

Jadłospis na poniedziałek 2025-07-21

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

Dieta podstawowa (3p) (1)

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

Wartości odżywcze

Energia: 9128.03 Kj / 2196.4 Kcal; **Białko:** 72.26 g; **Tłuszcz:** 41.88 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone:** 17.41 g; **Sód:** 1608.17 mg; **Węglowodany:** 383.09 g; **Cukier:** 67.63 g **Błonnik spożywczy:** 27.59 g;

Dieta łatwostrawna (3p) (2)

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

Wartości odżywcze

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

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

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

Wartości odżywcze

Energia: 8671.44 Kj / 2089 Kcal; **Białko:** 77.24 g; **Tłuszcz:** 51.26 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone:** 21.36 g; **Sód:** 1855.66 mg; **Węglowodany:** 320.8 g; **Cukier:** 24.12 g **Błonnik spożywczy:** 41.2 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

Dieta bogatobiałkowa (3p) (9)

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

Wartości odżywcze

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

Dieta łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu (3)

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

Wartości odżywcze

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

Dieta ubogoenergetyczna (8)

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

Wartości odżywcze

Energia: 7258.68 Kj / 1751.55 Kcal; **Białko:** 63.63 g; **Tłuszcz:** 28.46 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone:** 11.69 g; **Sód:** 1606.86 mg; **Węglowodany:** 301.9 g; **Cukier:** 46.21 g **Błonnik spożywczy:** 32.27 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 bezglutenowa bezmleczna (11/GL/ML)

• Śniadanie

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

• Obiad

- Zupa ziemniaczana 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% 100g
- Herbata z cukrem 250g
- Kielbasa szynkowa wieprzowa 30g
- Jajko gotowane na twardo (1 szt) 50g (3)
- Sałata zielona 5g
- Pomidor 50g

Wartości odżywcze

Energia: 9260.32 Kj / 2279.11 Kcal; **Białko:** 38.51 g; **Tłuszcz:** 82.06 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone:** 24.16 g; **Sód:** 704.98 mg; **Węglowodany:** 296.3 g; **Cukier:** 74.14 g **Błonnik spożywczy:** 13.21 g;

Dieta łatwostrawna bezmleczna (2/ML)

• Śniadanie

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

• Obiad

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

• Kolacja

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

Wartości odżywcze

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

mgr inż. dietetyki
Klaudia Lefek
Klaudia Lefek

GOMI Żywnienie Sp. z o.o.

ul. Modrzewiowa 4

23-320 Poniatowa

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

NIP: 7171840940 Regon: 525613130

Jadłospis na wtorek 2025-07-22

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

Dieta podstawowa (3p) (1)

<ul style="list-style-type: none">• Śniadanie• Chleb pszenno-żytni 90g (1)• Masło ekstra 82% 10g (7)• Herbata z cukrem 250g• Zupa mleczna - kasza kukurydziana na mleku 300g (7)• Kielbasa zwyczajna wieprzowa 30g• Twarożek z natką pietruszki 30g (7)• Sałata zielona 5g• Papryka czerwona świeża 50g	<ul style="list-style-type: none">• Obiad• Zupa pietruszkowa z ziemniakami 300g (9) (1) (7)• Pulpet wieprzowo-wołowy gotowany 100g (1) (3)• Kasza jęczmienna wiejska gotowana 180g (1)• Marchew gotowana na parze 150g• Kompot owocowy 250g• Morela 150g	<ul style="list-style-type: none">• Kolacja• Chleb pszenno-żytni 90g (1)• Masło ekstra 82% 10g (7)• Herbata z cukrem 250g• Miód naturalny 25g• Polędwica drobiowa Ani 30g (6)• Sałata zielona 5g• Ogórek zielony świeży 50g
---	--	--

Wartości odżywcze

Energia: 8271.38 Kj / 1985.56 Kcal; **Białko:** 64.33 g; **Tłuszcz:** 46.38 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone:** 15.2 g; **Sód:** 1083.2 mg; **Węglowodany:** 323.5 g; **Cukier:** 57.72 g **Błonnik spożywczy:** 24.09 g;

Dieta łatwostrawna (3p) (2)

<ul style="list-style-type: none">• Śniadanie• Chleb pszenno-żytni 90g (1)• Masło ekstra 82% 10g (7)• Herbata z cukrem 250g• Zupa mleczna - kasza kukurydziana na mleku 300g (7)• Kielbasa żywiecka 30g (6) (10)• Twarożek z natką pietruszki 30g (7)• Sałata zielona 5g• Pomidor 50g	<ul style="list-style-type: none">• Obiad• Zupa pietruszkowa z ziemniakami 300g (9) (1) (7)• Pulpet wieprzowo-wołowy gotowany 100g (1) (3)• Kasza jęczmienna wiejska gotowana 180g (1)• Marchew gotowana na parze 150g• Kompot owocowy 250g	<ul style="list-style-type: none">• Kolacja• Chleb pszenno-żytni 90g (1)• Masło ekstra 82% 10g (7)• Herbata z cukrem 250g• Miód naturalny 25g• Polędwica drobiowa Ani 30g (6)• Pomidor 50g• Sałata zielona 5g
---	--	--

Wartości odżywcze

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

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

<ul style="list-style-type: none">• Śniadanie• Chleb żytni razowy na zakwasie 90g (1)• Masło ekstra 82% 10g (7)• Herbata bez cukru 250g• Zupa mleczna - kasza kukurydziana na mleku 300g (7)• Kielbasa zwyczajna wieprzowa 30g• Twarożek z natką pietruszki 30g (7)• Sałata zielona 5g• Papryka czerwona świeża 50g	<ul style="list-style-type: none">• Obiad• Zupa pietruszkowa z ziemniakami 300g (9) (1) (7)• Pulpet wieprzowo-wołowy gotowany 100g (1) (3)• Kasza jęczmienna wiejska gotowana 180g (1)• Marchew gotowana na parze 150g• Kompot owocowy 250g• Podwieczorek• Morela 100g	<ul style="list-style-type: none">• Kolacja• Chleb żytni razowy na zakwasie 90g (1)• Masło ekstra 82% 10g (7)• Ser żółty 30g (7)• Herbata bez cukru 250g• Polędwica drobiowa Ani 30g (6)• Sałata zielona 5g• Ogórek zielony świeży 50g• Posiłek nocny: kanapka z twarogiem, sałatą i pomidorem 150g (1) (7)
---	---	---

Wartości odżywcze

Energia: 8697.94 Kj / 2090.11 Kcal; **Białko:** 82.98 g; **Tłuszcz:** 62.87 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone:** 24.13 g; **Sód:** 1638.63 mg; **Węglowodany:** 283.85 g; **Cukier:** 16.45 g **Błonnik spożywczy:** 36.72 g;

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

mgr inż. dietetyki
Klaudia Lefek
Klaudia Lefek

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

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

Dieta ubogoenergetyczna (8)		
<ul style="list-style-type: none"> • Śniadanie • Chleb żytni razowy na zakwasie 90g (1) • Masło ekstra 82% 5g (7) • Herbata bez cukru 250g • Kielbasa zwyczajna wieprzowa 30g • Twarożek z natką pietruszki 30g (7) • Sałata zielona 5g • Papryka czerwona świeża 50g 	<ul style="list-style-type: none"> • Obiad • Zupa pietruszkowa z ziemniakami 300g (9) (1) (7) • Pulpet wieprzowo-wołowy gotowany 100g (1) (3) • Kasza jęczmienna wiejska gotowana 100g (1) • Marchew gotowana na parze 150g • Kompot owocowy 250g 	<ul style="list-style-type: none"> • Kolacja • Chleb żytni razowy na zakwasie 90g (1) • Masło ekstra 82% 5g (7) • Twaróg półtłusty 30g (7) • Herbata bez cukru 250g • Polędwica drobiowa Ani 30g (6) • Sałata zielona 5g • Ogórek zielony świeży 50g
Wartości odżywcze		
Energia: 6025.41 Kj / 1458.57 Kcal; Białko: 60.67 g; Tłuszcz: 44.59 g; Kwasy tłuszczowe nasycone: 11.06 g; Sód: 1092.43 mg; Węglowodany: 192.43 g; Cukier: 16.34 g Błonnik spożywczy: 26.12 g;		

Dieta bezglutenowa bezmleczna (11/GL/ML)

<ul style="list-style-type: none">• Śniadanie• Chleb bezglutenowy 90g• Tłuszcz roślinny do smarowania 55% 10g• Herbata z cukrem 250g• Dżem truskawkowy (niskosłodzony) 25g• Kielbasa żywiecka 30g (6) (10)• Sałata zielona 5g• Pomidor 50g• Zupa - kasza kukurydziana na wywarze warzywnym 300g (9)	<ul style="list-style-type: none">• Obiad• Zupa pietruszkowa z ziemniakami bez mleka i glutenu 300g (9)• Pulpet wieprzowo-wołowy gotowany 100g (1) (3)• Ziemniaki gotowane 180g• Marchew gotowana na parze 150g• Kompot owocowy 250g	<ul style="list-style-type: none">• Kolacja• Chleb bezglutenowy 90g• Tłuszcz roślinny do smarowania 55% 10g• Herbata z cukrem 250g• Miód naturalny 25g• Polędwica drobiowa Ani 30g (6)• Pomidor 50g• Sałata zielona 5g
---	---	---

Wartości odżywcze

Energia: 7032.7 Kj / 1740.18 Kcal; **Białko:** 47.06 g; **Tłuszcz:** 43.87 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone:** 6.63 g; **Sód:** 277.11 mg; **Węglowodany:** 246.89 g; **Cukier:** 66.11 g **Błonnik spożywczy:** 16.88 g;

Dieta łatwostrawna bezmleczna (2/ML)

<ul style="list-style-type: none">• Śniadanie• Chleb pszenno-żytni 90g (1)• Tłuszcz roślinny do smarowania 55% 10g• Herbata z cukrem 250g• Dżem truskawkowy (niskosłodzony) 25g• Kielbasa żywiecka 30g (6) (10)• Sałata zielona 5g• Pomidor 50g• Zupa - kasza kukurydziana na wywarze warzywnym 300g (9)	<ul style="list-style-type: none">• Obiad• Zupa pietruszkowa z ziemniakami bez mleka i glutenu 300g (9)• Pulpet wieprzowo-wołowy gotowany 100g (1) (3)• Kasza jęczmienna wiejska gotowana 180g (1)• Marchew gotowana na parze 150g• Kompot owocowy 250g	<ul style="list-style-type: none">• Kolacja• Chleb pszenno-żytni 90g (1)• Tłuszcz roślinny do smarowania 55% 10g• Herbata z cukrem 250g• Miód naturalny 25g• Polędwica drobiowa Ani 30g (6)• Pomidor 50g• Sałata zielona 5g
--	--	--

Wartości odżywcze

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

GOMI Żywnie Sp. z o.o.

ul. Modrzewiowa 4

23-320 Poniatowa

tel/fax (81) 820-43-38

mgr inż. dietetyki,
Klaudia Lefek
Klaudia Lefek

NIP: 7171840940 Regon: 525613130

Jadłospis na środa 2025-07-23

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

Dieta podstawowa (3p) (1)

• Śniadanie

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

• Obiad

- Zupa z zielonego groszku 300g (7) (9) (1)
- Naleśniki z jabłkiem 2szt. 220g (7) (1) (3)
- Sos jogurtowy 100g (7)
- Surówka z marchwi i jabłka z olejem 150g
- Kompot owocowy 250g

• Kolacja

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

Wartości odżywcze

Energia: 8561.09 Kj / 2076.12 Kcal; **Białko:** 59.49 g; **Tłuszcz:** 63.68 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone:** 19.66 g; **Sód:** 1125.36 mg; **Węglowodany:** 314.88 g; **Cukier:** 52.45 g **Błonnik spożywczy:** 16.54 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)
- Jajko gotowane na twardo (1 szt) 50g (3)
- Pomidor 50g
- Sałata zielona 5g

• Obiad

- Zupa jarzynowa z ziemniakami 300g (9) (1) (7)
- Makaron z twarogiem 300g (1) (7)
- Sos jogurtowy 100g (7)
- Surówka z marchwi i jabłka z olejem 150g
- Kompot owocowy 250g

• Kolacja

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

Wartości odżywcze

Energia: 8916.07 Kj / 2156.62 Kcal; **Białko:** 72.82 g; **Tłuszcz:** 56.11 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone:** 19.98 g; **Sód:** 1139.09 mg; **Węglowodany:** 335.47 g; **Cukier:** 60.46 g **Błonnik spożywczy:** 20.05 g;

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

• Śniadanie

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

• Obiad

- Zupa z zielonego groszku 300g (7) (9) (1)
- Makaron z twarogiem 300g (1) (7)
- Sos jogurtowy 100g (7)
- Surówka z marchwi i jabłka z olejem 150g
- Kompot owocowy 250g
- Jabłka 150g
- Podwieczorek
- Jogurt naturalny 150g (7)

• Kolacja

- Chleb żytni razowy na zakwasie 90g (1)
- Masło ekstra 82% 10g (7)
- Herbata bez cukru 250g
- Polędwica sopocka wieprzowa 30g (6)
- Paprykarz rybny (mintaj) 50g (4) (9)
- Sałata zielona 5g
- Pomidor 50g
- Posiłek nocny: kanapka z jajkiem, sałatą i pomidorem 150g (1) (7) (3)

Wartości odżywcze

Energia: 10485.96 Kj / 2539 Kcal; **Białko:** 102.2 g; **Tłuszcz:** 79.55 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone:** 32.54 g; **Sód:** 1826.33 mg; **Węglowodany:** 335.68 g; **Cukier:** 39.02 g **Błonnik spożywczy:** 32.72 g;

GOMI Żywnie Sp. z o.o.

