g• Pomidor 50g
Wartości odżywcze		
Energia: 8074.9 Kj / 1944.57 Kcal; Białko: 84.34 g; Tłuszcz: 42.27 g; Kwasy tłuszczowe nasycone: 15.69 g; Sód: 1577.35 mg; Węglowodany: 306.49 g; Cukier: 49.48 g Błonnik spożywczy: 24.48 g;		

Dieta łatwostrawna (3p) (2)		
<ul style="list-style-type: none">• Śniadanie• Chleb pszenno-żytni 90g (1)• Masło ekstra 82% 10g (7)• Herbata z cukrem 250g• Zupa mleczna - kasza kukurydziana na mleku 300g (7)• Jajko gotowane na twardo (1 szt) 50g (3)• Pomidor 50g• Sałata zielona 5g• Polędwica z indyka grubo rozdrobniona, parzona 30g	<ul style="list-style-type: none">• Obiad• Zupa koperkowa z ziemniakami 300g (9) (1)• Filet drobiowy z kurczaka gotowany 100g• Ryż biały gotowany 180g• Sos pomidorowy 50g (7) (1)• Marchew gotowana na parze 150g• Kompot owocowy 250g	<ul style="list-style-type: none">• Kolacja• Chleb pszenno-żytni 90g (1)• Masło ekstra 82% 10g (7)• Twaróg półtłusty 30g (7)• Herbata z cukrem 250g• Polędwica sopocka wieprzowa 30g (6)• Sałata zielona 5g• Pomidor 50g
Wartości odżywcze		
Energia: 7655.69 Kj / 1846.83 Kcal; Białko: 84.25 g; Tłuszcz: 41.4 g; Kwasy tłuszczowe nasycone: 16.57 g; Sód: 1281.4 mg; Węglowodany: 280.95 g; Cukier: 38.53 g Błonnik spożywczy: 19.11 g;		

Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów (5p) (6/SP)		
<ul style="list-style-type: none">• Śniadanie• Chleb żytni razowy na zakwasie 90g (1)• Masło ekstra 82% 10g (7)• Herbata bez cukru 250g• Zupa mleczna - kasza kukurydziana na mleku 300g (7)• Pasta z ciecierzycy 50g• Pomidor 50g• Sałata zielona 5g• Ogórek kiszony krojony 50g• Polędwica z indyka grubo rozdrobniona, parzona 30g	<ul style="list-style-type: none">• Obiad• Zupa koperkowa z ziemniakami 300g (9) (1)• Filet drobiowy z kurczaka gotowany 100g• Ryż biały gotowany 180g• Sos pomidorowy 50g (7) (1)• Marchew gotowana na parze 150g• Kompot owocowy 250g• Podwieczorek• Jogurt naturalny 150g (7)	<ul style="list-style-type: none">• Kolacja• Chleb żytni razowy na zakwasie 90g (1)• Masło ekstra 82% 10g (7)• Twaróg półtłusty 30g (7)• Herbata bez cukru 250g• Polędwica sopocka wieprzowa 30g (6)• Sałata zielona 5g• Pomidor 50g• Posiłek nocny: kanapka z wędliną i pomidorem 150g (1) (7)
Wartości odżywcze		
Energia: 8597.22 Kj / 2069.55 Kcal; Białko: 101.13 g; Tłuszcz: 49.75 g; Kwasy tłuszczowe nasycone: 21.82 g; Sód: 1949.93 mg; Węglowodany: 286.97 g; Cukier: 17.11 g Błonnik spożywczy: 35.65 g;		

mgr inż. dietetyki
Klaudia Lefek
Klaudia Lefek

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

Dieta bogatobiałkowa (3p) (9)

<ul style="list-style-type: none"> • Śniadanie • Chleb pszenno-żytni 90g (1) • Masło ekstra 82% 10g (7) • Herbata z cukrem 250g • Zupa mleczna - kasza kukurydziana na mleku 300g (7) • Jajko gotowane na twardo (1 szt) 50g (3) • Pomidor 50g • Sałata zielona 5g • Polędwica z indyka grubo rozdrobniona, parzona 60g 	<ul style="list-style-type: none"> • Obiad • Zupa koperkowa z ziemniakami 300g (9) (1) • Filet drobiowy z kurczaka gotowany 100g • Ryż biały gotowany 180g • Sos pomidorowy 50g (7) (1) • Marchew gotowana na parze 150g • Kompot owocowy 250g 	<ul style="list-style-type: none"> • Kolacja • Chleb pszenno-żytni 90g (1) • Masło ekstra 82% 10g (7) • Twaróg półtłusty 60g (7) • Herbata z cukrem 250g • Polędwica sopocka wieprzowa 30g (6) • Sałata zielona 5g • Pomidor 50g
Wartości odżywcze		
Energia: 7973.01 Kj / 1922.73 Kcal; Białko: 96.67 g; Tłuszcz: 43.59 g; Kwasy tłuszczowe nasycone: 17.55 g; Sód: 1478.2 mg; Węglowodany: 282.39 g; Cukier: 38.68 g Błonnik spożywczy: 19.11 g;		

Dieta łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu (3)

<ul style="list-style-type: none"> • Śniadanie • Chleb pszenno-żytni 90g (1) • Masło ekstra 82% 10g (7) • Herbata z cukrem 250g • Miód naturalny 25g • Zupa mleczna - kasza kukurydziana na mleku 300g (7) • Pomidor 50g • Sałata zielona 5g • Polędwica z indyka grubo rozdrobniona, parzona 30g 	<ul style="list-style-type: none"> • Obiad • Zupa koperkowa z ziemniakami 300g (9) (1) • Filet drobiowy z kurczaka gotowany 100g • Ryż biały gotowany 180g • Sos pomidorowy 50g (7) (1) • Marchew gotowana na parze 150g • Kompot owocowy 250g 	<ul style="list-style-type: none"> • Kolacja • Chleb pszenno-żytni 90g (1) • Masło ekstra 82% 10g (7) • Twaróg półtłusty 30g (7) • Herbata z cukrem 250g • Polędwica sopocka wieprzowa 30g (6) • Sałata zielona 5g • Pomidor 50g
Wartości odżywcze		
Energia: 7741.77 Kj / 1861.77 Kcal; Białko: 78.89 g; Tłuszcz: 37.18 g; Kwasy tłuszczowe nasycone: 15.26 g; Sód: 1221.81 mg; Węglowodany: 300.56 g; Cukier: 58.4 g Błonnik spożywczy: 19.11 g;		

Dieta bezglutenowa bezmleczna (11/GL/ML)

<ul style="list-style-type: none"> • Śniadanie • Chleb bezglutenowy 90g • Tłuszcz roślinny do smarowania 55% 10g • Herbata z cukrem 250g • Jajko gotowane na twardo (1 szt) 50g (3) • Pomidor 50g • Sałata zielona 5g • Polędwica z indyka grubo rozdrobniona, parzona 30g • Zupa - kasza kukurydziana na wywarze warzywnym 300g (9) 	<ul style="list-style-type: none"> • Obiad • Zupa koperkowa z ziemniakami bez glutenu i bez mleka 300g (9) • Filet drobiowy z kurczaka gotowany 100g • Ryż biały gotowany 180g • Sos pomidorowy bez glutenu i bez mleka 50g • Marchew gotowana na parze 150g • Kompot owocowy 250g 	<ul style="list-style-type: none"> • Kolacja • Chleb bezglutenowy 90g • Tłuszcz roślinny do smarowania 55% 10g • Herbata z cukrem 250g • Dżem truskawkowy (niskosłodzony) 25g • Polędwica sopocka wieprzowa 30g (6) • Sałata zielona 5g • Pomidor 50g
Wartości odżywcze		
Energia: 6910.73 Kj / 1718.99 Kcal; Białko: 65.35 g; Tłuszcz: 37.05 g; Kwasy tłuszczowe nasycone: 8.01 g; Sód: 463.59 mg; Węglowodany: 231.64 g; Cukier: 47.08 g Błonnik spożywczy: 15.11 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
- Jajko gotowane na twardo (1 szt) 50g (3)
- Pomidor 50g
- Sałata zielona 5g
- Polędwica z indyka grubo rozdrobniona, parzona 30g
- Zupa - kasza kukurydziana na wywarze warzywnym 300g (9)

