

Jadłospis na poniedziałek 2025-07-07

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

Dieta podstawowa (3p) (1)

• Śniadanie

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

• Obiad

- Zupa fasolowa z ziemniakami 300g (1)
- Ryż biały gotowany z jabłkami 300g
- Sos jogurtowy 100g (7)
- Kompot owocowy 250g
- Jabłka 150g

• Kolacja

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

Wartości odżywcze

Energia: 8973.61 KJ / 2160.43 Kcal; **Białko:** 71.18 g; **Tłuszcz:** 38.77 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone:** 15.93 g; **Sód:** 1000.34 mg; **Węglowodany:** 381.93 g; **Cukier:** 75.59 g **Błonnik spożywczy:** 27.57 g;

Dieta łatwostrawna (3p) (2)

• Śniadanie

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

• Obiad

- Zupa koperkowa z ziemniakami 300g (9) (1) (7)
- Ryż biały gotowany z jabłkami 300g
- Sos jogurtowy 100g (7)
- Kompot owocowy 250g

• Kolacja

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

Wartości odżywcze

Energia: 8034.03 KJ / 1935.78 Kcal; **Białko:** 58.72 g; **Tłuszcz:** 39.4 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone:** 17.49 g; **Sód:** 1003.08 mg; **Węglowodany:** 332.74 g; **Cukier:** 65.83 g **Błonnik spożywczy:** 17.88 g;

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

• Śniadanie

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

• Obiad

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

• Kolacja

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

Wartości odżywcze

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

GOMI 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

Data i godzina wydruku: 2025-06-27 12:19:32 • Wygenerowane przez IMFood • strona 1

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 konserwowa wieprzowa 30g (6)• Pomidor 50g• Sałata zielona 5g	<ul style="list-style-type: none">• Obiad• Zupa koperkowa 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)• Masło ekstra 82% 10g (7)• Herbata z cukrem 250g• Szynka delikatesowa z kurcząt 30g (6)• Jajko gotowane na twardo (2 szt) 100g (3)• Sałata zielona 5g• Pomidor 50g
---	---	--

Wartości odżywcze

Energia: 8520.46 Kj / 2056.46 Kcal; **Białko:** 71.09 g; **Tłuszcz:** 45.08 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone:** 19.65 g; **Sód:** 1080.41 mg; **Węglowodany:** 336.57 g; **Cukier:** 65.83 g **Błonnik spożywczy:** 18.09 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)• Szynka konserwowa wieprzowa 30g (6)• Pomidor 50g• Sałata zielona 5g	<ul style="list-style-type: none">• Obiad• Zupa koperkowa 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)• Masło ekstra 82% 5g (7)• Herbata z cukrem 250g• Dżem truskawkowy (niskosłodzony) 25g• Szynka delikatesowa z kurcząt 30g (6)• Sałata zielona 35g• Sałata zielona 5g
--	---	---

Wartości odżywcze

Energia: 7636.41 Kj / 1836.37 Kcal; **Białko:** 53.26 g; **Tłuszcz:** 26.76 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone:** 10.72 g; **Sód:** 941.1 mg; **Węglowodany:** 342.9 g; **Cukier:** 75.83 g **Błonnik spożywczy:** 18.08 g;

Dieta ubogoenergetyczna (8)

<ul style="list-style-type: none">• Śniadanie• Chleb pszenno-żytni, mąka razowa 15% 90g (1)• Masło ekstra 82% 5g (7)• Twaróg półtłusty 30g (7)• Herbata bez cukru 250g• Szynka konserwowa wieprzowa 30g (6)• Pomidor 50g• Sałata zielona 5g	<ul style="list-style-type: none">• Obiad• Zupa fasolowa z ziemniakami 300g (1)• Risotto wegetariańskie 300g (9)• Surówka z marchwi 150g• Kompot owocowy bez cukru 250g	<ul style="list-style-type: none">• Kolacja• Chleb pszenno-żytni, mąka razowa 15% 90g (1)• Masło ekstra 82% 5g (7)• Herbata bez cukru 250g• Szynka delikatesowa z kurcząt 30g (6)• Jajko gotowane na twardo (1 szt) 50g (3)• Sałata zielona 5g• Pomidor 50g
--	---	--