ul. Modrzewiowa 4

23-320 Poniatowa

tel/fax (81) 820-43-38

NIP:7171840940 Regon:525613130

mgr inż. dietetyki

Klaudia Lefek

Klaudia Lefek

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

Dieta łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu (3)		
<ul style="list-style-type: none"> • Śniadanie • Chleb pszenno-żytni 90g (1) • Masło ekstra 82% 10g (7) • Twaróg półtłusty 50g (7) • Herbata z cukrem 250g • Dżem truskawkowy (niskosłodzony) 25g • Zupa mleczna - ryż na mleku 300g (7) • Pomidor 50g • Sałata zielona 5g 	<ul style="list-style-type: none"> • Obiad • Zupa jarzynowa z ziemniakami 300g (9) (1) (7) • Makaron z twarogiem 300g (1) (7) • Sos jogurtowy 100g (7) • Kompot owocowy 250g • Jabłka 150g 	<ul style="list-style-type: none"> • Kolacja • Chleb pszenno-żytni 90g (1) • Masło ekstra 82% 10g (7) • Herbata z cukrem 250g • Polędwica sopočka wieprzowa 30g (6) • Paprykarz rybny (mintaj) 50g (4) (9) • Sałata zielona 5g • Pomidor 50g
Wartości odżywcze		
Energia: 8609.4 Kj / 2074.37 Kcal; Białko: 77.19 g; Tłuszcz: 46.28 g; Kwasy tłuszczowe nasycone: 19.52 g; Sód: 1010.02 mg; Węglowodany: 332.86 g; Cukier: 64.03 g Błonnik spożywczy: 17.36 g;		

Dieta ubogoenergetyczna (8)		
<ul style="list-style-type: none"> • Śniadanie • Chleb żytni razowy na zakwasie 90g (1) • Masło ekstra 82% 5g (7) • Twaróg półtłusty 30g (7) • Herbata bez cukru 250g • Jajko gotowane na twardo (1 szt) 50g (3) • Pomidor 50g • Sałata zielona 5g 	<ul style="list-style-type: none"> • Obiad • Zupa jarzynowa z ziemniakami 300g (9) (1) (7) • Makaron z twarogiem 300g (1) (7) • Sos jogurtowy 100g (7) • Surówka z marchwi i jabłka z olejem 150g • Kompot owocowy 250g 	<ul style="list-style-type: none"> • Kolacja • Chleb żytni razowy na zakwasie 90g (1) • Masło ekstra 82% 5g (7) • Herbata bez cukru 250g • Polędwica sopočka wieprzowa 30g (6) • Paprykarz rybny (mintaj) 50g (4) (9) • Sałata zielona 5g • Pomidor 50g
Wartości odżywcze		
Energia: 7284.08 Kj / 1767.54 Kcal; Białko: 72.5 g; Tłuszcz: 45.7 g; Kwasy tłuszczowe nasycone: 15.35 g; Sód: 1151.48 mg; Węglowodany: 254.28 g; Cukier: 29.02 g Błonnik spożywczy: 27.08 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
- Jajko gotowane na twardo (1 szt) 50g (3)
- Pomidor 50g
- Sałata zielona 5g
- Zupa - ryż na wywarze warzywnym 300g (9)

• Obiad

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

• Kolacja

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

Wartości odżywcze

Energia: 7020.27 Kj / 1751.68 Kcal; **Białko:** 31.25 g; **Tłuszcz:** 43.61 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone:** 7.74 g; **Sód:** 146.82 mg; **Węglowodany:** 255.97 g; **Cukier:** 48.96 g **Błonnik spożywczy:** 10.58 g;

Dieta łatwostrawna bezmleczna (2/ML)

• Śniadanie

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

• Obiad

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

• Kolacja

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

Wartości odżywcze

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

GOMI Żywnie Sp. z o.o.

ul. Modrzewiowa 4

23-320 Poniatowa

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

NIP: 7171840940 Regon: 525613130

mgr inż. dietetyki,
Klaudia Lefek
Klaudia Lefek

Jadłospis na czwartek 2025-07-24

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

Dieta podstawowa (3p) (1)

• Śniadanie

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

• Obiad

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

• Kolacja

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

Wartości odżywcze

Energia: 8368.15 Kj / 2019.94 Kcal; **Białko:** 68.79 g; **Tłuszcz:** 56.63 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone:** 21.79 g; **Sód:** 1894.74 mg; **Węglowodany:** 307.11 g; **Cukier:** 36.07 g **Błonnik spożywczy:** 22.44 g;

Dieta łatwostrawna (3p) (2)

• Śniadanie

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

• Obiad

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

• Kolacja

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

Wartości odżywcze

Energia: 7762.43 Kj / 1874.7 Kcal; **Białko:** 65.29 g; **Tłuszcz:** 48.18 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone:** 17.26 g; **Sód:** 1122.7 mg; **Węglowodany:** 292.84 g; **Cukier:** 36.04 g **Błonnik spożywczy:** 20.33 g;

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

• Śniadanie

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

• Obiad

- Zupa zacierkowa 300g (9) (1) (3) (7)
- Potrawka z kurczaka duszona w sosie jarzynowym 200g (9) (1)
- Ziemniaki gotowane 180g
- Surówka z buraczków i jabłek z olejem 150g
- Kompot owocowy 250g
- Podwieczorek
- Morela 100g

• Kolacja

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

Wartości odżywcze

Energia: 8647.28 Kj / 2086.91 Kcal; **Białko:** 79.31 g; **Tłuszcz:** 64.46 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone:** 26.18 g; **Sód:** 2174.55 mg; **Węglowodany:** 286.11 g; **Cukier:** 14.65 g **Błonnik spożywczy:** 35.02 g;

GOMI Żywność Sp. z o.o.

ul. Modrzewiowa 4

23-320 Poniatowa

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

mgr inż. dietetyki
Klaudia Lefek
Klaudia Lefek

NIP: 7171840940 Regon: 525613130

Data i godzina wydruku: 2025-07-11 11:06:57 • Wygenerowane przez IMFood • strona 10

Dieta bogatobiałkowa (3p) (9)

<ul style="list-style-type: none"> • Śniadanie • Chleb pszenno-żytni 90g (1) • Masło ekstra 82% 10g (7) • Twaróg półtłusty 60g (7) • Herbata z cukrem 250g • Zupa mleczna - kasza manna na mleku 300g (7) (1) • Połędwica drobiowa Ani 30g (6) • Sałata zielona 5g • Pomidor 50g 	<ul style="list-style-type: none"> • Obiad • Zupa zacierkowa 300g (9) (1) (3) (7) • Potrawka z kurczaka duszona w sosie jarzynowym 200g (9) (1) • Ziemniaki gotowane 180g • Surówka z buraczków i jabłek z olejem 150g • Kompot owocowy 250g 	<ul style="list-style-type: none"> • Kolacja • Chleb pszenno-żytni 90g (1) • Masło ekstra 82% 10g (7) • Herbata z cukrem 250g • Szynka drobiowa familijna 60g (6) (7) • Jajko gotowane na twardo (1 szt) 50g (3) • Pomidor 50g • Sałata zielona 5g
---	--	--

Wartości odżywcze

Energia: 8086.42 Kj / 1952.52 Kcal; **Białko:** 74.27 g; **Tłuszcz:** 51.89 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone:** 18.1 g; **Sód:** 1135.9 mg; **Węglowodany:** 295.11 g; **Cukier:** 36.04 g **Błonnik spożywczy:** 20.33 g;

Dieta łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu (3)

<ul style="list-style-type: none"> • Śniadanie • Chleb pszenno-żytni 90g (1) • Masło ekstra 82% 10g (7) • Twaróg półtłusty 30g (7) • Herbata z cukrem 250g • Zupa mleczna - kasza manna na mleku 300g (7) (1) • Połędwica drobiowa Ani 30g (6) • Sałata zielona 5g • Pomidor 50g 	<ul style="list-style-type: none"> • Obiad • Zupa zacierkowa 300g (9) (1) (3) (7) • Potrawka z kurczaka duszona w sosie jarzynowym 200g (9) (1) • Ziemniaki gotowane 180g • Surówka z buraczków i jabłek z olejem 150g • Kompot owocowy 250g 	<ul style="list-style-type: none"> • Kolacja • Chleb pszenno-żytni 90g (1) • Masło ekstra 82% 10g (7) • Herbata z cukrem 250g • Dżem truskawkowy (niskosłodzony) 25g • Szynka drobiowa familijna 30g (6) (7) • Pomidor 50g • Sałata zielona 5g
---	--	--

Wartości odżywcze

Energia: 7685.01 Kj / 1851.89 Kcal; **Białko:** 59.9 g; **Tłuszcz:** 43.99 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone:** 15.96 g; **Sód:** 1061.62 mg; **Węglowodany:** 303.08 g; **Cukier:** 46.04 g **Błonnik spożywczy:** 20.53 g;

Dieta ubogoenergetyczna (8)

<ul style="list-style-type: none"> • Śniadanie • Chleb żytni razowy na zakwasie 90g (1) • Masło ekstra 82% 5g (7) • Twaróg półtłusty 30g (7) • Herbata bez cukru 250g • Połędwica drobiowa Ani 30g (6) • Sałata zielona 5g • Pomidor 50g 	<ul style="list-style-type: none"> • Obiad • Zupa zacierkowa 300g (9) (1) (3) (7) • Potrawka z kurczaka duszona w sosie jarzynowym 200g (9) (1) • Ziemniaki gotowane 100g • Surówka z buraczków i jabłek z olejem 150g • Kompot owocowy 250g 	<ul style="list-style-type: none"> • Kolacja • Chleb żytni razowy na zakwasie 90g (1) • Masło ekstra 82% 5g (7) • Herbata bez cukru 250g • Szynka drobiowa familijna 30g (6) (7) • Jajko gotowane na twardo (1 szt) 50g (3) • Sałata zielona 5g • Ogórek kiszony krojony 50g
--	--	--

Wartości odżywcze

Energia: 5802.66 Kj / 1407.32 Kcal; **Białko:** 55.78 g; **Tłuszcz:** 36.18 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone:** 11.77 g; **Sód:** 1464.95 mg; **Węglowodany:** 204.37 g; **Cukier:** 14.62 g **Błonnik spożywczy:** 26.12 g;

Dieta bezglutenowa bezmleczna (11/GL/ML)

<ul style="list-style-type: none">• Śniadanie• Chleb bezglutenowy 90g• Tłuszcz roślinny do smarowania 55% 10g• Herbata z cukrem 250g• Dżem truskawkowy (niskosłodzony) 25g• Połędwica drobiowa Ani 30g (6)• Sałata zielona 5g• Pomidor 50g• Zupa - kasza kukurydziana na wywarze warzywnym 300g (9)	<ul style="list-style-type: none">• Obiad• Zupa zacierkowa bez mleka 300g (9) (1) (3)• Potrawka z kurczaka duszona w sosie jarzynowym bez glutenu i bez mleka 200g (9)• Ziemniaki gotowane 180g• Surówka z buraczków i jabłek z olejem 150g• Kompot owocowy 250g	<ul style="list-style-type: none">• Kolacja• Chleb bezglutenowy 90g• Tłuszcz roślinny do smarowania 55% 10g• Herbata z cukrem 250g• Szyńka drobiowa familijna 30g (6) (7)• Jajko gotowane na twardo (1 szt) 50g (3)• Pomidor 50g• Sałata zielona 5g
---	---	--

Wartości odżywcze

Energia: 7369.47 KJ / 1831.2 Kcal; **Białko:** 53.29 g; **Tłuszcz:** 50.5 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone:** 10.08 g; **Sód:** 328.76 mg; **Węglowodany:** 243.09 g; **Cukier:** 43.77 g **Błonnik spożywczy:** 17.02 g;

Dieta łatwostrawna bezmleczna (2/ML)

<ul style="list-style-type: none">• Śniadanie• Chleb pszenno-żytni 90g (1)• Tłuszcz roślinny do smarowania 55% 10g• Herbata z cukrem 250g• Dżem truskawkowy (niskosłodzony) 25g• Połędwica drobiowa Ani 30g (6)• Sałata zielona 5g• Pomidor 50g• Zupa - kasza manna na wywarze warzywnym 300g (1) (9)	<ul style="list-style-type: none">• Obiad• Zupa zacierkowa bez mleka 300g (9) (1) (3)• Potrawka z kurczaka duszona w sosie jarzynowym bez glutenu i bez mleka 200g (9)• Ziemniaki gotowane 180g• Surówka z buraczków i jabłek z olejem 150g• Kompot owocowy 250g	<ul style="list-style-type: none">• Kolacja• Chleb pszenno-żytni 90g (1)• Tłuszcz roślinny do smarowania 55% 10g• Herbata z cukrem 250g• Szyńka drobiowa familijna 30g (6) (7)• Jajko gotowane na twardo (1 szt) 50g (3)• Pomidor 50g• Sałata zielona 5g
---	---	---

Wartości odżywcze

Energia: 7551.37 KJ / 1826.2 Kcal; **Białko:** 60.71 g; **Tłuszcz:** 42.58 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone:** 9.86 g; **Sód:** 1538.46 mg; **Węglowodany:** 298.32 g; **Cukier:** 45.21 g **Błonnik spożywczy:** 21.11 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 2025-07-25

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

Dieta podstawowa (3p) (1)		
<ul style="list-style-type: none">• Śniadanie• Chleb pszenno-żytni 90g (1)• Ser biały twaróg półtłusty 30g (4) (7) (8)• Masło ekstra 82% 10g (7)• Kawa zbożowa na mleku 250g (7) (1)• Zupa mleczna - płatki owsiane na mleku 300g (7) (1)• Jajko gotowane na twardo (1 szt) 50g (3)• Pomidor 50g• Sałata zielona 5g	<ul style="list-style-type: none">• Obiad• Zupa krupnik z ziemniakami 300g (9) (1) (7)• Filet rybny z miruny gotowany 100g (4)• Ziemniaki gotowane 180g• Surówka z kapusty młodej, marchwi i jabłka z olejem 150g• Kompot owocowy 250g• Banany 150g	<ul style="list-style-type: none">• Kolacja• Chleb pszenno-żytni 90g (1)• Masło ekstra 82% 10g (7)• Twaróg półtłusty 50g (7)• Herbata z cukrem 250g• Dżem truskawkowy (niskosłodzony) 25g• Jabłka 150g
Wartości odżywcze		
Energia: 8676.68 Kj / 2094.65 Kcal; Białko: 69.75 g; Tłuszcz: 57.49 g; Kwasy tłuszczowe nasycone: 17.91 g; Sód: 1132.3 mg; Węglowodany: 319.64 g; Cukier: 75.33 g Błonnik spożywczy: 24.24 g;		