• Obiad

- Zupa koperkowa z ziemniakami bez glutenu i bez mleka 300g (9)
- Filet drobiowy z kurczaka gotowany 100g
- Ryż biały gotowany 180g
- Sos pomidorowy bez glutenu i bez mleka 50g
- Marchew gotowana na parze 150g
- Kompot owocowy 250g

• Kolacja

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

Wartości odżywcze

Energia: 7004.33 Kj / 1691.99 Kcal; **Białko:** 71.22 g; **Tłuszcz:** 29.49 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone:** 7.83 g; **Sód:** 1284.39 mg; **Węglowodany:** 282.76 g; **Cukier:** 48.52 g **Błonnik spożywczy:** 20.33 g;

mgr inż. dietetyki
Klaudia Lefek
Klaudia Lefek

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

Jadłospis na niedziela 2025-05-04

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

Dieta podstawowa (3p) (1)

• Śniadanie

- Chleb pszenno-żytni 90g (1)
- Masło ekstra 82% 10g (7)
- Herbata z cukrem 250g
- Zupa mleczna - kasza manna na mleku 300g (7) (1)
- Szyunka konserwowa wieprzowa 30g (6)
- Pasta jajeczna 60g (3) (7)
- Sałata zielona 5g
- Ogórek zielony świeży 50g

• Obiad

- Zupa pomidorowa z makaronem 300g (9) (1) (7)
- Sztuka mięsa schab wieprzowy gotowany 100g
- Ziemniaki gotowane 180g
- Sos pieczeniowy 150g (1)
- Buraczki duszone 150g (1)
- Kompot owocowy 250g
- Jabłka 150g

• Kolacja

- Chleb pszenno-żytni 90g (1)
- Masło ekstra 82% 10g (7)
- Herbata z cukrem 250g
- Polędwica drobiowa Ani 30g (6)
- Twarożek ze szczypiorkiem 30g (7)
- Sałata zielona 5g
- Ogórek kiszony krojony 50g

Wartości odżywcze

Energia: 8787.88 Kj / 2128.99 Kcal; **Białko:** 82.74 g; **Tłuszcz:** 69.22 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone:** 18.61 g; **Sód:** 1432.78 mg; **Węglowodany:** 291.54 g; **Cukier:** 45.13 g **Błonnik spożywczy:** 18.73 g;

Dieta łatwostrawna (3p) (2)

• Śniadanie

- Chleb pszenno-żytni 90g (1)
- Masło ekstra 82% 10g (7)
- Herbata z cukrem 250g
- Zupa mleczna - kasza manna na mleku 300g (7) (1)
- Szyunka konserwowa wieprzowa 30g (6)
- Pasta jajeczna 60g (3) (7)
- Pomidor 50g
- Sałata zielona 5g

• Obiad

- Zupa pomidorowa z makaronem 300g (9) (1) (7)
- Sztuka mięsa schab wieprzowy gotowany 100g
- Ziemniaki gotowane 180g
- Sos pieczeniowy 150g (1)
- Buraczki duszone 150g (1)
- Kompot owocowy 250g

• Kolacja

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

Wartości odżywcze

Energia: 8641.34 Kj / 2093.92 Kcal; **Białko:** 83.38 g; **Tłuszcz:** 68.89 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone:** 18.59 g; **Sód:** 1082.81 mg; **Węglowodany:** 282.15 g; **Cukier:** 34.18 g **Błonnik spożywczy:** 17.26 g;

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

• Śniadanie

- Chleb żytni razowy na zakwasie 90g (1)
- Masło ekstra 82% 10g (7)
- Herbata bez cukru 250g
- Zupa mleczna - kasza manna na mleku 300g (7) (1)
- Szyunka konserwowa wieprzowa 30g (6)
- Pasta jajeczna 60g (3) (7)
- Sałata zielona 5g
- Ogórek zielony świeży 50g

• Obiad

- Zupa pomidorowa z makaronem 300g (9) (1) (7)
- Sztuka mięsa schab wieprzowy gotowany 100g
- Ziemniaki gotowane 180g
- Sos pieczeniowy 150g (1)
- Buraczki duszone 150g (1)
- Kompot owocowy 250g

• Podwieczorek

- Jabłka 150g

• Kolacja

- Chleb żytni razowy na zakwasie 90g (1)
- Masło ekstra 82% 10g (7)
- Herbata bez cukru 250g
- Polędwica drobiowa Ani 30g (6)
- Twarożek ze szczypiorkiem 30g (7)
- Sałata zielona 5g
- Ogórek kiszony krojony 50g
- Posiłek nocny: kanapka z jajkiem, sałatą i pomidorem 150g (1) (7) (3)

Wartości odżywcze

Energia: 9302.15 Kj / 2256.78 Kcal; **Białko:** 93.57 g; **Tłuszcz:** 80.96 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone:** 23.99 g; **Sód:** 1774.53 mg; **Węglowodany:** 276 g; **Cukier:** 23.71 g **Błonnik spożywczy:** 32.13 g;

GOMI Żywność Sp. z o.o.

ul. Modrzewiowa 4

23-320 Poniatowa

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

NIP:7171840940 Regon:525613130

mgr inż. dietetyki
Klaudia Lefek

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

Dieta łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu (3)		
<ul style="list-style-type: none"> • Śniadanie • Chleb pszenno-żytni 90g (1) • Masło ekstra 82% 10g (7) • Herbata z cukrem 250g • Dżem truskawkowy (niskosłodzony) 25g • Zupa mleczna - kasza manna na mleku 300g (7) (1) • Szyńka konserwowa wieprzowa 30g (6) • Pomidor 50g • Sałata zielona 5g 	<ul style="list-style-type: none"> • Obiad • Zupa pomidorowa z makaronem 300g (9) (1) (7) • Sztuka mięsa schab wieprzowy gotowany 100g • Ziemniaki gotowane 180g • Sos pieczeniowy 150g (1) • Buraczki duszone 150g (1) • Kompot owocowy 250g 	<ul style="list-style-type: none"> • Kolacja • Chleb pszenno-żytni 90g (1) • Masło ekstra 82% 10g (7) • Herbata z cukrem 250g • Połędwica drobiowa Ani 30g (6) • Twarożek ze szczypiorkiem 30g (7) • Sałata zielona 5g • Pomidor 50g
Wartości odżywcze		
Energia: 8530.68 Kj / 2063.15 Kcal; Białko: 77.3 g; Tłuszcz: 64.48 g; Kwasy tłuszczowe nasycone: 17.16 g; Sód: 1014.79 mg; Węglowodany: 291.59 g; Cukier: 44.18 g Błonnik spożywczy: 17.46 g;		

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

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
- Szyńka konserwowa wieprzowa 30g (6)
- Jajko gotowane na twardo (1 szt) 50g (3)
- Pomidor 50g
- Sałata zielona 5g
- Zupa - kasza manna na wywarze warzywnym 300g (1) (9)

• Obiad

- Zupa pomidorowa z makaronem bez glutenu i bez mleka 300g (9)
- Sztuka mięsa schab wieprzowy gotowany 100g
- Ziemniaki gotowane 180g
- Sos pieczeniowy 150g (1)
- Buraczki duszone 150g (1)
- Kompot owocowy 250g

• Kolacja

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

Wartości odżywcze

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

mgr inż. dietetyki
Klaudia Lefek
Klaudia Lefek

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

Jadłospis na poniedziałek 2025-05-05

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

Dieta podstawowa (3p) (1)

