

# Jadłospis na poniedziałek 2025-06-09

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

## Dieta podstawowa (3p) (1)

### • Śniadanie

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

### • Obiad

- Zupa fasolowa z ziemniakami 300g ( 1 )
- Ryż biały gotowany z sosem jogurtowo-truskawkowym 400g ( 7 )
- Kompot owocowy 250g
- Jabłka 150g

### • Kolacja

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

### Wartości odżywcze

**Energia:** 8479.33 Kj / 2042.05 Kcal; **Białko:** 71.77 g; **Tłuszcz:** 41.7 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone:** 17.11 g; **Sód:** 1015.5 mg; **Węglowodany:** 344.64 g; **Cukier:** 47.45 g **Błonnik spożywczy:** 24.56 g;

## Dieta łatwostrawna (3p) (2)

### • Śniadanie

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

### • Obiad

- Zupa koperkowa z ziemniakami 300g ( 9 ) ( 1 ) ( 7 )
- Ryż biały gotowany z sosem jogurtowo-truskawkowym 400g ( 7 )
- Kompot owocowy 250g

### • Kolacja

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

### Wartości odżywcze

**Energia:** 7539.76 Kj / 1817.4 Kcal; **Białko:** 59.32 g; **Tłuszcz:** 42.34 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone:** 18.67 g; **Sód:** 1018.25 mg; **Węglowodany:** 295.44 g; **Cukier:** 37.69 g **Błonnik spożywczy:** 14.87 g;

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

### • Śniadanie

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

### • Obiad

- Zupa fasolowa z ziemniakami 300g ( 1 )
- Risotto warzywno-ziemniaczane 300g ( 9 )
- Surówka z marchwi 150g
- Kompot owocowy bez cukru 250g
- Podwieczorek
- Krakersy 40g ( 1 ) ( 3 ) ( 7 )

### • Kolacja

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

### Wartości odżywcze

**Energia:** 9268.62 Kj / 2223.29 Kcal; **Białko:** 83.6 g; **Tłuszcz:** 60.45 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone:** 22.05 g; **Sód:** 1389 mg; **Węglowodany:** 310.88 g; **Cukier:** 7.79 g **Błonnik spożywczy:** 43.96 g;

GOMI Żywność Sp. z o.o.

ul. Modrzewiowa 4

23-320 Poniatowa

tel/fax (81) 820-43-38

NIP:7171840940 Regon:525613130

mgr inż. dietetyki

*Klaudia Lefek*

Klaudia Lefek

Data i godzina wydruku: 2025-06-02 15:00:37 • Wygenerowane przez IMFood • strona 1

Dieta bogatobiałkowa (3p) (9)		
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Śniadanie</li> <li>• Chleb pszenno-żytni 90g ( 1 )</li> <li>• Masło ekstra 82% 10g ( 7 )</li> <li>• Twaróg półtłusty 60g ( 7 )</li> <li>• Herbata z cukrem 250g</li> <li>• Zupa mleczna - płatki owsiane na mleku 300g ( 7 ) ( 1 )</li> <li>• Szynka konserwowa wieprzowa 30g ( 6 )</li> <li>• Pomidor 50g</li> <li>• Sałata zielona 5g</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Obiad</li> <li>• Zupa koperkowa z ziemniakami 300g ( 9 ) ( 1 ) ( 7 )</li> <li>• Ryż biały gotowany z sosem jogurtowo-truskawkowym 400g ( 7 )</li> <li>• Kompot owocowy 250g</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Kolacja</li> <li>• Chleb pszenno-żytni 90g ( 1 )</li> <li>• Masło ekstra 82% 10g ( 7 )</li> <li>• Herbata z cukrem 250g</li> <li>• Szynka delikatesowa z kurcząt 30g ( 6 )</li> <li>• Jajko gotowane na twardo (2 szt) 100g ( 3 )</li> <li>• Sałata zielona 5g</li> <li>• Pomidor 50g</li> </ul>
<b>Wartości odżywcze</b>		
<b>Energia:</b> 8026.18 Kj / 1938.08 Kcal; <b>Białko:</b> 71.69 g; <b>Tłuszcz:</b> 48.01 g; <b>Kwasy tłuszczowe nasycone:</b> 20.83 g; <b>Sód:</b> 1095.57 mg; <b>Węglowodany:</b> 299.28 g; <b>Cukier:</b> 37.69 g <b>Błonnik spożywczy:</b> 15.08 g;		

Dieta łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu (3)		
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Śniadanie</li> <li>• Chleb pszenno-żytni 90g ( 1 )</li> <li>• Masło ekstra 82% 5g ( 7 )</li> <li>• Twaróg półtłusty 30g ( 7 )</li> <li>• Herbata z cukrem 250g</li> <li>• Zupa mleczna - płatki owsiane na mleku 300g ( 7 ) ( 1 )</li> <li>• Szynka konserwowa wieprzowa 30g ( 6 )</li> <li>• Pomidor 50g</li> <li>• Sałata zielona 5g</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Obiad</li> <li>• Zupa koperkowa z ziemniakami 300g ( 9 ) ( 1 ) ( 7 )</li> <li>• Ryż biały gotowany z sosem jogurtowo-truskawkowym 400g ( 7 )</li> <li>• Kompot owocowy 250g</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Kolacja</li> <li>• Chleb pszenno-żytni 90g ( 1 )</li> <li>• Masło ekstra 82% 5g ( 7 )</li> <li>• Herbata z cukrem 250g</li> <li>• Dżem truskawkowy (niskosłodzony) 25g</li> <li>• Szynka delikatesowa z kurcząt 30g ( 6 )</li> <li>• Sałata zielona 35g</li> <li>• Sałata zielona 5g</li> </ul>
<b>Wartości odżywcze</b>		
<b>Energia:</b> 7142.14 Kj / 1717.99 Kcal; <b>Białko:</b> 53.86 g; <b>Tłuszcz:</b> 29.7 g; <b>Kwasy tłuszczowe nasycone:</b> 11.9 g; <b>Sód:</b> 956.26 mg; <b>Węglowodany:</b> 305.61 g; <b>Cukier:</b> 47.69 g <b>Błonnik spożywczy:</b> 15.07 g;		

Dieta ubogoenergetyczna (8)		
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Śniadanie</li> <li>• Chleb pszenno-żytni, mąka razowa 15% 90g ( 1 )</li> <li>• Masło ekstra 82% 5g ( 7 )</li> <li>• Twaróg półtłusty 30g ( 7 )</li> <li>• Herbata bez cukru 250g</li> <li>• Szynka konserwowa wieprzowa 30g ( 6 )</li> <li>• Pomidor 50g</li> <li>• Sałata zielona 5g</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Obiad</li> <li>• Zupa fasolowa z ziemniakami 300g ( 1 )</li> <li>• Risotto wegetariańskie 300g ( 9 )</li> <li>• Surówka z marchwi 150g</li> <li>• Kompot owocowy bez cukru 250g</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Kolacja</li> <li>• Chleb pszenno-żytni, mąka razowa 15% 90g ( 1 )</li> <li>• Masło ekstra 82% 5g ( 7 )</li> <li>• Herbata bez cukru 250g</li> <li>• Szynka delikatesowa z kurcząt 30g ( 6 )</li> <li>• Jajko gotowane na twardo (1 szt) 50g ( 3 )</li> <li>• Sałata zielona 5g</li> <li>• Pomidor 50g</li> </ul>
<b>Wartości odżywcze</b>		
<b>Energia:</b> 6377.17 Kj / 1533.46 Kcal; <b>Białko:</b> 60.01 g; <b>Tłuszcz:</b> 30.68 g; <b>Kwasy tłuszczowe nasycone:</b> 9.47 g; <b>Sód:</b> 1094.98 mg; <b>Węglowodany:</b> 252.83 g; <b>Cukier:</b> 7.79 g <b>Błonnik spożywczy:</b> 36.77 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 bezglutenowa bezmleczna (11/GL/ML)

<ul style="list-style-type: none"><li>• Śniadanie</li><li>• Chleb bezglutenowy 90g</li><li>• Tłuszcz roślinny do smarowania 55% 10g</li><li>• Herbata z cukrem 250g</li><li>• Dżem truskawkowy (niskosłodzony) 25g</li><li>• Szynka konserwowa wieprzowa 30g ( 6 )</li><li>• Pomidor 50g</li><li>• Sałata zielona 5g</li><li>• Zupa - ryż na wywarze warzywnym 300g ( 9 )</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Obiad</li><li>• Zupa koperkowa z ziemniakami bez glutenu i bez mleka 300g ( 9 )</li><li>• Risotto wegetariańskie 300g ( 9 )</li><li>• Marchew gotowana na parze 150g</li><li>• Kompot owocowy 250g</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Kolacja</li><li>• Chleb bezglutenowy 90g</li><li>• Tłuszcz roślinny do smarowania 55% 10g</li><li>• Herbata z cukrem 250g</li><li>• Szynka delikatesowa z kurcząt 30g ( 6 )</li><li>• Jajko gotowane na twardo (1 szt) 50g ( 3 )</li><li>• Sałata zielona 5g</li><li>• Pomidor 50g</li></ul>
---	--	--

#### Wartości odżywcze

**Energia:** 6507.29 Kj / 1621.46 Kcal; **Białko:** 34.96 g; **Tłuszcz:** 29.86 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone:** 6.47 g; **Sód:** 227.86 mg; **Węglowodany:** 254.37 g; **Cukier:** 46.95 g **Błonnik spożywczy:** 16.42 g;

### Dieta łatwostrawna bezmleczna (2/ML)

<ul style="list-style-type: none"><li>• Śniadanie</li><li>• Chleb pszenno-żytni 90g ( 1 )</li><li>• Tłuszcz roślinny do smarowania 55% 10g</li><li>• Herbata z cukrem 250g</li><li>• Dżem truskawkowy (niskosłodzony) 25g</li><li>• Zupa bezmleczna - płatki owsiane na wywarze warzywnym 300g ( 1 ) ( 9 )</li><li>• Szynka konserwowa wieprzowa 30g ( 6 )</li><li>• Pomidor 50g</li><li>• Sałata zielona 5g</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Obiad</li><li>• Zupa koperkowa z ziemniakami bez glutenu i bez mleka 300g ( 9 )</li><li>• Risotto wegetariańskie 300g ( 9 )</li><li>• Marchew gotowana na parze 150g</li><li>• Kompot owocowy 250g</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Kolacja</li><li>• Chleb pszenno-żytni 90g ( 1 )</li><li>• Tłuszcz roślinny do smarowania 55% 10g</li><li>• Herbata z cukrem 250g</li><li>• Szynka delikatesowa z kurcząt 30g ( 6 )</li><li>• Jajko gotowane na twardo (1 szt) 50g ( 3 )</li><li>• Sałata zielona 5g</li><li>• Pomidor 50g</li></ul>
--	--	---

#### Wartości odżywcze

**Energia:** 6308.76 Kj / 1523.82 Kcal; **Białko:** 40.08 g; **Tłuszcz:** 23.44 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone:** 6.48 g; **Sód:** 1041.39 mg; **Węglowodany:** 286.46 g; **Cukier:** 48.35 g **Błonnik spożywczy:** 21.72 g;

GOMI Żywnienie Sp. z o.o.

ul. Modrzewiowa 4

23-320 Poniatowa

tel/fax (81) 820-43-38

NIP:7171840940 Regon:525613130

mgr inż. dietetyki  
*Klaudia Lefek*  
Klaudia Lefek

# Jadłospis na wtorek 2025-06-10

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

Dieta podstawowa (3p) (1)		
<ul style="list-style-type: none"><li>• Śniadanie</li><li>• Chleb pszenno-żytni 90g ( 1 )</li><li>• Masło ekstra 82% 10g ( 7 )</li><li>• Ser żółty 30g ( 7 )</li><li>• Herbata z cukrem 250g</li><li>• Zupa mleczna - kasza kukurydziana na mleku 300g ( 7 )</li><li>• Polędwica sopocka wieprzowa 30g ( 6 )</li><li>• Sałata zielona 5g</li><li>• Papryka czerwona świeża 50g</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Obiad</li><li>• Zupa zaciekowa 300g ( 9 ) ( 1 ) ( 3 ) ( 7 )</li><li>• Gulasz drobiowy z warzywami 150g ( 9 ) ( 1 )</li><li>• Ziemniaki gotowane z tłuszczem 180g</li><li>• Surówka z buraczków i jabłek z olejem 150g</li><li>• Kompot owocowy 250g</li><li>• Banany 150g</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Kolacja</li><li>• Chleb pszenno-żytni 90g ( 1 )</li><li>• Masło ekstra 82% 10g ( 7 )</li><li>• Herbata z cukrem 250g</li><li>• Kielbasa żywiecka 30g ( 6 ) ( 10 )</li><li>• Paprykarz rybny (mintaj) 50g ( 4 ) ( 9 )</li><li>• Sałata zielona 5g</li><li>• Ogórek kiszony krojony 50g</li></ul>
Wartości odżywcze		
<b>Energia:</b> 9453.01 KJ / 2281.42 Kcal; <b>Białko:</b> 78.13 g; <b>Tłuszcz:</b> 77.06 g; <b>Kwasy tłuszczowe nasycone:</b> 23.48 g; <b>Sód:</b> 1716.12 mg; <b>Węglowodany:</b> 317.66 g; <b>Cukier:</b> 56.51 g <b>Błonnik spożywczy:</b> 23.21 g;		

Dieta łatwostrawna (3p) (2)		
<ul style="list-style-type: none"><li>• Śniadanie</li><li>• Chleb pszenno-żytni 90g ( 1 )</li><li>• Masło ekstra 82% 10g ( 7 )</li><li>• Herbata z cukrem 250g</li><li>• Zupa mleczna - kasza kukurydziana na mleku 300g ( 7 )</li><li>• Polędwica sopocka wieprzowa 30g ( 6 )</li><li>• Twarożek z natką pietruszki 30g ( 7 )</li><li>• Sałata zielona 5g</li><li>• Pomidor 50g</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Obiad</li><li>• Zupa zaciekowa 300g ( 9 ) ( 1 ) ( 3 ) ( 7 )</li><li>• Gulasz drobiowy z warzywami 150g ( 9 ) ( 1 )</li><li>• Ziemniaki gotowane z tłuszczem 180g</li><li>• Buraczki duszone 150g ( 1 )</li><li>• Kompot owocowy 250g</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Kolacja</li><li>• Chleb pszenno-żytni 90g ( 1 )</li><li>• Masło ekstra 82% 10g ( 7 )</li><li>• Herbata z cukrem 250g</li><li>• Kielbasa żywiecka 30g ( 6 ) ( 10 )</li><li>• Paprykarz rybny (mintaj) 50g ( 4 ) ( 9 )</li><li>• Pomidor 50g</li><li>• Sałata zielona 5g</li></ul>
Wartości odżywcze		
<b>Energia:</b> 9300.22 KJ / 2250.03 Kcal; <b>Białko:</b> 77.52 g; <b>Tłuszcz:</b> 77.98 g; <b>Kwasy tłuszczowe nasycone:</b> 20.7 g; <b>Sód:</b> 1102.08 mg; <b>Węglowodany:</b> 306.27 g; <b>Cukier:</b> 35.52 g <b>Błonnik spożywczy:</b> 20.96 g;		

Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów (5p) (6/SP)		
<ul style="list-style-type: none"><li>• Śniadanie</li><li>• Chleb pszenno-żytni, mąka razowa 15% 90g ( 1 )</li><li>• Masło ekstra 82% 10g ( 7 )</li><li>• Ser żółty 30g ( 7 )</li><li>• Herbata bez cukru 250g</li><li>• Zupa mleczna - kasza kukurydziana na mleku 300g ( 7 )</li><li>• Polędwica sopocka wieprzowa 30g ( 6 )</li><li>• Sałata zielona 5g</li><li>• Papryka czerwona świeża 50g</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Obiad</li><li>• Zupa zaciekowa 300g ( 9 ) ( 1 ) ( 3 ) ( 7 )</li><li>• Gulasz drobiowy z warzywami 150g ( 9 ) ( 1 )</li><li>• Ziemniaki gotowane z tłuszczem 180g</li><li>• Surówka z buraczków i jabłek z olejem 150g</li><li>• Kompot owocowy bez cukru 250g</li><li>• Podwieczorek</li><li>• Jabłka 150g</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Kolacja</li><li>• Chleb pszenno-żytni, mąka razowa 15% 90g ( 1 )</li><li>• Masło ekstra 82% 10g ( 7 )</li><li>• Herbata bez cukru 250g</li><li>• Kielbasa żywiecka 30g ( 6 ) ( 10 )</li><li>• Paprykarz rybny (mintaj) 50g ( 4 ) ( 9 )</li><li>• Sałata zielona 5g</li><li>• Ogórek kiszony krojony 50g</li><li>• Posiłek nocny: kanapka z jajkiem, sałatą i pomidorem 150g ( 1 ) ( 7 ) ( 3 )</li></ul>
Wartości odżywcze		
<b>Energia:</b> 9675.18 KJ / 2328.65 Kcal; <b>Białko:</b> 90.84 g; <b>Tłuszcz:</b> 89.14 g; <b>Kwasy tłuszczowe nasycone:</b> 28.76 g; <b>Sód:</b> 2059.02 mg; <b>Węglowodany:</b> 284.95 g; <b>Cukier:</b> 20.13 g <b>Błonnik spożywczy:</b> 37.2 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"> <li>• Śniadanie</li> <li>• Chleb pszenno-żytni 90g ( 1 )</li> <li>• Masło ekstra 82% 10g ( 7 )</li> <li>• Herbata z cukrem 250g</li> <li>• Zupa mleczna - kasza kukurydziana na mleku 300g ( 7 )</li> <li>• Polędwica sopocka wieprzowa 30g ( 6 )</li> <li>• Twarożek z natką pietruszki 50g ( 7 )</li> <li>• Sałata zielona 5g</li> <li>• Pomidor 50g</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Obiad</li> <li>• Zupa zacierkowa 300g ( 9 ) ( 1 ) ( 3 ) ( 7 )</li> <li>• Gulasz drobiowy z warzywami 150g ( 9 ) ( 1 )</li> <li>• Ziemniaki gotowane z tłuszczem 180g</li> <li>• Buraczki duszone 150g ( 1 )</li> <li>• Kompot owocowy 250g</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Kolacja</li> <li>• Chleb pszenno-żytni 90g ( 1 )</li> <li>• Masło ekstra 82% 10g ( 7 )</li> <li>• Herbata z cukrem 250g</li> <li>• Kielbasa żywiecka 60g ( 6 ) ( 10 )</li> <li>• Paprykarz rybny (mintaj) 50g ( 4 ) ( 9 )</li> <li>• Pomidor 50g</li> <li>• Sałata zielona 5g</li> </ul>
<b>Wartości odżywcze</b>		
<b>Energia:</b> 9788.02 Kj / 2366.65 Kcal; <b>Białko:</b> 86.63 g; <b>Tłuszcz:</b> 86.65 g; <b>Kwasy tłuszczowe nasycone:</b> 21.22 g; <b>Sód:</b> 1110.9 mg; <b>Węglowodany:</b> 307.21 g; <b>Cukier:</b> 35.52 g <b>Błonnik spożywczy:</b> 20.96 g;		