Dieta łatwostrawna (3p) (2)		
<ul style="list-style-type: none">• Śniadanie• Chleb pszenno-żytni 90g (1)• Ser biały twaróg półtłusty 30g (4) (7) (8)• Masło ekstra 82% 10g (7)• Kawa zbożowa na mleku 250g (7) (1)• Zupa mleczna - płatki owsiane na mleku 300g (7) (1)• Jajko gotowane na twardo (1 szt) 50g (3)• Pomidor 50g	<ul style="list-style-type: none">• Obiad• Zupa krupnik z ziemniakami 300g (9) (1) (7)• Filet rybny z miruny gotowany 100g (4)• Ziemniaki gotowane 180g• Bukiet warzyw gotowanych na parze 150g• Kompot owocowy 250g	<ul style="list-style-type: none">• Kolacja• Chleb pszenno-żytni 90g (1)• Masło ekstra 82% 10g (7)• Twaróg półtłusty 50g (7)• Herbata z cukrem 250g• Dżem truskawkowy (niskosłodzony) 25g• Jabłka 150g
Wartości odżywcze		
Energia: 8029.48 Kj / 1936.89 Kcal; Białko: 71.7 g; Tłuszcz: 49.43 g; Kwasy tłuszczowe nasycone: 17.28 g; Sód: 1093.64 mg; Węglowodany: 295.72 g; Cukier: 53.63 g Błonnik spożywczy: 21.62 g;		

Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów (5p) (6/SP)		
<ul style="list-style-type: none">• Śniadanie• Chleb żytni razowy na zakwasie 90g (1)• Ser biały twaróg półtłusty 30g (4) (7) (8)• Masło ekstra 82% 10g (7)• Herbata bez cukru 250g• Zupa mleczna - płatki owsiane na mleku 300g (7) (1)• Jajko gotowane na twardo (1 szt) 50g (3)• Pomidor 50g• Sałata zielona 5g	<ul style="list-style-type: none">• Obiad• Zupa krupnik z ziemniakami 300g (9) (1) (7)• Filet rybny z miruny gotowany 100g (4)• Ziemniaki gotowane 180g• Surówka z kapusty młodej, marchwi i jabłka z olejem 150g• Kompot owocowy 250g• Podwieczorek• Kefir 150g (7)	<ul style="list-style-type: none">• Kolacja• Chleb żytni razowy na zakwasie 90g (1)• Masło ekstra 82% 10g (7)• Twaróg półtłusty 30g (7)• Ser żółty 30g (7)• Herbata bez cukru 250g• Jabłka 150g• Posiłek nocny: kanapka z jajkiem, sałatą i pomidorem 150g (1) (7) (3)
Wartości odżywcze		
Energia: 8986.22 Kj / 2175.6 Kcal; Białko: 87.91 g; Tłuszcz: 76.11 g; Kwasy tłuszczowe nasycone: 26.93 g; Sód: 1728.82 mg; Węglowodany: 267.46 g; Cukier: 22.74 g Błonnik spożywczy: 35.19 g;		

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

mgr inż. dietetyki
Klaudia Lefek

Dieta bogatobiałkowa (3p) (9)

<ul style="list-style-type: none"> • Śniadanie • Chleb pszenno-żytni 90g (1) • Masło ekstra 82% 10g (7) • Kawa zbożowa na mleku 250g (7) (1) • Miód naturalny 25g • Zupa mleczna - płatki owsiane na mleku 300g (7) (1) • Jajko gotowane na twardo (2 szt) 100g (3) • Sałata zielona 5g • Pomidor 50g 	<ul style="list-style-type: none"> • Obiad • Zupa krupnik z ziemniakami 300g (9) (1) (7) • Filet rybny z miruny gotowany 100g (4) • Ziemniaki gotowane 180g • Bukiet warzyw gotowanych na parze 150g • Kompot owocowy 250g 	<ul style="list-style-type: none"> • Kolacja • Chleb pszenno-żytni 90g (1) • Masło ekstra 82% 10g (7) • Twaróg półtłusty 80g (7) • Herbata z cukrem 250g • Dżem truskawkowy (niskosłodzony) 25g • Jabłka 150g
Wartości odżywcze		
Energia: 8492.45 KJ / 2049.65 Kcal; Białko: 81.49 g; Tłuszcz: 47.87 g; Kwasy tłuszczowe nasycone: 19.42 g; Sód: 1170.07 mg; Węglowodany: 316.44 g; Cukier: 73.51 g Błonnik spożywczy: 21.67 g;		

Dieta łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu (3)

<ul style="list-style-type: none"> • Śniadanie • Chleb pszenno-żytni 90g (1) • Ser biały twaróg półtłusty 50g (4) (7) (8) • Masło ekstra 82% 10g (7) • Kawa zbożowa na mleku 250g (7) (1) • Miód naturalny 25g • Zupa mleczna - płatki owsiane na mleku 300g (7) (1) • Jabłka 150g 	<ul style="list-style-type: none"> • Obiad • Zupa krupnik z ziemniakami 300g (9) (1) (7) • Filet rybny z miruny gotowany 100g (4) • Ziemniaki gotowane 180g • Bukiet warzyw gotowanych na parze 150g • Kompot owocowy 250g 	<ul style="list-style-type: none"> • Kolacja • Chleb pszenno-żytni 90g (1) • Masło ekstra 82% 10g (7) • Twaróg półtłusty 50g (7) • Herbata z cukrem 250g • Dżem truskawkowy (niskosłodzony) 25g • Sałata zielona 5g • Pomidor 50g
Wartości odżywcze		
Energia: 8330.71 KJ / 2003.82 Kcal; Białko: 67.83 g; Tłuszcz: 50.02 g; Kwasy tłuszczowe nasycone: 15.98 g; Sód: 1034.2 mg; Węglowodany: 316.06 g; Cukier: 73.51 g Błonnik spożywczy: 21.67 g;		

Dieta ubogoenergetyczna (8)

<ul style="list-style-type: none"> • Śniadanie • Chleb żytni razowy na zakwasie 90g (1) • Ser biały twaróg półtłusty 30g (4) (7) (8) • Masło ekstra 82% 5g (7) • Herbata bez cukru 250g • Jajko gotowane na twardo (1 szt) 50g (3) • Sałata zielona 5g • Pomidor 50g 	<ul style="list-style-type: none"> • Obiad • Zupa krupnik z ziemniakami 300g (9) (1) (7) • Filet rybny z miruny gotowany 100g (4) • Ziemniaki gotowane 100g • Surówka z kapusty młodej, marchwi i jabłka z olejem 150g • Kompot owocowy 250g 	<ul style="list-style-type: none"> • Kolacja • Chleb żytni razowy na zakwasie 90g (1) • Masło ekstra 82% 5g (7) • Twaróg półtłusty 30g (7) • Ser żółty 30g (7) • Herbata bez cukru 250g • Jabłka 150g
Wartości odżywcze		
Energia: 6045.31 KJ / 1469.46 Kcal; Białko: 57.36 g; Tłuszcz: 48.06 g; Kwasy tłuszczowe nasycone: 14.05 g; Sód: 1324.07 mg; Węglowodany: 187.59 g; Cukier: 22.74 g Błonnik spożywczy: 26.8 g;		

Dieta bezglutenowa bezmleczna (11/GL/ML)

<ul style="list-style-type: none"> • Śniadanie • Chleb bezglutenowy 90g • Tłuszcz roślinny do smarowania 55% 10g • Herbata z cukrem 250g • Miód naturalny 25g • Jajko gotowane na twardo (1 szt) 50g (3) • Sałata zielona 5g • Pomidor 50g • Zupa - ryż na wywarze warzywnym 300g (9) 	<ul style="list-style-type: none"> • Obiad • Zupa krupnik z kaszą gryczaną i ziemniakami 300g (9) • Filet rybny z miruny gotowany 100g (4) • Ziemniaki gotowane 180g • Bukiet warzyw gotowanych na parze 150g • Kompot owocowy 250g 	<ul style="list-style-type: none"> • Kolacja • Chleb bezglutenowy 90g • Tłuszcz roślinny do smarowania 55% 10g • Herbata z cukrem 250g • Dżem truskawkowy (niskosłodzony) 25g • Jajko gotowane na twardo (1 szt) 50g (3) • Jabłka 150g
--	---	---

Wartości odżywcze

Energia: 7203.02 Kj / 1791.27 Kcal; **Białko:** 50.01 g; **Tłuszcz:** 37.6 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone:** 7.82 g; **Sód:** 277.95 mg; **Węglowodany:** 259.94 g; **Cukier:** 71.46 g **Błonnik spożywczy:** 16.22 g;

Dieta łatwostrawna bezmleczna (2/ML)

<ul style="list-style-type: none"> • Śniadanie • Chleb pszenno-żytni 90g (1) • Tłuszcz roślinny do smarowania 55% 10g • Herbata z cukrem 250g • 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 50g 	<ul style="list-style-type: none"> • Obiad • Zupa krupnik z ziemniakami 300g (9) (1) (7) • Filet rybny z miruny gotowany 100g (4) • Ziemniaki gotowane 180g • Bukiet warzyw gotowanych na parze 150g • Kompot owocowy 250g 	<ul style="list-style-type: none"> • Kolacja • Chleb pszenno-żytni 90g (1) • Tłuszcz roślinny do smarowania 55% 10g • Herbata z cukrem 250g • Dżem truskawkowy (niskosłodzony) 25g • Jajko gotowane na twardo (1 szt) 50g (3) • Jabłka 150g
---	--	--

Wartości odżywcze

Energia: 7031.62 Kj / 1701.18 Kcal; **Białko:** 54.12 g; **Tłuszcz:** 31.85 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone:** 8.34 g; **Sód:** 1090.99 mg; **Węglowodany:** 293.8 g; **Cukier:** 72.91 g **Błonnik spożywczy:** 21.54 g;

Jadłospis na sobota 2025-07-26

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

Dieta podstawowa (3p) (1)		
<ul style="list-style-type: none">• Śniadanie• Chleb pszenno-żytni 90g (1)• Masło ekstra 82% 10g (7)• Herbata z cukrem 250g• Zupa mleczna - kasza kukurydziana na mleku 300g (7)• Pasta z ciecierzycy 50g• Sałata zielona 5g• Ogórek kiszony krojony 50g• Polędwica z indyka grubo rozdrobniona, parzona 30g	<ul style="list-style-type: none">• Obiad• Zupa koperkowa z ziemniakami 300g (9) (1) (7)• Filet drobiowy z kurczaka gotowany 100g• Ryż biały gotowany 180g• Sos pomidorowy 50g (7) (1)• Marchew gotowana na parze 150g• Kompot owocowy 250g• Jabłka 150g	<ul style="list-style-type: none">• Kolacja• Chleb pszenno-żytni 90g (1)• Masło ekstra 82% 10g (7)• Twaróg półtłusty 30g (7)• Herbata z cukrem 250g• Polędwica sopocka wieprzowa 30g (6)• Sałata zielona 5g• Pomidor 50g
Wartości odżywcze		
Energia: 8126.56 Kj / 1956.92 Kcal; Białko: 83.99 g; Tłuszcz: 44.82 g; Kwasy tłuszczowe nasycone: 17.29 g; Sód: 1577.3 mg; Węglowodany: 303.95 g; Cukier: 49.49 g Błonnik spożywczy: 23.9 g;		

Dieta łatwostrawna (3p) (2)		
<ul style="list-style-type: none">• Śniadanie• Chleb pszenno-żytni 90g (1)• Masło ekstra 82% 10g (7)• Herbata z cukrem 250g• Zupa mleczna - kasza kukurydziana na mleku 300g (7)• Jajko gotowane na twardo (1 szt) 50g (3)• Pomidor 50g• Sałata zielona 5g• Polędwica z indyka grubo rozdrobniona, parzona 30g	<ul style="list-style-type: none">• Obiad• Zupa koperkowa z ziemniakami 300g (9) (1) (7)• Filet drobiowy z kurczaka gotowany 100g• Ryż biały gotowany 180g• Sos pomidorowy 50g (7) (1)• Marchew gotowana na parze 150g• Kompot owocowy 250g	<ul style="list-style-type: none">• Kolacja• Chleb pszenno-żytni 90g (1)• Masło ekstra 82% 10g (7)• Twaróg półtłusty 30g (7)• Herbata z cukrem 250g• Polędwica sopocka wieprzowa 30g (6)• Sałata zielona 5g• Pomidor 50g
Wartości odżywcze		
Energia: 7771.56 Kj / 1874.54 Kcal; Białko: 84.81 g; Tłuszcz: 44.05 g; Kwasy tłuszczowe nasycone: 18.19 g; Sód: 1285.19 mg; Węglowodany: 281.33 g; Cukier: 38.54 g Błonnik spożywczy: 19.11 g;		

Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów (5p) (6/SP)		
<ul style="list-style-type: none">• Śniadanie• Chleb żytni razowy na zakwasie 90g (1)• Masło ekstra 82% 10g (7)• Herbata bez cukru 250g• Zupa mleczna - kasza kukurydziana na mleku 300g (7)• Pasta z ciecierzycy 50g• Pomidor 50g• Sałata zielona 5g• Ogórek kiszony krojony 50g• Polędwica z indyka grubo rozdrobniona, parzona 30g	<ul style="list-style-type: none">• Obiad• Zupa koperkowa z ziemniakami 300g (9) (1) (7)• Filet drobiowy z kurczaka gotowany 100g• Ryż biały gotowany 180g• Sos pomidorowy 50g (7) (1)• Marchew gotowana na parze 150g• Kompot owocowy 250g• Podwieczorek• Jogurt naturalny 150g (7)	<ul style="list-style-type: none">• Kolacja• Chleb żytni razowy na zakwasie 90g (1)• Masło ekstra 82% 10g (7)• Twaróg półtłusty 30g (7)• Herbata bez cukru 250g• Polędwica sopocka wieprzowa 30g (6)• Sałata zielona 5g• Pomidor 50g• Posiłek nocny: kanapka z wędliną i pomidorem 150g (1) (7)
Wartości odżywcze		
Energia: 8713.09 Kj / 2097.26 Kcal; Białko: 101.69 g; Tłuszcz: 52.4 g; Kwasy tłuszczowe nasycone: 23.45 g; Sód: 1953.72 mg; Węglowodany: 287.35 g; Cukier: 17.12 g Błonnik spożywczy: 35.65 g;		