Wartości odżywcze

Energia: 6377.17 Kj / 1533.46 Kcal; **Białko:** 60.01 g; **Tłuszcz:** 30.68 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone:** 9.47 g; **Sód:** 1094.98 mg; **Węglowodany:** 252.83 g; **Cukier:** 7.79 g **Błonnik spożywczy:** 36.77 g;

GOMI Żywnienie Sp. z o.o.

ul. Modrzewiowa 4

23-320 Poniatowa

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

NIP:7171840940 Regon:525613130

mgr inż. dietetyki
Klaudia Lefek

Dieta bezglutenowa bezmleczna (11/GL/ML)

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

Wartości odżywcze

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

Dieta łatwostrawna bezmleczna (2/ML)

<ul style="list-style-type: none"> • 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 konserwowa wieprzowa 30g (6) • Pomidor 50g • Sałata zielona 5g 	<ul style="list-style-type: none"> • Obiad • Zupa koperkowa z ziemniakami bez glutenu i bez mleka 300g (9) • Risotto wegetariańskie 300g (9) • 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 • Szynka delikatesowa z kurcząt 30g (6) • Jajko gotowane na twardo (1 szt) 50g (3) • Sałata zielona 5g • Pomidor 50g
--	--	--

Wartości odżywcze

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

GOMI Żywnienie Sp. z o.o.

ul. Modrzewiowa 4

23-320 Poniatowa

tel/fax (81) 820-43-38

NIP:7171840940 Regon:525613130

mgr inż. dietetyki
Klaudia Lefek

Jadłospis na wtorek 2025-07-08

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

Dieta podstawowa (3p) (1)

<ul style="list-style-type: none">• Śniadanie• Chleb pszenno-żytni 90g (1)• Masło ekstra 82% 10g (7)• Ser żółty 30g (7)• Herbata z cukrem 250g• Zupa mleczna - kasza kukurydziana na mleku 300g (7)• Polędwica sopocka wieprzowa 30g (6)• Sałata zielona 5g• Papryka czerwona świeża 50g	<ul style="list-style-type: none">• Obiad• Zupa zaciekowa 300g (9) (1) (3) (7)• Gulasz drobiowy z warzywami 150g (9) (1)• Ziemniaki gotowane z tłuszczem 180g• Surówka z buraczków i jabłek 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)• Herbata z cukrem 250g• Kielbasa żywiecka 30g (6) (10)• Paprykarz rybny (mintaj) 50g (4) (9)• Sałata zielona 5g• Ogórek kiszony krojony 50g
--	---	---

Wartości odżywcze

Energia: 9453.01 Kj / 2281.42 Kcal; **Białko:** 78.13 g; **Tłuszcz:** 77.06 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone:** 23.48 g; **Sód:** 1716.12 mg; **Węglowodany:** 317.66 g; **Cukier:** 56.51 g **Błonnik spożywczy:** 23.21 g;

Dieta łatwostrawna (3p) (2)

<ul style="list-style-type: none">• Śniadanie• Chleb pszenno-żytni 90g (1)• Masło ekstra 82% 10g (7)• Herbata z cukrem 250g• Zupa mleczna - kasza kukurydziana na mleku 300g (7)• Polędwica sopocka wieprzowa 30g (6)• Twarożek z natką pietruszki 30g (7)• Sałata zielona 5g• Pomidor 50g	<ul style="list-style-type: none">• Obiad• Zupa zaciekowa 300g (9) (1) (3) (7)• Gulasz drobiowy z warzywami 150g (9) (1)• Ziemniaki gotowane z tłuszczem 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• Kielbasa żywiecka 30g (6) (10)• Paprykarz rybny (mintaj) 50g (4) (9)• Pomidor 50g• Sałata zielona 5g
--	--	--

Wartości odżywcze

Energia: 9300.22 Kj / 2250.03 Kcal; **Białko:** 77.52 g; **Tłuszcz:** 77.98 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone:** 20.7 g; **Sód:** 1102.08 mg; **Węglowodany:** 306.27 g; **Cukier:** 35.52 g **Błonnik spożywczy:** 20.96 g;