• Śniadanie

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

• Obiad

- Zupa barszcz ukraiński 300g (9) (1) (7)
- Ryż biały gotowany z jabłkami 300g
- Sos jogurtowy 100g (7)
- Surówka z marchwi i jabłka z olejem 150g
- Kompot owocowy 250g

• Kolacja

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

Wartości odżywcze

Energia: 8977.23 Kj / 2166.33 Kcal; **Białko:** 56.75 g; **Tłuszcz:** 56.26 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone:** 15.67 g; **Sód:** 1446.01 mg; **Węglowodany:** 356.41 g; **Cukier:** 75.63 g **Błonnik spożywczy:** 23.45 g;

Dieta łatwostrawna (3p) (2)

• Śniadanie

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

• Obiad

- Zupa barszcz czerwony z ziemniakami 300g (9) (1) (7)
- Ryż biały gotowany z jabłkami 300g
- Sos jogurtowy 100g (7)
- Surówka z marchwi i jabłka z olejem 150g
- Kompot owocowy 250g

• Kolacja

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

Wartości odżywcze

Energia: 8869.72 Kj / 2140.54 Kcal; **Białko:** 55.1 g; **Tłuszcz:** 55.87 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone:** 15.47 g; **Sód:** 1094.11 mg; **Węglowodany:** 351.84 g; **Cukier:** 75.62 g **Błonnik spożywczy:** 22.05 g;

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

• Śniadanie

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

• Obiad

- Zupa barszcz ukraiński 300g (9) (1) (7)
- Risotto wegetariańskie 300g (9)
- Surówka z marchwi i jabłka z olejem 150g
- Kompot owocowy bez cukru 250g
- Podwieczorek
- Mandarynki 150g

• Kolacja

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

Wartości odżywcze

Energia: 8194.24 Kj / 1972.34 Kcal; **Białko:** 61.15 g; **Tłuszcz:** 65.8 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone:** 19.8 g; **Sód:** 1749.56 mg; **Węglowodany:** 279.34 g; **Cukier:** 21.57 g **Błonnik spożywczy:** 38.16 g;

GOMI Żywnienie Sp. z o.o.

ul. Modrzewiowa 4

23-320 Poniatowa

tel/fax (81) 820-43-38

NIP:7171840940 Regon:525613130

mgr inż. dietetyki
Klaudia Lefek

Dieta bogatobiałkowa (3p) (9)

<ul style="list-style-type: none"> • Śniadanie • Chleb pszenno-żytni 90g (1) • Masło ekstra 82% 10g (7) • Herbata z cukrem 250g • Zupa mleczna - kasza manna na mleku 300g (7) (1) • Kielbasa żywiecka 60g (6) (10) • Jajko gotowane na twardo (1 szt) 50g (3) • Sałata zielona 5g • Pomidor 50g 	<ul style="list-style-type: none"> • Obiad • Zupa barszcz ukraiński 300g (9) (1) (7) • Ryż biały gotowany z jabłkami 300g • Sos jogurtowy 100g (7) • Surówka z marchwi i jabłka z olejem 150g • Kompot owocowy 250g 	<ul style="list-style-type: none"> • Kolacja • Chleb pszenno-żytni 90g (1) • Ser biały twaróg półtłusty 60g (4) (7) (8) • Masło ekstra 82% 10g (7) • Herbata z cukrem 250g • Polędwica drobiowa Ani 30g (6) • Pomidor 50g • Sałata zielona 5g
Wartości odżywcze		
Energia: 9703.56 Kj / 2340.68 Kcal; Białko: 64.99 g; Tłuszcz: 70.84 g; Kwasy tłuszczowe nasycone: 15.68 g; Sód: 1098.35 mg; Węglowodany: 359.32 g; Cukier: 75.63 g Błonnik spożywczy: 23.78 g;		

Dieta łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu (3)

<ul style="list-style-type: none"> • Śniadanie • Chleb pszenno-żytni 90g (1) • Masło ekstra 82% 5g (7) • Twaróg półtłusty 30g (7) • Herbata z cukrem 250g • Zupa mleczna - kasza manna na mleku 300g (7) (1) • Kielbasa żywiecka 30g (6) (10) • Sałata zielona 5g • Pomidor 50g 	<ul style="list-style-type: none"> • Obiad • Zupa barszcz czerwony z ziemniakami 300g (9) (1) (7) • Ryż biały gotowany z jabłkami 300g • Sos jogurtowy 100g (7) • Marchew gotowana na parze 150g • Kompot owocowy 250g 	<ul style="list-style-type: none"> • Kolacja • Chleb pszenno-żytni 90g (1) • Ser biały twaróg półtłusty 30g (4) (7) (8) • Masło ekstra 82% 5g (7) • Herbata z cukrem 250g • Polędwica drobiowa Ani 30g (6) • Pomidor 50g • Sałata zielona 5g
Wartości odżywcze		
Energia: 8041.8 Kj / 1933.14 Kcal; Białko: 55.78 g; Tłuszcz: 36.45 g; Kwasy tłuszczowe nasycone: 8.98 g; Sód: 1032.35 mg; Węglowodany: 344.33 g; Cukier: 73.89 g Błonnik spożywczy: 21.02 g;		

Dieta bezglutenowa bezmleczna (11/GL/ML)

<ul style="list-style-type: none"> • Śniadanie • Chleb bezglutenowy 90g • Tłuszcz roślinny do smarowania 55% 10g • Herbata z cukrem 250g • Kielbasa żywiecka 30g (6) (10) • Jajko gotowane na twardo (1 szt) 50g (3) • Sałata zielona 5g • Pomidor 50g • Zupa - kasza kukurydziana na wywarze warzywnym 300g (9) 	<ul style="list-style-type: none"> • Obiad • Zupa barszcz czerwony z ziemniakami bez glutenu i bez mleka 300g (9) • Ryż biały gotowany z jabłkami 300g • Surówka z marchwi i jabłka z olejem 150g • Kompot owocowy 250g 	<ul style="list-style-type: none"> • Kolacja • Chleb bezglutenowy 90g • Tłuszcz roślinny do smarowania 55% 10g • Herbata z cukrem 250g • Dżem truskawkowy (niskosłodzony) 25g • Polędwica drobiowa Ani 30g (6) • Pomidor 50g • Sałata zielona 5g
Wartości odżywcze		
Energia: 7815.72 Kj / 1937.02 Kcal; Białko: 34.28 g; Tłuszcz: 44.41 g; Kwasy tłuszczowe nasycone: 6.75 g; Sód: 227.5 mg; Węglowodany: 302.08 g; Cukier: 85.18 g Błonnik spożywczy: 19.35 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
- Zupa bezmleczna - płatki owsiane na wywarze warzywnym 300g (1) (9)
- Szyńka wieprzowa gratka/produkt grubo rozdr., formowany, parzony, zawiera wodę dodaną 30g (6) (10)
- Pomidor 50g
- Sałata zielona 5g

• Obiad

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

• Kolacja

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

Wartości odżywcze

Energia: 9061.79 Kj / 2181.46 Kcal; **Białko:** 43.62 g; **Tłuszcz:** 75.64 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone:** 24.17 g; **Sód:** 1518.51 mg; **Węglowodany:** 328.39 g; **Cukier:** 75.54 g **Błonnik spożywczy:** 18.51 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 wtorek 2025-05-06

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

Dieta podstawowa (3p) (1)

<ul style="list-style-type: none">• Śniadanie• Chleb pszenno-żytni 90g (1)• Masło ekstra 82% 10g (7)• Herbata z cukrem 250g• Zupa mleczna - płatki owsiane na mleku 300g (7) (1)• Pasta jajeczna 60g (3) (7)• Sałata zielona 5g• Ogórek zielony świeży 50g• Polędwica z indyka grubo rozdrobniona, parzona 30g	<ul style="list-style-type: none">• Obiad• Zupa grysikowa 300g (9) (1) (7)• Pulpet wieprzowo-wołowy gotowany 100g (1) (3)• Ziemniaki gotowane 180g• Surówka z buraczków i jabłek z olejem 150g• Kompot owocowy 250g• Jabłka 150g	<ul style="list-style-type: none">• Kolacja• Chleb pszenno-żytni 90g (1)• Masło ekstra 82% 10g (7)• Herbata z cukrem 250g• Szynka drobiowa familijna 30g (6) (7)• Paprykarz rybny (mintaj) 50g (4) (9)• Sałata zielona 5g• Ogórek kiszony krojony 50g
--	--	--