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

mgr inż. dietetyki
Klaudia Lefek
Klaudia Lefek

Dieta bogatobiałkowa (3p) (9)		
<ul style="list-style-type: none"> • Śniadanie • Chleb pszenno-żytni 90g (1) • Masło ekstra 82% 10g (7) • Herbata z cukrem 250g • Zupa mleczna - kasza kukurydziana na mleku 300g (7) • Jajko gotowane na twardo (1 szt) 50g (3) • Pomidor 50g • Sałata zielona 5g • Polędwica z indyka grubo rozdrobniona, parzona 60g 	<ul style="list-style-type: none"> • Obiad • Zupa koperkowa z ziemniakami 300g (9) (1) (7) • Filet drobiowy z kurczaka gotowany 100g • Ryż biały gotowany 180g • Sos pomidorowy 50g (7) (1) • Marchew gotowana na parze 150g • Kompot owocowy 250g 	<ul style="list-style-type: none"> • Kolacja • Chleb pszenno-żytni 90g (1) • Masło ekstra 82% 10g (7) • Twaróg półtłusty 60g (7) • Herbata z cukrem 250g • Polędwica sopocka wieprzowa 30g (6) • Sałata zielona 5g • Pomidor 50g
Wartości odżywcze		
Energia: 8088.88 KJ / 1950.44 Kcal; Białko: 97.23 g; Tłuszcz: 46.24 g; Kwasy tłuszczowe nasycone: 19.18 g; Sód: 1481.99 mg; Węglowodany: 282.77 g; Cukier: 38.69 g Błonnik spożywczy: 19.11 g;		

Dieta łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu (3)		
<ul style="list-style-type: none"> • Śniadanie • Chleb pszenno-żytni 90g (1) • Masło ekstra 82% 10g (7) • Herbata z cukrem 250g • Miód naturalny 25g • Zupa mleczna - kasza kukurydziana na mleku 300g (7) • Pomidor 50g • Sałata zielona 5g • Polędwica z indyka grubo rozdrobniona, parzona 30g 	<ul style="list-style-type: none"> • Obiad • Zupa koperkowa z ziemniakami 300g (9) (1) (7) • Filet drobiowy z kurczaka gotowany 100g • Ryż biały gotowany 180g • Sos pomidorowy 50g (7) (1) • Marchew gotowana na parze 150g • Kompot owocowy 250g 	<ul style="list-style-type: none"> • Kolacja • Chleb pszenno-żytni 90g (1) • Masło ekstra 82% 10g (7) • Twaróg półtłusty 30g (7) • Herbata z cukrem 250g • Polędwica sopocka wieprzowa 30g (6) • Sałata zielona 5g • Pomidor 50g
Wartości odżywcze		
Energia: 7857.64 KJ / 1889.48 Kcal; Białko: 79.45 g; Tłuszcz: 39.83 g; Kwasy tłuszczowe nasycone: 16.89 g; Sód: 1225.6 mg; Węglowodany: 300.94 g; Cukier: 58.41 g Błonnik spożywczy: 19.11 g;		

Dieta ubogoenergetyczna (8)		
<ul style="list-style-type: none"> • Śniadanie • Chleb żytni razowy na zakwasie 90g (1) • Masło ekstra 82% 5g (7) • Herbata bez cukru 250g • Pasta z ciecierzycy 50g • Sałata zielona 5g • Ogórek kiszony krojony 50g • Polędwica z indyka grubo rozdrobniona, parzona 30g 	<ul style="list-style-type: none"> • Obiad • Zupa koperkowa z ziemniakami 300g (9) (1) (7) • Filet drobiowy z kurczaka gotowany 100g • Ryż biały gotowany 100g • Sos pomidorowy 50g (7) (1) • Marchew gotowana na parze 150g • Kompot owocowy 250g 	<ul style="list-style-type: none"> • Kolacja • Chleb żytni razowy na zakwasie 90g (1) • Masło ekstra 82% 5g (7) • Twaróg półtłusty 30g (7) • Herbata bez cukru 250g • Polędwica sopocka wieprzowa 30g (6) • Sałata zielona 5g • Pomidor 50g
Wartości odżywcze		
Energia: 5808.69 KJ / 1404.51 Kcal; Białko: 74.83 g; Tłuszcz: 31.87 g; Kwasy tłuszczowe nasycone: 11.68 g; Sód: 1573.63 mg; Węglowodany: 194.97 g; Cukier: 17.09 g Błonnik spożywczy: 27.11 g;		

Dieta bezglutenowa bezmleczna (11/GL/ML)

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

Wartości odżywcze

Energia: 6911.78 Kj / 1719.24 Kcal; **Białko:** 65.36 g; **Tłuszcz:** 37.05 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone:** 8.01 g; **Sód:** 463.59 mg; **Węglowodany:** 231.65 g; **Cukier:** 47.08 g **Błonnik spożywczy:** 15.11 g;

Dieta łatwostrawna bezmleczna (2/ML)

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

Wartości odżywcze

Energia: 7005.38 Kj / 1692.24 Kcal; **Białko:** 71.23 g; **Tłuszcz:** 29.49 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone:** 7.83 g; **Sód:** 1284.39 mg; **Węglowodany:** 282.77 g; **Cukier:** 48.52 g **Błonnik spożywczy:** 20.33 g;

Jadłospis na niedzielę 2025-07-27

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

Dieta podstawowa (3p) (1)

• Śniadanie

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

• Obiad

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

• Kolacja

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

Wartości odżywcze

Energia: 8455.39 Kj / 2050.3 Kcal; **Białko:** 79.97 g; **Tłuszcz:** 69.23 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone:** 18.6 g; **Sód:** 1046.51 mg; **Węglowodany:** 274.87 g; **Cukier:** 45.82 g **Błonnik spożywczy:** 19.04 g;

Dieta łatwostrawna (3p) (2)

• Śniadanie

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

• Obiad

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

• Kolacja

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

Wartości odżywcze

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

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

• Śniadanie

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

• Obiad

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

• Podwieczorek

- Jabłka 150g

• Kolacja

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

Wartości odżywcze

Energia: 8969.65 Kj / 2178.09 Kcal; **Białko:** 90.8 g; **Tłuszcz:** 80.97 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone:** 23.98 g; **Sód:** 1388.26 mg; **Węglowodany:** 259.34 g; **Cukier:** 24.4 g **Błonnik spożywczy:** 32.45 g;

GOMI Żywnienie Sp. z o.o.

ul. Modrzewiowa 4

23-320 Poniatowa

tel/fax (81) 820-43-38

NIP:7171840940 Regon:525613130

mgr inż. dietetyki
Klaudia Lefek

Dieta bogatobiałkowa (3p) (9)

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

Dieta łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu (3)

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

Dieta ubogoenergetyczna (8)

<ul style="list-style-type: none"> • Śniadanie • Chleb żytni razowy na zakwasie 90g (1) • Masło ekstra 82% 5g (7) • Herbata bez cukru 250g • Szyńka konserwowa wieprzowa 30g (6) • Pasta jajeczna 60g (3) (7) • Sałata zielona 5g • Ogórek zielony świeży 50g 	<ul style="list-style-type: none"> • Obiad • Zupa pomidorowa z makaronem 300g (9) (1) (7) • Sztuka mięsa schab wieprzowy gotowany 100g • Ziemniaki gotowane 100g • Sos pieczeniowy 150g (1) • Surówka z kapusty pekińskiej, marchewki i jabłka z olejem 150g • Kompot owocowy 250g 	<ul style="list-style-type: none"> • Kolacja • Chleb żytni razowy na zakwasie 90g (1) • Masło ekstra 82% 5g (7) • Herbata bez cukru 250g • Połędwica drobiowa Ani 30g (6) • Twarożek ze szczypiorkiem 30g (7) • Sałata zielona 5g • Rzodkiewki 50g
Wartości odżywcze		
Energia: 6306.46 Kj / 1537.53 Kcal; Białko: 70.44 g; Tłuszcz: 56.84 g; Kwasy tłuszczowe nasycone: 13.09 g; Sód: 1038.91 mg; Węglowodany: 175.13 g; Cukier: 13.45 g Błonnik spożywczy: 22.97 g;		

Dieta bezglutenowa bezmleczna (11/GL/ML)

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

Wartości odżywcze

Energia: 8372.44 Kj / 2078.44 Kcal; **Białko:** 64.46 g; **Tłuszcz:** 64.42 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone:** 10.02 g; **Sód:** 263 mg; **Węglowodany:** 260.59 g; **Cukier:** 52.66 g **Błonnik spożywczy:** 13.03 g;

Dieta łatwostrawna bezmleczna (2/ML)

<ul style="list-style-type: none"> • Śniadanie • Chleb pszenno-żytni 90g (1) • Tłuszcz roślinny do smarowania 55% 10g • Herbata z cukrem 250g • Szynka konserwowa wieprzowa 30g (6) • Jajko gotowane na twardo (1 szt) 50g (3) • Pomidor 50g • Sałata zielona 5g • Zupa - kasza manna na wywarze warzywnym 300g (1) (9) 	<ul style="list-style-type: none"> • Obiad • Zupa pomidorowa z makaronem bez glutenu i bez mleka 300g (9) • Sztuka mięsa schab wieprzowy gotowany 100g • Ziemniaki gotowane 180g • Sos pieczeniowy 150g (1) • Buraczki duszone 150g (1) • Kompot owocowy 250g 	<ul style="list-style-type: none"> • Kolacja • Chleb pszenno-żytni 90g (1) • Tłuszcz roślinny do smarowania 55% 10g • Herbata z cukrem 250g • Miód naturalny 25g • Polędwica drobiowa Ani 30g (6) • Sałata zielona 5g • Pomidor 50g
--	--	---

Wartości odżywcze

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

Jadłospis na poniedziałek 2025-07-28

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

Dieta podstawowa (3p) (1)

<ul style="list-style-type: none">• Śniadanie• Chleb pszenno-żytni 90g (1)• Masło ekstra 82% 10g (7)• Herbata z cukrem 250g• Zupa mleczna - kasza manna na mleku 300g (7) (1)• Kielbasa żywiecka 30g (6) (10)• Jajko gotowane na twardo (1 szt) 50g (3)• Sałata zielona 5g• Ogórek zielony świeży 50g	<ul style="list-style-type: none">• Obiad• Zupa barszcz ukraiński 300g (9) (1) (7)• Ryż biały gotowany z jabłkami 300g• Sos jogurtowy 100g (7)• Surówka z marchwi i jabłka z olejem 150g• Kompot owocowy 250g• Gruszki 150g	<ul style="list-style-type: none">• Kolacja• Chleb pszenno-żytni 90g (1)• Ser biały twaróg półtłusty 30g (4) (7) (8)• Masło ekstra 82% 10g (7)• Herbata z cukrem 250g• Połędwica drobiowa Ani 30g (6)• Pomidor 50g• Sałata zielona 5g
---	---	--

Wartości odżywcze

Energia: 9252.49 Kj / 2231.49 Kcal; **Białko:** 57.19 g; **Tłuszcz:** 56.48 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone:** 15.71 g; **Sód:** 1100.75 mg; **Węglowodany:** 372.92 g; **Cukier:** 75.63 g **Błonnik spożywczy:** 25.77 g;

Dieta łatwostrawna (3p) (2)

<ul style="list-style-type: none">• Śniadanie• Chleb pszenno-żytni 90g (1)• Masło ekstra 82% 10g (7)• Herbata z cukrem 250g• Zupa mleczna - kasza manna na mleku 300g (7) (1)• Kielbasa żywiecka 30g (6) (10)• Jajko gotowane na twardo (1 szt) 50g (3)• Sałata zielona 5g• Pomidor 50g	<ul style="list-style-type: none">• Obiad• Zupa barszcz czerwony z ziemniakami 300g (9) (1) (7)• Ryż biały gotowany z jabłkami 300g• Sos jogurtowy 100g (7)• Kompot owocowy 250g	<ul style="list-style-type: none">• Kolacja• Chleb pszenno-żytni 90g (1)• Ser biały twaróg półtłusty 30g (4) (7) (8)• Masło ekstra 82% 10g (7)• Herbata z cukrem 250g• Połędwica drobiowa Ani 30g (6)• Pomidor 50g• Sałata zielona 5g
---	--	--

Wartości odżywcze

Energia: 8357.57 Kj / 2013.4 Kcal; **Białko:** 54.15 g; **Tłuszcz:** 49.4 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone:** 16.07 g; **Sód:** 1004.5 mg; **Węglowodany:** 334.11 g; **Cukier:** 68.25 g **Błonnik spożywczy:** 17.18 g;

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

<ul style="list-style-type: none">• Śniadanie• Chleb żytni razowy na zakwasie 90g (1)• Masło ekstra 82% 10g (7)• Herbata bez cukru 250g• Zupa mleczna - kasza manna na mleku 300g (7) (1)• Kielbasa żywiecka 30g (6) (10)• Jajko gotowane na twardo (1 szt) 50g (3)• Sałata zielona 5g• Ogórek zielony świeży 50g	<ul style="list-style-type: none">• Obiad• Zupa barszcz ukraiński 300g (9) (1) (7)• Risotto wegetariańskie 300g (9)• Surówka z marchwi i jabłka z olejem 150g• Kompot owocowy bez cukru 250g• Podwieczorek• Gruszki 150g	<ul style="list-style-type: none">• Kolacja• Chleb żytni razowy na zakwasie 90g (1)• Ser biały twaróg półtłusty 30g (4) (7) (8)• Masło ekstra 82% 10g (7)• Herbata bez cukru 250g• Połędwica drobiowa Ani 30g (6)• Pomidor 50g• Sałata zielona 5g• Posiłek nocny: kanapka z jajkiem, sałatą i pomidorem 150g (1) (7) (3)
---	--	--

Wartości odżywcze

Energia: 8254.63 Kj / 1986.87 Kcal; **Białko:** 60.91 g; **Tłuszcz:** 65.79 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone:** 19.82 g; **Sód:** 1403.17 mg; **Węglowodany:** 283.25 g; **Cukier:** 11.11 g **Błonnik spożywczy:** 38.35 g;

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

Dieta bogatobiałkowa (3p) (9)

<ul style="list-style-type: none"> • Śniadanie • Chleb pszenno-żytni 90g (1) • Masło ekstra 82% 10g (7) • Herbata z cukrem 250g • Zupa mleczna - kasza manna na mleku 300g (7) (1) • Kielbasa żywiecka 60g (6) (10) • Jajko gotowane na twardo (1 szt) 50g (3) • Sałata zielona 5g • Pomidor 50g 	<ul style="list-style-type: none"> • Obiad • Zupa barszcz ukraiński 300g (9) (1) (7) • Ryż biały gotowany z jabłkami 300g • Sos jogurtowy 100g (7) • Kompot owocowy 250g 	<ul style="list-style-type: none"> • Kolacja • Chleb pszenno-żytni 90g (1) • Ser biały twaróg półtłusty 60g (4) (7) (8) • Masło ekstra 82% 10g (7) • Herbata z cukrem 250g • Polędwica drobiowa Ani 30g (6) • Pomidor 50g • Sałata zielona 5g
---	---	---