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

<ul style="list-style-type: none">• Śniadanie• Chleb pszenno-żytni, mąka razowa 15% 90g (1)• Masło ekstra 82% 10g (7)• Ser żółty 30g (7)• Herbata bez cukru 250g• Zupa mleczna - kasza kukurydziana na mleku 300g (7)• Polędwica sopocka wieprzowa 30g (6)• Sałata zielona 5g• Papryka czerwona świeża 50g	<ul style="list-style-type: none">• Obiad• Zupa zaciekowa 300g (9) (1) (3) (7)• Gulasz drobiowy z warzywami 150g (9) (1)• Ziemniaki gotowane z tłuszczem 180g• Surówka z buraczków i jabłek z olejem 150g• Kompot owocowy bez cukru 250g• Podwieczorek• Jabłka 150g	<ul style="list-style-type: none">• Kolacja• Chleb pszenno-żytni, mąka razowa 15% 90g (1)• Masło ekstra 82% 10g (7)• Herbata bez cukru 250g• Kielbasa żywiecka 30g (6) (10)• Paprykarz rybny (mintaj) 50g (4) (9)• Sałata zielona 5g• Ogórek kiszony krojony 50g• Posiłek nocny: kanapka z jajkiem, sałatą i pomidorem 150g (1) (7) (3)
--	--	---

Wartości odżywcze

Energia: 9675.18 Kj / 2328.65 Kcal; **Białko:** 90.84 g; **Tłuszcz:** 89.14 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone:** 28.76 g; **Sód:** 2059.02 mg; **Węglowodany:** 284.95 g; **Cukier:** 20.13 g **Błonnik spożywczy:** 37.2 g;

GOMI Żywnienie Sp. z o.o.

ul. Modrzewiowa 4

23-320 Poniatowa

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

NIP:7171840940 Regon:525613130

mgr inż. dietetyki
Klaudia Lefek
Klaudia Lefek

Dieta bogatobiałkowa (3p) (9)		
<ul style="list-style-type: none"> • Śniadanie • Chleb pszenno-żytni 90g (1) • Masło ekstra 82% 10g (7) • Herbata z cukrem 250g • Zupa mleczna - kasza kukurydziana na mleku 300g (7) • Polędwica sopocka wieprzowa 30g (6) • Twarożek z natką pietruszki 50g (7) • Sałata zielona 5g • Pomidor 50g 	<ul style="list-style-type: none"> • Obiad • Zupa zacierkowa 300g (9) (1) (3) (7) • Gulasz drobiowy z warzywami 150g (9) (1) • Ziemniaki gotowane z tłuszczem 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 • Kielbasa żywiecka 60g (6) (10) • Paprykarz rybny (mintaj) 50g (4) (9) • Pomidor 50g • Sałata zielona 5g
Wartości odżywcze		
Energia: 9788.02 Kj / 2366.65 Kcal; Białko: 86.63 g; Tłuszcz: 86.65 g; Kwasy tłuszczowe nasycone: 21.22 g; Sód: 1110.9 mg; Węglowodany: 307.21 g; Cukier: 35.52 g Błonnik spożywczy: 20.96 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 • Zupa mleczna - kasza kukurydziana na mleku 300g (7) • Polędwica sopocka wieprzowa 30g (6) • Twarożek z natką pietruszki 30g (7) • Sałata zielona 5g • Pomidor 50g 	<ul style="list-style-type: none"> • Obiad • Zupa zacierkowa 300g (9) (1) (3) (7) • Gulasz drobiowy z warzywami 150g (9) (1) • Ziemniaki gotowane z tłuszczem 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 • Kielbasa żywiecka 30g (6) (10) • Paprykarz rybny (mintaj) 50g (4) (9) • Pomidor 50g • Sałata zielona 5g
Wartości odżywcze		
Energia: 8980.02 Kj / 2173.43 Kcal; Białko: 77.45 g; Tłuszcz: 69.53 g; Kwasy tłuszczowe nasycone: 15.23 g; Sód: 1101.18 mg; Węglowodany: 306.2 g; Cukier: 35.52 g Błonnik spożywczy: 20.96 g;		

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

mgr inż. dietetyki
Klaudia Lefek

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

Dieta bezglutenowa bezmleczna (11/GL/ML)