Dieta łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu (3)		
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Śniadanie</li> <li>• Chleb pszenno-żytni 90g ( 1 )</li> <li>• Masło ekstra 82% 5g ( 7 )</li> <li>• Herbata z cukrem 250g</li> <li>• Zupa mleczna - kasza kukurydziana na mleku 300g ( 7 )</li> <li>• Polędwica sopocka wieprzowa 30g ( 6 )</li> <li>• Twarożek z natką pietruszki 30g ( 7 )</li> <li>• Sałata zielona 5g</li> <li>• Pomidor 50g</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Obiad</li> <li>• Zupa zacierkowa 300g ( 9 ) ( 1 ) ( 3 ) ( 7 )</li> <li>• Gulasz drobiowy z warzywami 150g ( 9 ) ( 1 )</li> <li>• Ziemniaki gotowane z tłuszczem 180g</li> <li>• Buraczki duszone 150g ( 1 )</li> <li>• Kompot owocowy 250g</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Kolacja</li> <li>• Chleb pszenno-żytni 90g ( 1 )</li> <li>• Masło ekstra 82% 5g ( 7 )</li> <li>• Herbata z cukrem 250g</li> <li>• Kielbasa żywiecka 30g ( 6 ) ( 10 )</li> <li>• Paprykarz rybny (mintaj) 50g ( 4 ) ( 9 )</li> <li>• Pomidor 50g</li> <li>• Sałata zielona 5g</li> </ul>
<b>Wartości odżywcze</b>		
<b>Energia:</b> 8980.02 Kj / 2173.43 Kcal; <b>Białko:</b> 77.45 g; <b>Tłuszcz:</b> 69.53 g; <b>Kwasy tłuszczowe nasycone:</b> 15.23 g; <b>Sód:</b> 1101.18 mg; <b>Węglowodany:</b> 306.2 g; <b>Cukier:</b> 35.52 g <b>Błonnik spożywczy:</b> 20.96 g;		

Dieta ubogoenergetyczna (8)		
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Śniadanie</li> <li>• Chleb pszenno-żytni, mąka razowa 15% 90g ( 1 )</li> <li>• Masło ekstra 82% 5g ( 7 )</li> <li>• Ser żółty 30g ( 7 )</li> <li>• Herbata bez cukru 250g</li> <li>• Polędwica sopocka wieprzowa 30g ( 6 )</li> <li>• Sałata zielona 5g</li> <li>• Papryka czerwona świeża 50g</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Obiad</li> <li>• Zupa zacierkowa 300g ( 9 ) ( 1 ) ( 3 ) ( 7 )</li> <li>• Gulasz drobiowy z warzywami 150g ( 9 ) ( 1 )</li> <li>• Ziemniaki gotowane 100g</li> <li>• Surówka z buraczków i jabłek z olejem 150g</li> <li>• Kompot owocowy bez cukru 250g</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Kolacja</li> <li>• Chleb pszenno-żytni, mąka razowa 15% 90g ( 1 )</li> <li>• Masło ekstra 82% 5g ( 7 )</li> <li>• Herbata bez cukru 250g</li> <li>• Kielbasa żywiecka 30g ( 6 ) ( 10 )</li> <li>• Paprykarz rybny (mintaj) 50g ( 4 ) ( 9 )</li> <li>• Sałata zielona 5g</li> <li>• Ogórek kiszony krojony 50g</li> </ul>
<b>Wartości odżywcze</b>		
<b>Energia:</b> 6724.25 Kj / 1616.14 Kcal; <b>Białko:</b> 70.85 g; <b>Tłuszcz:</b> 58.57 g; <b>Kwasy tłuszczowe nasycone:</b> 17.41 g; <b>Sód:</b> 1709.74 mg; <b>Węglowodany:</b> 196.96 g; <b>Cukier:</b> 9.18 g <b>Błonnik spożywczy:</b> 26.5 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 bezglutenowa bezmleczna (11/GL/ML)

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

#### Wartości odżywcze

**Energia:** 7878.66 Kj / 1965.14 Kcal; **Białko:** 57.88 g; **Tłuszcz:** 75.81 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone:** 12.25 g; **Sód:** 332.7 mg; **Węglowodany:** 211.4 g; **Cukier:** 34.07 g **Błonnik spożywczy:** 14.4 g;

### Dieta łatwostrawna bezmleczna (2/ML)

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

#### Wartości odżywcze

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

mgr inż. dietetyki  
*Klaudia Lefek*  
 Klaudia Lefek

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

# Jadłospis na środa 2025-06-11

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

## Dieta podstawowa (3p) (1)

- |   |   |  |
|---|---|--|
| <ul style="list-style-type: none"><li>• Śniadanie</li><li>• Chleb pszenno-żytni 90g ( 1 )</li><li>• Masło ekstra 82% 10g ( 7 )</li><li>• Herbata z cukrem 250g</li><li>• Zupa mleczna - ryż na mleku 300g ( 7 )</li><li>• Polędwica drobiowa Ani 30g ( 6 )</li><li>• Jajko gotowane na twardo (1 szt) 50g ( 3 )</li><li>• Sałata zielona 5g</li><li>• Sałatka jarzynowa - dieta 50g ( 9 )</li></ul> | <ul style="list-style-type: none"><li>• Obiad</li><li>• Zupa jarzynowa z ziemniakami 300g ( 9 ) ( 1 ) ( 7 )</li><li>• Pulpet wieprzowo-wołowy gotowany 100g ( 1 ) ( 3 )</li><li>• Ryż biały gotowany 180g</li><li>• Sos koperkowy 100g ( 1 ) ( 7 )</li><li>• Surówka z kapusty pekińskiej, marchewki i jabłka z olejem 150g</li><li>• Kompot owocowy 250g</li><li>• Jabłka 150g</li></ul> | <ul style="list-style-type: none"><li>• Kolacja</li><li>• Chleb pszenno-żytni 90g ( 1 )</li><li>• Masło ekstra 82% 10g ( 7 )</li><li>• Twaróg półtłusty 30g ( 7 )</li><li>• Herbata z cukrem 250g</li><li>• Sałata zielona 5g</li><li>• Rzodkiewki 50g</li><li>• Szyńka drobiowa średnio rozdrobniona, parzona 30g ( 6 )</li></ul> |
|---|---|--|

### Wartości odżywcze

**Energia:** 9132.82 Kj / 2219.19 Kcal; **Białko:** 71.14 g; **Tłuszcz:** 79.28 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone:** 19.83 g; **Sód:** 1317.28 mg; **Węglowodany:** 301.76 g; **Cukier:** 46.02 g **Błonnik spożywczy:** 19.38 g;

## Dieta łatwostrawna (3p) (2)

- |   |   |   |
|---|---|---|
| <ul style="list-style-type: none"><li>• Śniadanie</li><li>• Chleb pszenno-żytni 90g ( 1 )</li><li>• Masło ekstra 82% 10g ( 7 )</li><li>• Herbata z cukrem 250g</li><li>• Zupa mleczna - ryż na mleku 300g ( 7 )</li><li>• Polędwica drobiowa Ani 30g ( 6 )</li><li>• Jajko gotowane na twardo (1 szt) 50g ( 3 )</li><li>• Sałata zielona 5g</li><li>• Pomidor 50g</li></ul> | <ul style="list-style-type: none"><li>• Obiad</li><li>• Zupa jarzynowa z ziemniakami 300g ( 9 ) ( 1 ) ( 7 )</li><li>• Pulpet wieprzowo-wołowy gotowany 100g ( 1 ) ( 3 )</li><li>• Ryż biały gotowany 180g</li><li>• Sos koperkowy 100g ( 1 ) ( 7 )</li><li>• Bukiet jarzyn gotowany na parze 150g ( 9 )</li><li>• Kompot owocowy 250g</li></ul> | <ul style="list-style-type: none"><li>• Kolacja</li><li>• Chleb pszenno-żytni 90g ( 1 )</li><li>• Masło ekstra 82% 10g ( 7 )</li><li>• Twaróg półtłusty 30g ( 7 )</li><li>• Herbata z cukrem 250g</li><li>• Pomidor 50g</li><li>• Sałata zielona 5g</li><li>• Szyńka drobiowa średnio rozdrobniona, parzona 30g ( 6 )</li></ul> |
|---|---|---|

### Wartości odżywcze

**Energia:** 8193.27 Kj / 1980.74 Kcal; **Białko:** 71.11 g; **Tłuszcz:** 58.82 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone:** 18.48 g; **Sód:** 1379.47 mg; **Węglowodany:** 289.94 g; **Cukier:** 39.02 g **Błonnik spożywczy:** 18.66 g;

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

- |   |   |  |
|---|---|--|
| <ul style="list-style-type: none"><li>• Śniadanie</li><li>• Chleb pszenno-żytni, mąka razowa 15% 90g ( 1 )</li><li>• Masło ekstra 82% 10g ( 7 )</li><li>• Herbata bez cukru 250g</li><li>• Zupa mleczna - ryż na mleku 300g ( 7 )</li><li>• Polędwica drobiowa Ani 30g ( 6 )</li><li>• Jajko gotowane na twardo (1 szt) 50g ( 3 )</li><li>• Sałata zielona 5g</li><li>• Sałatka jarzynowa - dieta 50g ( 9 )</li></ul> | <ul style="list-style-type: none"><li>• Obiad</li><li>• Zupa jarzynowa z ziemniakami 300g ( 9 ) ( 1 ) ( 7 )</li><li>• Pulpet wieprzowo-wołowy gotowany 100g ( 1 ) ( 3 )</li><li>• Ryż biały gotowany 180g</li><li>• Sos koperkowy 100g ( 1 ) ( 7 )</li><li>• Surówka z kapusty pekińskiej, marchewki i jabłka z olejem 150g</li><li>• Kompot owocowy bez cukru 250g</li><li>• Podwieczorek</li><li>• Wafle ryżowe 20g</li></ul> | <ul style="list-style-type: none"><li>• Kolacja</li><li>• Chleb pszenno-żytni, mąka razowa 15% 90g ( 1 )</li><li>• Masło ekstra 82% 10g ( 7 )</li><li>• Twaróg półtłusty 30g ( 7 )</li><li>• Herbata bez cukru 250g</li><li>• Sałata zielona 5g</li><li>• Rzodkiewki 50g</li><li>• Szyńka drobiowa średnio rozdrobniona, parzona 30g ( 6 )</li><li>• Posiłek nocny: kanapka z jajkiem, sałatą i pomidorem 150g ( 1 ) ( 7 ) ( 3 )</li></ul> |
|---|---|--|

### Wartości odżywcze

**Energia:** 9607.02 Kj / 2278.39 Kcal; **Białko:** 85.56 g; **Tłuszcz:** 91.22 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone:** 25.24 g; **Sód:** 1656.74 mg; **Węglowodany:** 280.66 g; **Cukier:** 8.62 g **Błonnik spożywczy:** 31.25 g;

GOMI Żywnienie Sp. z o.o.

ul. Modrzewiowa 4

23-320 Poniatowa

tel/fax (81) 820-43-38

NIP:7171840940 Regon:525613130

mgr inż. dietetyki  
*Klaudia Lefek*  
Klaudia Lefek

Data i godzina wydruku: 2025-06-02 15:00:37 • Wygenerowane przez IMFood • strona 7

### Dieta bogatobiałkowa (3p) (9)

<ul style="list-style-type: none"> <li>• Śniadanie</li> <li>• Chleb pszenno-żytni 90g ( 1 )</li> <li>• Masło ekstra 82% 10g ( 7 )</li> <li>• Herbata z cukrem 250g</li> <li>• Zupa mleczna - ryż na mleku 300g ( 7 )</li> <li>• Polędwica drobiowa Ani 60g ( 6 )</li> <li>• Jajko gotowane na twardo (1 szt) 50g ( 3 )</li> <li>• Sałata zielona 5g</li> <li>• Pomidor 50g</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Obiad</li> <li>• Zupa jarzynowa z ziemniakami 300g ( 9 ) ( 1 ) ( 7 )</li> <li>• Pulpet wieprzowo-wołowy gotowany 100g ( 1 ) ( 3 )</li> <li>• Ryż biały gotowany 180g</li> <li>• Sos koperkowy 100g ( 1 ) ( 7 )</li> <li>• Bukiet jarzyn gotowany na parze 150g ( 9 )</li> <li>• Kompot owocowy 250g</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Kolacja</li> <li>• Chleb pszenno-żytni 90g ( 1 )</li> <li>• Masło ekstra 82% 10g ( 7 )</li> <li>• Twaróg półtłusty 50g ( 7 )</li> <li>• Herbata z cukrem 250g</li> <li>• Pomidor 50g</li> <li>• Sałata zielona 5g</li> <li>• Szyńka drobiowa średnio rozdrobniona, parzona 30g ( 6 )</li> </ul>
<b>Wartości odżywcze</b>		
<b>Energia:</b> 8414.59 Kj / 2033.76 Kcal; <b>Białko:</b> 78.31 g; <b>Tłuszcz:</b> 60.29 g; <b>Kwasy tłuszczowe nasycone:</b> 19.04 g; <b>Sód:</b> 1388.27 mg; <b>Węglowodany:</b> 292.52 g; <b>Cukier:</b> 39.02 g <b>Błonnik spożywczy:</b> 18.66 g;		

### Dieta łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu (3)

<ul style="list-style-type: none"> <li>• Śniadanie</li> <li>• Chleb pszenno-żytni 90g ( 1 )</li> <li>• Masło ekstra 82% 5g ( 7 )</li> <li>• Twaróg półtłusty 30g ( 7 )</li> <li>• Herbata z cukrem 250g</li> <li>• Zupa mleczna - ryż na mleku 300g ( 7 )</li> <li>• Polędwica drobiowa Ani 30g ( 6 )</li> <li>• Sałata zielona 5g</li> <li>• Pomidor 50g</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Obiad</li> <li>• Zupa jarzynowa z ziemniakami 300g ( 9 ) ( 1 ) ( 7 )</li> <li>• Pulpet wieprzowo-wołowy gotowany 100g ( 1 ) ( 3 )</li> <li>• Ryż biały gotowany 180g</li> <li>• Sos koperkowy 100g ( 1 ) ( 7 )</li> <li>• Bukiet jarzyn gotowany na parze 150g ( 9 )</li> <li>• Kompot owocowy 250g</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Kolacja</li> <li>• Chleb pszenno-żytni 90g ( 1 )</li> <li>• Masło ekstra 82% 5g ( 7 )</li> <li>• Twaróg półtłusty 30g ( 7 )</li> <li>• Herbata z cukrem 250g</li> <li>• Pomidor 50g</li> <li>• Sałata zielona 5g</li> <li>• Szyńka drobiowa średnio rozdrobniona, parzona 30g ( 6 )</li> </ul>
<b>Wartości odżywcze</b>		
<b>Energia:</b> 7806.8 Kj / 1884.02 Kcal; <b>Białko:</b> 71.99 g; <b>Tłuszcz:</b> 47.56 g; <b>Kwasy tłuszczowe nasycone:</b> 12.54 g; <b>Sód:</b> 1330.44 mg; <b>Węglowodany:</b> 291.02 g; <b>Cukier:</b> 39.02 g <b>Błonnik spożywczy:</b> 18.66 g;		

### Dieta ubogoenergetyczna (8)

<ul style="list-style-type: none"> <li>• Śniadanie</li> <li>• Chleb pszenno-żytni, mąka razowa 15% 90g ( 1 )</li> <li>• Masło ekstra 82% 5g ( 7 )</li> <li>• Herbata bez cukru 250g</li> <li>• Polędwica drobiowa Ani 30g ( 6 )</li> <li>• Jajko gotowane na twardo (1 szt) 50g ( 3 )</li> <li>• Sałata zielona 5g</li> <li>• Sałatka jarzynowa - dieta 50g ( 9 )</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Obiad</li> <li>• Zupa jarzynowa z ziemniakami 300g ( 9 ) ( 1 ) ( 7 )</li> <li>• Pulpet wieprzowo-wołowy gotowany 100g ( 1 ) ( 3 )</li> <li>• Ryż biały gotowany 100g</li> <li>• Sos koperkowy 100g ( 1 ) ( 7 )</li> <li>• Surówka z kapusty pekińskiej, marchewki i jabłka z olejem 150g</li> <li>• Kompot owocowy bez cukru 250g</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Kolacja</li> <li>• Chleb pszenno-żytni, mąka razowa 15% 90g ( 1 )</li> <li>• Masło ekstra 82% 5g ( 7 )</li> <li>• Twaróg półtłusty 30g ( 7 )</li> <li>• Herbata bez cukru 250g</li> <li>• Sałata zielona 5g</li> <li>• Rzodkiewki 50g</li> <li>• Szyńka drobiowa średnio rozdrobniona, parzona 30g ( 6 )</li> </ul>
<b>Wartości odżywcze</b>		
<b>Energia:</b> 6691.61 Kj / 1624.32 Kcal; <b>Białko:</b> 64.1 g; <b>Tłuszcz:</b> 67.02 g; <b>Kwasy tłuszczowe nasycone:</b> 14.25 g; <b>Sód:</b> 1312.69 mg; <b>Węglowodany:</b> 184.73 g; <b>Cukier:</b> 8.29 g <b>Błonnik spożywczy:</b> 23.73 g;		

GOMI Żywnienie Sp. z o.o.

ul. Modrzewiowa 4

23-320 Poniatowa

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

NIP: 7171840940 Regon: 525613130

mgr inż. dietetyki  
*Klaudia Lefek*  
 Klaudia Lefek

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

#### • 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 - ryż na wywarze warzywnym 300g ( 9 )

#### • Obiad

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

#### • Kolacja

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

#### Wartości odżywcze

**Energia:** 7711.6 Kj / 1910.56 Kcal; **Białko:** 49.79 g; **Tłuszcz:** 52.04 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone:** 9.37 g; **Sód:** 487.06 mg; **Węglowodany:** 265.71 g; **Cukier:** 57.46 g **Błonnik spożywczy:** 14.17 g;

### Dieta łatwostrawna bezmleczna (2/ML)

#### • Śniadanie

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

#### • Obiad

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

#### • Kolacja

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

#### Wartości odżywcze

**Energia:** 7662.89 Kj / 1850.47 Kcal; **Białko:** 58.62 g; **Tłuszcz:** 40.4 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone:** 8.52 g; **Sód:** 1382.4 mg; **Węglowodany:** 312.37 g; **Cukier:** 58.9 g **Błonnik spożywczy:** 19.76 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 2025-06-12

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

## Dieta podstawowa (3p) (1)

### • Śniadanie

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

### • Obiad

- Bigos z młodej kapusty z kielbasą 300g ( 6 ) ( 1 ) ( 9 )
- Zupa barszcz ukraiński 300g ( 9 ) ( 1 ) ( 7 )
- Kompot owocowy 250g
- Chleb pszenno-żytni, mąka razowa 15% 90g ( 1 )