Wartości odżywcze

Energia: 9109.7 KJ / 2194 Kcal; **Białko:** 63.7 g; **Tłuszcz:** 62.45 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone:** 15.09 g; **Sód:** 1006.42 mg; **Węglowodany:** 341.37 g; **Cukier:** 68.25 g **Błonnik spożywczy:** 18.9 g;

Dieta łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu (3)

<ul style="list-style-type: none"> • Śniadanie • Chleb pszenno-żytni 90g (1) • Masło ekstra 82% 5g (7) • Twaróg półtłusty 30g (7) • Herbata z cukrem 250g • Zupa mleczna - kasza manna na mleku 300g (7) (1) • Kielbasa żywiecka 30g (6) (10) • Sałata zielona 5g • Pomidor 50g 	<ul style="list-style-type: none"> • Obiad • Zupa barszcz czerwony z ziemniakami 300g (9) (1) (7) • Ryż biały gotowany z jabłkami 300g • Sos jogurtowy 100g (7) • Kompot owocowy 250g 	<ul style="list-style-type: none"> • Kolacja • Chleb pszenno-żytni 90g (1) • Ser biały twaróg półtłusty 30g (4) (7) (8) • Masło ekstra 82% 5g (7) • Herbata z cukrem 250g • Polędwica drobiowa Ani 30g (6) • Pomidor 50g • Sałata zielona 5g
--	--	--

Wartości odżywcze

Energia: 7971.1 KJ / 1916.68 Kcal; **Białko:** 55.03 g; **Tłuszcz:** 38.14 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone:** 10.13 g; **Sód:** 955.46 mg; **Węglowodany:** 335.19 g; **Cukier:** 68.25 g **Błonnik spożywczy:** 17.18 g;

Dieta ubogoenergetyczna (8)

<ul style="list-style-type: none"> • Śniadanie • Chleb żytni razowy na zakwasie 90g (1) • Masło ekstra 82% 5g (7) • Herbata bez cukru 250g • Kielbasa żywiecka 30g (6) (10) • Jajko gotowane na twardo (1 szt) 50g (3) • Sałata zielona 5g • Ogórek zielony świeży 50g 	<ul style="list-style-type: none"> • Obiad • Zupa barszcz ukraiński 300g (9) (1) (7) • Ryż biały gotowany z jabłkami 300g • Sos jogurtowy 100g (7) • Kompot owocowy bez cukru 250g 	<ul style="list-style-type: none"> • Kolacja • Chleb żytni razowy na zakwasie 90g (1) • Ser biały twaróg półtłusty 30g (4) (7) (8) • Masło ekstra 82% 5g (7) • Herbata bez cukru 250g • Polędwica drobiowa Ani 30g (6) • Pomidor 50g • Sałata zielona 5g
--	---	--

Wartości odżywcze

Energia: 6401.91 KJ / 1535.82 Kcal; **Białko:** 48.31 g; **Tłuszcz:** 35.98 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone:** 9.58 g; **Sód:** 1006.63 mg; **Węglowodany:** 250.68 g; **Cukier:** 36.84 g **Błonnik spożywczy:** 25.82 g;

GOMI Żywnienie Sp. z o.o.

ul. Modrzewiowa 4

23-320 Poniatowa

tel/fax (81) 820-43-38

mgr inż. dietetyki

Klaudia Lefek

Klaudia Lefek

NIP: 7171840940 Regon: 525613130

Dieta bezglutenowa bezmleczna (11/GL/ML)

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

Wartości odżywcze

Energia: 7221.87 KJ / 1790.34 Kcal; **Białko:** 32.99 g; **Tłuszcz:** 36.02 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone:** 6.15 g; **Sód:** 135.57 mg; **Węglowodany:** 284.13 g; **Cukier:** 77.8 g **Błonnik spożywczy:** 14.47 g;

Dieta łatwostrawna bezmleczna (2/ML)

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

Wartości odżywcze

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

Jadłospis na wtorek 2025-07-29

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

Dieta podstawowa (3p) (1)

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

Wartości odżywcze

Energia: 8137.24 KJ / 1966.84 Kcal; **Białko:** 72.1 g; **Tłuszcz:** 58.39 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone:** 16.7 g; **Sód:** 1698.27 mg; **Węglowodany:** 289.69 g; **Cukier:** 34.75 g **Błonnik spożywczy:** 20.28 g;

Dieta łatwostrawna (3p) (2)

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

Wartości odżywcze

Energia: 8696.85 KJ / 2109.02 Kcal; **Białko:** 74.08 g; **Tłuszcz:** 71.83 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone:** 17.52 g; **Sód:** 1324.94 mg; **Węglowodany:** 291.02 g; **Cukier:** 34.39 g **Błonnik spożywczy:** 19.58 g;

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

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

Wartości odżywcze

Energia: 8192.33 KJ / 1969.67 Kcal; **Białko:** 83.75 g; **Tłuszcz:** 67.32 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone:** 21.58 g; **Sód:** 1991.79 mg; **Węglowodany:** 255.92 g; **Cukier:** 3.34 g **Błonnik spożywczy:** 33.69 g;

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

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

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

Dieta ubogoenergetyczna (8)		
<ul style="list-style-type: none"> • Śniadanie • Chleb żytni razowy na zakwasie 90g (1) • Masło ekstra 82% 5g (7) • Herbata bez cukru 250g • Pasta jajeczna 60g (3) (7) • Sałata zielona 5g • Ogórek zielony świeży 50g • Polędwica z indyka grubo rozdrobniona, parzona 30g 	<ul style="list-style-type: none"> • Obiad • Zupa grysikowa 300g (9) (1) (7) • Pulpet wieprzowo-wołowy gotowany 100g (1) (3) • Ziemniaki gotowane 100g • Surówka z buraczków i jabłek z olejem 150g • Kompot owocowy bez cukru 250g 	<ul style="list-style-type: none"> • Kolacja • Chleb żytni razowy na zakwasie 90g (1) • Masło ekstra 82% 5g (7) • Herbata bez cukru 250g • Szynka drobiowa familijna 30g (6) (7) • Paprykarz rybny (mintaj) 50g (4) (9) • Sałata zielona 5g • Ogórek kiszony krojony 50g
Wartości odżywcze		
Energia: 5540.59 Kj / 1337.14 Kcal; Białko: 61.02 g; Tłuszcz: 44.9 g; Kwasy tłuszczowe nasycone: 10.94 g; Sód: 1691.26 mg; Węglowodany: 171.11 g; Cukier: 3.34 g Błonnik spożywczy: 23.75 g;		

Dieta bezglutenowa bezmleczna (11/GL/ML)

• Śniadanie

- Chleb bezglutenowy 90g
- Tłuszcz roślinny do smarowania 55% 10g
- Herbata z cukrem 250g
- Jajko gotowane na twardo (1 szt) 50g (3)
- Sałata zielona 5g
- Sałatka cesarska pieczona (marchew, kalafior, brokuł) 60g
- Polędwica z indyka grubo rozdrobniona, parzona 30g
- Zupa - ryż na wywarze warzywnym 300g (9)

• Obiad

- Zupa ryżowa bez glutenu i bez mleka 300g (9)
- Pulpet wieprzowo-wołowy gotowany 100g (1) (3)
- Ziemniaki gotowane 180g
- Buraczki duszone bez glutenu 150g
- Kompot owocowy 250g

• Kolacja

- Chleb bezglutenowy 90g
- Tłuszcz roślinny do smarowania 55% 10g
- Herbata z cukrem 250g
- Szyunka drobiowa rodzinna 30g (6) (7)
- Paprykarz rybny (mintaj) 50g (4) (9)
- Pomidor 50g
- Sałata zielona 5g

Wartości odżywcze

Energia: 7982.93 Kj / 1990.18 Kcal; **Białko:** 60.44 g; **Tłuszcz:** 67.84 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone:** 9.71 g; **Sód:** 523.01 mg; **Węglowodany:** 236.88 g; **Cukier:** 33.29 g **Błonnik spożywczy:** 14.38 g;

Dieta łatwostrawna bezmleczna (2/ML)

• Śniadanie

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

• Obiad

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

• Kolacja

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

Wartości odżywcze

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

Jadłospis na środa 2025-07-30

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

Dieta podstawowa (3p) (1)

• Śniadanie

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

• Obiad

- Zupa jarzynowa z ziemniakami 300g (9) (1) (7)
- Gulasz wieprzowy 150g (1)
- Kasza jęczmienna wiejska gotowana 180g (1)
- Sałata zielona z jogurtem 150g (7)
- Kompot owocowy 250g
- Jabłka 150g

• Kolacja

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

Wartości odżywcze

Energia: 8894.1 Kj / 2148.54 Kcal; **Białko:** 74.09 g; **Tłuszcz:** 73.73 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone:** 19.29 g; **Sód:** 1050.87 mg; **Węglowodany:** 290.89 g; **Cukier:** 47.96 g **Błonnik spożywczy:** 20.45 g;

Dieta łatwostrawna (3p) (2)

• Śniadanie

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

• Obiad

- Zupa jarzynowa z ziemniakami 300g (9) (1) (7)
- Gulasz wieprzowy 150g (1)
- Kasza jęczmienna wiejska gotowana 180g (1)
- Sałata zielona z jogurtem 150g (7)
- Kompot owocowy 250g

• Kolacja

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

Wartości odżywcze

Energia: 8672.07 Kj / 2095.55 Kcal; **Białko:** 74.01 g; **Tłuszcz:** 73.18 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone:** 19.27 g; **Sód:** 1051.24 mg; **Węglowodany:** 277.77 g; **Cukier:** 37.01 g **Błonnik spożywczy:** 17.98 g;

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

• Śniadanie

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

• Obiad

- Zupa jarzynowa z ziemniakami 300g (9) (1) (7)
- Gulasz wieprzowy 150g (1)
- Kasza jęczmienna wiejska gotowana 180g (1)
- Sałata zielona z jogurtem 150g (7)
- Kompot owocowy bez cukru 250g
- Podwieczorek
- Jogurt naturalny 150g (7)

• Kolacja

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

Wartości odżywcze

Energia: 9163.11 Kj / 2206.73 Kcal; **Białko:** 90.65 g; **Tłuszcz:** 85.03 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone:** 26.38 g; **Sód:** 1484.83 mg; **Węglowodany:** 252.03 g; **Cukier:** 5.6 g **Błonnik spożywczy:** 31.66 g;

GOMI Żywność Sp. z o.o.

ul. Modrzewiowa 4

23-320 Poniatowa

tel/fax (81) 820-43-38

NIP:7171840940 Regon:525613130

mgr inż. dietetyki
Klaudia Lefek
Klaudia Lefek

Dieta bogatobiałkowa (3p) (9)

<ul style="list-style-type: none"> • Śniadanie • Chleb pszenno-żytni 90g (1) • Masło ekstra 82% 10g (7) • Herbata z cukrem 250g • Zupa mleczna - kasza kukurydziana na mleku 300g (7) • Polędwica drobiowa Ani 60g (6) • Jajko gotowane na twardo (1 szt) 50g (3) • Sałata zielona 5g • Pomidor 50g 	<ul style="list-style-type: none"> • Obiad • Zupa jarzynowa z ziemniakami 300g (9) (1) (7) • Gulasz wieprzowy 150g (1) • Kasza jęczmienna wiejska gotowana 180g (1) • Sałata zielona z jogurtem 150g (7) • Kompot owocowy 250g 	<ul style="list-style-type: none"> • Kolacja • Chleb pszenno-żytni 90g (1) • Masło ekstra 82% 10g (7) • Herbata z cukrem 250g • Kielbasa żywiecka 60g (6) (10) • Twarożek z natką pietruszki 30g (7) • Sałata zielona 5g • Pomidor 50g
Wartości odżywcze		
Energia: 9136.52 Kj / 2206.66 Kcal; Białko: 82.62 g; Tłuszcz: 81.05 g; Kwasy tłuszczowe nasycone: 19.27 g; Sód: 1051.24 mg; Węglowodany: 279.41 g; Cukier: 37.01 g Błonnik spożywczy: 17.98 g;		

Dieta łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu (3)

<ul style="list-style-type: none"> • Śniadanie • Chleb pszenno-żytni 90g (1) • Masło ekstra 82% 5g (7) • Herbata z cukrem 250g • Dżem truskawkowy (niskosłodzony) 25g • Zupa mleczna - kasza kukurydziana na mleku 300g (7) • Polędwica drobiowa Ani 30g (6) • Sałata zielona 5g • Pomidor 50g 	<ul style="list-style-type: none"> • Obiad • Zupa jarzynowa z ziemniakami 300g (9) (1) (7) • Gulasz wieprzowy 150g (1) • Kasza jęczmienna wiejska gotowana 180g (1) • Sałata zielona z jogurtem 150g (7) • Kompot owocowy 250g 	<ul style="list-style-type: none"> • Kolacja • Chleb pszenno-żytni 90g (1) • Masło ekstra 82% 5g (7) • Herbata z cukrem 250g • Kielbasa żywiecka 30g (6) (10) • Twarożek z natką pietruszki 30g (7) • Sałata zielona 5g • Pomidor 50g
Wartości odżywcze		
Energia: 8274.45 Kj / 1996.13 Kcal; Białko: 68.56 g; Tłuszcz: 60.54 g; Kwasy tłuszczowe nasycone: 12.5 g; Sód: 989.26 mg; Węglowodany: 287.94 g; Cukier: 47.01 g Błonnik spożywczy: 18.18 g;		

Dieta ubogoenergetyczna (8)

<ul style="list-style-type: none"> • Śniadanie • Chleb żytni razowy na zakwasie 90g (1) • Masło ekstra 82% 5g (7) • Herbata bez cukru 250g • Polędwica drobiowa Ani 30g (6) • Jajko gotowane na twardo (1 szt) 50g (3) • Sałata zielona 5g • Pomidor 50g 	<ul style="list-style-type: none"> • Obiad • Zupa jarzynowa z ziemniakami 300g (9) (1) (7) • Gulasz wieprzowy 150g (1) • Kasza jęczmienna wiejska gotowana 100g (1) • Sałata zielona z jogurtem 150g (7) • Kompot owocowy bez cukru 250g 	<ul style="list-style-type: none"> • Kolacja • Chleb żytni razowy na zakwasie 90g (1) • Masło ekstra 82% 5g (7) • Herbata bez cukru 250g • Kielbasa żywiecka 30g (6) (10) • Twarożek z natką pietruszki 30g (7) • Sałata zielona 5g • Papryka czerwona świeża 50g
Wartości odżywcze		
Energia: 6465.37 Kj / 1565.25 Kcal; Białko: 64.77 g; Tłuszcz: 70.37 g; Kwasy tłuszczowe nasycone: 14.26 g; Sód: 1047.72 mg; Węglowodany: 161.91 g; Cukier: 5.52 g Błonnik spożywczy: 22.61 g;		