Wartości odżywcze

Energia: 8174.99 Kj / 1976.09 Kcal; **Białko:** 71.72 g; **Tłuszcz:** 58.65 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone:** 16.73 g; **Sód:** 1699.55 mg; **Węglowodany:** 292.11 g; **Cukier:** 45.7 g **Błonnik spożywczy:** 20.92 g;

Dieta łatwostrawna (3p) (2)

<ul style="list-style-type: none">• Śniadanie• Chleb pszenno-żytni 90g (1)• Masło ekstra 82% 10g (7)• Herbata z cukrem 250g• Zupa mleczna - płatki owsiane na mleku 300g (7) (1)• Pasta jajeczna 60g (3) (7)• Sałata zielona 5g• Sałatka cesarska pieczona (marchew, kalafior, brokuł) 60g• Polędwica z indyka grubo rozdrobniona, parzona 30g	<ul style="list-style-type: none">• Obiad• Zupa grysikowa 300g (9) (1) (7)• Pulpet wieprzowo-wołowy gotowany 100g (1) (3)• Ziemniaki gotowane 180g• Buraczki duszone 150g (1)• Kompot owocowy 250g	<ul style="list-style-type: none">• Kolacja• Chleb pszenno-żytni 90g (1)• Masło ekstra 82% 10g (7)• Herbata z cukrem 250g• Szynka drobiowa familijna 30g (6) (7)• Paprykarz rybny (mintaj) 50g (4) (9)• Pomidor 50g• Sałata zielona 5g
--	---	---

Wartości odżywcze

Energia: 8730.09 Kj / 2116.97 Kcal; **Białko:** 74.77 g; **Tłuszcz:** 72.05 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone:** 17.65 g; **Sód:** 1331.87 mg; **Węglowodany:** 291.82 g; **Cukier:** 34.39 g **Błonnik spożywczy:** 19.58 g;

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

<ul style="list-style-type: none">• Śniadanie• Chleb żytni razowy na zakwasie 90g (1)• Masło ekstra 82% 10g (7)• Herbata bez cukru 250g• Zupa mleczna - płatki owsiane na mleku 300g (7) (1)• Pasta jajeczna 60g (3) (7)• Sałata zielona 5g• Ogórek zielony świeży 50g• Polędwica z indyka grubo rozdrobniona, parzona 30g	<ul style="list-style-type: none">• Obiad• Zupa grysikowa 300g (9) (1) (7)• Pulpet wieprzowo-wołowy gotowany 100g (1) (3)• Ziemniaki gotowane 180g• Surówka z buraczków i jabłek z olejem 150g• Kompot owocowy bez cukru 250g• Podwieczorek• Jabłka 150g	<ul style="list-style-type: none">• Kolacja• Chleb żytni razowy na zakwasie 90g (1)• Masło ekstra 82% 10g (7)• Herbata bez cukru 250g• Szynka drobiowa familijna 30g (6) (7)• Paprykarz rybny (mintaj) 50g (4) (9)• Sałata zielona 5g• Ogórek kiszony krojony 50g• Posiłek nocny: kanapka z twarogiem, sałatą i pomidorem 150g (1) (7)
--	---	--

Wartości odżywcze

Energia: 8230.09 Kj / 1978.92 Kcal; **Białko:** 83.37 g; **Tłuszcz:** 67.58 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone:** 21.61 g; **Sód:** 1993.07 mg; **Węglowodany:** 258.34 g; **Cukier:** 14.29 g **Błonnik spożywczy:** 34.33 g;

GOMI Żywnienie Sp. z o.o.

ul. Modrzewiowa 4

23-320 Poniatowa

tel/fax (81) 820-43-38

NIP:7171840940 Regon:525613130

mgr inż. dietetyki
Klaudia Lefek

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

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

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

mgr inż. dietetyki
Klaudia Lefek
 Klaudia Lefek

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

Dieta łatwostrawna bezmleczna (2/ML)

• Śniadanie

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

• Obiad

- Zupa pietruszkowa z ziemniakami bez mleka i glutenu 300g (9)
- Pulpet wieprzowo-wołowy gotowany 100g (1) (3)
- Kasza jęczmienna wiejska gotowana 180g (1)
- Marchew gotowana na parze 150g
- Kompot owocowy 250g

• Kolacja

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

Wartości odżywcze

Energia: 7500.1 Kj / 1802.58 Kcal; **Białko:** 52.74 g; **Tłuszcz:** 37.45 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone:** 6.66 g; **Sód:** 1087.71 mg; **Węglowodany:** 309.11 g; **Cukier:** 67.71 g **Błonnik spożywczy:** 23.12 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 2025-05-07

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

Dieta podstawowa (3p) (1)

• Śniadanie

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

• Obiad

- Zupa jarzynowa z ziemniakami 300g (9) (1) (7)
- Gulasz wieprzowy 150g (1)
- Kasza jęczmienna wiejska gotowana 180g (1)
- Surówka z ogórków kiszonych i cebulki 150g
- Kompot owocowy 250g
- Jabłka 150g

• Kolacja

- Chleb pszenno-żytni 90g (1)
- Masło ekstra 82% 10g (7)
- Herbata z cukrem 250g
- Kiełbasa żywiecka 30g (6) (10)
- Twarożek z natką pietruszki 30g (7)
- Sałata zielona 5g
- Papryka czerwona świeża 50g

Wartości odżywcze

Energia: 9112.92 Kj / 2211.2 Kcal; **Białko:** 68.42 g; **Tłuszcz:** 86.72 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone:** 19.08 g; **Sód:** 1932.54 mg; **Węglowodany:** 281.18 g; **Cukier:** 43.76 g **Błonnik spożywczy:** 20.65 g;

Dieta łatwostrawna (3p) (2)

• Śniadanie

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

• Obiad

- Zupa jarzynowa z ziemniakami 300g (9) (1) (7)
- Gulasz wieprzowy 150g (1)
- Kasza jęczmienna wiejska gotowana 180g (1)
- Bukiet warzyw gotowanych na parze 150g
- Kompot owocowy 250g

• Kolacja

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

Wartości odżywcze

Energia: 8527.21 Kj / 2061.1 Kcal; **Białko:** 72.25 g; **Tłuszcz:** 71.57 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone:** 18.08 g; **Sód:** 991.88 mg; **Węglowodany:** 275.89 g; **Cukier:** 32.81 g **Błonnik spożywczy:** 20.67 g;

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

• Śniadanie

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

• Obiad

- Zupa jarzynowa z ziemniakami 300g (9) (1) (7)
- Gulasz wieprzowy 150g (1)
- Kasza jęczmienna wiejska gotowana 180g (1)
- Surówka z ogórków kiszonych i cebulki 150g
- Kompot owocowy bez cukru 250g
- Podwieczorek
- Jogurt naturalny 150g (7)

• Kolacja

- Chleb żytni razowy na zakwasie 90g (1)
- Masło ekstra 82% 10g (7)
- Herbata bez cukru 250g
- Kiełbasa żywiecka 30g (6) (10)
- Twarożek z natką pietruszki 30g (7)
- Sałata zielona 5g
- Papryka czerwona świeża 50g
- Posiłek nocny: kanapka z jajkiem, sałatą i pomidorem 150g (1) (7) (3)

Wartości odżywcze

Energia: 9381.93 Kj / 2269.39 Kcal; **Białko:** 84.98 g; **Tłuszcz:** 98.02 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone:** 26.17 g; **Sód:** 2366.5 mg; **Węglowodany:** 242.32 g; **Cukier:** 1.4 g **Błonnik spożywczy:** 31.87 g;