### • Kolacja

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

### Wartości odżywcze

**Energia:** 8972.92 Kj / 2159.7 Kcal; **Białko:** 59.68 g; **Tłuszcz:** 79.85 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone:** 17.95 g; **Sód:** 2455.5 mg; **Węglowodany:** 297.69 g; **Cukier:** 37.46 g **Błonnik spożywczy:** 30.39 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 )
- Szyunka wieprzowa gratka/product grubo rozdr., formowany, parzony, zawiera wodę dodaną 30g ( 6 ) ( 10 )
- Jajko gotowane na twardo (1 szt) 50g ( 3 )
- Sałata zielona 5g
- Pomidor 50g

### • Obiad

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

### • Kolacja

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

### Wartości odżywcze

**Energia:** 8044.6 Kj / 1936.78 Kcal; **Białko:** 71.88 g; **Tłuszcz:** 41.73 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone:** 20.23 g; **Sód:** 1337.43 mg; **Węglowodany:** 315.05 g; **Cukier:** 55.99 g **Błonnik spożywczy:** 17.82 g;

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

### • Śniadanie

- Chleb pszenno-żytni, mąka razowa 15% 90g ( 1 )
- Masło ekstra 82% 10g ( 7 )
- Herbata bez cukru 250g
- Zupa mleczna - kasza kukurydziana na mleku 300g ( 7 )
- Szyunka wieprzowa gratka/product grubo rozdr., formowany, parzony, zawiera wodę dodaną 30g ( 6 ) ( 10 )
- Jajko gotowane na twardo (1 szt) 50g ( 3 )
- Sałata zielona 5g
- Ogórek zielony świeży 50g

### • Obiad

- Bigos z młodej kapusty z kielbasą 300g ( 6 ) ( 1 ) ( 9 )
- Zupa barszcz ukraiński 300g ( 9 ) ( 1 ) ( 7 )
- Kompot owocowy bez cukru 250g
- Chleb pszenno-żytni, mąka razowa 15% 90g ( 1 )
- Podwieczorek
- Kefir 150g ( 7 )

### • Kolacja

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

### Wartości odżywcze

**Energia:** 9703.3 Kj / 2322.73 Kcal; **Białko:** 83.45 g; **Tłuszcz:** 91.96 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone:** 24.61 g; **Sód:** 2806.02 mg; **Węglowodany:** 282.13 g; **Cukier:** 10.73 g **Błonnik spożywczy:** 43.8 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

Data i godzina wydruku: 2025-06-02 15:00:37 • Wygenerowane przez IMFood • strona 10

### Dieta bogatobiałkowa (3p) (9)

<ul style="list-style-type: none"> <li>• Śniadanie</li> <li>• Chleb pszenno-żytni 90g ( 1 )</li> <li>• Masło ekstra 82% 10g ( 7 )</li> <li>• Herbata z cukrem 250g</li> <li>• Zupa mleczna - kasza kukurydziana na mleku 300g ( 7 )</li> <li>• Szynka wieprzowa gratka/produkt grubo rozdr., formowany, parzony, zawiera wodę dodaną 30g ( 6 ) ( 10 )</li> <li>• Jajko gotowane na twardo (2 szt) 100g ( 3 )</li> <li>• Sałata zielona 5g</li> <li>• Pomidor 50g</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Obiad</li> <li>• Zupa barszcz ukraiński 300g ( 9 ) ( 1 ) ( 7 )</li> <li>• Makaron z twarogiem 300g ( 1 ) ( 7 )</li> <li>• Kompot owocowy 250g</li> <li>• Jabłka 150g</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Kolacja</li> <li>• Chleb pszenno-żytni 90g ( 1 )</li> <li>• Masło ekstra 82% 10g ( 7 )</li> <li>• Twaróg półtłusty 50g ( 7 )</li> <li>• Herbata z cukrem 250g</li> <li>• Polędwica sopocka wieprzowa 30g ( 6 )</li> <li>• Pomidor 50g</li> <li>• Sałata zielona 5g</li> </ul>
---	--	--

#### Wartości odżywcze

**Energia:** 8487.88 Kj / 2047.01 Kcal; **Białko:** 83.31 g; **Tłuszcz:** 45.4 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone:** 21.11 g; **Sód:** 1409.49 mg; **Węglowodany:** 322.58 g; **Cukier:** 55.98 g **Błonnik spożywczy:** 19.55 g;

### Dieta łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu (3)

<ul style="list-style-type: none"> <li>• Śniadanie</li> <li>• Chleb pszenno-żytni 90g ( 1 )</li> <li>• Masło ekstra 82% 5g ( 7 )</li> <li>• Herbata z cukrem 250g</li> <li>• Miód naturalny 25g</li> <li>• Zupa mleczna - kasza kukurydziana na mleku 300g ( 7 )</li> <li>• Szynka wieprzowa gratka/produkt grubo rozdr., formowany, parzony, zawiera wodę dodaną 30g ( 6 ) ( 10 )</li> <li>• Sałata zielona 5g</li> <li>• Pomidor 50g</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Obiad</li> <li>• Zupa barszcz czerwony z ziemniakami 300g ( 9 ) ( 1 ) ( 7 )</li> <li>• Makaron z twarogiem 300g ( 1 ) ( 7 )</li> <li>• Kompot owocowy 250g</li> <li>• Jabłka 150g</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Kolacja</li> <li>• Chleb pszenno-żytni 90g ( 1 )</li> <li>• Masło ekstra 82% 5g ( 7 )</li> <li>• Twaróg półtłusty 30g ( 7 )</li> <li>• Herbata z cukrem 250g</li> <li>• Polędwica sopocka wieprzowa 30g ( 6 )</li> <li>• Pomidor 50g</li> <li>• Sałata zielona 5g</li> </ul>
---	---	---

#### Wartości odżywcze

**Energia:** 7810.48 Kj / 1875.11 Kcal; **Białko:** 66.45 g; **Tłuszcz:** 29.06 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone:** 13.46 g; **Sód:** 1276.94 mg; **Węglowodany:** 334.6 g; **Cukier:** 75.86 g **Błonnik spożywczy:** 17.82 g;

### Dieta ubogoenergetyczna (8)

<ul style="list-style-type: none"> <li>• Śniadanie</li> <li>• Chleb pszenno-żytni, mąka razowa 15% 90g ( 1 )</li> <li>• Masło ekstra 82% 5g ( 7 )</li> <li>• Herbata bez cukru 250g</li> <li>• Szynka wieprzowa gratka/produkt grubo rozdr., formowany, parzony, zawiera wodę dodaną 30g ( 6 ) ( 10 )</li> <li>• Jajko gotowane na twardo (1 szt) 50g ( 3 )</li> <li>• Sałata zielona 5g</li> <li>• Ogórek zielony świeży 50g</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Obiad</li> <li>• Bigos z młodej kapusty z kielbasą 300g ( 6 ) ( 1 ) ( 9 )</li> <li>• Zupa barszcz ukraiński 300g ( 9 ) ( 1 ) ( 7 )</li> <li>• Kompot owocowy bez cukru 250g</li> <li>• Chleb pszenno-żytni, mąka razowa 15% 60g ( 1 )</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Kolacja</li> <li>• Chleb pszenno-żytni, mąka razowa 15% 90g ( 1 )</li> <li>• Masło ekstra 82% 5g ( 7 )</li> <li>• Herbata bez cukru 250g</li> <li>• Pasztet drobiowy 30g ( 1 ) ( 6 )</li> <li>• Polędwica sopocka wieprzowa 30g ( 6 )</li> <li>• Pomidor 50g</li> <li>• Sałata zielona 5g</li> </ul>
--	---	---

#### Wartości odżywcze

**Energia:** 6859.25 Kj / 1644.18 Kcal; **Białko:** 53.78 g; **Tłuszcz:** 67.21 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone:** 12.31 g; **Sód:** 2318.56 mg; **Węglowodany:** 201.83 g; **Cukier:** 9.95 g **Błonnik spożywczy:** 33.96 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*

Klaudia Lefek

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

#### • Śniadanie

- Chleb bezglutenowy 90g
- Tłuszcz roślinny do smarowania 55% 10g
- Herbata z cukrem 250g
- Szyńka wieprzowa gratka/produkt grubo rozdr., formowany, parzony, zawiera wodę dodaną 30g ( 6 ) ( 10 )
- Jajko gotowane na twardo (1 szt) 50g ( 3 )
- Sałata zielona 5g
- Pomidor 50g
- Zupa - kasza kukurydziana na wywarze warzywnym 300g ( 9 )

#### • Obiad

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

#### • Kolacja

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

#### Wartości odżywcze

**Energia:** 6858.79 Kj / 1704.46 Kcal; **Białko:** 30.84 g; **Tłuszcz:** 35.91 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone:** 7.71 g; **Sód:** 481.11 mg; **Węglowodany:** 265.17 g; **Cukier:** 72.49 g **Błonnik spożywczy:** 12.47 g;

### Dieta łatwostrawna bezmleczna (2/ML)

#### • Śniadanie

- Chleb pszenno-żytni 90g ( 1 )
- Tłuszcz roślinny do smarowania 55% 10g
- Herbata z cukrem 250g
- Szyńka wieprzowa gratka/produkt grubo rozdr., formowany, parzony, zawiera wodę dodaną 30g ( 6 ) ( 10 )
- Jajko gotowane na twardo (1 szt) 50g ( 3 )
- Sałata zielona 5g
- Pomidor 50g
- Zupa - kasza kukurydziana na wywarze warzywnym 300g ( 9 )

#### • Obiad

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

#### • Kolacja

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

#### Wartości odżywcze

**Energia:** 7027.04 Kj / 1695.86 Kcal; **Białko:** 43.59 g; **Tłuszcz:** 27.95 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone:** 7.78 g; **Sód:** 1303.51 mg; **Węglowodany:** 315.73 g; **Cukier:** 73.93 g **Błonnik spożywczy:** 19.61 g;

mgr inż. dietetyki  
*Klaudia Lefek*  
Klaudia Lefek

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

# Jadłospis na piątek 2025-06-13

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

Dieta podstawowa (3p) (1)		
<ul style="list-style-type: none"><li>• Śniadanie</li><li>• Chleb pszenno-żytni 90g ( 1 )</li><li>• Masło ekstra 82% 10g ( 7 )</li><li>• Herbata z cukrem 250g</li><li>• Miód naturalny 25g</li><li>• Zupa mleczna - płatki owsiane na mleku 300g ( 7 ) ( 1 )</li><li>• Jajko gotowane na twardo (1 szt) 50g ( 3 )</li><li>• Banany 150g</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Obiad</li><li>• Zupa krupnik z ziemniakami 300g ( 9 ) ( 1 ) ( 7 )</li><li>• Filet rybny z mintaja pieczony 100g ( 4 )</li><li>• Ziemniaki gotowane 180g</li><li>• Surówka z kapusty kiszzonej z olejem 150g</li><li>• Kompot owocowy 250g</li><li>• Jabłka 150g</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Kolacja</li><li>• Chleb pszenno-żytni 90g ( 1 )</li><li>• Masło ekstra 82% 10g ( 7 )</li><li>• Twaróg półtłusty 50g ( 7 )</li><li>• Herbata z cukrem 250g</li><li>• Dżem truskawkowy 40g</li><li>• Sałata zielona 5g</li><li>• Pomidor 50g</li></ul>
Wartości odżywcze		
<b>Energia:</b> 8470.47 Kj / 2044.6 Kcal; <b>Białko:</b> 64.94 g; <b>Tłuszcz:</b> 49.1 g; <b>Kwasy tłuszczowe nasycone:</b> 16.44 g; <b>Sód:</b> 1386.28 mg; <b>Węglowodany:</b> 331.36 g; <b>Cukier:</b> 87.91 g <b>Błonnik spożywczy:</b> 22.91 g;		

Dieta łatwostrawna (3p) (2)		
<ul style="list-style-type: none"><li>• Śniadanie</li><li>• Chleb pszenno-żytni 90g ( 1 )</li><li>• Masło ekstra 82% 10g ( 7 )</li><li>• Herbata z cukrem 250g</li><li>• Miód naturalny 25g</li><li>• Zupa mleczna - płatki owsiane na mleku 300g ( 7 ) ( 1 )</li><li>• Jajko gotowane na twardo (1 szt) 50g ( 3 )</li><li>• Banany 150g</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Obiad</li><li>• Zupa krupnik z ziemniakami 300g ( 9 ) ( 1 ) ( 7 )</li><li>• Filet rybny z mintaja pieczony 100g ( 4 )</li><li>• Ziemniaki gotowane 180g</li><li>• Warzywa po grecku 150g ( 9 ) ( 1 )</li><li>• Kompot owocowy 250g</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Kolacja</li><li>• Chleb pszenno-żytni 90g ( 1 )</li><li>• Masło ekstra 82% 10g ( 7 )</li><li>• Twaróg półtłusty 50g ( 7 )</li><li>• Herbata z cukrem 250g</li><li>• Dżem truskawkowy 40g</li><li>• Sałata zielona 5g</li><li>• Pomidor 50g</li></ul>
Wartości odżywcze		
<b>Energia:</b> 8817.06 Kj / 2130.33 Kcal; <b>Białko:</b> 66.94 g; <b>Tłuszcz:</b> 56.14 g; <b>Kwasy tłuszczowe nasycone:</b> 16.97 g; <b>Sód:</b> 1106.87 mg; <b>Węglowodany:</b> 333.57 g; <b>Cukier:</b> 59.98 g <b>Błonnik spożywczy:</b> 21.5 g;		

Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów (5p) (6/SP)		
<ul style="list-style-type: none"><li>• Śniadanie</li><li>• Chleb pszenno-żytni, mąka razowa 15% 90g ( 1 )</li><li>• Masło ekstra 82% 10g ( 7 )</li><li>• Ser żółty 30g ( 7 )</li><li>• Herbata bez cukru 250g</li><li>• Zupa mleczna - płatki owsiane na mleku 300g ( 7 ) ( 1 )</li><li>• Jajko gotowane na twardo (1 szt) 50g ( 3 )</li><li>• Jabłka 150g</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Obiad</li><li>• Zupa krupnik z ziemniakami 300g ( 9 ) ( 1 ) ( 7 )</li><li>• Filet rybny z mintaja pieczony 100g ( 4 )</li><li>• Ziemniaki gotowane 180g</li><li>• Surówka z kapusty kiszzonej z olejem 150g</li><li>• Kompot owocowy 250g</li><li>• Podwieczorek</li><li>• Jogurt naturalny 150g ( 7 )</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Kolacja</li><li>• Chleb pszenno-żytni, mąka razowa 15% 90g ( 1 )</li><li>• Masło ekstra 82% 10g ( 7 )</li><li>• Ser żółty 30g ( 7 )</li><li>• Twaróg półtłusty 30g ( 7 )</li><li>• Herbata bez cukru 250g</li><li>• Sałata zielona 5g</li><li>• Pomidor 50g</li><li>• Posiłek nocny: kanapka z twarogiem, sałatą i pomidorem 150g ( 1 ) ( 7 )</li></ul>
Wartości odżywcze		
<b>Energia:</b> 9270.59 Kj / 2239.81 Kcal; <b>Białko:</b> 94.84 g; <b>Tłuszcz:</b> 72.19 g; <b>Kwasy tłuszczowe nasycone:</b> 30.51 g; <b>Sód:</b> 2290.53 mg; <b>Węglowodany:</b> 279.35 g; <b>Cukier:</b> 30.76 g <b>Błonnik spożywczy:</b> 34.39 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 bogatobiałkowa (3p) (9)		
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Śniadanie</li> <li>• Chleb pszenno-żytni 90g ( 1 )</li> <li>• Masło ekstra 82% 10g ( 7 )</li> <li>• Herbata z cukrem 250g</li> <li>• Miód naturalny 25g</li> <li>• Zupa mleczna - płatki owsiane na mleku 300g ( 7 ) ( 1 )</li> <li>• Jajko gotowane na twardo (2 szt) 100g ( 3 )</li> <li>• Banany 150g</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Obiad</li> <li>• Zupa krupnik z ziemniakami 300g ( 9 ) ( 1 ) ( 7 )</li> <li>• Filet rybny z mintaja pieczony 100g ( 4 )</li> <li>• Ziemniaki gotowane 180g</li> <li>• Warzywa po grecku 150g ( 9 ) ( 1 )</li> <li>• Kompot owocowy 250g</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Kolacja</li> <li>• Chleb pszenno-żytni 90g ( 1 )</li> <li>• Masło ekstra 82% 10g ( 7 )</li> <li>• Twaróg półtłusty 70g ( 7 )</li> <li>• Herbata z cukrem 250g</li> <li>• Dżem truskawkowy 40g</li> <li>• Sałata zielona 5g</li> <li>• Pomidor 50g</li> </ul>
<b>Wartości odżywcze</b>		
<b>Energia:</b> 9194.83 Kj / 2224.95 Kcal; <b>Białko:</b> 76.64 g; <b>Tłuszcz:</b> 61.3 g; <b>Kwasy tłuszczowe nasycone:</b> 18.83 g; <b>Sód:</b> 1177 mg; <b>Węglowodany:</b> 334.77 g; <b>Cukier:</b> 59.98 g <b>Błonnik spożywczy:</b> 21.5 g;		

Dieta łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu (3)		
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Śniadanie</li> <li>• Chleb pszenno-żytni 90g ( 1 )</li> <li>• Ser biały twaróg półtłusty 50g ( 4 ) ( 7 ) ( 8 )</li> <li>• Masło ekstra 82% 5g ( 7 )</li> <li>• Herbata z cukrem 250g</li> <li>• Miód naturalny 25g</li> <li>• Zupa mleczna - płatki owsiane na mleku 300g ( 7 ) ( 1 )</li> <li>• Banany 150g</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Obiad</li> <li>• Zupa krupnik z ziemniakami 300g ( 9 ) ( 1 ) ( 7 )</li> <li>• Filet rybny z mintaja pieczony 100g ( 4 )</li> <li>• Ziemniaki gotowane 180g</li> <li>• Warzywa po grecku 150g ( 9 ) ( 1 )</li> <li>• Kompot owocowy 250g</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Kolacja</li> <li>• Chleb pszenno-żytni 90g ( 1 )</li> <li>• Masło ekstra 82% 5g ( 7 )</li> <li>• Twaróg półtłusty 50g ( 7 )</li> <li>• Herbata z cukrem 250g</li> <li>• Dżem truskawkowy 40g</li> <li>• Sałata zielona 5g</li> <li>• Pomidor 50g</li> </ul>
<b>Wartości odżywcze</b>		
<b>Energia:</b> 8775.19 Kj / 2117.42 Kcal; <b>Białko:</b> 65.03 g; <b>Tłuszcz:</b> 55.47 g; <b>Kwasy tłuszczowe nasycone:</b> 10.19 g; <b>Sód:</b> 1044.63 mg; <b>Węglowodany:</b> 334.79 g; <b>Cukier:</b> 79.86 g <b>Błonnik spożywczy:</b> 21.5 g;		