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

Wartości odżywcze

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

Dieta łatwostrawna bezmleczna (2/ML)

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

Wartości odżywcze

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

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

mgr inż. dietetyki
Klaudia Lefek
Klaudia Lefek

NIP: 7171840940 Regon: 525613130

Jadłospis na środa 2025-07-09

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

Dieta podstawowa (3p) (1)

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

Wartości odżywcze

Energia: 9293.26 Kj / 2257.55 Kcal; **Białko:** 71.06 g; **Tłuszcz:** 80.15 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone:** 19.97 g; **Sód:** 1315.84 mg; **Węglowodany:** 301.59 g; **Cukier:** 46.12 g **Błonnik spożywczy:** 21.56 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 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)• Pulpet wieprzowo-wołowy gotowany 100g (1) (3)• Kasza jęczmienna wiejska gotowana 180g (1)• Sos koperkowy 100g (1) (7)• 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• Pomidor 50g• Sałata zielona 5g• Szynka drobiowa średnio rozdrobniona, parzona 30g (6) |
|---|--|---|

Wartości odżywcze

Energia: 8336.56 Kj / 2015.05 Kcal; **Białko:** 70.91 g; **Tłuszcz:** 59.66 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone:** 18.61 g; **Sód:** 1369.12 mg; **Węglowodany:** 288.71 g; **Cukier:** 38.62 g **Błonnik spożywczy:** 20.41 g;

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

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

Wartości odżywcze

Energia: 9767.46 Kj / 2316.75 Kcal; **Białko:** 85.48 g; **Tłuszcz:** 92.09 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone:** 25.37 g; **Sód:** 1655.3 mg; **Węglowodany:** 280.48 g; **Cukier:** 8.72 g **Błonnik spożywczy:** 33.44 g;

GOMI Żywnienie Sp. z o.o.

ul. Modrzewiowa 4

23-320 Poniatowa

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

mgr inż. dietetyki
Klaudia Lefek

NIP: 7171840940 Regon: 525613130

Data i godzina wydruku: 2025-06-27 12:19:32 • Wygenerowane przez IMFood • strona 7

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 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) • Pulpet wieprzowo-wołowy gotowany 100g (1) (3) • Kasza jęczmienna wiejska gotowana 180g (1) • Sos koperkowy 100g (1) (7) • 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 50g (7) • Herbata z cukrem 250g • Pomidor 50g • Sałata zielona 5g • Szyńka drobiowa średnio rozdrobniona, parzona 30g (6)
---	--	--

Wartości odżywcze

Energia: 8557.89 Kj / 2068.07 Kcal; **Białko:** 78.11 g; **Tłuszcz:** 61.13 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone:** 19.16 g; **Sód:** 1377.92 mg; **Węglowodany:** 291.29 g; **Cukier:** 38.62 g **Błonnik spożywczy:** 20.41 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 - ryż 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) • Pulpet wieprzowo-wołowy gotowany 100g (1) (3) • Kasza jęczmienna wiejska gotowana 180g (1) • Sos koperkowy 100g (1) (7) • 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 • Pomidor 50g • Sałata zielona 5g • Szyńka drobiowa średnio rozdrobniona, parzona 30g (6)
--	--	---

Wartości odżywcze

Energia: 7950.09 Kj / 1918.33 Kcal; **Białko:** 71.79 g; **Tłuszcz:** 48.4 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone:** 12.67 g; **Sód:** 1320.09 mg; **Węglowodany:** 289.79 g; **Cukier:** 38.62 g **Błonnik spożywczy:** 20.41 g;

Dieta ubogoenergetyczna (8)

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

Wartości odżywcze

Energia: 7134.1 Kj / 1736.65 Kcal; **Białko:** 63.99 g; **Tłuszcz:** 77.48 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone:** 14.99 g; **Sód:** 1311.87 mg; **Węglowodany:** 183.93 g; **Cukier:** 8.35 g **Błonnik spożywczy:** 24.87 g;

GOMI Żywnienie Sp. z o.o.

ul. Modrzewiowa 4

23-320 Poniatowa

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

NIP: 7171840940 Regon: 525613130

mgr inż. dietetyki
Klaudia Lefek

Dieta bezglutenowa bezmleczna (11/GL/ML)