GOMI Żywnie Sp. z o.o.

ul. Modrzewiowa 4

23-320 Poniatowa

tel/fax (81) 820-43-38

NIP:7171840940 Regon:525613130

mgr inż. dietetyki
Klaudia Lefek

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

Dieta łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu (3)		
<ul style="list-style-type: none"> • Śniadanie • Chleb pszenno-żytni 90g (1) • Masło ekstra 82% 5g (7) • Herbata z cukrem 250g • Dżem truskawkowy (niskosłodzony) 25g • Zupa mleczna - kasza kukurydziana na mleku 300g (7) • Polędwica drobiowa Ani 30g (6) • Sałata zielona 5g • Pomidor 50g 	<ul style="list-style-type: none"> • Obiad • Zupa jarzynowa z ziemniakami 300g (9) (1) (7) • Gulasz wieprzowy 150g (1) • Kasza jęczmienna wiejska gotowana 180g (1) • Bukiet warzyw gotowanych na parze 150g • Kompot owocowy 250g 	<ul style="list-style-type: none"> • Kolacja • Chleb pszenno-żytni 90g (1) • Masło ekstra 82% 5g (7) • Herbata z cukrem 250g • Kielbasa żywiecka 30g (6) (10) • Twarożek z natką pietruszki 30g (7) • Sałata zielona 5g • Pomidor 50g
Wartości odżywcze		
Energia: 8129.59 Kj / 1961.69 Kcal; Białko: 66.79 g; Tłuszcz: 58.92 g; Kwasy tłuszczowe nasycone: 11.3 g; Sód: 929.9 mg; Węglowodany: 286.06 g; Cukier: 42.81 g Błonnik spożywczy: 20.87 g;		

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

mgr inż. dietetyki
Klaudia Lefek
 Klaudia Lefek

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

Dieta łatwostrawna bezmleczna (2/ML)

• Śniadanie

- Chleb pszenno-żytni 90g (1)
- Tłuszcz roślinny do smarowania 55% 10g
- Herbata z cukrem 250g
- Dżem truskawkowy (niskosłodzony) 25g
- Jajko gotowane na twardo (1 szt) 50g (3)
- Pomidor 50g
- Sałata zielona 5g
- Zupa - ryż na wywarze warzywnym 300g (9)

• Obiad

- Zupa jarzynowa z ziemniakami bez mleka i glutenu 300g (9)
- Makaron z jabłkami 300g (1)
- Kompot owocowy 250g

• Kolacja

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

Wartości odżywcze

Energia: 7188.52 Kj / 1743.08 Kcal; **Białko:** 44 g; **Tłuszcz:** 35.65 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone:** 7.81 g; **Sód:** 969.22 mg; **Węglowodany:** 306.53 g; **Cukier:** 50.4 g **Błonnik spożywczy:** 17.72 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 czwartek 2025-05-08

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 sopočka wieprzowa 30g (6)
- Jajko gotowane na twardo (1 szt) 50g (3)
- Pomidor 50g
- Sałata zielona 5g

• Obiad

- Zupa grochowa z ziemniakami 300g (9) (1)
- Kotlet ziemniaczany pieczony 300g (3) (1)
- Sos pieczarkowy 200g (1) (7)
- Surówka z marchwi i jabłka z olejem 150g
- Kompot owocowy 250g
- Banany 150g

• Kolacja

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

Wartości odżywcze

Energia: 11690.15 Kj / 2835.23 Kcal; **Białko:** 79.49 g; **Tłuszcz:** 91.78 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone:** 24.08 g; **Sód:** 1410.97 mg; **Węglowodany:** 426.1 g; **Cukier:** 60.06 g **Błonnik spożywczy:** 33.97 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 sopočka wieprzowa 30g (6)
- Jajko gotowane na twardo (1 szt) 50g (3)
- Pomidor 50g
- Sałata zielona 5g

• Obiad

- Zupa koperkowa z ryżem 300g (7) (9) (1)
- Makaron z mięsem drobiowym i szpinakiem 300g (1) (9)
- Surówka z marchwi i jabłka z olejem 150g
- Kompot owocowy 250g

• Kolacja

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

Wartości odżywcze

Energia: 9109.05 Kj / 2209.28 Kcal; **Białko:** 69.13 g; **Tłuszcz:** 74.35 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone:** 21.96 g; **Sód:** 1367.38 mg; **Węglowodany:** 315.76 g; **Cukier:** 41.29 g **Błonnik spożywczy:** 21.01 g;

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

• Śniadanie

- Chleb żytni razowy na zakwasie 90g (1)
- Masło ekstra 82% 10g (7)
- Herbata bez cukru 250g
- Zupa mleczna - ryż na mleku 300g (7)
- Polędwica sopočka wieprzowa 30g (6)
- Jajko gotowane na twardo (1 szt) 50g (3)
- Pomidor 50g
- Sałata zielona 5g

• Obiad

- Zupa grochowa z ziemniakami 300g (9) (1)
- Kotlet ziemniaczany pieczony 300g (3) (1)
- Sos pieczarkowy 200g (1) (7)
- Surówka z marchwi i jabłka z olejem 150g
- Kompot owocowy bez cukru 250g
- Podwieczorek
- Jabłka 150g

• Kolacja

- Chleb żytni razowy na zakwasie 90g (1)
- Masło ekstra 82% 10g (7)
- Twaróg półtłusty 30g (7)
- Herbata bez cukru 250g
- Ketchup 30g
- Parówka drobiowa 50g
- Pomidor 50g
- Sałata zielona 5g
- Posiłek nocny: kanapka z wędliną i pomidorem 150g (1) (7)

Wartości odżywcze

Energia: 11511.44 Kj / 2783.19 Kcal; **Białko:** 89.78 g; **Tłuszcz:** 99.85 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone:** 28.37 g; **Sód:** 1692.39 mg; **Węglowodany:** 382.18 g; **Cukier:** 19 g **Błonnik spożywczy:** 47.91 g;

GOMI Żywnienie Sp. z o.o.

ul. Modrzewiowa 4

23-320 Poniatowa

tel/fax (81) 820-43-38

NIP: 7171840940 Regon: 525613130

mgr inż. dietetyki
Klaudia Lefek

Dieta bogatobiałkowa (3p) (9)

<ul style="list-style-type: none"> • Śniadanie • Chleb pszenno-żytni 90g (1) • Masło ekstra 82% 10g (7) • Herbata z cukrem 250g • Zupa mleczna - ryż na mleku 300g (7) • Polędwica sopocka wieprzowa 60g (6) • Jajko gotowane na twardo (1 szt) 50g (3) • Pomidor 50g • Sałata zielona 5g 	<ul style="list-style-type: none"> • Obiad • Zupa koperkowa z ryżem 300g (7) (9) (1) • Kotlet ziemniaczany pieczony 300g (3) (1) • Sos pieczarkowy 200g (1) (7) • Surówka z marchwi i jabłka z olejem 150g • Kompot owocowy 250g 	<ul style="list-style-type: none"> • Kolacja • Chleb pszenno-żytni 90g (1) • Masło ekstra 82% 10g (7) • Twaróg półtłusty 60g (7) • Herbata z cukrem 250g • Ketchup 30g • Parówka drobiowa 50g • Pomidor 50g • Sałata zielona 5g
Wartości odżywcze		
Energia: 11391.91 Kj / 2768.45 Kcal; Białko: 81.94 g; Tłuszcz: 98.5 g; Kwasy tłuszczowe nasycone: 26.64 g; Sód: 1418.07 mg; Węglowodany: 388.29 g; Cukier: 40.08 g Błonnik spożywczy: 28.33 g;		

Dieta łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu (3)