Dieta ubogoenergetyczna (8)		
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Śniadanie</li> <li>• Chleb pszenno-żytni, mąka razowa 15% 90g ( 1 )</li> <li>• Masło ekstra 82% 5g ( 7 )</li> <li>• Ser żółty 30g ( 7 )</li> <li>• Herbata bez cukru 250g</li> <li>• Jajko gotowane na twardo (1 szt) 50g ( 3 )</li> <li>• Jabłka 150g</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Obiad</li> <li>• Zupa krupnik z ziemniakami 300g ( 9 ) ( 1 ) ( 7 )</li> <li>• Filet rybny z mintaja pieczony 100g ( 4 )</li> <li>• Ziemniaki gotowane 100g</li> <li>• Surówka z kapusty kiszzonej z olejem 150g</li> <li>• Kompot owocowy 250g</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Kolacja</li> <li>• Chleb pszenno-żytni, mąka razowa 15% 90g ( 1 )</li> <li>• Masło ekstra 82% 5g ( 7 )</li> <li>• Twaróg półtłusty 30g ( 7 )</li> <li>• Herbata bez cukru 250g</li> <li>• Dżem truskawkowy (niskosłodzony) 25g</li> <li>• Sałata zielona 5g</li> <li>• Pomidor 50g</li> </ul>
<b>Wartości odżywcze</b>		
<b>Energia:</b> 6195.83 Kj / 1505.41 Kcal; <b>Białko:</b> 59.33 g; <b>Tłuszcz:</b> 42.33 g; <b>Kwasy tłuszczowe nasycone:</b> 14.08 g; <b>Sód:</b> 1632.65 mg; <b>Węglowodany:</b> 206.54 g; <b>Cukier:</b> 40.73 g <b>Błonnik spożywczy:</b> 26.2 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 bezglutenowa bezmleczna (11/GL/ML)

<ul style="list-style-type: none"> <li>• Śniadanie</li> <li>• Chleb bezglutenowy 90g</li> <li>• Tłuszcz roślinny do smarowania 55% 10g</li> <li>• Herbata z cukrem 250g</li> <li>• Miód naturalny 25g</li> <li>• Jajko gotowane na twardo (1 szt) 50g ( 3 )</li> <li>• Banany 150g</li> <li>• Zupa - ryż na wywarze warzywnym 300g ( 9 )</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Obiad</li> <li>• Zupa ryżowa bez glutenu i bez mleka 300g ( 9 )</li> <li>• Filet rybny z mintaja pieczony 100g ( 4 )</li> <li>• Ziemniaki gotowane 180g</li> <li>• Warzywa po grecku bez glutenu 150g ( 9 )</li> <li>• Kompot owocowy 250g</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Kolacja</li> <li>• Chleb bezglutenowy 90g</li> <li>• Tłuszcz roślinny do smarowania 55% 10g</li> <li>• Herbata z cukrem 250g</li> <li>• Jajko gotowane na twardo (1 szt) 50g ( 3 )</li> <li>• Dżem truskawkowy 40g</li> <li>• Sałata zielona 5g</li> <li>• Pomidor 50g</li> </ul>
<b>Wartości odżywcze</b>		
<b>Energia:</b> 7802.19 Kj / 1943.46 Kcal; <b>Białko:</b> 47.52 g; <b>Tłuszcz:</b> 53.65 g; <b>Kwasy tłuszczowe nasycone:</b> 8.88 g; <b>Sód:</b> 345.72 mg; <b>Węglowodany:</b> 266.58 g; <b>Cukier:</b> 79 g <b>Błonnik spożywczy:</b> 15.06 g;		

### Dieta łatwostrawna bezmleczna (2/ML)

<ul style="list-style-type: none"> <li>• Śniadanie</li> <li>• Chleb pszenno-żytni 90g ( 1 )</li> <li>• Tłuszcz roślinny do smarowania 55% 10g</li> <li>• Herbata z cukrem 250g</li> <li>• Miód naturalny 25g</li> <li>• Zupa bezmleczna - płatki owsiane na wywarze warzywnym 300g ( 1 ) ( 9 )</li> <li>• Jajko gotowane na twardo (1 szt) 50g ( 3 )</li> <li>• Banany 150g</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Obiad</li> <li>• Zupa krupnik z ziemniakami 300g ( 9 ) ( 1 ) ( 7 )</li> <li>• Filet rybny z mintaja pieczony 100g ( 4 )</li> <li>• Ziemniaki gotowane 180g</li> <li>• Warzywa po grecku 150g ( 9 ) ( 1 )</li> <li>• Kompot owocowy 250g</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Kolacja</li> <li>• Chleb pszenno-żytni 90g ( 1 )</li> <li>• Tłuszcz roślinny do smarowania 55% 10g</li> <li>• Herbata z cukrem 250g</li> <li>• Dżem truskawkowy (niskosłodzony) 25g</li> <li>• Jajko gotowane na twardo (1 szt) 50g ( 3 )</li> <li>• Sałata zielona 5g</li> <li>• Pomidor 50g</li> </ul>
<b>Wartości odżywcze</b>		
<b>Energia:</b> 8055.25 Kj / 1953.93 Kcal; <b>Białko:</b> 55.69 g; <b>Tłuszcz:</b> 48.21 g; <b>Kwasy tłuszczowe nasycone:</b> 9.51 g; <b>Sód:</b> 1158.42 mg; <b>Węglowodany:</b> 318.05 g; <b>Cukier:</b> 89.86 g <b>Błonnik spożywczy:</b> 21.9 g;		

mgr inż. dietetyki,  
*Klaudia Lefek*  
 Klaudia Lefek

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

# Jadłospis na sobota 2025-06-14

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

## Dieta podstawowa (3p) (1)

### • Śniadanie

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

### • Obiad

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

### • Kolacja

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

### Wartości odżywcze

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

## Dieta łatwostrawna (3p) (2)

### • Śniadanie

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

### • Obiad

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

### • Kolacja

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

### Wartości odżywcze

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

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

### • Śniadanie

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

### • Obiad

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

### • Kolacja

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

### Wartości odżywcze

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

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

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

Dieta ubogoenergetyczna (8)		
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Śniadanie</li> <li>• Chleb pszenno-żytni, mąka razowa 15% 90g ( 1 )</li> <li>• Masło ekstra 82% 5g ( 7 )</li> <li>• Herbata bez cukru 250g</li> <li>• Pasta z fasoli białej i natki pietruszki 50g</li> <li>• Sałata zielona 5g</li> <li>• Ogórek kiszony krojony 50g</li> <li>• Polędwica z indyka grubo rozdrobniona, parzona 30g</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Obiad</li> <li>• Zupa pietruszkowa z ziemniakami 300g ( 9 ) ( 1 ) ( 7 )</li> <li>• Filet drobiowy z kurczaka gotowany 100g</li> <li>• Ryż biały gotowany 100g</li> <li>• Surówka z marchwi 150g</li> <li>• Kompot owocowy bez cukru 250g</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Kolacja</li> <li>• Chleb pszenno-żytni, mąka razowa 15% 90g ( 1 )</li> <li>• Masło ekstra 82% 5g ( 7 )</li> <li>• Herbata bez cukru 250g</li> <li>• Szynka drobiowa familijna 30g ( 6 ) ( 7 )</li> <li>• Jajko gotowane na twardo (1 szt) 50g ( 3 )</li> <li>• Sałata zielona 5g</li> <li>• Pomidor 50g</li> </ul>
<b>Wartości odżywcze</b>		
<b>Energia:</b> 5742.5 Kj / 1385.5 Kcal; <b>Białko:</b> 71.53 g; <b>Tłuszcz:</b> 37.8 g; <b>Kwasy tłuszczowe nasycone:</b> 9.66 g; <b>Sód:</b> 1678.95 mg; <b>Węglowodany:</b> 185.22 g; <b>Cukier:</b> 8.49 g <b>Błonnik spożywczy:</b> 29.07 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 bezglutenowa bezmleczna (11/GL/ML)

<ul style="list-style-type: none"><li>• Śniadanie</li><li>• Chleb bezglutenowy 90g</li><li>• Tłuszcz roślinny do smarowania 55% 10g</li><li>• Herbata z cukrem 250g</li><li>• Dżem truskawkowy (niskosłodzony) 25g</li><li>• Pomidor 50g</li><li>• Sałata zielona 5g</li><li>• Polędwica z indyka grubo rozdrobniona, parzona 30g</li><li>• Zupa - kasza kukurydziana na wywarze warzywnym 300g ( 9 )</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Obiad</li><li>• Zupa pietruszkowa z ziemniakami bez mleka i glutenu 300g ( 9 )</li><li>• Filet drobiowy z kurczaka gotowany 100g</li><li>• Ryż biały gotowany 180g</li><li>• Marchew gotowana na parze z tłuszczem 150g</li><li>• Kompot owocowy 250g</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Kolacja</li><li>• Chleb bezglutenowy 90g</li><li>• Tłuszcz roślinny do smarowania 55% 10g</li><li>• Herbata z cukrem 250g</li><li>• Szyńka drobiowa familijna 30g ( 6 ) ( 7 )</li><li>• Jajko gotowane na twardo (1 szt) 50g ( 3 )</li><li>• Sałata zielona 5g</li><li>• Pomidor 50g</li></ul>
---	---	--

#### Wartości odżywcze

**Energia:** 7204.28 Kj / 1798.04 Kcal; **Białko:** 62.02 g; **Tłuszcz:** 50.61 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone:** 7.85 g; **Sód:** 468.06 mg; **Węglowodany:** 222.96 g; **Cukier:** 46.44 g **Błonnik spożywczy:** 15.26 g;

### Dieta łatwostrawna bezmleczna (2/ML)

<ul style="list-style-type: none"><li>• Śniadanie</li><li>• Chleb pszenno-żytni 90g ( 1 )</li><li>• Tłuszcz roślinny do smarowania 55% 10g</li><li>• Herbata z cukrem 250g</li><li>• Dżem truskawkowy (niskosłodzony) 25g</li><li>• Pomidor 50g</li><li>• Sałata zielona 5g</li><li>• Polędwica z indyka grubo rozdrobniona, parzona 30g</li><li>• Zupa - kasza kukurydziana na wywarze warzywnym 300g ( 9 )</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Obiad</li><li>• Zupa pietruszkowa z ziemniakami bez mleka i glutenu 300g ( 9 )</li><li>• Filet drobiowy z kurczaka gotowany 100g</li><li>• Ryż biały gotowany 180g</li><li>• Marchew gotowana na parze z tłuszczem 150g</li><li>• Kompot owocowy 250g</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Kolacja</li><li>• Chleb pszenno-żytni 90g ( 1 )</li><li>• Tłuszcz roślinny do smarowania 55% 10g</li><li>• Herbata z cukrem 250g</li><li>• Szyńka drobiowa familijna 30g ( 6 ) ( 7 )</li><li>• Jajko gotowane na twardo (1 szt) 50g ( 3 )</li><li>• Sałata zielona 5g</li><li>• Pomidor 50g</li></ul>
--	---	---

#### Wartości odżywcze

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

mgr inż. dietetyki  
*Klaudia Lefek*  
Klaudia Lefek

GOMI Żywnie Sp. z o.o.

ul. Modrzewiowa 4

23-320 Poniatowa

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

NIP:7171840940 Regon:525613130

# Jadłospis na niedzielę 2025-06-15

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

## Dieta podstawowa (3p) (1)

### • Śniadanie

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

### • Obiad

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

### • Kolacja

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

### Wartości odżywcze

**Energia:** 8470.76 KJ / 2045.5 Kcal; **Białko:** 73.66 g; **Tłuszcz:** 65.33 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone:** 21.66 g; **Sód:** 997.74 mg; **Węglowodany:** 290.51 g; **Cukier:** 65.5 g **Błonnik spożywczy:** 18.76 g;

## Dieta łatwostrawna (3p) (2)

### • Śniadanie

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

### • Obiad

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

### • Kolacja

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

### Wartości odżywcze

**Energia:** 8121.37 KJ / 1963.52 Kcal; **Białko:** 73.31 g; **Tłuszcz:** 65.08 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone:** 21.55 g; **Sód:** 997.17 mg; **Węglowodany:** 269.85 g; **Cukier:** 44.89 g **Błonnik spożywczy:** 16.94 g;

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

### • Śniadanie

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

### • Obiad

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

### • Kolacja

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

### Wartości odżywcze

**Energia:** 9115.69 KJ / 2194.35 Kcal; **Białko:** 102.83 g; **Tłuszcz:** 87.58 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone:** 32.7 g; **Sód:** 1659.21 mg; **Węglowodany:** 241.13 g; **Cukier:** 8.19 g **Błonnik spożywczy:** 30.36 g;

GOMI Żywnienie Sp. z o.o.

ul. Modrzewiowa 4

23-320 Poniatowa

tel/fax (81) 820-43-38

NIP:7171840940 Regon:525613130

mgr inż. dietetyki,  
*Klaudia Lefek*  
Klaudia Lefek

### Dieta bogatobiałkowa (3p) (9)

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

#### Wartości odżywcze

**Energia:** 8361.84 Kj / 2021.06 Kcal; **Białko:** 79.85 g; **Tłuszcz:** 67.82 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone:** 22.45 g; **Sód:** 1005.99 mg; **Węglowodany:** 271.83 g; **Cukier:** 44.89 g **Błonnik spożywczy:** 16.94 g;

### Dieta łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu (3)

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

#### Wartości odżywcze

**Energia:** 7389.17 Kj / 1778.39 Kcal; **Białko:** 77.33 g; **Tłuszcz:** 41.91 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone:** 15.09 g; **Sód:** 978.65 mg; **Węglowodany:** 273.74 g; **Cukier:** 42.7 g **Błonnik spożywczy:** 17.44 g;

### Dieta ubogoenergetyczna (8)

<ul style="list-style-type: none"> <li>• Śniadanie</li> <li>• Chleb pszenno-żytni, mąka razowa 15% 90g ( 1 )</li> <li>• Masło ekstra 82% 5g ( 7 )</li> <li>• Ser żółty 30g ( 7 )</li> <li>• Herbata bez cukru 250g</li> <li>• Szynka konserwowa wieprzowa 30g ( 6 )</li> <li>• Pomidor 50g</li> <li>• Sałata zielona 5g</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Obiad</li> <li>• Zupa pomidorowa z makaronem 300g ( 9 ) ( 1 ) ( 7 )</li> <li>• Sztuka mięsa schab wieprzowy gotowany 100g</li> <li>• Ziemniaki gotowane 100g</li> <li>• Surówka z kapusty pekińskiej, marchewki i jabłka z olejem 150g</li> <li>• Kompot owocowy bez cukru 250g</li> <li>• Sos pieczeniowy jasny 50g ( 1 ) ( 3 ) ( 7 ) ( 9 )</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Kolacja</li> <li>• Chleb pszenno-żytni, mąka razowa 15% 90g ( 1 )</li> <li>• Masło ekstra 82% 5g ( 7 )</li> <li>• Herbata bez cukru 250g</li> <li>• Polędwica drobiowa Ani 30g ( 6 )</li> <li>• Twarożek z natką pietruszki 30g ( 7 )</li> <li>• Sałata zielona 5g</li> <li>• Rzodkiewki 50g</li> </ul>
--	--	--

#### Wartości odżywcze

**Energia:** 6209.89 Kj / 1495.77 Kcal; **Białko:** 73.41 g; **Tłuszcz:** 60.97 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone:** 20.06 g; **Sód:** 1254.3 mg; **Węglowodany:** 159.51 g; **Cukier:** 8.17 g **Błonnik spożywczy:** 22.99 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 bezglutenowa bezmleczna (11/GL/ML)

#### • Śniadanie

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

#### • Obiad

- Zupa pomidorowa z makaronem bez glutenu i bez mleka 300g ( 9 )
- Sztuka mięsa schab wieprzowy gotowany 100g
- Ziemniaki gotowane 180g
- Bukiet warzyw gotowanych na parze 150g
- Kompot owocowy 250g

#### • Kolacja

- Chleb 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

#### Wartości odżywcze

**Energia:** 6957 Kj / 1728.21 Kcal; **Białko:** 64.18 g; **Tłuszcz:** 42.04 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone:** 8.48 g; **Sód:** 205.09 mg; **Węglowodany:** 226.48 g; **Cukier:** 41.29 g **Błonnik spożywczy:** 13.1 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
- Szynka konserwowa wieprzowa 30g ( 6 )
- Pomidor 50g
- Sałata zielona 5g
- Zupa - ryż na wywarze warzywnym 300g ( 9 )

#### • Obiad

- Zupa pomidorowa z makaronem bez glutenu i bez mleka 300g ( 9 )
- Sztuka mięsa schab wieprzowy gotowany 100g
- Ziemniaki gotowane 180g
- Bukiet warzyw gotowanych na parze 150g
- Kompot owocowy 250g

#### • Kolacja

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

#### Wartości odżywcze

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

mgr inż. dietetyki  
*Klaudia Lefek*  
Klaudia Lefek

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

# Jadłospis na poniedziałek 2025-06-16

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

Dieta podstawowa (3p) (1)		
<ul style="list-style-type: none"><li>• Śniadanie</li><li>• Chleb pszenno-żytni, mąka razowa 15% 90g ( 1 )</li><li>• Masło ekstra 82% 10g ( 7 )</li><li>• Twaróg półtłusty 30g ( 7 )</li><li>• Herbata bez cukru 250g</li><li>• Zupa mleczna - kasza manna na mleku 2% 250g ( 1 ) ( 7 )</li><li>• Kielbasa żywiecka 30g ( 6 ) ( 10 )</li><li>• Sałata zielona 5g</li><li>• Ogórek zielony świeży 50g</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Obiad</li><li>• Zupa botwinkowa z ziemniakami 300g ( 1 ) ( 9 ) ( 7 )</li><li>• Kopytka z masłem roślinnym 300g ( 1 ) ( 3 )</li><li>• Marchew gotowana na parze 150g</li><li>• Kompot owocowy bez cukru 250g</li><li>• Podwieczorek</li><li>• Jogurt naturalny 150g ( 7 )</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Kolacja</li><li>• Chleb pszenno-żytni, mąka razowa 15% 90g ( 1 )</li><li>• Masło ekstra 82% 10g ( 7 )</li><li>• Herbata bez cukru 250g</li><li>• Wędlina pierś miodowa drobiowa 30g</li><li>• Jajko gotowane na twardo (1 szt) 50g ( 3 )</li><li>• Pomidor 50g</li><li>• Sałata zielona 5g</li></ul>
Wartości odżywcze		
<b>Energia:</b> 8157.36 Kj / 1951.02 Kcal; <b>Białko:</b> 70.2 g; <b>Tłuszcz:</b> 46.39 g; <b>Kwasy tłuszczowe nasycone:</b> 18.37 g; <b>Sód:</b> 1522.53 mg; <b>Węglowodany:</b> 303.45 g; <b>Cukier:</b> 11.33 g <b>Błonnik spożywczy:</b> 29.55 g;		