Dieta bezglutenowa bezmleczna (11/GL/ML)

<ul style="list-style-type: none"> • Śniadanie • Chleb bezglutenowy 90g • Tłuszcz roślinny do smarowania 55% 10g • Herbata z cukrem 250g • Polędwica drobiowa Ani 30g (6) • Jajko gotowane na twardo (1 szt) 50g (3) • Sałata zielona 5g • Pomidor 50g • Zupa - kasza kukurydziana na wywarze warzywnym 300g (9) 	<ul style="list-style-type: none"> • Obiad • Zupa jarzynowa z ziemniakami bez mleka i glutenu 300g (9) • Gulasz wieprzowy bez glutenu 150g • Ziemniaki gotowane 180g • Bukiet warzyw gotowanych na parze 150g • Kompot owocowy 250g 	<ul style="list-style-type: none"> • Kolacja • Chleb bezglutenowy 90g • Tłuszcz roślinny do smarowania 55% 10g • Herbata z cukrem 250g • Miód naturalny 25g • Kielbasa żywiecka 30g (6) (10) • Sałata zielona 5g • Pomidor 50g
---	---	--

Wartości odżywcze

Energia: 7655.13 Kj / 1901.59 Kcal; **Białko:** 53.89 g; **Tłuszcz:** 66.42 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone:** 9.53 g; **Sód:** 186.91 mg; **Węglowodany:** 228.54 g; **Cukier:** 51.07 g **Błonnik spożywczy:** 15.37 g;

Dieta łatwostrawna bezmleczna (2/ML)

<ul style="list-style-type: none"> • Śniadanie • Chleb pszenno-żytni 90g (1) • Tłuszcz roślinny do smarowania 55% 10g • Herbata z cukrem 250g • Dżem truskawkowy (niskosłodzony) 25g • Jajko gotowane na twardo (1 szt) 50g (3) • Pomidor 50g • Sałata zielona 5g • Zupa - ryż na wywarze warzywnym 300g (9) 	<ul style="list-style-type: none"> • Obiad • Zupa jarzynowa z ziemniakami bez mleka i glutenu 300g (9) • Makaron z jabłkami 300g (1) • Kompot owocowy 250g 	<ul style="list-style-type: none"> • Kolacja • Chleb pszenno-żytni 90g (1) • Tłuszcz roślinny do smarowania 55% 10g • Herbata z cukrem 250g • Polędwica sopocka wieprzowa 30g (6) • Paprykarz rybny (mintaj) 50g (4) (9) • Sałata zielona 5g • Pomidor 50g
---	--	--

Wartości odżywcze

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

Jadłospis na czwartek 2025-07-31

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

Dieta podstawowa (3p) (1)		
<ul style="list-style-type: none">• Śniadanie• Chleb pszenno-żytni 90g (1)• Masło ekstra 82% 10g (7)• Herbata z cukrem 250g• Zupa mleczna - ryż na mleku 300g (7)• Polędwica sopočka wieprzowa 30g (6)• Jajko gotowane na twardo (1 szt) 50g (3)• Pomidor 50g• Sałata zielona 5g	<ul style="list-style-type: none">• Obiad• Zupa grochowa z ziemniakami 300g (9) (1) (7)• Makaron z mięsem drobiowym i szpinakiem 300g (1) (9)• Surówka z marchwi i jabłka z olejem 150g• Kompot owocowy 250g• Morela 100g	<ul style="list-style-type: none">• Kolacja• Chleb pszenno-żytni 90g (1)• Masło ekstra 82% 10g (7)• Twaróg półtłusty 30g (7)• Herbata z cukrem 250g• Ketchup 30g• Parówka drobiowa 50g• Pomidor 50g• Sałata zielona 5g
Wartości odżywcze		
Energia: 9550.37 Kj / 2311.35 Kcal; Białko: 78.05 g; Tłuszcz: 70.65 g; Kwasy tłuszczowe nasycone: 21.63 g; Sód: 1373.53 mg; Węglowodany: 343.74 g; Cukier: 40.66 g Błonnik spożywczy: 26.59 g;		

Dieta łatwostrawna (3p) (2)		
<ul style="list-style-type: none">• Śniadanie• Chleb pszenno-żytni 90g (1)• Masło ekstra 82% 10g (7)• Herbata z cukrem 250g• Zupa mleczna - ryż na mleku 300g (7)• Polędwica sopočka wieprzowa 30g (6)• Jajko gotowane na twardo (1 szt) 50g (3)• Pomidor 50g• Sałata zielona 5g	<ul style="list-style-type: none">• Obiad• Zupa koperkowa z ryżem 300g (7) (9) (1)• Makaron z mięsem drobiowym i szpinakiem 300g (1) (9)• Surówka z marchwi i jabłka z olejem 150g• Kompot owocowy 250g	<ul style="list-style-type: none">• Kolacja• Chleb pszenno-żytni 90g (1)• Masło ekstra 82% 10g (7)• Twaróg półtłusty 30g (7)• Herbata z cukrem 250g• Ketchup 30g• Parówka drobiowa 50g• Pomidor 50g• Sałata zielona 5g
Wartości odżywcze		
Energia: 9109.05 Kj / 2209.28 Kcal; Białko: 69.13 g; Tłuszcz: 74.35 g; Kwasy tłuszczowe nasycone: 21.96 g; Sód: 1367.38 mg; Węglowodany: 315.76 g; Cukier: 41.29 g Błonnik spożywczy: 21.01 g;		

Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów (5p) (6/SP)		
<ul style="list-style-type: none">• Śniadanie• Chleb żytni razowy na zakwasie 90g (1)• Masło ekstra 82% 10g (7)• Herbata bez cukru 250g• Zupa mleczna - ryż na mleku 300g (7)• Polędwica sopočka wieprzowa 30g (6)• Jajko gotowane na twardo (1 szt) 50g (3)• Pomidor 50g• Sałata zielona 5g	<ul style="list-style-type: none">• Obiad• Zupa grochowa z ziemniakami 300g (9) (1) (7)• Makaron z mięsem drobiowym i szpinakiem 300g (1) (9)• Surówka z marchwi i jabłka z olejem 150g• Kompot owocowy bez cukru 250g• Podwieczorek• Morela 100g	<ul style="list-style-type: none">• Kolacja• Chleb żytni razowy na zakwasie 90g (1)• Masło ekstra 82% 10g (7)• Twaróg półtłusty 30g (7)• Herbata bez cukru 250g• Ketchup 30g• Parówka drobiowa 50g• Pomidor 50g• Sałata zielona 5g• Posiłek nocny: kanapka z wędliną i pomidorem 150g (1) (7)
Wartości odżywcze		
Energia: 9532.15 Kj / 2296.22 Kcal; Białko: 88.84 g; Tłuszcz: 78.57 g; Kwasy tłuszczowe nasycone: 25.99 g; Sód: 1653.7 mg; Węglowodany: 308.78 g; Cukier: 9.25 g Błonnik spożywczy: 39.95 g;		

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

mgr inż. dietetyki
Klaudia Lefek

Dieta bogatobiałkowa (3p) (9)

<ul style="list-style-type: none"> • Śniadanie • Chleb pszenno-żytni 90g (1) • Masło ekstra 82% 10g (7) • Herbata z cukrem 250g • Zupa mleczna - ryż na mleku 300g (7) • Polędwica sopocka wieprzowa 60g (6) • Jajko gotowane na twardo (1 szt) 50g (3) • Pomidor 50g • Sałata zielona 5g 	<ul style="list-style-type: none"> • Obiad • Zupa koperkowa z ryżem 300g (7) (9) (1) • Makaron z mięsem drobiowym i szpinakiem 300g (1) (9) • Surówka z marchwi i jabłka z olejem 150g • Kompot owocowy 250g 	<ul style="list-style-type: none"> • Kolacja • Chleb pszenno-żytni 90g (1) • Masło ekstra 82% 10g (7) • Twaróg półtłusty 60g (7) • Herbata z cukrem 250g • Ketchup 30g • Parówka drobiowa 50g • Pomidor 50g • Sałata zielona 5g
Wartości odżywcze		
Energia: 9418.35 Kj / 2283.08 Kcal; Białko: 80.62 g; Tłuszcz: 76.63 g; Kwasy tłuszczowe nasycone: 23.75 g; Sód: 1380.58 mg; Węglowodany: 317.29 g; Cukier: 41.29 g Błonnik spożywczy: 21.01 g;		

Dieta łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu (3)

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

Dieta ubogoenergetyczna (8)

<ul style="list-style-type: none"> • Śniadanie • Chleb żytni razowy na zakwasie 90g (1) • Masło ekstra 82% 5g (7) • Herbata bez cukru 250g • Polędwica sopocka wieprzowa 30g (6) • Jajko gotowane na twardo (1 szt) 50g (3) • Pomidor 50g • Sałata zielona 5g 	<ul style="list-style-type: none"> • Obiad • Zupa grochowa z ziemniakami 300g (9) (1) (7) • Makaron z mięsem drobiowym i szpinakiem 300g (1) (9) • Surówka z marchwi i jabłka z olejem 150g • Kompot owocowy bez cukru 250g 	<ul style="list-style-type: none"> • Kolacja • Chleb żytni razowy na zakwasie 90g (1) • Masło ekstra 82% 5g (7) • Twaróg półtłusty 30g (7) • Herbata bez cukru 250g • Ketchup 30g • Parówka drobiowa 50g • Pomidor 50g • Sałata zielona 5g
Wartości odżywcze		
Energia: 7323.23 Kj / 1769.22 Kcal; Białko: 70.43 g; Tłuszcz: 58.67 g; Kwasy tłuszczowe nasycone: 16.12 g; Sód: 1371.96 mg; Węglowodany: 241.42 g; Cukier: 9.23 g Błonnik spożywczy: 32.28 g;		

Dieta bezglutenowa bezmleczna (11/GL/ML)

<ul style="list-style-type: none"> • Śniadanie • Chleb bezglutenowy 90g • Tłuszcz roślinny do smarowania 55% 10g • Herbata z cukrem 250g • Polędwica sopočka wieprzowa 30g (6) • Jajko gotowane na twardo (1 szt) 50g (3) • Pomidor 50g • Sałata zielona 5g • Zupa - ryż na wywarze warzywnym 300g (9) 	<ul style="list-style-type: none"> • Obiad • Zupa koperkowa z ryżem bez glutenu i mleka 300g (9) • Makaron bezglutenowy z mięsem drobiowym i szpinakiem 300g (9) • Marchew gotowana na parze 150g • Kompot owocowy 250g 	<ul style="list-style-type: none"> • Kolacja • Chleb bezglutenowy 90g • Tłuszcz roślinny do smarowania 55% 10g • Herbata z cukrem 250g • Ketchup 30g • Parówka drobiowa 50g • Jajko gotowane na twardo (1 szt) 50g (3) • Pomidor 50g • Sałata zielona 5g
---	--	---

Wartości odżywcze

Energia: 8121.4 Kj / 2021.93 Kcal; **Białko:** 48.65 g; **Tłuszcz:** 66.61 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone:** 13.89 g; **Sód:** 597.23 mg; **Węglowodany:** 259.15 g; **Cukier:** 38.12 g **Błonnik spożywczy:** 13.6 g;

Dieta łatwostrawna bezmleczna (2/ML)

<ul style="list-style-type: none"> • Śniadanie • Chleb pszenno-żytni 90g (1) • Tłuszcz roślinny do smarowania 55% 10g • Herbata z cukrem 250g • Dżem truskawkowy (niskosłodzony) 25g • Polędwica drobiowa Ani 30g (6) • Sałata zielona 5g • Pomidor 50g • Zupa - kasza manna na wywarze warzywnym 300g (1) (9) 	<ul style="list-style-type: none"> • Obiad • Zupa zacierkowa bez mleka 300g (9) (1) (3) • Potrawka z kurczaka duszona w sosie jarzynowym bez glutenu i bez mleka 200g (9) • Ziemniaki gotowane 180g • Surówka z buraczków i jabłek z olejem 150g • Kompot owocowy 250g 	<ul style="list-style-type: none"> • Kolacja • Chleb pszenno-żytni 90g (1) • Tłuszcz roślinny do smarowania 55% 10g • Herbata z cukrem 250g • Szynka drobiowa familijna 30g (6) (7) • Jajko gotowane na twardo (1 szt) 50g (3) • Pomidor 50g • Sałata zielona 5g
---	--	--

Wartości odżywcze

Energia: 7551.37 Kj / 1826.2 Kcal; **Białko:** 60.71 g; **Tłuszcz:** 42.58 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone:** 9.86 g; **Sód:** 1538.46 mg; **Węglowodany:** 298.32 g; **Cukier:** 45.21 g **Błonnik spożywczy:** 21.11 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 2025-08-01

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

Dieta podstawowa (3p) (1)		
<ul style="list-style-type: none">• Śniadanie• Chleb pszenno-żytni 90g (1)• Masło ekstra 82% 10g (7)• Herbata z cukrem 250g• Miód naturalny 25g• Zupa mleczna - płatki owsiane na mleku 300g (7) (1)• Jajko gotowane na twardo (1 szt) 50g (3)• Pomidor 50g	<ul style="list-style-type: none">• Obiad• Zupa krupnik z ziemniakami 300g (9) (1) (7)• Pulpet rybny z miruny gotowany 100g (1) (4) (3)• Ziemniaki gotowane 180g• Warzywa po grecku 150g (9) (1)• Kompot owocowy 250g• Jabłka 150g	<ul style="list-style-type: none">• Kolacja• Chleb pszenno-żytni 90g (1)• Masło ekstra 82% 10g (7)• Ser biały twaróg półtłusty 50g (4) (7) (8)• Herbata z cukrem 250g• Dżem truskawkowy (niskosłodzony) 25g• Jabłka 150g
Wartości odżywcze		
Energia: 9045.3 KJ / 2184.49 Kcal; Białko: 55.06 g; Tłuszcz: 61.05 g; Kwasy tłuszczowe nasycone: 15.49 g; Sód: 1137.43 mg; Węglowodany: 349.44 g; Cukier: 91.15 g Błonnik spożywczy: 24.73 g;		