<ul style="list-style-type: none"> • Śniadanie • Chleb pszenno-żytni 90g (1) • Masło ekstra 82% 5g (7) • Herbata z cukrem 250g • Miód naturalny 25g • Zupa mleczna - ryż na mleku 300g (7) • Polędwica sopocka wieprzowa 30g (6) • Pomidor 50g • Sałata zielona 5g 	<ul style="list-style-type: none"> • Obiad • Zupa koperkowa z ryżem 300g (7) (9) (1) • Makaron z mięsem drobiowym i szpinakiem 300g (1) (9) • Marchew gotowana na parze 150g • Kompot owocowy 250g 	<ul style="list-style-type: none"> • Kolacja • Chleb pszenno-żytni 90g (1) • Masło ekstra 82% 5g (7) • Twaróg półtłusty 30g (7) • Herbata z cukrem 250g • Ketchup 30g • Parówka drobiowa 50g • Pomidor 50g • Sałata zielona 5g
Wartości odżywcze		
Energia: 8433.48 Kj / 2036.94 Kcal; Białko: 63.49 g; Tłuszcz: 53.52 g; Kwasy tłuszczowe nasycone: 14.63 g; Sód: 1294.17 mg; Węglowodany: 326.72 g; Cukier: 59.42 g Błonnik spożywczy: 19.98 g;		

Dieta bezglutenowa bezmleczna (11/GL/ML)

<ul style="list-style-type: none"> • Śniadanie • Chleb bezglutenowy 90g • Tłuszcz roślinny do smarowania 55% 10g • Herbata z cukrem 250g • Polędwica sopocka wieprzowa 30g (6) • Jajko gotowane na twardo (1 szt) 50g (3) • Pomidor 50g • Sałata zielona 5g • Zupa - ryż na wywarze warzywnym 300g (9) 	<ul style="list-style-type: none"> • Obiad • Zupa koperkowa z ryżem bez glutenu i mleka 300g (9) • Makaron bezglutenowy z mięsem drobiowym i szpinakiem 300g (9) • Marchew gotowana na parze 150g • Kompot owocowy 250g 	<ul style="list-style-type: none"> • Kolacja • Chleb bezglutenowy 90g • Tłuszcz roślinny do smarowania 55% 10g • Herbata z cukrem 250g • Ketchup 30g • Parówka drobiowa 50g • Jajko gotowane na twardo (1 szt) 50g (3) • Pomidor 50g • Sałata zielona 5g
Wartości odżywcze		
Energia: 8121.4 Kj / 2021.93 Kcal; Białko: 48.65 g; Tłuszcz: 66.61 g; Kwasy tłuszczowe nasycone: 13.89 g; Sód: 597.23 mg; Węglowodany: 259.15 g; Cukier: 38.12 g Błonnik spożywczy: 13.6 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
- Dżem truskawkowy (niskosłodzony) 25g
- Polędwica drobiowa Ani 30g (6)
- Sałata zielona 5g
- Pomidor 50g
- Zupa - kasza manna na wywarze warzywnym 300g (1) (9)

• Obiad

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

• Kolacja

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

Wartości odżywcze

Energia: 7328.84 Kj / 1771.44 Kcal; **Białko:** 54.72 g; **Tłuszcz:** 34.8 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone:** 7.51 g; **Sód:** 1513.28 mg; **Węglowodany:** 308.59 g; **Cukier:** 46.03 g **Błonnik spożywczy:** 21.96 g;

GOMI Żywnie Sp. z o.o.

ul. Modrzewiowa 4

23-320 Poniatowa

tel/fax (81) 820-43-38

NIP:7171840940 Regon:525613130

mgr inż. dietetyki
Klaudia Lefek
Klaudia Lefek

Jadłospis na piątek 2025-05-09

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

Dieta podstawowa (3p) (1)		
<ul style="list-style-type: none">• Śniadanie• Chleb pszenno-żytni 90g (1)• Ser biały twaróg półtłusty 50g (4) (7) (8)• Masło ekstra 82% 10g (7)• Herbata z cukrem 250g• Dżem truskawkowy (niskosłodzony) 25g• Zupa mleczna - płatki owsiane na mleku 300g (7) (1)• Jabłka 150g	<ul style="list-style-type: none">• Obiad• Zupa krupnik z ziemniakami 300g (9) (1)• Pulpet rybny z miruny gotowany 100g (1) (4) (3)• Ziemniaki gotowane 180g• Warzywa po grecku 150g (9) (1)• Kompot owocowy 250g• Jabłka 150g	<ul style="list-style-type: none">• Kolacja• Chleb pszenno-żytni 90g (1)• Masło ekstra 82% 10g (7)• Herbata z cukrem 250g• Miód naturalny 25g• Pasta jajeczna 60g (3) (7)• Pomidor 50g• Sałata zielona 5g
Wartości odżywcze		
Energia: 9049.06 KJ / 2185.38 Kcal; Białko: 55.79 g; Tłuszcz: 60.43 g; Kwasy tłuszczowe nasycone: 15.08 g; Sód: 1144.42 mg; Węglowodany: 350.34 g; Cukier: 91.15 g Błonnik spożywczy: 24.78 g;		

Dieta łatwostrawna (3p) (2)		
<ul style="list-style-type: none">• Śniadanie• Chleb pszenno-żytni 90g (1)• Ser biały twaróg półtłusty 50g (4) (7) (8)• Masło ekstra 82% 10g (7)• Herbata z cukrem 250g• Dżem truskawkowy (niskosłodzony) 25g• Zupa mleczna - płatki owsiane na mleku 300g (7) (1)• Jabłka 150g	<ul style="list-style-type: none">• Obiad• Zupa krupnik z ziemniakami 300g (9) (1)• Pulpet rybny z miruny gotowany 100g (1) (4) (3)• Ziemniaki gotowane 180g• Warzywa po grecku 150g (9) (1)• Kompot owocowy 250g	<ul style="list-style-type: none">• Kolacja• Chleb pszenno-żytni 90g (1)• Masło ekstra 82% 10g (7)• Herbata z cukrem 250g• Miód naturalny 25g• Pasta jajeczna 60g (3) (7)• Pomidor 50g• Sałata zielona 5g
Wartości odżywcze		
Energia: 8820.21 KJ / 2130.63 Kcal; Białko: 55.35 g; Tłuszcz: 60 g; Kwasy tłuszczowe nasycone: 15.03 g; Sód: 1142.23 mg; Węglowodany: 337.09 g; Cukier: 80.2 g Błonnik spożywczy: 22.59 g;		

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

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

mgr inż. dietetyki
Klaudia Lefek

Dieta bogatobiałkowa (3p) (9)		
<ul style="list-style-type: none"> • Śniadanie • Chleb pszenno-żytni 90g (1) • Ser biały twaróg półtłusty 80g (4) (7) (8) • Masło ekstra 82% 10g (7) • Herbata z cukrem 250g • Dżem truskawkowy (niskosłodzony) 25g • Zupa mleczna - płatki owsiane na mleku 300g (7) (1) • Jabłka 150g 	<ul style="list-style-type: none"> • Obiad • Zupa krupnik z ziemniakami 300g (9) (1) • Pulpet rybny z miruny gotowany 100g (1) (4) (3) • Ziemniaki gotowane 180g • Warzywa po grecku 150g (9) (1) • Kompot owocowy 250g 	<ul style="list-style-type: none"> • Kolacja • Chleb pszenno-żytni 90g (1) • Masło ekstra 82% 10g (7) • Herbata z cukrem 250g • Miód naturalny 25g • Pasta jajeczna 70g (7) (3) • Pomidor 50g • Sałata zielona 5g
Wartości odżywcze		
Energia: 9221.08 Kj / 2228.62 Kcal; Białko: 59.27 g; Tłuszcz: 68.5 g; Kwasy tłuszczowe nasycone: 15.45 g; Sód: 1161.89 mg; Węglowodany: 338.25 g; Cukier: 80.2 g Błonnik spożywczy: 22.59 g;		