Dieta łatwostrawna (3p) (2)		
<ul style="list-style-type: none"><li>• Śniadanie</li><li>• Chleb pszenno-żytni 90g ( 1 )</li><li>• Masło ekstra 82% 10g ( 7 )</li><li>• Twaróg półtłusty 30g ( 7 )</li><li>• Herbata z cukrem 250g</li><li>• Zupa mleczna - kasza manna na mleku 300g ( 7 ) ( 1 )</li><li>• Kielbasa żywiecka 30g ( 6 ) ( 10 )</li><li>• Sałata zielona 5g</li><li>• Sałatka cesarska pieczona (marchew, kalafior, brokuł) 60g</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Obiad</li><li>• Zupa botwinkowa z ziemniakami 300g ( 1 ) ( 9 ) ( 7 )</li><li>• Kopytka z masłem roślinnym 300g ( 1 ) ( 3 )</li><li>• Marchew gotowana na parze 150g</li><li>• Kompot owocowy 250g</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Kolacja</li><li>• Chleb pszenno-żytni 90g ( 1 )</li><li>• Masło ekstra 82% 10g ( 7 )</li><li>• Herbata z cukrem 250g</li><li>• Wędlina pierś miodowa drobiowa 30g</li><li>• Jajko gotowane na twardo (1 szt) 50g ( 3 )</li><li>• Pomidor 50g</li><li>• Sałata zielona 5g</li></ul>
Wartości odżywcze		
<b>Energia:</b> 8946.42 Kj / 2155.42 Kcal; <b>Białko:</b> 63.5 g; <b>Tłuszcz:</b> 52.54 g; <b>Kwasy tłuszczowe nasycone:</b> 17.01 g; <b>Sód:</b> 1037.9 mg; <b>Węglowodany:</b> 355.89 g; <b>Cukier:</b> 38.06 g <b>Błonnik spożywczy:</b> 23.14 g;		

Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów (5p) (6/SP)		
<ul style="list-style-type: none"><li>• Śniadanie</li><li>• Chleb pszenno-żytni, mąka razowa 15% 90g ( 1 )</li><li>• Masło ekstra 82% 10g ( 7 )</li><li>• Twaróg półtłusty 30g ( 7 )</li><li>• Herbata bez cukru 250g</li><li>• Zupa mleczna - kasza manna na mleku 2% 250g ( 1 ) ( 7 )</li><li>• Kielbasa żywiecka 30g ( 6 ) ( 10 )</li><li>• Sałata zielona 5g</li><li>• Ogórek zielony świeży 50g</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Obiad</li><li>• Zupa botwinkowa z ziemniakami 300g ( 1 ) ( 9 ) ( 7 )</li><li>• Risotto wegetariańskie 300g ( 9 )</li><li>• Surówka z ogórków kiszonych i cebulki 150g</li><li>• Kompot owocowy bez cukru 250g</li><li>• Podwieczorek</li><li>• Jogurt naturalny 150g ( 7 )</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Kolacja</li><li>• Chleb pszenno-żytni, mąka razowa 15% 90g ( 1 )</li><li>• Masło ekstra 82% 10g ( 7 )</li><li>• Herbata bez cukru 250g</li><li>• Wędlina pierś miodowa drobiowa 30g</li><li>• Jajko gotowane na twardo (1 szt) 50g ( 3 )</li><li>• Pomidor 50g</li><li>• Sałata zielona 5g</li></ul>
Wartości odżywcze		
<b>Energia:</b> 7030.77 Kj / 1693.86 Kcal; <b>Białko:</b> 60.62 g; <b>Tłuszcz:</b> 54.29 g; <b>Kwasy tłuszczowe nasycone:</b> 17.11 g; <b>Sód:</b> 2383.43 mg; <b>Węglowodany:</b> 226.19 g; <b>Cukier:</b> 5.79 g <b>Błonnik spożywczy:</b> 24.71 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"> <li>• Śniadanie</li> <li>• Chleb pszenno-żytni 90g ( 1 )</li> <li>• Masło ekstra 82% 10g ( 7 )</li> <li>• Twaróg półtłusty 60g ( 7 )</li> <li>• Herbata z cukrem 250g</li> <li>• Zupa mleczna - kasza manna na mleku 300g ( 7 ) ( 1 )</li> <li>• Kielbasa żywiecka 30g ( 6 ) ( 10 )</li> <li>• Sałata zielona 5g</li> <li>• Sałatka cesarska pieczona (marchew, kalafior, brokuł) 60g</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Obiad</li> <li>• Zupa botwinkowa z ziemniakami 300g ( 1 ) ( 9 ) ( 7 )</li> <li>• Kopytka z masłem roślinnym 300g ( 1 ) ( 3 )</li> <li>• Marchew gotowana na parze 150g</li> <li>• Kompot owocowy 250g</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Kolacja</li> <li>• Chleb pszenno-żytni 90g ( 1 )</li> <li>• Masło ekstra 82% 10g ( 7 )</li> <li>• Herbata z cukrem 250g</li> <li>• Wędlina pierś miodowa drobiowa 50g</li> <li>• Jajko gotowane na twardo (1 szt) 50g ( 3 )</li> <li>• Pomidor 50g</li> <li>• Sałata zielona 5g</li> </ul>
<b>Wartości odżywcze</b>		
<b>Energia:</b> 9216.92 Kj / 2220.12 Kcal; <b>Białko:</b> 72.49 g; <b>Tłuszcz:</b> 54.51 g; <b>Kwasy tłuszczowe nasycone:</b> 17.84 g; <b>Sód:</b> 1051.1 mg; <b>Węglowodany:</b> 358.42 g; <b>Cukier:</b> 38.06 g <b>Błonnik spożywczy:</b> 23.14 g;		

Dieta łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu (3)		
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Śniadanie</li> <li>• Chleb pszenno-żytni 90g ( 1 )</li> <li>• Masło ekstra 82% 5g ( 7 )</li> <li>• Twaróg półtłusty 30g ( 7 )</li> <li>• Herbata z cukrem 250g</li> <li>• Zupa mleczna - kasza manna na mleku 300g ( 7 ) ( 1 )</li> <li>• Kielbasa żywiecka 30g ( 6 ) ( 10 )</li> <li>• Sałata zielona 5g</li> <li>• Sałatka cesarska pieczona (marchew, kalafior, brokuł) 60g</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Obiad</li> <li>• Zupa botwinkowa z ziemniakami 300g ( 1 ) ( 9 ) ( 7 )</li> <li>• Kopytka z masłem roślinnym 300g ( 1 ) ( 3 )</li> <li>• Marchew gotowana na parze 150g</li> <li>• Kompot owocowy 250g</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Kolacja</li> <li>• Chleb pszenno-żytni 90g ( 1 )</li> <li>• Masło ekstra 82% 5g ( 7 )</li> <li>• Herbata z cukrem 250g</li> <li>• Dżem truskawkowy (niskosłodzony) 25g</li> <li>• Wędlina pierś miodowa drobiowa 30g</li> <li>• Pomidor 50g</li> <li>• Sałata zielona 5g</li> </ul>
<b>Wartości odżywcze</b>		
<b>Energia:</b> 8548.8 Kj / 2056.01 Kcal; <b>Białko:</b> 58.04 g; <b>Tłuszcz:</b> 39.9 g; <b>Kwasy tłuszczowe nasycone:</b> 10.23 g; <b>Sód:</b> 975.91 mg; <b>Węglowodany:</b> 366.06 g; <b>Cukier:</b> 48.06 g <b>Błonnik spożywczy:</b> 23.34 g;		

Dieta ubogoenergetyczna (8)		
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Śniadanie</li> <li>• Chleb pszenno-żytni, mąka razowa 15% 90g ( 1 )</li> <li>• Masło ekstra 82% 5g ( 7 )</li> <li>• Twaróg półtłusty 30g ( 7 )</li> <li>• Herbata bez cukru 250g</li> <li>• Szyunka konserwowa wieprzowa 30g ( 6 )</li> <li>• Pomidor 50g</li> <li>• Sałata zielona 5g</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Obiad</li> <li>• Zupa fasolowa z ziemniakami 300g ( 1 )</li> <li>• Risotto wegetariańskie 300g ( 9 )</li> <li>• Surówka z marchwi 150g</li> <li>• Kompot owocowy bez cukru 250g</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Kolacja</li> <li>• Chleb pszenno-żytni, mąka razowa 15% 90g ( 1 )</li> <li>• Masło ekstra 82% 5g ( 7 )</li> <li>• Herbata bez cukru 250g</li> <li>• Szyunka delikatesowa z kurcząt 30g ( 6 )</li> <li>• Jajko gotowane na twardo (1 szt) 50g ( 3 )</li> <li>• Sałata zielona 5g</li> <li>• Pomidor 50g</li> </ul>
<b>Wartości odżywcze</b>		
<b>Energia:</b> 6377.17 Kj / 1533.46 Kcal; <b>Białko:</b> 60.01 g; <b>Tłuszcz:</b> 30.68 g; <b>Kwasy tłuszczowe nasycone:</b> 9.47 g; <b>Sód:</b> 1094.98 mg; <b>Węglowodany:</b> 252.83 g; <b>Cukier:</b> 7.79 g <b>Błonnik spożywczy:</b> 36.77 g;		

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

#### • 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 - ryż na wywarze warzywnym 300g ( 9 )

#### • Obiad

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

#### • Kolacja

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

#### Wartości odżywcze

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

### Dieta łatwostrawna bezmleczna (2/ML)

#### • Śniadanie

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

#### • Obiad

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

#### • Kolacja

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

#### Wartości odżywcze

**Energia:** 8632.32 Kj / 2076.84 Kcal; **Białko:** 56.07 g; **Tłuszcz:** 40.06 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone:** 8.16 g; **Sód:** 1456.9 mg; **Węglowodany:** 372.94 g; **Cukier:** 51.67 g **Błonnik spożywczy:** 23.34 g;

GOMI Żywnienie Sp. z o.o.

ul. Modrzewiowa 4

23-320 Poniatowa

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

NIP:7171840940 Regon:525613130

mgr inż. dietetyki

*Klaudia Lefek*

Klaudia Lefek

# Jadłospis na wtorek 2025-06-17

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

Dieta podstawowa (3p) (1)		
<ul style="list-style-type: none"><li>• Śniadanie</li><li>• Chleb pszenno-żytni, mąka razowa 15% 90g ( 1 )</li><li>• Ser biały twaróg półtłusty 50g ( 4 ) ( 7 ) ( 8 )</li><li>• Masło ekstra 82% 10g ( 7 )</li><li>• Herbata bez cukru 250g</li><li>• Dżem truskawkowy (niskosłodzony) 25g</li><li>• Zupa mleczna - kasza kukurydziana na mleku 2% 250g ( 7 )</li><li>• Jabłka 150g</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Obiad</li><li>• Zupa krupnik z ziemniakami 300g ( 9 ) ( 1 ) ( 7 )</li><li>• Pulpet wieprzowo-wołowy gotowany 100g ( 1 ) ( 3 )</li><li>• Ziemniaki gotowane 180g</li><li>• Surówka z buraczków i jabłek z olejem 150g</li><li>• Kompot owocowy bez cukru 250g</li><li>• Podwieczorek</li><li>• Jabłka 150g</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Kolacja</li><li>• Chleb pszenno-żytni, mąka razowa 15% 90g ( 1 )</li><li>• Masło ekstra 82% 10g ( 7 )</li><li>• Herbata bez cukru 250g</li><li>• Polędwica drobiowa Ani 30g ( 6 )</li><li>• Paprykarz rybny (miruna) 50g ( 9 ) ( 4 )</li><li>• Ogórek kiszony krojony 50g</li><li>• Sałata zielona 5g</li></ul>
Wartości odżywcze		
<b>Energia:</b> 7965.81 Kj / 1911.77 Kcal; <b>Białko:</b> 64.89 g; <b>Tłuszcz:</b> 63.21 g; <b>Kwasy tłuszczowe nasycone:</b> 15.16 g; <b>Sód:</b> 1443.04 mg; <b>Węglowodany:</b> 269.87 g; <b>Cukier:</b> 39.53 g <b>Błonnik spożywczy:</b> 31.9 g;		

Dieta łatwostrawna (3p) (2)		
<ul style="list-style-type: none"><li>• Śniadanie</li><li>• Chleb pszenno-żytni 90g ( 1 )</li><li>• Ser biały twaróg półtłusty 50g ( 4 ) ( 7 ) ( 8 )</li><li>• Masło ekstra 82% 10g ( 7 )</li><li>• Herbata z cukrem 250g</li><li>• Zupa mleczna - kasza kukurydziana na mleku 300g ( 7 )</li><li>• Dżem truskawkowy 25g</li><li>• Jabłka 150g</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Obiad</li><li>• Zupa krupnik z ziemniakami 300g ( 9 ) ( 1 ) ( 7 )</li><li>• Pulpet wieprzowo-wołowy gotowany 100g ( 1 ) ( 3 )</li><li>• Ziemniaki gotowane 180g</li><li>• Buraczki duszone 150g ( 1 )</li><li>• Kompot owocowy 250g</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Kolacja</li><li>• Chleb pszenno-żytni 90g ( 1 )</li><li>• Masło ekstra 82% 10g ( 7 )</li><li>• Herbata z cukrem 250g</li><li>• Polędwica drobiowa Ani 30g ( 6 )</li><li>• Paprykarz rybny (miruna) 50g ( 9 ) ( 4 )</li><li>• Pomidor 50g</li><li>• Sałata zielona 5g</li></ul>
Wartości odżywcze		
<b>Energia:</b> 9051.01 Kj / 2186.36 Kcal; <b>Białko:</b> 63.39 g; <b>Tłuszcz:</b> 70.44 g; <b>Kwasy tłuszczowe nasycone:</b> 15.67 g; <b>Sód:</b> 1074.16 mg; <b>Węglowodany:</b> 323.53 g; <b>Cukier:</b> 44.95 g <b>Błonnik spożywczy:</b> 21.86 g;		

Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów (5p) (6/SP)		
<ul style="list-style-type: none"><li>• Śniadanie</li><li>• Chleb pszenno-żytni, mąka razowa 15% 90g ( 1 )</li><li>• Ser biały twaróg półtłusty 30g ( 4 ) ( 7 ) ( 8 )</li><li>• Masło ekstra 82% 10g ( 7 )</li><li>• Herbata bez cukru 250g</li><li>• Zupa mleczna - kasza kukurydziana na mleku 2% 250g ( 7 )</li><li>• Polędwica sopočka wieprzowa 30g ( 6 )</li><li>• Sałata zielona 5g</li><li>• Pomidor 50g</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Obiad</li><li>• Zupa krupnik z ziemniakami 300g ( 9 ) ( 1 ) ( 7 )</li><li>• Pulpet wieprzowo-wołowy gotowany 100g ( 1 ) ( 3 )</li><li>• Ziemniaki gotowane 180g</li><li>• Surówka z buraczków i jabłek z olejem 150g</li><li>• Kompot owocowy bez cukru 250g</li><li>• Podwieczorek</li><li>• Jabłka 150g</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Kolacja</li><li>• Chleb pszenno-żytni, mąka razowa 15% 90g ( 1 )</li><li>• Masło ekstra 82% 10g ( 7 )</li><li>• Herbata bez cukru 250g</li><li>• Polędwica drobiowa Ani 30g ( 6 )</li><li>• Paprykarz rybny (miruna) 50g ( 9 ) ( 4 )</li><li>• Ogórek kiszony krojony 50g</li><li>• Sałata zielona 5g</li></ul>
Wartości odżywcze		
<b>Energia:</b> 7537.76 Kj / 1808.68 Kcal; <b>Białko:</b> 69.02 g; <b>Tłuszcz:</b> 58.92 g; <b>Kwasy tłuszczowe nasycone:</b> 16.1 g; <b>Sód:</b> 1444.59 mg; <b>Węglowodany:</b> 248.66 g; <b>Cukier:</b> 18.58 g <b>Błonnik spożywczy:</b> 30.13 g;		

### Dieta bogatobiałkowa (3p) (9)

<ul style="list-style-type: none"> <li>• Śniadanie</li> <li>• Chleb pszenno-żytni 90g ( 1 )</li> <li>• Ser biały twaróg półtłusty 70g ( 4 ) ( 7 ) ( 8 )</li> <li>• Masło ekstra 82% 10g ( 7 )</li> <li>• Herbata z cukrem 250g</li> <li>• Zupa mleczna - kasza kukurydziana na mleku 300g ( 7 )</li> <li>• Dżem truskawkowy 25g</li> <li>• Jabłka 150g</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Obiad</li> <li>• Zupa krupnik z ziemniakami 300g ( 9 ) ( 1 ) ( 7 )</li> <li>• Pulpet wieprzowo-wołowy gotowany 100g ( 1 ) ( 3 )</li> <li>• Ziemniaki gotowane 180g</li> <li>• Buraczki duszone 150g ( 1 )</li> <li>• Kompot owocowy 250g</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Kolacja</li> <li>• Chleb pszenno-żytni 90g ( 1 )</li> <li>• Masło ekstra 82% 10g ( 7 )</li> <li>• Herbata z cukrem 250g</li> <li>• Polędwica drobiowa Ani 30g ( 6 )</li> <li>• Paprykarz rybny (miruna) 50g ( 9 ) ( 4 )</li> <li>• Pomidor 50g</li> <li>• Sałata zielona 5g</li> </ul>
<b>Wartości odżywcze</b>		
<b>Energia:</b> 9263.61 Kj / 2237.76 Kcal; <b>Białko:</b> 64.83 g; <b>Tłuszcz:</b> 75.24 g; <b>Kwasy tłuszczowe nasycone:</b> 15.67 g; <b>Sód:</b> 1074.16 mg; <b>Węglowodany:</b> 324.15 g; <b>Cukier:</b> 44.95 g <b>Błonnik spożywczy:</b> 21.86 g;		

### Dieta łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu (3)

<ul style="list-style-type: none"> <li>• Śniadanie</li> <li>• Chleb pszenno-żytni 90g ( 1 )</li> <li>• Ser biały twaróg półtłusty 50g ( 4 ) ( 7 ) ( 8 )</li> <li>• Masło ekstra 82% 5g ( 7 )</li> <li>• Herbata z cukrem 250g</li> <li>• Zupa mleczna - kasza kukurydziana na mleku 300g ( 7 )</li> <li>• Dżem truskawkowy 25g</li> <li>• Jabłka 150g</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Obiad</li> <li>• Zupa krupnik z ziemniakami 300g ( 9 ) ( 1 ) ( 7 )</li> <li>• Pulpet wieprzowo-wołowy gotowany 100g ( 1 ) ( 3 )</li> <li>• Ziemniaki gotowane 180g</li> <li>• Buraczki duszone 150g ( 1 )</li> <li>• Kompot owocowy 250g</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Kolacja</li> <li>• Chleb pszenno-żytni 90g ( 1 )</li> <li>• Masło ekstra 82% 5g ( 7 )</li> <li>• Herbata z cukrem 250g</li> <li>• Polędwica drobiowa Ani 30g ( 6 )</li> <li>• Paprykarz rybny (miruna) 50g ( 9 ) ( 4 )</li> <li>• Pomidor 50g</li> <li>• Sałata zielona 5g</li> </ul>
<b>Wartości odżywcze</b>		
<b>Energia:</b> 8730.81 Kj / 2109.76 Kcal; <b>Białko:</b> 63.32 g; <b>Tłuszcz:</b> 61.99 g; <b>Kwasy tłuszczowe nasycone:</b> 10.19 g; <b>Sód:</b> 1073.26 mg; <b>Węglowodany:</b> 323.46 g; <b>Cukier:</b> 44.95 g <b>Błonnik spożywczy:</b> 21.86 g;		