• Śniadanie

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

• Obiad

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

• Kolacja

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

Wartości odżywcze

Energia: 7694.45 Kj / 1906.51 Kcal; **Białko:** 49.67 g; **Tłuszcz:** 52.01 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone:** 9.36 g; **Sód:** 478.15 mg; **Węglowodany:** 264.66 g; **Cukier:** 56.96 g **Błonnik spożywczy:** 13.74 g;

Dieta łatwostrawna bezmleczna (2/ML)

• Śniadanie

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

• Obiad

- Zupa jarzynowa z ziemniakami bez mleka i glutenu 300g (9)
- Pulpet wieprzowo-wołowy gotowany 100g (1) (3)
- 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
- Pomidor 50g
- Sałata zielona 5g
- Szyńka drobiowa średnio rozdrobniona, parzona 30g (6)

Wartości odżywcze

Energia: 7806.19 Kj / 1884.78 Kcal; **Białko:** 58.42 g; **Tłuszcz:** 41.24 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone:** 8.65 g; **Sód:** 1372.05 mg; **Węglowodany:** 311.15 g; **Cukier:** 58.51 g **Błonnik spożywczy:** 21.51 g;

Jadłospis na czwartek 2025-07-10

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

Dieta podstawowa (3p) (1)

• Śniadanie

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

• Obiad

- Bigos z młodej kapusty z kielbasą 300g (6) (1) (9)
- Zupa barszcz ukraiński 300g (9) (1) (7)
- Kompot owocowy 250g
- Chleb pszenno-żytni, mąka razowa 15% 90g (1)
- Brzoskwinia 100g

• Kolacja

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

Wartości odżywcze

Energia: 9182.92 Kj / 2209.7 Kcal; **Białko:** 60.68 g; **Tłuszcz:** 80.05 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone:** 17.97 g; **Sód:** 2458.5 mg; **Węglowodany:** 309.59 g; **Cukier:** 37.46 g **Błonnik spożywczy:** 32.29 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)
- Szyńka wieprzowa gratka/product grubo rozdr., formowany, parzony, zawiera wodę dodaną 30g (6) (10)
- Jajko gotowane na twardo (1 szt) 50g (3)
- Sałata zielona 5g
- Pomidor 50g

• Obiad

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

• Kolacja

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

Wartości odżywcze

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

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

• Śniadanie

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

• Obiad

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

• Kolacja

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

Wartości odżywcze

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

GOMI Żywnienie Sp. z o.o.

ul. Modrzewiowa 4

23-320 Poniatowa

tel/fax (81) 820-43-38

NIP: 7171840940 Regon: 525613130

mgr inż. dietetyki
Klaudia Lefek

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) • Szynka wieprzowa gratka/produkt grubo rozdr., formowany, parzony, zawiera wodę dodaną 30g (6) (10) • Jajko gotowane na twardo (2 szt) 100g (3) • Sałata zielona 5g • Pomidor 50g 	<ul style="list-style-type: none"> • Obiad • Zupa barszcz ukraiński 300g (9) (1) (7) • Makaron z twarogiem 300g (1) (7) • Kompot owocowy 250g • Brzoskwinia 100g 	<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 • Polędwica sopocka wieprzowa 30g (6) • Pomidor 50g • Sałata zielona 5g
---	---	--

Wartości odżywcze

Energia: 8469.03 Kj / 2042.26 Kcal; **Białko:** 83.87 g; **Tłuszcz:** 45.17 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone:** 21.09 g; **Sód:** 1410.3 mg; **Węglowodany:** 321.23 g; **Cukier:** 45.03 g **Błonnik spożywczy:** 19.26 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 - kasza kukurydziana na mleku 300g (7) • Szynka wieprzowa gratka/produkt grubo rozdr., formowany, parzony, zawiera wodę dodaną 30g (6) (10) • Sałata zielona 5g • Pomidor 50g 	<ul style="list-style-type: none"> • Obiad • Zupa barszcz czerwony z ziemniakami 300g (9) (1) (7) • Makaron z twarogiem 300g (1) (7) • Kompot owocowy 250g • Jabłka 150g 	<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 • Polędwica sopocka wieprzowa 30g (6) • Pomidor 50g • Sałata zielona 5g
---	---	---