Dieta łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu (3)		
<ul style="list-style-type: none"> • Śniadanie • Chleb pszenno-żytni 90g (1) • Ser biały twaróg półtłusty 50g (4) (7) (8) • Masło ekstra 82% 5g (7) • Herbata z cukrem 250g • Dżem truskawkowy (niskosłodzony) 25g • Zupa mleczna - płatki owsiane na mleku 300g (7) (1) • Jabłka 150g 	<ul style="list-style-type: none"> • Obiad • Zupa krupnik z ziemniakami 300g (9) (1) • Pulpet rybny z miruny gotowany 100g (1) (4) (3) • Ziemniaki gotowane 180g • Warzywa po grecku 150g (9) (1) • Kompot owocowy 250g 	<ul style="list-style-type: none"> • Kolacja • Chleb pszenno-żytni 90g (1) • Masło ekstra 82% 5g (7) • Twaróg półtłusty 50g (7) • Herbata z cukrem 250g • Miód naturalny 25g • Pomidor 50g • Sałata zielona 5g
Wartości odżywcze		
Energia: 8525.1 Kj / 2055.77 Kcal; Białko: 59.81 g; Tłuszcz: 49.46 g; Kwasy tłuszczowe nasycone: 9.52 g; Sód: 1095.07 mg; Węglowodany: 338.32 g; Cukier: 80.2 g Błonnik spożywczy: 22.59 g;		

Dieta bezglutenowa bezmleczna (11/GL/ML)		
<ul style="list-style-type: none"> • Śniadanie • Chleb bezglutenowy 90g • Tłuszcz roślinny do smarowania 55% 10g • Herbata z cukrem 250g • Dżem truskawkowy (niskosłodzony) 25g • Jajko gotowane na twardo (1 szt) 50g (3) • Jabłka 150g • Zupa - kasza kukurydziana na wywarze warzywnym 300g (9) 	<ul style="list-style-type: none"> • Obiad • Zupa krupnik z ziemniakami 300g (9) (1) • Filet rybny z miruny gotowany 100g (4) • Ziemniaki gotowane 180g • Warzywa po grecku bez glutenu 150g (9) • Kompot owocowy 250g 	<ul style="list-style-type: none"> • Kolacja • Chleb bezglutenowy 90g • Tłuszcz roślinny do smarowania 55% 10g • Herbata z cukrem 250g • Miód naturalny 25g • Jajko gotowane na twardo (1 szt) 50g (3) • Pomidor 50g • Sałata zielona 5g
Wartości odżywcze		
Energia: 7531.15 Kj / 1879.07 Kcal; Białko: 44.45 g; Tłuszcz: 52.93 g; Kwasy tłuszczowe nasycone: 8.86 g; Sód: 334.72 mg; Węglowodany: 252.65 g; Cukier: 78.76 g Błonnik spożywczy: 17.64 g;		

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

mgr inż. dietetyki
Klaudia Lefek
 Klaudia Lefek

Dieta łatwostrawna bezmleczna (2/ML)

• Śniadanie

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

• Obiad

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

• Kolacja

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

Wartości odżywcze

Energia: 7600.08 Kj / 1840.83 Kcal; **Białko:** 63.99 g; **Tłuszcz:** 37.51 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone:** 10.58 g; **Sód:** 1208.65 mg; **Węglowodany:** 304.83 g; **Cukier:** 73.51 g **Błonnik spożywczy:** 22.19 g;

mgr inż. dietetyki
Klaudia Lefek
Klaudia Lefek

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

Jadłospis na sobota 2025-05-10

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

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

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

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

GOMI Żywnienie Sp. z o.o.

ul. Modrzewiowa 4

23-320 Poniatowa

tel/fax (81) 820-43-38

NIP: 7171840940 Regon: 525613130

mgr inż. dietetyki
Klaudia Lefek

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

Dieta łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu (3)		
<ul style="list-style-type: none"> • Śniadanie • Chleb pszenno-żytni 90g (1) • Masło ekstra 82% 5g (7) • Herbata z cukrem 250g • Dżem truskawkowy (niskosłodzony) 25g • Zupa mleczna - ryż na mleku 300g (7) • Kielbasa krakowska wieprzowa 30g (1) (6) (7) (9) • Pomidor 50g • Sałata zielona 5g 	<ul style="list-style-type: none"> • Obiad • Zupa kalafiorowa z ziemniakami 300g (9) (1) (7) • Filet drobiowy z kurczaka gotowany 100g • Kasza jęczmienna wiejska gotowana 180g (1) • Sos jarzynowy 50g (9) (1) (7) • Surówka z marchwi i jabłka z olejem 150g • Kompot owocowy 250g 	<ul style="list-style-type: none"> • Kolacja • Chleb pszenno-żytni 90g (1) • Masło ekstra 82% 5g (7) • Herbata z cukrem 250g • Polędwica drobiowa Ani 30g (6) • Twarożek ze szczypiorkiem 30g (7) • Sałata zielona 5g • Sałatka cesarska pieczona (marchew, kalafior, brokuł) 60g
Wartości odżywcze		
Energia: 8089.96 Kj / 1959.53 Kcal; Białko: 77.73 g; Tłuszcz: 48.3 g; Kwasy tłuszczowe nasycone: 10.45 g; Sód: 1067.31 mg; Węglowodany: 294.22 g; Cukier: 51.44 g Błonnik spożywczy: 22.41 g;		

Dieta bezglutenowa bezmleczna (11/GL/ML)		
<ul style="list-style-type: none"> • Śniadanie • Chleb bezglutenowy 90g • Tłuszcz roślinny do smarowania 55% 10g • Herbata z cukrem 250g • Kielbasa krakowska wieprzowa 30g (1) (6) (7) (9) • Jajko gotowane na twardo (1 szt) 50g (3) • Pomidor 50g • Sałata zielona 5g • Zupa - ryż na wywarze warzywnym 300g (9) 	<ul style="list-style-type: none"> • Obiad • Zupa kalafiorowa z ziemniakami bez glutenu i bez mleka 300g (9) • Filet drobiowy z kurczaka gotowany 100g • Kasza jęczmienna wiejska gotowana 180g (1) • Sos jarzynowy bez glutenu i bez mleka 50g (9) • Surówka z marchwi i jabłka z olejem 150g • Kompot owocowy 250g 	<ul style="list-style-type: none"> • Kolacja • Chleb bezglutenowy 90g • Tłuszcz roślinny do smarowania 55% 10g • Herbata z cukrem 250g • Dżem truskawkowy (niskosłodzony) 25g • Polędwica drobiowa Ani 30g (6) • Sałata zielona 5g • Sałatka cesarska pieczona (marchew, kalafior, brokuł) 60g
Wartości odżywcze		
Energia: 8086.81 Kj / 2013.46 Kcal; Białko: 65.94 g; Tłuszcz: 56.11 g; Kwasy tłuszczowe nasycone: 8.54 g; Sód: 313.07 mg; Węglowodany: 254.4 g; Cukier: 50.01 g Błonnik spożywczy: 18.48 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
- Jajko gotowane na twardo (1 szt) 50g (3)
- Pomidor 50g
- Sałata zielona 5g
- Polędwica z indyka grubo rozdrobniona, parzona 30g
- Zupa - kasza kukurydziana na wywarze warzywnym 300g (9)

• Obiad

- Zupa koperkowa z ziemniakami bez glutenu i bez mleka 300g (9)
- Filet drobiowy z kurczaka gotowany 100g
- Ryż biały gotowany 180g
- Sos pomidorowy bez glutenu i bez mleka 50g
- Marchew gotowana na parze 150g
- Kompot owocowy 250g

• Kolacja

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

Wartości odżywcze

Energia: 7004.33 Kj / 1691.99 Kcal; **Białko:** 71.22 g; **Tłuszcz:** 29.49 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone:** 7.83 g; **Sód:** 1284.39 mg; **Węglowodany:** 282.76 g; **Cukier:** 48.52 g **Błonnik spożywczy:** 20.33 g;