### Dieta ubogoenergetyczna (8)

<ul style="list-style-type: none"> <li>• Śniadanie</li> <li>• Chleb pszenno-żytni, mąka razowa 15% 90g ( 1 )</li> <li>• Masło ekstra 82% 5g ( 7 )</li> <li>• Ser żółty 30g ( 7 )</li> <li>• Herbata bez cukru 250g</li> <li>• Polędwica sopocka wieprzowa 30g ( 6 )</li> <li>• Sałata zielona 5g</li> <li>• Papryka czerwona świeża 50g</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Obiad</li> <li>• Zupa zacierkowa 300g ( 9 ) ( 1 ) ( 3 ) ( 7 )</li> <li>• Gulasz drobiowy z warzywami 150g ( 9 ) ( 1 )</li> <li>• Ziemniaki gotowane 100g</li> <li>• Surówka z buraczków i jabłek z olejem 150g</li> <li>• Kompot owocowy bez cukru 250g</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Kolacja</li> <li>• Chleb pszenno-żytni, mąka razowa 15% 90g ( 1 )</li> <li>• Masło ekstra 82% 5g ( 7 )</li> <li>• Herbata bez cukru 250g</li> <li>• Kielbasa żywiecka 30g ( 6 ) ( 10 )</li> <li>• Paprykarz rybny (mintaj) 50g ( 4 ) ( 9 )</li> <li>• Sałata zielona 5g</li> <li>• Ogórek kiszony krojony 50g</li> </ul>
<b>Wartości odżywcze</b>		
<b>Energia:</b> 6724.25 Kj / 1616.14 Kcal; <b>Białko:</b> 70.85 g; <b>Tłuszcz:</b> 58.57 g; <b>Kwasy tłuszczowe nasycone:</b> 17.41 g; <b>Sód:</b> 1709.74 mg; <b>Węglowodany:</b> 196.96 g; <b>Cukier:</b> 9.18 g <b>Błonnik spożywczy:</b> 26.5 g;		

GOMI Żywnienie Sp. z o.o.

ul. Modrzewiowa 4

23-320 Poniatowa

tel/fax (81) 820-43-38

NIP: 7171840940 Regon: 525613130

mgr inż. dietetyki

*Klaudia Lefek*  
Klaudia Lefek

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

#### • Śniadanie

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

#### • Obiad

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

#### • Kolacja

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

#### Wartości odżywcze

**Energia:** 7841.88 Kj / 1947.13 Kcal; **Białko:** 54.48 g; **Tłuszcz:** 59.12 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone:** 8.64 g; **Sód:** 472.96 mg; **Węglowodany:** 250.43 g; **Cukier:** 42.57 g **Błonnik spożywczy:** 16.27 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
- Szyntka z indykiem, prasowana 30g ( 6 )
- Pomidor 50g
- Sałata zielona 5g
- Zupa - kasza kukurydziana na wywarze warzywnym 300g ( 9 )

#### • Obiad

- Zupa krupnik z ziemniakami 300g ( 9 ) ( 1 ) ( 7 )
- Pulpet wieprzowo-wołowy gotowany 100g ( 1 ) ( 3 )
- Ziemniaki gotowane 180g
- Sos pomidorowy bez glutenu i bez mleka 50g
- Buraczki duszone 150g ( 1 )
- Kompot owocowy 250g

#### • Kolacja

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

#### Wartości odżywcze

**Energia:** 8183.1 Kj / 1979.73 Kcal; **Białko:** 61 g; **Tłuszcz:** 52.41 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone:** 9.02 g; **Sód:** 1293.57 mg; **Węglowodany:** 314.41 g; **Cukier:** 44.06 g **Błonnik spożywczy:** 21.85 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 2025-06-18

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

Dieta podstawowa (3p) (1)		
<ul style="list-style-type: none"><li>• Śniadanie</li><li>• Chleb pszenno-żytni, mąka razowa 15% 90g ( 1 )</li><li>• Masło ekstra 82% 10g ( 7 )</li><li>• Herbata bez cukru 250g</li><li>• Majonez 10g ( 3 ) ( 7 )</li><li>• Zupa mleczna - ryż na mleku 2% 250g ( 7 )</li><li>• Kielbasa żywiecka 30g ( 6 ) ( 10 )</li><li>• Jajko gotowane na twardo (1 szt) 50g ( 3 )</li><li>• Sałata zielona 5g</li><li>• Pomidor 50g</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Obiad</li><li>• Zupa z zielonego groszku 300g ( 7 ) ( 9 ) ( 1 )</li><li>• Gulasz wieprzowy 150g ( 1 )</li><li>• Kasza jęczmienna wiejska gotowana 180g ( 1 )</li><li>• Surówka z marchwi 150g</li><li>• Kompot owocowy bez cukru 250g</li><li>• Podwieczorek</li><li>• Kefir 150g ( 7 )</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Kolacja</li><li>• Chleb pszenno-żytni, mąka razowa 15% 90g ( 1 )</li><li>• Ser żółty 30g ( 7 )</li><li>• Masło ekstra 82% 10g ( 7 )</li><li>• Herbata bez cukru 250g</li><li>• Szynka drobiowa rodzinna 30g ( 6 ) ( 7 )</li><li>• Papryka czerwona świeża 50g</li><li>• Sałata zielona 5g</li></ul>
Wartości odżywcze		
<b>Energia:</b> 9168.07 Kj / 2209.8 Kcal; <b>Białko:</b> 86.36 g; <b>Tłuszcz:</b> 101.33 g; <b>Kwasy tłuszczowe nasycone:</b> 25.4 g; <b>Sód:</b> 1451.23 mg; <b>Węglowodany:</b> 232.54 g; <b>Cukier:</b> 8.12 g <b>Błonnik spożywczy:</b> 27.32 g;		

Dieta łatwostrawna (3p) (2)		
<ul style="list-style-type: none"><li>• Śniadanie</li><li>• Chleb pszenno-żytni 90g ( 1 )</li><li>• Masło ekstra 82% 10g ( 7 )</li><li>• Herbata z cukrem 250g</li><li>• Zupa mleczna - ryż na mleku 300g ( 7 )</li><li>• Kielbasa żywiecka 30g ( 6 ) ( 10 )</li><li>• Jajko gotowane na twardo (1 szt) 50g ( 3 )</li><li>• Sałata zielona 5g</li><li>• Pomidor 50g</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Obiad</li><li>• Zupa ziemniaczana 300g ( 9 ) ( 1 ) ( 7 )</li><li>• Gulasz wieprzowy 150g ( 1 )</li><li>• Kasza jęczmienna wiejska gotowana 180g ( 1 )</li><li>• Marchew gotowana na parze 150g</li><li>• Kompot owocowy 250g</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Kolacja</li><li>• Chleb pszenno-żytni 90g ( 1 )</li><li>• Masło ekstra 82% 10g ( 7 )</li><li>• Herbata z cukrem 250g</li><li>• Szynka drobiowa rodzinna 30g ( 6 ) ( 7 )</li><li>• Twarożek z natką pietruszki 30g ( 7 )</li><li>• Pomidor 50g</li><li>• Sałata zielona 5g</li></ul>
Wartości odżywcze		
<b>Energia:</b> 8396.58 Kj / 2026.55 Kcal; <b>Białko:</b> 68.95 g; <b>Tłuszcz:</b> 67.3 g; <b>Kwasy tłuszczowe nasycone:</b> 17.8 g; <b>Sód:</b> 1060.59 mg; <b>Węglowodany:</b> 281.64 g; <b>Cukier:</b> 38.15 g <b>Błonnik spożywczy:</b> 19.76 g;		

Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów (5p) (6/SP)		
<ul style="list-style-type: none"><li>• Śniadanie</li><li>• Chleb pszenno-żytni, mąka razowa 15% 90g ( 1 )</li><li>• Masło ekstra 82% 10g ( 7 )</li><li>• Herbata bez cukru 250g</li><li>• Majonez 10g ( 3 ) ( 7 )</li><li>• Zupa mleczna - ryż na mleku 2% 250g ( 7 )</li><li>• Kielbasa żywiecka 30g ( 6 ) ( 10 )</li><li>• Jajko gotowane na twardo (1 szt) 50g ( 3 )</li><li>• Sałata zielona 5g</li><li>• Pomidor 50g</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Obiad</li><li>• Zupa z zielonego groszku 300g ( 7 ) ( 9 ) ( 1 )</li><li>• Gulasz wieprzowy 150g ( 1 )</li><li>• Kasza jęczmienna wiejska gotowana 180g ( 1 )</li><li>• Surówka z marchwi 150g</li><li>• Kompot owocowy bez cukru 250g</li><li>• Podwieczorek</li><li>• Kefir 150g ( 7 )</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Kolacja</li><li>• Chleb pszenno-żytni, mąka razowa 15% 90g ( 1 )</li><li>• Ser żółty 30g ( 7 )</li><li>• Masło ekstra 82% 10g ( 7 )</li><li>• Herbata bez cukru 250g</li><li>• Szynka drobiowa rodzinna 30g ( 6 ) ( 7 )</li><li>• Papryka czerwona świeża 50g</li><li>• Sałata zielona 5g</li></ul>
Wartości odżywcze		
<b>Energia:</b> 9168.07 Kj / 2209.8 Kcal; <b>Białko:</b> 86.36 g; <b>Tłuszcz:</b> 101.33 g; <b>Kwasy tłuszczowe nasycone:</b> 25.4 g; <b>Sód:</b> 1451.23 mg; <b>Węglowodany:</b> 232.54 g; <b>Cukier:</b> 8.12 g <b>Błonnik spożywczy:</b> 27.32 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"> <li>• Śniadanie</li> <li>• Chleb pszenno-żytni 90g ( 1 )</li> <li>• Masło ekstra 82% 10g ( 7 )</li> <li>• Herbata z cukrem 250g</li> <li>• Zupa mleczna - ryż na mleku 300g ( 7 )</li> <li>• Kielbasa żywiecka 30g ( 6 ) ( 10 )</li> <li>• Jajko gotowane na twardo (2 szt) 100g ( 3 )</li> <li>• Sałata zielona 5g</li> <li>• Pomidor 50g</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Obiad</li> <li>• Zupa ziemniaczana 300g ( 9 ) ( 1 ) ( 7 )</li> <li>• Gulasz wieprzowy 150g ( 1 )</li> <li>• Kasza jęczmienna wiejska gotowana 180g ( 1 )</li> <li>• Marchew gotowana na parze 150g</li> <li>• Kompot owocowy 250g</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Kolacja</li> <li>• Chleb pszenno-żytni 90g ( 1 )</li> <li>• Masło ekstra 82% 10g ( 7 )</li> <li>• Herbata z cukrem 250g</li> <li>• Szynka drobiowa rodzinna 30g ( 6 ) ( 7 )</li> <li>• Twarożek z natką pietruszki 30g ( 7 )</li> <li>• Pomidor 50g</li> <li>• Sałata zielona 5g</li> </ul>
--	---	--

#### Wartości odżywcze

**Energia:** 8649.75 Kj / 2091.36 Kcal; **Białko:** 74.39 g; **Tłuszcz:** 71.52 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone:** 19.11 g; **Sód:** 1121.93 mg; **Węglowodany:** 281.9 g; **Cukier:** 38.15 g **Błonnik spożywczy:** 19.76 g;

### Dieta łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu (3)

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

#### Wartości odżywcze

**Energia:** 8134.71 Kj / 1959.63 Kcal; **Białko:** 74.09 g; **Tłuszcz:** 56.98 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone:** 12.42 g; **Sód:** 1020.36 mg; **Węglowodany:** 283.66 g; **Cukier:** 38.15 g **Błonnik spożywczy:** 19.76 g;

### Dieta ubogoenergetyczna (8)

<ul style="list-style-type: none"> <li>• Śniadanie</li> <li>• Chleb pszenno-żytni, mąka razowa 15% 90g ( 1 )</li> <li>• Masło ekstra 82% 5g ( 7 )</li> <li>• Herbata bez cukru 250g</li> <li>• Polędwica drobiowa Ani 30g ( 6 )</li> <li>• Jajko gotowane na twardo (1 szt) 50g ( 3 )</li> <li>• Sałata zielona 5g</li> <li>• Sałatka jarzynowa - dieta 50g ( 9 )</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Obiad</li> <li>• Zupa jarzynowa z ziemniakami 300g ( 9 ) ( 1 ) ( 7 )</li> <li>• Pulpet wieprzowo-wołowy gotowany 100g ( 1 ) ( 3 )</li> <li>• Ryż biały gotowany 100g</li> <li>• Sos koperkowy 100g ( 1 ) ( 7 )</li> <li>• Surówka z kapusty pekińskiej, marchewki i jabłka z olejem 150g</li> <li>• Kompot owocowy bez cukru 250g</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Kolacja</li> <li>• Chleb pszenno-żytni, mąka razowa 15% 90g ( 1 )</li> <li>• Masło ekstra 82% 5g ( 7 )</li> <li>• Twaróg półtłusty 30g ( 7 )</li> <li>• Herbata bez cukru 250g</li> <li>• Sałata zielona 5g</li> <li>• Rzodkiewki 50g</li> <li>• Szynka drobiowa średnio rozdrobniona, parzona 30g ( 6 )</li> </ul>
--	---	--

#### Wartości odżywcze

**Energia:** 6691.61 Kj / 1624.32 Kcal; **Białko:** 64.1 g; **Tłuszcz:** 67.02 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone:** 14.25 g; **Sód:** 1312.69 mg; **Węglowodany:** 184.73 g; **Cukier:** 8.29 g **Błonnik spożywczy:** 23.73 g;

GOMI Żywnie Sp. z o.o.

ul. Modrzewiowa 4

23-320 Poniatowa

tel/fax (81) 820-43-38

NIP:7171840940 Regon:525613130

mgr inż. dietetyki.  
*Klaudia Lefek*  
Klaudia Lefek

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

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

#### Wartości odżywcze

**Energia:** 8273.92 Kj / 2042.62 Kcal; **Białko:** 56.02 g; **Tłuszcz:** 64.11 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone:** 9.62 g; **Sód:** 247.79 mg; **Węglowodany:** 257.01 g; **Cukier:** 56.44 g **Błonnik spożywczy:** 16 g;

### Dieta łatwostrawna bezmleczna (2/ML)

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

#### Wartości odżywcze

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

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 2025-06-19

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

## Dieta podstawowa (3p) (1)

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

### Wartości odżywcze

**Energia:** 8023.87 KJ / 1932.61 Kcal; **Białko:** 88.48 g; **Tłuszcz:** 72.38 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone:** 23.37 g; **Sód:** 1718.13 mg; **Węglowodany:** 229.85 g; **Cukier:** 28.82 g **Błonnik spożywczy:** 27.25 g;

## Dieta łatwostrawna (3p) (2)

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

### Wartości odżywcze

**Energia:** 8031.76 KJ / 1941.32 Kcal; **Białko:** 83.04 g; **Tłuszcz:** 62.07 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone:** 22.6 g; **Sód:** 1771.74 mg; **Węglowodany:** 260.35 g; **Cukier:** 38.9 g **Błonnik spożywczy:** 18.52 g;

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

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

### Wartości odżywcze

**Energia:** 7781.59 KJ / 1876.29 Kcal; **Białko:** 86.85 g; **Tłuszcz:** 72.24 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone:** 23.25 g; **Sód:** 1713.37 mg; **Węglowodany:** 214.89 g; **Cukier:** 19.17 g **Błonnik spożywczy:** 27.27 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

Data i godzina wydruku: 2025-06-02 15:00:37 • Wygenerowane przez IMFood • strona 31

Dieta bogatobiałkowa (3p) (9)		
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Śniadanie</li> <li>• Chleb pszenno-żytni 90g ( 1 )</li> <li>• Masło ekstra 82% 10g ( 7 )</li> <li>• Herbata z cukrem 250g</li> <li>• Zupa mleczna - kasza manna na mleku 300g ( 7 ) ( 1 )</li> <li>• Szyńka złociста wieprzowa 30g ( 9 ) ( 10 )</li> <li>• Jajko gotowane na twardo (2 szt) 100g ( 3 )</li> <li>• Pomidor 50g</li> <li>• Sałata zielona 5g</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Obiad</li> <li>• Zupa pomidorowa z ryżem 300g ( 9 ) ( 1 ) ( 7 )</li> <li>• Filet drobiowy z kurczaka gotowany 100g</li> <li>• Ziemniaki gotowane z tłuszczem 180g</li> <li>• Bukiet jarzyn gotowany na parze 150g ( 9 )</li> <li>• Kompot owocowy 250g</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Kolacja</li> <li>• Chleb pszenno-żytni 90g ( 1 )</li> <li>• Masło ekstra 82% 10g ( 7 )</li> <li>• Twaróg półtłusty 50g ( 7 )</li> <li>• Herbata z cukrem 250g</li> <li>• Ketchup 10g</li> <li>• Parówka drobiowa 60g</li> <li>• Pomidor 50g</li> <li>• Sałata zielona 5g</li> </ul>
<b>Wartości odżywcze</b>		
<b>Energia:</b> 8409.53 Kj / 2035.93 Kcal; <b>Białko:</b> 92.73 g; <b>Tłuszcz:</b> 67.23 g; <b>Kwasy tłuszczowe nasycone:</b> 24.46 g; <b>Sód:</b> 1841.88 mg; <b>Węglowodany:</b> 261.55 g; <b>Cukier:</b> 38.9 g <b>Błonnik spożywczy:</b> 18.52 g;		

Dieta łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu (3)		
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Śniadanie</li> <li>• Chleb pszenno-żytni 90g ( 1 )</li> <li>• Masło ekstra 82% 5g ( 7 )</li> <li>• Twaróg półtłusty 30g ( 7 )</li> <li>• Herbata z cukrem 250g</li> <li>• Zupa mleczna - kasza manna na mleku 300g ( 7 ) ( 1 )</li> <li>• Szyńka złociста wieprzowa 30g ( 9 ) ( 10 )</li> <li>• Pomidor 50g</li> <li>• Sałata zielona 5g</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Obiad</li> <li>• Zupa pomidorowa z ryżem 300g ( 9 ) ( 1 ) ( 7 )</li> <li>• Filet drobiowy z kurczaka gotowany 100g</li> <li>• Ziemniaki gotowane z tłuszczem 180g</li> <li>• Bukiet jarzyn gotowany na parze 150g ( 9 )</li> <li>• Kompot owocowy 250g</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Kolacja</li> <li>• Chleb pszenno-żytni 90g ( 1 )</li> <li>• Masło ekstra 82% 5g ( 7 )</li> <li>• Twaróg półtłusty 30g ( 7 )</li> <li>• Herbata z cukrem 250g</li> <li>• Ketchup 10g</li> <li>• Parówka drobiowa 60g</li> <li>• Pomidor 50g</li> <li>• Sałata zielona 5g</li> </ul>
<b>Wartości odżywcze</b>		
<b>Energia:</b> 7645.29 Kj / 1844.6 Kcal; <b>Białko:</b> 83.92 g; <b>Tłuszcz:</b> 50.81 g; <b>Kwasy tłuszczowe nasycone:</b> 16.66 g; <b>Sód:</b> 1722.71 mg; <b>Węglowodany:</b> 261.43 g; <b>Cukier:</b> 38.9 g <b>Błonnik spożywczy:</b> 18.52 g;		