Wartości odżywcze

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

Dieta ubogoenergetyczna (8)

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

Wartości odżywcze

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

mgr inż. dietetyki
Klaudia Lefek

GOMI Żywnie Sp. z o.o.

ul. Modrzewiowa 4

23-320 Poniatowa

tel/fax (81) 820-43-38

NIP: 7171840940 Regon: 525613130

Dieta bezglutenowa bezmleczna (11/GL/ML)

• Śniadanie

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

• Obiad

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

• Kolacja

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

Wartości odżywcze

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

Dieta łatwostrawna bezmleczna (2/ML)

• Śniadanie

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

• Obiad

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

• Kolacja

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

Wartości odżywcze

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

GOMI Żywnie Sp. z o.o.

ul. Modrzewiowa 4

23-320 Poniatowa

tel/fax (81) 820-43-38

NIP:7171840940 Regon:525613130

mgr inż. dietetyki
Klaudia Lefek
Klaudia Lefek

Jadłospis na piątek 2025-07-11

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

Dieta podstawowa (3p) (1)		
<ul style="list-style-type: none">• Śniadanie• Chleb pszenno-żytni 90g (1)• Masło ekstra 82% 10g (7)• Herbata z cukrem 250g• Miód naturalny 25g• Zupa mleczna - płatki owsiane na mleku 300g (7) (1)• Jajko gotowane na twardo (1 szt) 50g (3)• Banany 150g	<ul style="list-style-type: none">• Obiad• Zupa krupnik z ziemniakami 300g (9) (1) (7)• Filet rybny z mintaja pieczony 100g (4)• Ziemniaki gotowane 180g• Surówka z kapusty kiszzonej z olejem 150g• Kompot owocowy 250g• Jabłka 150g	<ul style="list-style-type: none">• Kolacja• Chleb pszenno-żytni 90g (1)• Masło ekstra 82% 10g (7)• Twaróg półtłusty 50g (7)• Herbata z cukrem 250g• Dżem truskawkowy 40g• Sałata zielona 5g• Pomidor 50g
Wartości odżywcze		
Energia: 8470.47 Kj / 2044.6 Kcal; Białko: 64.94 g; Tłuszcz: 49.1 g; Kwasy tłuszczowe nasycone: 16.44 g; Sód: 1386.28 mg; Węglowodany: 331.36 g; Cukier: 87.91 g Błonnik spożywczy: 22.91 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• Miód naturalny 25g• Zupa mleczna - płatki owsiane na mleku 300g (7) (1)• Jajko gotowane na twardo (1 szt) 50g (3)• Banany 150g	<ul style="list-style-type: none">• Obiad• Zupa krupnik z ziemniakami 300g (9) (1) (7)• Filet rybny z mintaja pieczony 100g (4)• 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• Dżem truskawkowy 40g• Sałata zielona 5g• Pomidor 50g
Wartości odżywcze		
Energia: 8817.06 Kj / 2130.33 Kcal; Białko: 66.94 g; Tłuszcz: 56.14 g; Kwasy tłuszczowe nasycone: 16.97 g; Sód: 1106.87 mg; Węglowodany: 333.57 g; Cukier: 59.98 g Błonnik spożywczy: 21.5 g;		

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

GOMI Żywnienie Sp. z o.o.