Dieta łatwostrawna (3p) (2)		
<ul style="list-style-type: none">• Śniadanie• Chleb pszenno-żytni 90g (1)• Masło ekstra 82% 10g (7)• Herbata z cukrem 250g• Dżem truskawkowy (niskosłodzony) 25g• Zupa mleczna - płatki owsiane na mleku 300g (7) (1)• Jajko gotowane na twardo (1 szt) 50g (3)• Sałata zielona 5g	<ul style="list-style-type: none">• Obiad• Zupa krupnik z ziemniakami 300g (9) (1) (7)• Pulpet rybny z miruny gotowany 100g (1) (4) (3)• Ziemniaki gotowane 180g• Warzywa po grecku 150g (9) (1)• Kompot owocowy 250g	<ul style="list-style-type: none">• Kolacja• Chleb pszenno-żytni 90g (1)• Masło ekstra 82% 10g (7)• Twaróg półtłusty 50g (7)• Herbata z cukrem 250g• Miód naturalny 25g• Pomidor 50g• Sałata zielona 5g
Wartości odżywcze		
Energia: 8372.69 KJ / 2022.19 Kcal; Białko: 61.34 g; Tłuszcz: 50.54 g; Kwasy tłuszczowe nasycone: 16.8 g; Sód: 1155.35 mg; Węglowodany: 323.96 g; Cukier: 69.25 g Błonnik spożywczy: 20.45 g;		

Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów (5p) (6/SP)		
<ul style="list-style-type: none">• Śniadanie• Chleb żytni razowy na zakwasie 90g (1)• Ser biały twaróg półtłusty 30g (4) (7) (8)• Masło ekstra 82% 10g (7)• Herbata bez cukru 250g• Zupa mleczna - płatki owsiane na mleku 300g (7) (1)• Jajko gotowane na twardo (1 szt) 50g (3)• Pomidor 50g• Sałata zielona 5g	<ul style="list-style-type: none">• Obiad• Zupa krupnik z ziemniakami 300g (9) (1) (7)• Pulpet rybny z miruny gotowany 100g (1) (4) (3)• Ziemniaki gotowane 180g• Warzywa po grecku 150g (9) (1)• Kompot owocowy 250g• Podwieczorek• Jogurt naturalny 150g (7)	<ul style="list-style-type: none">• Kolacja• Chleb żytni razowy na zakwasie 90g (1)• Masło ekstra 82% 10g (7)• Twaróg półtłusty 30g (7)• Ser żółty 30g (7)• Herbata bez cukru 250g• Jabłka 150g• Posiłek nocny: kanapka z wędliną i pomidorem 150g (1) (7)
Wartości odżywcze		
Energia: 9442.83 KJ / 2280.98 Kcal; Białko: 84.08 g; Tłuszcz: 72.77 g; Kwasy tłuszczowe nasycone: 26.49 g; Sód: 1785.37 mg; Węglowodany: 300.47 g; Cukier: 28.93 g Błonnik spożywczy: 35.75 g;		

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

mgr inż. dietetyki
Klaudia Lefek

Dieta bogatobiałkowa (3p) (9)		
<ul style="list-style-type: none"> • Śniadanie • Chleb pszenno-żytni 90g (1) • 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 (2 szt) 100g (3) • Jabłka 150g • Pomidor 50g 	<ul style="list-style-type: none"> • Obiad • Zupa krupnik z ziemniakami 300g (9) (1) (7) • Pulpet rybny z miruny gotowany 100g (1) (4) (3) • Ziemniaki gotowane 180g • Warzywa po grecku 150g (9) (1) • Kompot owocowy 250g 	<ul style="list-style-type: none"> • Kolacja • Chleb pszenno-żytni 90g (1) • Masło ekstra 82% 10g (7) • Twaróg półtłusty 80g (7) • Herbata z cukrem 250g • Dżem truskawkowy (niskosłodzony) 25g • Jabłka 150g
Wartości odżywcze		
Energia: 9265.37 Kj / 2240.01 Kcal; Białko: 73.94 g; Tłuszcz: 57.03 g; Kwasy tłuszczowe nasycone: 19.03 g; Sód: 1233.97 mg; Węglowodany: 351.91 g; Cukier: 91.15 g Błonnik spożywczy: 24.73 g;		

Dieta łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu (3)		
<ul style="list-style-type: none"> • Śniadanie • Chleb pszenno-żytni 90g (1) • Ser biały twaróg półtłusty 50g (4) (7) (8) • Masło ekstra 82% 5g (7) • Herbata z cukrem 250g • Miód naturalny 25g • Zupa mleczna - płatki owsiane na mleku 300g (7) (1) • Pomidor 50g • Sałata zielona 5g 	<ul style="list-style-type: none"> • Obiad • Zupa krupnik z ziemniakami 300g (9) (1) (7) • Pulpet rybny z miruny gotowany 100g (1) (4) (3) • Ziemniaki gotowane 180g • Warzywa po grecku 150g (9) (1) • Kompot owocowy 250g 	<ul style="list-style-type: none"> • Kolacja • Chleb pszenno-żytni 90g (1) • Masło ekstra 82% 5g (7) • Twaróg półtłusty 50g (7) • Herbata z cukrem 250g • Dżem truskawkowy (niskosłodzony) 25g • Jabłka 150g
Wartości odżywcze		
Energia: 8557.12 Kj / 2063.43 Kcal; Białko: 59.82 g; Tłuszcz: 50.3 g; Kwasy tłuszczowe nasycone: 10.07 g; Sód: 1095.16 mg; Węglowodany: 338.32 g; Cukier: 80.2 g Błonnik spożywczy: 22.59 g;		

Dieta ubogoenergetyczna (8)		
<ul style="list-style-type: none"> • Śniadanie • Chleb żytni razowy na zakwasie 90g (1) • Ser biały twaróg półtłusty 30g (4) (7) (8) • Masło ekstra 82% 5g (7) • Herbata bez cukru 250g • Jajko gotowane na twardo (1 szt) 50g (3) • Pomidor 50g • Sałata zielona 5g 	<ul style="list-style-type: none"> • Obiad • Zupa krupnik z ziemniakami 300g (9) (1) (7) • Pulpet rybny z miruny gotowany 100g (1) (4) (3) • Ziemniaki gotowane 100g • Warzywa po grecku 150g (9) (1) • Kompot owocowy 250g 	<ul style="list-style-type: none"> • Kolacja • Chleb żytni razowy na zakwasie 90g (1) • Masło ekstra 82% 5g (7) • Twaróg półtłusty 30g (7) • Herbata bez cukru 250g • Jajko gotowane na twardo (1 szt) 50g (3) • Jabłka 150g
Wartości odżywcze		
Energia: 6518.81 Kj / 1587.36 Kcal; Białko: 54.82 g; Tłuszcz: 48.11 g; Kwasy tłuszczowe nasycone: 11.87 g; Sód: 1201.93 mg; Węglowodany: 218.62 g; Cukier: 28.91 g Błonnik spożywczy: 27.41 g;		

Dieta bezglutenowa bezmleczna (11/GL/ML)

<ul style="list-style-type: none">• Śniadanie• Chleb bezglutenowy 90g• Tłuszcz roślinny do smarowania 55% 10g• Herbata z cukrem 250g• Miód naturalny 25g• Jajko gotowane na twardo (1 szt) 50g (3)• Pomidor 50g• Sałata zielona 5g• Zupa - kasza kukurydziana na wywarze warzywnym 300g (9)	<ul style="list-style-type: none">• Obiad• Zupa krupnik z ziemniakami 300g (9) (1) (7)• Filet rybny z miruny gotowany 100g (4)• Ziemniaki gotowane 180g• Warzywa po grecku bez glutenu 150g (9)• Kompot owocowy 250g	<ul style="list-style-type: none">• Kolacja• Chleb bezglutenowy 90g• Tłuszcz roślinny do smarowania 55% 10g• Herbata z cukrem 250g• Dżem truskawkowy (niskosłodzony) 25g• Jajko gotowane na twardo (1 szt) 50g (3)• Jabłka 150g
Wartości odżywcze		
Energia: 7563.17 Kj / 1886.73 Kcal; Białko: 44.46 g; Tłuszcz: 53.77 g; Kwasy tłuszczowe nasycone: 9.41 g; Sód: 334.81 mg; Węglowodany: 252.66 g; Cukier: 78.76 g Błonnik spożywczy: 17.64 g;		

Dieta łatwostrawna bezmleczna (2/ML)

<ul style="list-style-type: none">• Śniadanie• Chleb pszenno-żytni 90g (1)• Tłuszcz roślinny do smarowania 55% 10g• Herbata z cukrem 250g• 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 50g	<ul style="list-style-type: none">• Obiad• Zupa krupnik z ziemniakami 300g (9) (1) (7)• Filet rybny z miruny gotowany 100g (4)• Ziemniaki gotowane 180g• Bukiet warzyw gotowanych na parze 150g• Kompot owocowy 250g	<ul style="list-style-type: none">• Kolacja• Chleb pszenno-żytni 90g (1)• Tłuszcz roślinny do smarowania 55% 10g• Herbata z cukrem 250g• Dżem truskawkowy (niskosłodzony) 25g• Jajko gotowane na twardo (1 szt) 50g (3)• Jabłka 150g
Wartości odżywcze		
Energia: 7031.62 Kj / 1701.18 Kcal; Białko: 54.12 g; Tłuszcz: 31.85 g; Kwasy tłuszczowe nasycone: 8.34 g; Sód: 1090.99 mg; Węglowodany: 293.8 g; Cukier: 72.91 g Błonnik spożywczy: 21.54 g;		

Jadłospis na sobota 2025-08-02

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

Dieta podstawowa (3p) (1)

• Śniadanie

- Chleb pszenno-żytni 90g (1)
- Masło ekstra 82% 10g (7)
- Herbata z cukrem 250g
- Zupa mleczna - ryż na mleku 300g (7)
- Kiełbasa krakowska wieprzowa 30g (1) (6) (7) (9)
- Jajko gotowane na twardo (1 szt) 50g (3)
- Sałata zielona 5g
- Rzodkiewki 50g

• Obiad

- Zupa kalafiorowa z ziemniakami 300g (9) (1) (7)
- Filet drobiowy z kurczaka gotowany 100g
- Kasza jęczmienna wiejska gotowana 180g (1)
- Sos jarzynowy 50g (9) (1) (7)
- Surówka z marchwi i jabłka z olejem 150g
- Kompot owocowy 250g
- Mandarynki 150g

• Kolacja

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

Wartości odżywcze

Energia: 8573.02 Kj / 2076 Kcal; **Białko:** 79.67 g; **Tłuszcz:** 57.81 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone:** 16.35 g; **Sód:** 1120.67 mg; **Węglowodany:** 301.5 g; **Cukier:** 51.9 g **Błonnik spożywczy:** 26.23 g;

Dieta łatwostrawna (3p) (2)

• Śniadanie

- Chleb pszenno-żytni 90g (1)
- Masło ekstra 82% 10g (7)
- Herbata z cukrem 250g
- Zupa mleczna - ryż na mleku 300g (7)
- Kiełbasa krakowska wieprzowa 30g (1) (6) (7) (9)
- Jajko gotowane na twardo (1 szt) 50g (3)
- Pomidor 50g
- Sałata zielona 5g

• Obiad

- Zupa kalafiorowa z ziemniakami 300g (9) (1) (7)
- Filet drobiowy z kurczaka gotowany 100g
- Kasza jęczmienna wiejska gotowana 180g (1)
- Sos jarzynowy 50g (9) (1) (7)
- Surówka z marchwi i jabłka z olejem 150g
- Kompot owocowy 250g

• Kolacja

- Chleb pszenno-żytni 90g (1)
- Masło ekstra 82% 10g (7)
- Herbata z cukrem 250g
- Polędwica drobiowa Ani 30g (6)
- Twarożek ze szczypiorkiem 30g (7)
- Sałata zielona 5g
- Sałatka cesarska pieczona (marchew, kalafior, brokuł) 60g

Wartości odżywcze

Energia: 8487.58 Kj / 2058.94 Kcal; **Białko:** 83.19 g; **Tłuszcz:** 60.95 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone:** 17.23 g; **Sód:** 1129.3 mg; **Węglowodany:** 284.05 g; **Cukier:** 41.44 g **Błonnik spożywczy:** 22.21 g;

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

• Śniadanie

- Chleb żytni razowy na zakwasie 90g (1)
- Masło ekstra 82% 10g (7)
- Herbata bez cukru 250g
- Zupa mleczna - ryż na mleku 300g (7)
- Kiełbasa krakowska wieprzowa 30g (1) (6) (7) (9)
- Jajko gotowane na twardo (1 szt) 50g (3)
- Sałata zielona 5g
- Rzodkiewki 50g

• Obiad

- Zupa kalafiorowa z ziemniakami 300g (9) (1) (7)
- Filet drobiowy z kurczaka gotowany 100g
- Kasza jęczmienna wiejska gotowana 180g (1)
- Sos jarzynowy 50g (9) (1) (7)
- Surówka z marchwi i jabłka z olejem 150g
- Kompot owocowy bez cukru 250g

• Podwieczorek

- Kefir 150g (7)

• Kolacja

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

Wartości odżywcze

Energia: 8827.24 Kj / 2127.21 Kcal; **Białko:** 100.24 g; **Tłuszcz:** 69.51 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone:** 23 g; **Sód:** 1470.07 mg; **Węglowodany:** 262.18 g; **Cukier:** 10.03 g **Błonnik spożywczy:** 37.5 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 bogatobiałkowa (3p) (9)

<ul style="list-style-type: none"> • Śniadanie • Chleb pszenno-żytni 90g (1) • Masło ekstra 82% 10g (7) • Herbata z cukrem 250g • Zupa mleczna - ryż na mleku 300g (7) • Kielbasa krakowska wieprzowa 60g (1) (6) (7) (9) • Jajko gotowane na twardo (1 szt) 50g (3) • Pomidor 50g • Sałata zielona 5g 	<ul style="list-style-type: none"> • Obiad • Zupa kalafiorowa z ziemniakami 300g (9) (1) (7) • Filet drobiowy z kurczaka gotowany 100g • Kasza jęczmienna wiejska gotowana 180g (1) • Sos jarzynowy 50g (9) (1) (7) • Surówka z marchwi i jabłka z olejem 150g • Kompot owocowy 250g 	<ul style="list-style-type: none"> • Kolacja • Chleb pszenno-żytni 90g (1) • Masło ekstra 82% 10g (7) • Herbata z cukrem 250g • Połędwica drobiowa Ani 30g (6) • Twarożek ze szczypiorkiem 50g (7) • Sałata zielona 5g • Sałatka cesarska pieczona (marchew, kalafior, brokuł) 60g
---	---	--