Dieta ubogoenergetyczna (8)		
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Śniadanie</li> <li>• Chleb pszenno-żytni, mąka razowa 15% 90g ( 1 )</li> <li>• Masło ekstra 82% 5g ( 7 )</li> <li>• Herbata bez cukru 250g</li> <li>• Szyńka wieprzowa gratka/produkt grubo rozdr., formowany, parzony, zawiera wodę dodaną 30g ( 6 ) ( 10 )</li> <li>• Jajko gotowane na twardo (1 szt) 50g ( 3 )</li> <li>• Sałata zielona 5g</li> <li>• Ogórek zielony świeży 50g</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Obiad</li> <li>• Bigos z młodej kapusty z kielbasą 300g ( 6 ) ( 1 ) ( 9 )</li> <li>• Zupa barszcz ukraiński 300g ( 9 ) ( 1 ) ( 7 )</li> <li>• Kompot owocowy bez cukru 250g</li> <li>• Chleb pszenno-żytni, mąka razowa 15% 60g ( 1 )</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Kolacja</li> <li>• Chleb pszenno-żytni, mąka razowa 15% 90g ( 1 )</li> <li>• Masło ekstra 82% 5g ( 7 )</li> <li>• Herbata bez cukru 250g</li> <li>• Pasztet drobiowy 30g ( 1 ) ( 6 )</li> <li>• Połędwica sopocka wieprzowa 30g ( 6 )</li> <li>• Pomidor 50g</li> <li>• Sałata zielona 5g</li> </ul>
<b>Wartości odżywcze</b>		
<b>Energia:</b> 6859.25 Kj / 1644.18 Kcal; <b>Białko:</b> 53.78 g; <b>Tłuszcz:</b> 67.21 g; <b>Kwasy tłuszczowe nasycone:</b> 12.31 g; <b>Sód:</b> 2318.56 mg; <b>Węglowodany:</b> 201.83 g; <b>Cukier:</b> 9.95 g <b>Błonnik spożywczy:</b> 33.96 g;		

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

<ul style="list-style-type: none"> <li>• Śniadanie</li> <li>• Chleb bezglutenowy 90g</li> <li>• Tłuszcz roślinny do smarowania 55% 10g</li> <li>• Herbata z cukrem 250g</li> <li>• Szynka złocista wieprzowa 30g ( 9 ) ( 10 )</li> <li>• Jajko gotowane na twardo (1 szt) 50g ( 3 )</li> <li>• Pomidor 50g</li> <li>• Sałata zielona 5g</li> <li>• Zupa - kasza kukurydziana na wywarze warzywnym 300g ( 9 )</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Obiad</li> <li>• Zupa pomidorowa z ryżem bez mleka 300g ( 9 ) ( 1 )</li> <li>• Filet drobiowy z kurczaka gotowany 100g</li> <li>• Ziemniaki gotowane 180g</li> <li>• Bukiet warzyw gotowanych na parze z tłuszczem 150g</li> <li>• Kompot owocowy 250g</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Kolacja</li> <li>• Chleb bezglutenowy 90g</li> <li>• Tłuszcz roślinny do smarowania 55% 10g</li> <li>• Herbata z cukrem 250g</li> <li>• Kielbasa szynkowa wieprzowa 30g</li> <li>• Jajko gotowane na twardo (1 szt) 50g ( 3 )</li> <li>• Pomidor 50g</li> <li>• Sałata zielona 5g</li> </ul>
<b>Wartości odżywcze</b>		
<b>Energia:</b> 7447.8 KJ / 1860.78 Kcal; <b>Białko:</b> 73.06 g; <b>Tłuszcz:</b> 60.57 g; <b>Kwasy tłuszczowe nasycone:</b> 12.08 g; <b>Sód:</b> 840.16 mg; <b>Węglowodany:</b> 203.67 g; <b>Cukier:</b> 31.31 g <b>Błonnik spożywczy:</b> 14.56 g;		

### Dieta łatwostrawna bezmleczna (2/ML)

<ul style="list-style-type: none"> <li>• Śniadanie</li> <li>• Chleb pszenno-żytni 90g ( 1 )</li> <li>• Tłuszcz roślinny do smarowania 55% 10g</li> <li>• Herbata z cukrem 250g</li> <li>• Szynka złocista wieprzowa 30g ( 9 ) ( 10 )</li> <li>• Jajko gotowane na twardo (1 szt) 50g ( 3 )</li> <li>• Pomidor 50g</li> <li>• Sałata zielona 5g</li> <li>• Zupa - kasza manna na wywarze warzywnym 300g ( 1 ) ( 9 )</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Obiad</li> <li>• Zupa pomidorowa z ryżem bez mleka 300g ( 9 ) ( 1 )</li> <li>• Filet drobiowy z kurczaka gotowany 100g</li> <li>• Ziemniaki gotowane 180g</li> <li>• Bukiet warzyw gotowanych na parze z tłuszczem 150g</li> <li>• Kompot owocowy 250g</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Kolacja</li> <li>• Chleb pszenno-żytni 90g ( 1 )</li> <li>• Tłuszcz roślinny do smarowania 55% 10g</li> <li>• Herbata z cukrem 250g</li> <li>• Kielbasa szynkowa wieprzowa 30g</li> <li>• Jajko gotowane na twardo (1 szt) 50g ( 3 )</li> <li>• Pomidor 50g</li> <li>• Sałata zielona 5g</li> </ul>
<b>Wartości odżywcze</b>		
<b>Energia:</b> 7629.7 KJ / 1855.78 Kcal; <b>Białko:</b> 80.48 g; <b>Tłuszcz:</b> 52.65 g; <b>Kwasy tłuszczowe nasycone:</b> 11.86 g; <b>Sód:</b> 2049.86 mg; <b>Węglowodany:</b> 258.9 g; <b>Cukier:</b> 32.75 g <b>Błonnik spożywczy:</b> 18.65 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

# Jadłospis na piątek 2025-06-20

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

## Dieta podstawowa (3p) (1)

### • Śniadanie

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

### • Obiad

- Zupa kapuśniak z młodej kapusty z ziemniakami 300g ( 9 ) ( 1 ) ( 3 ) ( 10 )
- Pulpet rybny z miruny gotowany 100g ( 1 ) ( 4 ) ( 3 )
- Ziemniaki gotowane 180g
- Mizeria z jogurtem 150g ( 7 )
- Kompot owocowy bez cukru 250g
  
- Podwieczorek
  
- Jogurt naturalny 150g ( 7 )

### • Kolacja

- Chleb pszenno-żytni, mąka razowa 15% 90g ( 1 )
- Masło ekstra 82% 10g ( 7 )
- Twaróg półtłusty 50g ( 7 )
- Herbata bez cukru 250g
- Dżem truskawkowy 25g
- Jabłka 150g

### Wartości odżywcze

**Energia:** 7631.68 Kj / 1832.27 Kcal; **Białko:** 78.83 g; **Tłuszcz:** 54.35 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone:** 22.19 g; **Sód:** 1491.11 mg; **Węglowodany:** 244.27 g; **Cukier:** 17.29 g **Błonnik spożywczy:** 26.16 g;

## Dieta łatwostrawna (3p) (2)

### • Śniadanie

- Chleb pszenno-żytni 90g ( 1 )
- Masło ekstra 82% 10g ( 7 )
- Herbata z cukrem 250g
- Miód naturalny 25g
- Zupa mleczna - płatki owsiane na mleku 300g ( 7 ) ( 1 )
- Jajko gotowane na twardo (1 szt) 50g ( 3 )
- Pomidor 50g
- Sałata zielona 5g

### • Obiad

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

### • Kolacja

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

### Wartości odżywcze

**Energia:** 8582.97 Kj / 2072.44 Kcal; **Białko:** 64.45 g; **Tłuszcz:** 52.07 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone:** 17.84 g; **Sód:** 1165.26 mg; **Węglowodany:** 332.41 g; **Cukier:** 53.7 g **Błonnik spożywczy:** 19.52 g;

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

### • Śniadanie

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

### • Obiad

- Zupa kapuśniak z młodej kapusty z ziemniakami 300g ( 9 ) ( 1 ) ( 3 ) ( 10 )
- Pulpet rybny z miruny gotowany 100g ( 1 ) ( 4 ) ( 3 )
- Ziemniaki gotowane 180g
- Mizeria z jogurtem 150g ( 7 )
- Kompot owocowy bez cukru 250g
  
- Podwieczorek
  
- Jogurt naturalny 150g ( 7 )

### • Kolacja

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

### Wartości odżywcze

**Energia:** 7714.12 Kj / 1852.84 Kcal; **Białko:** 86.27 g; **Tłuszcz:** 61.73 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone:** 26.17 g; **Sód:** 1754.11 mg; **Węglowodany:** 224.52 g; **Cukier:** 6.37 g **Błonnik spożywczy:** 24.67 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*  
Klaudia Lefek

### Dieta bogatobiałkowa (3p) (9)

<ul style="list-style-type: none"> <li>• Śniadanie</li> <li>• Chleb pszenno-żytni 90g ( 1 )</li> <li>• Masło ekstra 82% 10g ( 7 )</li> <li>• Herbata z cukrem 250g</li> <li>• Miód naturalny 25g</li> <li>• Zupa mleczna - płatki owsiane na mleku 300g ( 7 ) ( 1 )</li> <li>• Jajko gotowane na twardo (2 szt) 100g ( 3 )</li> <li>• Sałata zielona 5g</li> <li>• Pomidor 50g</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Obiad</li> <li>• Zupa zacierkowa 300g ( 9 ) ( 1 ) ( 3 ) ( 7 )</li> <li>• Pulpet rybny z miruny gotowany 100g ( 1 ) ( 4 ) ( 3 )</li> <li>• Ziemniaki gotowane 180g</li> <li>• Buraczki duszone 150g ( 1 )</li> <li>• Kompot owocowy 250g</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Kolacja</li> <li>• Chleb pszenno-żytni 90g ( 1 )</li> <li>• Masło ekstra 82% 10g ( 7 )</li> <li>• Twaróg półtłusty 70g ( 7 )</li> <li>• Herbata z cukrem 250g</li> <li>• Dżem truskawkowy 25g</li> <li>• Jabłka 150g</li> </ul>
<b>Wartości odżywcze</b>		
<b>Energia:</b> 9189.59 Kj / 2221.8 Kcal; <b>Białko:</b> 74.58 g; <b>Tłuszcz:</b> 57.67 g; <b>Kwasy tłuszczowe nasycone:</b> 19.75 g; <b>Sód:</b> 1237.58 mg; <b>Węglowodany:</b> 346.86 g; <b>Cukier:</b> 44.78 g <b>Błonnik spożywczy:</b> 21.71 g;		

### Dieta łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu (3)

<ul style="list-style-type: none"> <li>• Śniadanie</li> <li>• Chleb pszenno-żytni 90g ( 1 )</li> <li>• Ser biały twaróg półtłusty 50g ( 4 ) ( 7 ) ( 8 )</li> <li>• Masło ekstra 82% 5g ( 7 )</li> <li>• Herbata z cukrem 250g</li> <li>• Miód naturalny 25g</li> <li>• Zupa mleczna - płatki owsiane na mleku 300g ( 7 ) ( 1 )</li> <li>• Sałata zielona 5g</li> <li>• Pomidor 50g</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Obiad</li> <li>• Zupa zacierkowa 300g ( 9 ) ( 1 ) ( 3 ) ( 7 )</li> <li>• Pulpet rybny z miruny gotowany 100g ( 1 ) ( 4 ) ( 3 )</li> <li>• Ziemniaki gotowane 180g</li> <li>• Buraczki duszone 150g ( 1 )</li> <li>• Kompot owocowy 250g</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Kolacja</li> <li>• Chleb pszenno-żytni 90g ( 1 )</li> <li>• Masło ekstra 82% 5g ( 7 )</li> <li>• Twaróg półtłusty 50g ( 7 )</li> <li>• Herbata z cukrem 250g</li> <li>• Dżem truskawkowy 25g</li> <li>• Jabłka 150g</li> </ul>
<b>Wartości odżywcze</b>		
<b>Energia:</b> 8769.95 Kj / 2114.27 Kcal; <b>Białko:</b> 62.98 g; <b>Tłuszcz:</b> 51.84 g; <b>Kwasy tłuszczowe nasycone:</b> 11.11 g; <b>Sód:</b> 1105.21 mg; <b>Węglowodany:</b> 346.88 g; <b>Cukier:</b> 64.65 g <b>Błonnik spożywczy:</b> 21.71 g;		

### Dieta ubogoenergetyczna (8)

<ul style="list-style-type: none"> <li>• Śniadanie</li> <li>• Chleb pszenno-żytni, mąka razowa 15% 90g ( 1 )</li> <li>• Masło ekstra 82% 5g ( 7 )</li> <li>• Ser żółty 30g ( 7 )</li> <li>• Herbata bez cukru 250g</li> <li>• Jajko gotowane na twardo (1 szt) 50g ( 3 )</li> <li>• Jabłka 150g</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Obiad</li> <li>• Zupa krupnik z ziemniakami 300g ( 9 ) ( 1 ) ( 7 )</li> <li>• Filet rybny z mintaja pieczony 100g ( 4 )</li> <li>• Ziemniaki gotowane 100g</li> <li>• Surówka z kapusty kiszzonej z olejem 150g</li> <li>• Kompot owocowy 250g</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Kolacja</li> <li>• Chleb pszenno-żytni, mąka razowa 15% 90g ( 1 )</li> <li>• Masło ekstra 82% 5g ( 7 )</li> <li>• Twaróg półtłusty 30g ( 7 )</li> <li>• Herbata bez cukru 250g</li> <li>• Dżem truskawkowy (niskosłodzony) 25g</li> <li>• Sałata zielona 5g</li> <li>• Pomidor 50g</li> </ul>
<b>Wartości odżywcze</b>		
<b>Energia:</b> 6195.83 Kj / 1505.41 Kcal; <b>Białko:</b> 59.33 g; <b>Tłuszcz:</b> 42.33 g; <b>Kwasy tłuszczowe nasycone:</b> 14.08 g; <b>Sód:</b> 1632.65 mg; <b>Węglowodany:</b> 206.54 g; <b>Cukier:</b> 40.73 g <b>Błonnik spożywczy:</b> 26.2 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 bezglutenowa bezmleczna (11/GL/ML)

• Śniadanie

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

• Obiad

- Zupa ryżowa bez glutenu i bez mleka 300g (9)
- Filet rybny z miruny gotowany 100g (4)
- Ziemniaki gotowane 180g
- Buraczki duszone bez glutenu 150g
- Kompot owocowy 250g

• Kolacja

- Chleb bezglutenowy 90g
- Tłuszcz roślinny do smarowania 55% 10g
- Herbata z cukrem 250g
- Jajko gotowane na twardo (1 szt) 50g (3)
- Dżem truskawkowy 25g
- Jabłka 150g

#### Wartości odżywcze

**Energia:** 7425.61 Kj / 1854.66 Kcal; **Białko:** 44.4 g; **Tłuszcz:** 51.98 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone:** 8.7 g; **Sód:** 333.99 mg; **Węglowodany:** 249.8 g; **Cukier:** 63.55 g **Błonnik spożywczy:** 14.3 g;

### Dieta łatwostrawna bezmleczna (2/ML)

• Śniadanie

- Chleb pszenno-żytni 90g (1)
- Tłuszcz roślinny do smarowania 55% 10g
- Herbata z cukrem 250g
- Miód naturalny 25g
- Zupa bezmleczna - płatki owsiane na wywarze warzywnym 300g (1) (9)
- Jajko gotowane na twardo (1 szt) 50g (3)
- Sałata zielona 5g
- Pomidor 52g

• Obiad

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

• Kolacja

- Chleb pszenno-żytni 90g (1)
- Tłuszcz roślinny do smarowania 55% 10g
- Herbata z cukrem 250g
- Jajko gotowane na twardo (1 szt) 50g (3)
- Dżem truskawkowy 25g
- Jabłka 150g

#### Wartości odżywcze

**Energia:** 9048.7 Kj / 2188.62 Kcal; **Białko:** 61.25 g; **Tłuszcz:** 45.89 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone:** 10.72 g; **Sód:** 1245.62 mg; **Węglowodany:** 380.4 g; **Cukier:** 65.56 g **Błonnik spożywczy:** 25.49 g;

mgr inż. dietetyki  
Klaudia Lefek  
Klaudia Lefek

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

# Jadłospis na sobota 2025-06-21

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

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

Dieta łatwostrawna (3p) (2)		
<ul style="list-style-type: none"><li>• Śniadanie</li><li>• Chleb pszenno-żytni 90g ( 1 )</li><li>• Masło ekstra 82% 10g ( 7 )</li><li>• Herbata z cukrem 250g</li><li>• Zupa mleczna - kasza manna na mleku 300g ( 7 ) ( 1 )</li><li>• Szyńka wieprzowa gratka/produkt grubo rozdr., formowany, parzony, zawiera wodę dodaną 30g ( 6 ) ( 10 )</li><li>• Jajko gotowane na twardo (1 szt) 50g ( 3 )</li><li>• Sałata zielona 5g</li><li>• Pomidor 50g</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Obiad</li><li>• Zupa koperkowa z ziemniakami 300g ( 9 ) ( 1 ) ( 7 )</li><li>• Makaron z mięsem drobiowym i szpinakiem 300g ( 1 ) ( 9 )</li><li>• Kompot owocowy 250g</li><li>• Jabłka 150g</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Kolacja</li><li>• Chleb pszenno-żytni 90g ( 1 )</li><li>• Masło ekstra 82% 10g ( 7 )</li><li>• Twaróg półtłusty 30g ( 7 )</li><li>• Herbata z cukrem 250g</li><li>• Polędwica sopocka wieprzowa 30g ( 6 )</li><li>• Sałata zielona 5g</li><li>• Sałatka cesarska pieczona (marchew, kalafior, brokuł) 50g</li></ul>
<b>Wartości odżywcze</b>		
<b>Energia:</b> 8268.44 Kj / 2000.89 Kcal; <b>Białko:</b> 67.9 g; <b>Tłuszcz:</b> 54.66 g; <b>Kwasy tłuszczowe nasycone:</b> 18.86 g; <b>Sód:</b> 1358.8 mg; <b>Węglowodany:</b> 305.56 g; <b>Cukier:</b> 44.8 g <b>Błonnik spożywczy:</b> 18.9 g;		