GOMI Żywnie Sp. z o.o.

ul. Modrzewiowa 4

23-320 Poniatowa

tel/fax (81) 820-43-38

NIP:7171840940 Regon:525613130

mgr inż. dietetyki
Klaudia Lefek
Klaudia Lefek

Jadłospis na niedziela 2025-05-11

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

Dieta podstawowa (3p) (1)

• Śniadanie

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

• Obiad

- Zupa rosół z makaronem 300g (9) (1)
- Udo z kurczaka gotowane 180g
- Ziemniaki gotowane 180g
- Surówka z buraczków i jabłek z olejem 150g
- Kompot owocowy 250g
- Jabłka 150g

• Kolacja

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

Wartości odżywcze

Energia: 9398 Kj / 2272.86 Kcal; **Białko:** 103.45 g; **Tłuszcz:** 79.33 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone:** 25.3 g; **Sód:** 1286.06 mg; **Węglowodany:** 283.16 g; **Cukier:** 55.14 g **Błonnik spożywczy:** 20.14 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)
- Polędwica sopocka wieprzowa 30g (6)
- Jajko gotowane na twardo (1 szt) 50g (3)
- Sałata zielona 5g
- Pomidor 50g

• Obiad

- Zupa rosół z makaronem 300g (9) (1)
- Udo z kurczaka gotowane 180g
- Ziemniaki gotowane 180g
- Buraczki duszone 150g (1)
- Kompot owocowy 250g

• Kolacja

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

Wartości odżywcze

Energia: 9595.87 Kj / 2324.38 Kcal; **Białko:** 104.04 g; **Tłuszcz:** 86.47 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone:** 25.79 g; **Sód:** 1266.26 mg; **Węglowodany:** 277.14 g; **Cukier:** 43.83 g **Błonnik spożywczy:** 17.21 g;

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

• Śniadanie

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

• Obiad

- Zupa rosół z makaronem 300g (9) (1)
- Udo z kurczaka gotowane 180g
- Ziemniaki gotowane 180g
- Surówka z buraczków i jabłek z olejem 150g
- Kompot owocowy bez cukru 250g
- Podwieczorek
- Jogurt naturalny 150g (7)

• Kolacja

- Chleb żytni razowy na zakwasie 90g (1)
- Masło ekstra 82% 10g (7)
- Twaróg półtłusty 50g (7)
- Herbata bez cukru 250g
- Kielbasa żywiecka 30g (6) (10)
- Pomidor 50g
- Sałata zielona 5g
- Posiłek nocny: kanapka z jajkiem, sałatą i pomidorem 150g (1) (7) (3)

Wartości odżywcze

Energia: 9858.98 Kj / 2376.94 Kcal; **Białko:** 125.63 g; **Tłuszcz:** 97.94 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone:** 32.39 g; **Sód:** 1719.78 mg; **Węglowodany:** 233.79 g; **Cukier:** 2.78 g **Błonnik spożywczy:** 31.15 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
Kisudie dietetyki
Klaudia Lefek

Dieta bogatobiałkowa (3p) (9)		
<ul style="list-style-type: none"> • Śniadanie • Chleb pszenno-żytni 90g (1) • Masło ekstra 82% 10g (7) • Herbata z cukrem 250g • Zupa mleczna - kasza manna na mleku 300g (7) (1) • Polędwica sopočka wieprzowa 60g (6) • Jajko gotowane na twardo (1 szt) 50g (3) • Sałata zielona 5g • Pomidor 50g 	<ul style="list-style-type: none"> • Obiad • Zupa rosół z makaronem 300g (9) (1) • Udo z kurczaka gotowane 180g • Ziemniaki gotowane 180g • Buraczki duszone 150g (1) • Kompot owocowy 250g 	<ul style="list-style-type: none"> • Kolacja • Chleb pszenno-żytni 90g (1) • Masło ekstra 82% 10g (7) • Twaróg półtłusty 80g (7) • Herbata z cukrem 250g • Dżem truskawkowy (niskosłodzony) 25g • Pomidor 50g • Sałata zielona 5g
Wartości odżywcze		
Energia: 9905.17 Kj / 2398.18 Kcal; Białko: 115.53 g; Tłuszcz: 88.75 g; Kwasy tłuszczowe nasycone: 27.59 g; Sód: 1279.46 mg; Węglowodany: 278.67 g; Cukier: 43.83 g Błonnik spożywczy: 17.21 g;		

Dieta łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu (3)		
<ul style="list-style-type: none"> • Śniadanie • Chleb pszenno-żytni 90g (1) • Masło ekstra 82% 5g (7) • Twaróg półtłusty 30g (7) • Herbata z cukrem 250g • Zupa mleczna - kasza manna na mleku 300g (7) (1) • Polędwica sopočka wieprzowa 30g (6) • Sałata zielona 5g • Pomidor 50g 	<ul style="list-style-type: none"> • Obiad • Zupa rosół z makaronem 300g (9) (1) • Udo z kurczaka gotowane 180g • Ziemniaki gotowane 180g • Buraczki duszone 150g (1) • Kompot owocowy 250g 	<ul style="list-style-type: none"> • Kolacja • Chleb pszenno-żytni 90g (1) • Masło ekstra 82% 5g (7) • Twaróg półtłusty 50g (7) • Herbata z cukrem 250g • Dżem truskawkowy (niskosłodzony) 25g • Pomidor 50g • Sałata zielona 5g
Wartości odżywcze		
Energia: 9209.4 Kj / 2227.66 Kcal; Białko: 104.92 g; Tłuszcz: 75.21 g; Kwasy tłuszczowe nasycone: 19.85 g; Sód: 1217.23 mg; Węglowodany: 278.22 g; Cukier: 43.83 g Błonnik spożywczy: 17.21 g;		

Dieta bezglutenowa bezmleczna (11/GL/ML)		
<ul style="list-style-type: none"> • Śniadanie • Chleb bezglutenowy 90g • Tłuszcz roślinny do smarowania 55% 10g • Herbata z cukrem 250g • Polędwica sopočka wieprzowa 30g (6) • Jajko gotowane na twardo (1 szt) 50g (3) • Sałata zielona 5g • Pomidor 50g • Zupa - kasza kukurydziana na wywarze warzywnym 300g (9) 	<ul style="list-style-type: none"> • Obiad • Zupa rosół z makaronem 300g (9) (1) • Udo z kurczaka gotowane 180g • Ziemniaki gotowane 180g • Buraczki duszone 150g (1) • Kompot owocowy 250g 	<ul style="list-style-type: none"> • Kolacja • Chleb bezglutenowy 90g • Tłuszcz roślinny do smarowania 55% 10g • Herbata z cukrem 250g • Dżem truskawkowy (niskosłodzony) 25g • Jajko gotowane na twardo (1 szt) 50g (3) • Pomidor 50g • Sałata zielona 5g
Wartości odżywcze		
Energia: 8974.52 Kj / 2229.24 Kcal; Białko: 87.17 g; Tłuszcz: 86.84 g; Kwasy tłuszczowe nasycone: 18.61 g; Sód: 503.12 mg; Węglowodany: 223.15 g; Cukier: 42.39 g Błonnik spożywczy: 14.43 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
- Szyńka konserwowa wieprzowa 30g (6)
- Jajko gotowane na twardo (1 szt) 50g (3)
- Pomidor 50g
- Sałata zielona 5g
- Zupa - kasza manna na wywarze warzywnym 300g (1) (9)

• Obiad

- Zupa pomidorowa z makaronem bez glutenu i bez mleka 300g (9)
- Sztuka mięsa schab wieprzowy gotowany 100g
- Ziemniaki gotowane 180g
- Sos pieczeniowy 150g (1)
- Buraczki duszone 150g (1)
- Kompot owocowy 250g

• Kolacja

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

Wartości odżywcze

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

mgr inż. dietetyki
Klaudia 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 ₂
13	Łubin i produkty pochodne
14	Mięczaki i produkty pochodne