Wartości odżywcze

Energia: 8757.8 Kj / 2123.59 Kcal; **Białko:** 94.78 g; **Tłuszcz:** 63.41 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone:** 18.2 g; **Sód:** 1138.1 mg; **Węglowodany:** 285.83 g; **Cukier:** 41.44 g **Błonnik spożywczy:** 22.21 g;

Dieta łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu (3)

<ul style="list-style-type: none"> • Śniadanie • Chleb pszenno-żytni 90g (1) • Masło ekstra 82% 5g (7) • Herbata z cukrem 250g • Dżem truskawkowy (niskosłodzony) 25g • Zupa mleczna - ryż na mleku 300g (7) • Kielbasa krakowska wieprzowa 30g (1) (6) (7) (9) • Pomidor 50g • Sałata zielona 5g 	<ul style="list-style-type: none"> • Obiad • Zupa kalafiorowa z ziemniakami 300g (9) (1) (7) • Filet drobiowy z kurczaka gotowany 100g • Kasza jęczmienna wiejska gotowana 180g (1) • Sos jarzynowy 50g (9) (1) (7) • Surówka z marchwi i jabłka z olejem 150g • Kompot owocowy 250g 	<ul style="list-style-type: none"> • Kolacja • Chleb pszenno-żytni 90g (1) • Masło ekstra 82% 5g (7) • Herbata z cukrem 250g • Połędwica drobiowa Ani 30g (6) • Twarożek ze szczypiorkiem 30g (7) • Sałata zielona 5g • Sałatka cesarska pieczona (marchew, kalafior, brokuł) 60g
--	---	---

Wartości odżywcze

Energia: 8089.96 Kj / 1959.53 Kcal; **Białko:** 77.73 g; **Tłuszcz:** 48.3 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone:** 10.45 g; **Sód:** 1067.31 mg; **Węglowodany:** 294.22 g; **Cukier:** 51.44 g **Błonnik spożywczy:** 22.41 g;

Dieta ubogoenergetyczna (8)

<ul style="list-style-type: none"> • Śniadanie • Chleb żytni razowy na zakwasie 90g (1) • Masło ekstra 82% 5g (7) • Herbata bez cukru 250g • Kielbasa krakowska wieprzowa 30g (1) (6) (7) (9) • Jajko gotowane na twardo (1 szt) 50g (3) • Sałata zielona 5g • Rzodkiewki 50g 	<ul style="list-style-type: none"> • Obiad • Zupa kalafiorowa z ziemniakami 300g (9) (1) (7) • Filet drobiowy z kurczaka gotowany 100g • Kasza jęczmienna wiejska gotowana 100g (1) • Sos jarzynowy 50g (9) (1) (7) • Surówka z marchwi i jabłka z olejem 150g • Kompot owocowy bez cukru 250g 	<ul style="list-style-type: none"> • Kolacja • Chleb żytni razowy na zakwasie 90g (1) • Masło ekstra 82% 5g (7) • Herbata bez cukru 250g • Połędwica drobiowa Ani 30g (6) • Pasta z ciecierzycy 50g • Sałata zielona 5g • Ogórek zielony świeży 50g
---	---	---

Wartości odżywcze

Energia: 6166.55 Kj / 1498.03 Kcal; **Białko:** 69.84 g; **Tłuszcz:** 55.17 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone:** 11.4 g; **Sód:** 1117.77 mg; **Węglowodany:** 173.33 g; **Cukier:** 9.93 g **Błonnik spożywczy:** 29.59 g;

Dieta bezglutenowa bezmleczna (11/GL/ML)

<ul style="list-style-type: none">• Śniadanie• Chleb bezglutenowy 90g• Tłuszcz roślinny do smarowania 55% 10g• Herbata z cukrem 250g• Kielbasa krakowska wieprzowa 30g (1) (6) (7) (9)• Jajko gotowane na twardo (1 szt) 50g (3)• Pomidor 50g• Sałata zielona 5g• Zupa - ryż na wywarze warzywnym 300g (9)	<ul style="list-style-type: none">• Obiad• Zupa kalafiorowa z ziemniakami bez glutenu i bez mleka 300g (9)• Filet drobiowy z kurczaka gotowany 100g• Kasza jęczmienna wiejska gotowana 180g (1)• Sos jarzynowy bez glutenu i bez mleka 50g (9)• Surówka z marchwi i jabłka z olejem 150g• Kompot owocowy 250g	<ul style="list-style-type: none">• Kolacja• Chleb bezglutenowy 90g• Tłuszcz roślinny do smarowania 55% 10g• Herbata z cukrem 250g• Dżem truskawkowy (niskosłodzony) 25g• Polędwica drobiowa Ani 30g (6)• Sałata zielona 5g• Sałatka cesarska pieczona (marchew, kalafior, brokuł) 60g
--	---	---

Wartości odżywcze

Energia: 8086.81 KJ / 2013.46 Kcal; **Białko:** 65.94 g; **Tłuszcz:** 56.11 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone:** 8.54 g; **Sód:** 313.07 mg; **Węglowodany:** 254.4 g; **Cukier:** 50.01 g **Błonnik spożywczy:** 18.48 g;

Dieta łatwostrawna bezmleczna (2/ML)

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

Wartości odżywcze

Energia: 7005.38 KJ / 1692.24 Kcal; **Białko:** 71.23 g; **Tłuszcz:** 29.49 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone:** 7.83 g; **Sód:** 1284.39 mg; **Węglowodany:** 282.77 g; **Cukier:** 48.52 g **Błonnik spożywczy:** 20.33 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 2025-08-03

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

Dieta podstawowa (3p) (1)		
<ul style="list-style-type: none">• Śniadanie• Chleb pszenno-żytni 90g (1)• Masło ekstra 82% 10g (7)• Herbata z cukrem 250g• Zupa mleczna - kasza manna na mleku 300g (7) (1)• Polędwica sopocka wieprzowa 30g (6)• Jajko gotowane na twardo (1 szt) 50g (3)• Sałata zielona 5g• Pomidor 50g	<ul style="list-style-type: none">• Obiad• Zupa rosół z makaronem 300g (9) (1)• Udo z kurczaka gotowane 180g• Ziemniaki gotowane 180g• Mizeria z jogurtem 150g (7)• Kompot owocowy 250g• Jabłka 150g	<ul style="list-style-type: none">• Kolacja• Chleb pszenno-żytni 90g (1)• Masło ekstra 82% 10g (7)• Twaróg półtłusty 50g (7)• Herbata z cukrem 250g• Dżem truskawkowy (niskosłodzony) 25g• Pomidor 50g• Sałata zielona 5g
Wartości odżywcze		
Energia: 9157.93 Kj / 2213.06 Kcal; Białko: 103.95 g; Tłuszcz: 76.73 g; Kwasy tłuszczowe nasycone: 25.68 g; Sód: 1242.58 mg; Węglowodany: 272.45 g; Cukier: 54.03 g Błonnik spożywczy: 16.74 g;		

Dieta łatwostrawna (3p) (2)		
<ul style="list-style-type: none">• Śniadanie• Chleb pszenno-żytni 90g (1)• Masło ekstra 82% 10g (7)• Herbata z cukrem 250g• Zupa mleczna - kasza manna na mleku 300g (7) (1)• Polędwica sopocka wieprzowa 30g (6)• Jajko gotowane na twardo (1 szt) 50g (3)• Sałata zielona 5g• Pomidor 50g	<ul style="list-style-type: none">• Obiad• Zupa rosół z makaronem 300g (9) (1)• Udo z kurczaka gotowane 180g• Ziemniaki gotowane 180g• Buraczki duszone 150g (1)• Kompot owocowy 250g	<ul style="list-style-type: none">• Kolacja• Chleb pszenno-żytni 90g (1)• Masło ekstra 82% 10g (7)• Twaróg półtłusty 50g (7)• Herbata z cukrem 250g• Dżem truskawkowy (niskosłodzony) 25g• Pomidor 50g• Sałata zielona 5g
Wartości odżywcze		
Energia: 9595.87 Kj / 2324.38 Kcal; Białko: 104.04 g; Tłuszcz: 86.47 g; Kwasy tłuszczowe nasycone: 25.79 g; Sód: 1266.26 mg; Węglowodany: 277.14 g; Cukier: 43.83 g Błonnik spożywczy: 17.21 g;		

Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów (5p) (6/SP)		
<ul style="list-style-type: none">• Śniadanie• Chleb żytni razowy na zakwasie 90g (1)• Masło ekstra 82% 10g (7)• Herbata bez cukru 250g• Zupa mleczna - kasza manna na mleku 300g (7) (1)• Polędwica sopocka wieprzowa 30g (6)• Jajko gotowane na twardo (1 szt) 50g (3)• Sałata zielona 5g• Pomidor 50g	<ul style="list-style-type: none">• Obiad• Zupa rosół z makaronem 300g (9) (1)• Udo z kurczaka gotowane 180g• Ziemniaki gotowane 180g• Mizeria z jogurtem 150g (7)• Kompot owocowy bez cukru 250g• Podwieczorek• Jogurt naturalny 150g (7)	<ul style="list-style-type: none">• Kolacja• Chleb żytni razowy na zakwasie 90g (1)• Masło ekstra 82% 10g (7)• Twaróg półtłusty 50g (7)• Herbata bez cukru 250g• Kielbasa żywiecka 30g (6) (10)• Pomidor 50g• Sałata zielona 5g• Posiłek nocny: kanapka z jajkiem, sałatą i pomidorem 150g (1) (7) (3)
Wartości odżywcze		
Energia: 9618.91 Kj / 2317.14 Kcal; Białko: 126.12 g; Tłuszcz: 95.34 g; Kwasy tłuszczowe nasycone: 32.76 g; Sód: 1676.3 mg; Węglowodany: 223.08 g; Cukier: 1.67 g Błonnik spożywczy: 27.76 g;		

mgr inż. dietetyki
Klaudia Lefek

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

Dieta bogatobiałkowa (3p) (9)

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

Dieta łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu (3)

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

Dieta ubogoenergetyczna (8)

<ul style="list-style-type: none"> • Śniadanie • Chleb żytni razowy na zakwasie 90g (1) • Masło ekstra 82% 5g (7) • Herbata bez cukru 250g • Polędwica sopocka wieprzowa 30g (6) • Jajko gotowane na twardo (1 szt) 50g (3) • Sałata zielona 5g • Pomidor 50g 	<ul style="list-style-type: none"> • Obiad • Zupa rosół z makaronem 300g (9) (1) • Udo z kurczaka gotowane 180g • Ziemniaki gotowane 100g • Mizeria z jogurtem 150g (7) • Kompot owocowy bez cukru 250g 	<ul style="list-style-type: none"> • Kolacja • Chleb żytni razowy na zakwasie 90g (1) • Masło ekstra 82% 5g (7) • Twaróg półtłusty 50g (7) • Herbata bez cukru 250g • Kielbasa żywiecka 30g (6) (10) • Pomidor 50g • Sałata zielona 5g
Wartości odżywcze		
Energia: 6808.07 Kj / 1641.32 Kcal; Białko: 99.9 g; Tłuszcz: 71.65 g; Kwasy tłuszczowe nasycone: 20.13 g; Sód: 1234.63 mg; Węglowodany: 142.82 g; Cukier: 1.67 g Błonnik spożywczy: 20.46 g;		

Dieta bezglutenowa bezmleczna (11/GL/ML)

<ul style="list-style-type: none"> • Śniadanie • Chleb bezglutenowy 90g • Tłuszcz roślinny do smarowania 55% 10g • Herbata z cukrem 250g • Polędwica sopocka wieprzowa 30g (6) • Jajko gotowane na twardo (1 szt) 50g (3) • Sałata zielona 5g • Pomidor 50g • Zupa - kasza kukurydziana na wywarze warzywnym 300g (9) 	<ul style="list-style-type: none"> • Obiad • Zupa rosół z makaronem 300g (9) (1) • Udo z kurczaka gotowane 180g • Ziemniaki gotowane 180g • Buraczki duszone 150g (1) • Kompot owocowy 250g 	<ul style="list-style-type: none"> • Kolacja • Chleb bezglutenowy 90g • Tłuszcz roślinny do smarowania 55% 10g • Herbata z cukrem 250g • Dżem truskawkowy (niskosłodzony) 25g • Jajko gotowane na twardo (1 szt) 50g (3) • Pomidor 50g • Sałata zielona 5g
--	---	--

Wartości odżywcze

Energia: 8974.52 Kj / 2229.24 Kcal; **Białko:** 87.17 g; **Tłuszcz:** 86.84 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone:** 18.61 g; **Sód:** 503.12 mg; **Węglowodany:** 223.15 g; **Cukier:** 42.39 g **Błonnik spożywczy:** 14.43 g;

Dieta łatwostrawna bezmleczna (2/ML)

<ul style="list-style-type: none"> • Śniadanie • Chleb pszenno-żytni 90g (1) • Tłuszcz roślinny do smarowania 55% 10g • Herbata z cukrem 250g • Szynka konserwowa wieprzowa 30g (6) • Jajko gotowane na twardo (1 szt) 50g (3) • Pomidor 50g • Sałata zielona 5g • Zupa - kasza manna na wywarze warzywnym 300g (1) (9) 	<ul style="list-style-type: none"> • Obiad • Zupa pomidorowa z makaronem bez glutenu i bez mleka 300g (9) • Sztuka mięsa schab wieprzowy gotowany 100g • Ziemniaki gotowane 180g • Sos pieczeniowy 150g (1) • Buraczki duszone 150g (1) • Kompot owocowy 250g 	<ul style="list-style-type: none"> • Kolacja • Chleb pszenno-żytni 90g (1) • Tłuszcz roślinny do smarowania 55% 10g • Herbata z cukrem 250g • Miód naturalny 25g • Polędwica drobiowa Ani 30g (6) • Sałata zielona 5g • Pomidor 50g
--	--	---

Wartości odżywcze

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

mgr inż. dietetyki
Klaudia Lefek
Klaudia Lefek

GOMI 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 ₂
13	Łubin i produkty pochodne
14	Mięczaki i produkty pochodne