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

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"><li>• Śniadanie</li><li>• Chleb pszenno-żytni 90g ( 1 )</li><li>• Masło ekstra 82% 10g ( 7 )</li><li>• Herbata z cukrem 250g</li><li>• Zupa mleczna - kasza manna na mleku 300g ( 7 ) ( 1 )</li><li>• Szyńka wieprzowa gratka/produkt grubo rozdr., formowany, parzony, zawiera wodę dodaną 60g ( 6 ) ( 10 )</li><li>• Jajko gotowane na twardo (1 szt) 50g ( 3 )</li><li>• Sałata zielona 5g</li><li>• Pomidor 50g</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Obiad</li><li>• Zupa ogórkowa z ziemniakami 300g ( 9 ) ( 1 ) ( 7 )</li><li>• Makaron z mięsem drobiowym i szpinakiem 300g ( 1 ) ( 9 )</li><li>• Surówka z kapusty pekińskiej, marchewki i jabłka z olejem 150g</li><li>• Kompot owocowy 250g</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Kolacja</li><li>• Chleb pszenno-żytni 90g ( 1 )</li><li>• Masło ekstra 82% 10g ( 7 )</li><li>• Twaróg półtłusty 60g ( 7 )</li><li>• Herbata z cukrem 250g</li><li>• Polędwica sopočka wieprzowa 30g ( 6 )</li><li>• Sałata zielona 5g</li><li>• Sałatka cesarska pieczona (marchew, kalafior, brokuł) 50g</li></ul>
<b>Wartości odżywcze</b>		
<b>Energia:</b> 8885.86 Kj / 2158.53 Kcal; <b>Białko:</b> 78.85 g; <b>Tłuszcz:</b> 69.94 g; <b>Kwasy tłuszczowe nasycone:</b> 19.89 g; <b>Sód:</b> 2057.2 mg; <b>Węglowodany:</b> 297.68 g; <b>Cukier:</b> 35.75 g <b>Błonnik spożywczy:</b> 19.24 g;		

### Dieta łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu (3)

<ul style="list-style-type: none"><li>• Śniadanie</li><li>• Chleb pszenno-żytni 90g ( 1 )</li><li>• Masło ekstra 82% 5g ( 7 )</li><li>• Herbata z cukrem 250g</li><li>• Dżem truskawkowy (niskosłodzony) 25g</li><li>• Zupa mleczna - kasza manna na mleku 300g ( 7 ) ( 1 )</li><li>• Szyńka wieprzowa gratka/produkt grubo rozdr., formowany, parzony, zawiera wodę dodaną 30g ( 6 ) ( 10 )</li><li>• Sałata zielona 5g</li><li>• Pomidor 50g</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Obiad</li><li>• Zupa koperkowa z ziemniakami 300g ( 9 ) ( 1 ) ( 7 )</li><li>• Makaron z mięsem drobiowym i szpinakiem 300g ( 1 ) ( 9 )</li><li>• Bukiet warzyw gotowanych na parze 150g</li><li>• Kompot owocowy 250g</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Kolacja</li><li>• Chleb pszenno-żytni 90g ( 1 )</li><li>• Masło ekstra 82% 5g ( 7 )</li><li>• Twaróg półtłusty 30g ( 7 )</li><li>• Herbata z cukrem 250g</li><li>• Polędwica sopočka wieprzowa 30g ( 6 )</li><li>• Sałata zielona 5g</li><li>• Sałatka cesarska pieczona (marchew, kalafior, brokuł) 50g</li></ul>
<b>Wartości odżywcze</b>		
<b>Energia:</b> 7918.04 Kj / 1912.81 Kcal; <b>Białko:</b> 67.44 g; <b>Tłuszcz:</b> 42.16 g; <b>Kwasy tłuszczowe nasycone:</b> 12.12 g; <b>Sód:</b> 1303.44 mg; <b>Węglowodany:</b> 313.78 g; <b>Cukier:</b> 43.85 g <b>Błonnik spożywczy:</b> 20.29 g;		

### Dieta ubogoenergetyczna (8)

<ul style="list-style-type: none"><li>• Śniadanie</li><li>• Chleb pszenno-żytni, mąka razowa 15% 90g ( 1 )</li><li>• Masło ekstra 82% 5g ( 7 )</li><li>• Herbata bez cukru 250g</li><li>• Pasta z fasoli białej i natki pietruszki 50g</li><li>• Sałata zielona 5g</li><li>• Ogórek kiszony krojony 50g</li><li>• Polędwica z indyka grubo rozdrobniona, parzona 30g</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Obiad</li><li>• Zupa pietruszkowa z ziemniakami 300g ( 9 ) ( 1 ) ( 7 )</li><li>• Filet drobiowy z kurczaka gotowany 100g</li><li>• Ryż biały gotowany 100g</li><li>• Surówka z marchwi 150g</li><li>• Kompot owocowy bez cukru 250g</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Kolacja</li><li>• Chleb pszenno-żytni, mąka razowa 15% 90g ( 1 )</li><li>• Masło ekstra 82% 5g ( 7 )</li><li>• Herbata bez cukru 250g</li><li>• Szyńka drobiowa familijna 30g ( 6 ) ( 7 )</li><li>• Jajko gotowane na twardo (1 szt) 50g ( 3 )</li><li>• Sałata zielona 5g</li><li>• Pomidor 50g</li></ul>
<b>Wartości odżywcze</b>		
<b>Energia:</b> 5742.5 Kj / 1385.5 Kcal; <b>Białko:</b> 71.53 g; <b>Tłuszcz:</b> 37.8 g; <b>Kwasy tłuszczowe nasycone:</b> 9.66 g; <b>Sód:</b> 1678.95 mg; <b>Węglowodany:</b> 185.22 g; <b>Cukier:</b> 8.49 g <b>Błonnik spożywczy:</b> 29.07 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 bezglutenowa bezmleczna (11/GL/ML)

#### • Śniadanie

- Chleb bezglutenowy 90g
- Tłuszcz roślinny do smarowania 55% 10g
- Herbata z cukrem 250g
- Szynka wieprzowa gratka/produkt grubo rozdr., formowany, parzony, zawiera wodę dodaną 30g ( 6 ) ( 10 )
- Jajko gotowane na twardo (1 szt) 50g ( 3 )
- Sałata zielona 5g
- Pomidor 50g
- Zupa - kasza kukurydziana na wywarze warzywnym 300g ( 9 )

#### • Obiad

- Zupa koperkowa z ziemniakami bez glutenu i bez mleka 300g ( 9 )
- Makaron bezglutenowy z mięsem drobiowym i szpinakiem 300g ( 9 )
- Bukiet warzyw gotowanych na parze 150g
- Kompot owocowy 250g

#### • 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
- Sałatka cesarska pieczona (marchew, kalafior, brokuł) 50g

#### Wartości odżywcze

**Energia:** 7477.72 Kj / 1860.52 Kcal; **Białko:** 45.6 g; **Tłuszcz:** 49.72 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone:** 9.03 g; **Sód:** 544.19 mg; **Węglowodany:** 258.16 g; **Cukier:** 42.4 g **Błonnik spożywczy:** 15.1 g;

### Dieta łatwostrawna bezmleczna (2/ML)

#### • Śniadanie

- Chleb pszenno-żytni 90g ( 1 )
- Tłuszcz roślinny do smarowania 55% 10g
- Herbata z cukrem 250g
- Szynka wieprzowa gratka/produkt grubo rozdr., formowany, parzony, zawiera wodę dodaną 30g ( 6 ) ( 10 )
- Jajko gotowane na twardo (1 szt) 50g ( 3 )
- Sałata zielona 5g
- Pomidor 50g
- Zupa - kasza manna na wywarze warzywnym 300g ( 1 ) ( 9 )

#### • Obiad

- Zupa koperkowa z ziemniakami bez glutenu i bez mleka 300g ( 9 )
- Makaron z mięsem drobiowym i szpinakiem 300g ( 1 ) ( 9 )
- Bukiet warzyw gotowanych na parze 150g
- Kompot owocowy 250g

#### • Kolacja

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

#### Wartości odżywcze

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

mgr inż. dietetyki  
*Klaudia Lefek*  
Klaudia Lefek

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

# Jadłospis na niedziela 2025-06-22

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

Dieta podstawowa (3p) (1)		
<ul style="list-style-type: none"><li>• Śniadanie</li><li>• Chleb pszenno-żytni 90g ( 1 )</li><li>• Masło ekstra 82% 10g ( 7 )</li><li>• Herbata z cukrem 250g</li><li>• Zupa mleczna - ryż na mleku 300g ( 7 )</li><li>• Polędwica drobiowa Ani 30g ( 6 )</li><li>• Pasta z ciecierzycy 50g</li><li>• Ogórek zielony świeży 50g</li><li>• Sałata zielona 5g</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Obiad</li><li>• Zupa rosół z makaronem 300g ( 9 ) ( 1 )</li><li>• Udo z kurczaka pieczone 180g</li><li>• Ziemniaki gotowane 180g</li><li>• Surówka z marchwi 150g</li><li>• Kompot owocowy z cukrem 250g</li><li>• Jabłka 150g</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Kolacja</li><li>• Chleb pszenno-żytni 90g ( 1 )</li><li>• Masło ekstra 82% 10g ( 7 )</li><li>• Herbata z cukrem 250g</li><li>• Dżem truskawkowy (niskosłodzony) 25g</li><li>• Twarożek ze szczypiorkiem 30g ( 7 )</li><li>• Pomidor 50g</li><li>• Sałata zielona 5g</li></ul>
<b>Wartości odżywcze</b>		
<b>Energia:</b> 8076.74 KJ / 1942 Kcal; <b>Białko:</b> 61.87 g; <b>Tłuszcz:</b> 61.37 g; <b>Kwasy tłuszczowe nasycone:</b> 17.56 g; <b>Sód:</b> 1354.9 mg; <b>Węglowodany:</b> 292.04 g; <b>Cukier:</b> 61.29 g <b>Błonnik spożywczy:</b> 24.76 g;		

Dieta łatwostrawna (3p) (2)		
<ul style="list-style-type: none"><li>• Śniadanie</li><li>• Chleb pszenno-żytni 90g ( 1 )</li><li>• Masło ekstra 82% 10g ( 7 )</li><li>• Herbata z cukrem 250g</li><li>• Zupa mleczna - ryż na mleku 300g ( 7 )</li><li>• Polędwica drobiowa Ani 30g ( 6 )</li><li>• Jajko gotowane na twardo (1 szt) 50g ( 3 )</li><li>• Sałata zielona 5g</li><li>• Pomidor 50g</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Obiad</li><li>• Zupa rosół z makaronem 300g ( 9 ) ( 1 )</li><li>• Udo z kurczaka gotowane 180g</li><li>• Ziemniaki gotowane 180g</li><li>• Marchew gotowana na parze 150g</li><li>• Kompot owocowy 250g</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Kolacja</li><li>• Chleb pszenno-żytni 90g ( 1 )</li><li>• Masło ekstra 82% 10g ( 7 )</li><li>• Herbata z cukrem 250g</li><li>• Dżem truskawkowy (niskosłodzony) 25g</li><li>• Twarożek z natką pietruszki 50g ( 7 )</li><li>• Pomidor 50g</li><li>• Sałata zielona 5g</li></ul>
<b>Wartości odżywcze</b>		
<b>Energia:</b> 8744.97 KJ / 2111.78 Kcal; <b>Białko:</b> 97.62 g; <b>Tłuszcz:</b> 71.3 g; <b>Kwasy tłuszczowe nasycone:</b> 23.73 g; <b>Sód:</b> 1281.99 mg; <b>Węglowodany:</b> 267.29 g; <b>Cukier:</b> 47.99 g <b>Błonnik spożywczy:</b> 18.07 g;		

Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów (5p) (6/SP)		
<ul style="list-style-type: none"><li>• Śniadanie</li><li>• Chleb pszenno-żytni, mąka razowa 15% 90g ( 1 )</li><li>• Masło ekstra 82% 10g ( 7 )</li><li>• Herbata bez cukru 250g</li><li>• Zupa mleczna - ryż na mleku 300g ( 7 )</li><li>• Polędwica drobiowa Ani 30g ( 6 )</li><li>• Pasta z ciecierzycy 50g</li><li>• Ogórek zielony świeży 50g</li><li>• Sałata zielona 5g</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Obiad</li><li>• Zupa rosół z makaronem 300g ( 9 ) ( 1 )</li><li>• Udo z kurczaka pieczone 180g</li><li>• Ziemniaki gotowane 180g</li><li>• Surówka z marchwi 150g</li><li>• Kompot owocowy bez cukru 250g</li><li>• Podwieczorek</li><li>• Kefir 150g ( 7 )</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Kolacja</li><li>• Chleb pszenno-żytni, mąka razowa 15% 90g ( 1 )</li><li>• Masło ekstra 82% 10g ( 7 )</li><li>• Ser żółty 30g ( 7 )</li><li>• Herbata bez cukru 250g</li><li>• Twarożek ze szczypiorkiem 30g ( 7 )</li><li>• Pomidor 50g</li><li>• Sałata zielona 5g</li><li>• Posiłek nocny: kanapka z wędliną i pomidorem 150g ( 1 ) ( 7 )</li></ul>
<b>Wartości odżywcze</b>		
<b>Energia:</b> 8880.91 KJ / 2133.79 Kcal; <b>Białko:</b> 91.78 g; <b>Tłuszcz:</b> 79.65 g; <b>Kwasy tłuszczowe nasycone:</b> 27.71 g; <b>Sód:</b> 1953.59 mg; <b>Węglowodany:</b> 255.98 g; <b>Cukier:</b> 8.64 g <b>Błonnik spożywczy:</b> 35.73 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"> <li>• Śniadanie</li> <li>• Chleb pszenno-żytni 90g ( 1 )</li> <li>• Masło ekstra 82% 10g ( 7 )</li> <li>• Herbata z cukrem 250g</li> <li>• Zupa mleczna - ryż na mleku 300g ( 7 )</li> <li>• Polędwica drobiowa Ani 60g ( 6 )</li> <li>• Jajko gotowane na twardo (1 szt) 50g ( 3 )</li> <li>• Sałata zielona 5g</li> <li>• Pomidor 50g</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Obiad</li> <li>• Zupa rosół z makaronem 300g ( 9 ) ( 1 )</li> <li>• Udo z kurczaka gotowane 180g</li> <li>• Ziemniaki gotowane 180g</li> <li>• Marchew gotowana na parze 150g</li> <li>• Kompot owocowy 250g</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Kolacja</li> <li>• Chleb pszenno-żytni 90g ( 1 )</li> <li>• Masło ekstra 82% 10g ( 7 )</li> <li>• Herbata z cukrem 250g</li> <li>• Dżem truskawkowy (niskosłodzony) 25g</li> <li>• Twarożek z natką pietruszki 70g ( 7 )</li> <li>• Pomidor 50g</li> <li>• Sałata zielona 5g</li> </ul>
<b>Wartości odżywcze</b>		
<b>Energia:</b> 8965.58 Kj / 2164.6 Kcal; <b>Białko:</b> 104.92 g; <b>Tłuszcz:</b> 72.67 g; <b>Kwasy tłuszczowe nasycone:</b> 24.23 g; <b>Sód:</b> 1288.54 mg; <b>Węglowodany:</b> 269.87 g; <b>Cukier:</b> 47.99 g <b>Błonnik spożywczy:</b> 18.07 g;		

### Dieta łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu (3)

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

### Dieta ubogoenergetyczna (8)

<ul style="list-style-type: none"> <li>• Śniadanie</li> <li>• Chleb pszenno-żytni, mąka razowa 15% 90g ( 1 )</li> <li>• Masło ekstra 82% 5g ( 7 )</li> <li>• Ser żółty 30g ( 7 )</li> <li>• Herbata bez cukru 250g</li> <li>• Szynka konserwowa wieprzowa 30g ( 6 )</li> <li>• Pomidor 50g</li> <li>• Sałata zielona 5g</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Obiad</li> <li>• Zupa pomidorowa z makaronem 300g ( 9 ) ( 1 ) ( 7 )</li> <li>• Sztuka mięsa schab wieprzowy gotowany 100g</li> <li>• Ziemniaki gotowane 100g</li> <li>• Surówka z kapusty pekińskiej, marchewki i jabłka z olejem 150g</li> <li>• Kompot owocowy bez cukru 250g</li> <li>• Sos pieczeniowy jasny 50g ( 1 ) ( 3 ) ( 7 ) ( 9 )</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Kolacja</li> <li>• Chleb pszenno-żytni, mąka razowa 15% 90g ( 1 )</li> <li>• Masło ekstra 82% 5g ( 7 )</li> <li>• Herbata bez cukru 250g</li> <li>• Polędwica drobiowa Ani 30g ( 6 )</li> <li>• Twarożek z natką pietruszki 30g ( 7 )</li> <li>• Sałata zielona 5g</li> <li>• Rzodkiewki 50g</li> </ul>
<b>Wartości odżywcze</b>		
<b>Energia:</b> 6209.89 Kj / 1495.77 Kcal; <b>Białko:</b> 73.41 g; <b>Tłuszcz:</b> 60.97 g; <b>Kwasy tłuszczowe nasycone:</b> 20.06 g; <b>Sód:</b> 1254.3 mg; <b>Węglowodany:</b> 159.51 g; <b>Cukier:</b> 8.17 g <b>Błonnik spożywczy:</b> 22.99 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 bezglutenowa bezmleczna (11/GL/ML)

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

### Dieta łatwostrawna bezmleczna (2/ML)

<ul style="list-style-type: none"> <li>• Śniadanie</li> <li>• Chleb pszenno-żytni 90g ( 1 )</li> <li>• Tłuszcz roślinny do smarowania 55% 10g</li> <li>• Herbata z cukrem 250g</li> <li>• Polędwica drobiowa Ani 30g ( 6 )</li> <li>• Jajko gotowane na twardo (1 szt) 50g ( 3 )</li> <li>• Sałata zielona 5g</li> <li>• Pomidor 50g</li> <li>• Zupa - ryż na wywarze warzywnym 300g ( 9 )</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Obiad</li> <li>• Zupa rosół z makaronem 300g ( 9 ) ( 1 )</li> <li>• Udo z kurczaka gotowane 180g</li> <li>• Ziemniaki gotowane 180g</li> <li>• Marchew gotowana na parze 150g</li> <li>• Kompot owocowy 250g</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Kolacja</li> <li>• Chleb pszenno-żytni 90g ( 1 )</li> <li>• Tłuszcz roślinny do smarowania 55% 10g</li> <li>• Herbata z cukrem 250g</li> <li>• Dżem truskawkowy (niskosłodzony) 25g</li> <li>• Szyńka konserwowa wieprzowa 30g ( 6 )</li> <li>• Pomidor 50g</li> <li>• Sałata zielona 5g</li> </ul>
<b>Wartości odżywcze</b>		
<b>Energia:</b> 8275.83 Kj / 2000.28 Kcal; <b>Białko:</b> 87.27 g; <b>Tłuszcz:</b> 60.59 g; <b>Kwasy tłuszczowe nasycone:</b> 15.48 g; <b>Sód:</b> 1279.02 mg; <b>Węglowodany:</b> 274.35 g; <b>Cukier:</b> 48.01 g <b>Błonnik spożywczy:</b> 19.47 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

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