ul. Modrzewiowa 4

23-320 Poniatowa

tel/fax (81) 820-43-38

NIP:7171840940 Regon:525613130

mgr inż. dietetyki
Klaudia Lefek

Dieta bogatobiałkowa (3p) (9)		
<ul style="list-style-type: none"> • 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) • Banany 150g 	<ul style="list-style-type: none"> • Obiad • Zupa krupnik z ziemniakami 300g (9) (1) (7) • Filet rybny z mintaja pieczony 100g (4) • 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 70g (7) • Herbata z cukrem 250g • Dżem truskawkowy 40g • Sałata zielona 5g • Pomidor 50g
Wartości odżywcze		
Energia: 9194.83 Kj / 2224.95 Kcal; Białko: 76.64 g; Tłuszcz: 61.3 g; Kwasy tłuszczowe nasycone: 18.83 g; Sód: 1177 mg; Węglowodany: 334.77 g; Cukier: 59.98 g Błonnik spożywczy: 21.5 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) • Banany 150g 	<ul style="list-style-type: none"> • Obiad • Zupa krupnik z ziemniakami 300g (9) (1) (7) • Filet rybny z mintaja pieczony 100g (4) • 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 40g • Sałata zielona 5g • Pomidor 50g
Wartości odżywcze		
Energia: 8775.19 Kj / 2117.42 Kcal; Białko: 65.03 g; Tłuszcz: 55.47 g; Kwasy tłuszczowe nasycone: 10.19 g; Sód: 1044.63 mg; Węglowodany: 334.79 g; Cukier: 79.86 g Błonnik spożywczy: 21.5 g;		

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

GOMI Żywnie Sp. z o.o.

ul. Modrzewiowa 4

23-320 Poniatowa

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

NIP:7171840940 Regon:525613130

mgr inż. dietetyki
Klaudia Lejek

Dieta 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) • Banany 150g • Zupa - ryż na wywarze warzywnym 300g (9) 	<ul style="list-style-type: none"> • Obiad • Zupa ryżowa bez glutenu i bez mleka 300g (9) • Filet rybny z mintaja pieczony 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 • Jajko gotowane na twardo (1 szt) 50g (3) • Dżem truskawkowy 40g • Sałata zielona 5g • Pomidor 50g
Wartości odżywcze		
Energia: 7802.19 Kj / 1943.46 Kcal; Białko: 47.52 g; Tłuszcz: 53.65 g; Kwasy tłuszczowe nasycone: 8.88 g; Sód: 345.72 mg; Węglowodany: 266.58 g; Cukier: 79 g Błonnik spożywczy: 15.06 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) • Banany 150g 	<ul style="list-style-type: none"> • Obiad • Zupa krupnik z ziemniakami 300g (9) (1) (7) • Filet rybny z mintaja pieczony 100g (4) • Ziemniaki gotowane 180g • Warzywa po grecku 150g (9) (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 • Dżem truskawkowy (niskosłodzony) 25g • Jajko gotowane na twardo (1 szt) 50g (3) • Sałata zielona 5g • Pomidor 50g
Wartości odżywcze		
Energia: 8055.25 Kj / 1953.93 Kcal; Białko: 55.69 g; Tłuszcz: 48.21 g; Kwasy tłuszczowe nasycone: 9.51 g; Sód: 1158.42 mg; Węglowodany: 318.05 g; Cukier: 89.86 g Błonnik spożywczy: 21.9 g;		

Jadłospis na sobota 2025-07-12

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

Dieta podstawowa (3p) (1)		
<ul style="list-style-type: none">• Śniadanie• Chleb pszenno-żytni 90g (1)• Masło ekstra 82% 10g (7)• Herbata z cukrem 250g• Zupa mleczna - kasza kukurydziana na mleku 300g (7)• Pasta z fasoli białej i natki pietruszki 50g• Sałata zielona 5g• Ogórek kiszony krojony 50g• Polędwica z indyka grubo rozdrobniona, parzona 30g	<ul style="list-style-type: none">• Obiad• Zupa pietruszkowa z ziemniakami 300g (9) (1) (7)• Filet drobiowy z kurczaka gotowany 100g• Ryż biały gotowany 180g• Sos jarzynowy 150g (9) (1) (7)• Surówka z marchwi 150g• Kompot owocowy 250g• Jabłka 150g	<ul style="list-style-type: none">• Kolacja• Chleb pszenno-żytni 90g (1)• Masło ekstra 82% 10g (7)• Herbata z cukrem 250g• Szynka drobiowa familijna 30g (6) (7)• Jajko gotowane na twardo (1 szt) 50g (3)• Sałata zielona 5g• Pomidor 50g
Wartości odżywcze		
Energia: 8635.64 Kj / 2089.95 Kcal; Białko: 80.32 g; Tłuszcz: 56.68 g; Kwasy tłuszczowe nasycone: 16.46 g; Sód: 1739.1 mg; Węglowodany: 314.63 g; Cukier: 49.89 g Błonnik spożywczy: 28.66 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)• Twarożek ze szczypiorkiem 30g (7)• Pomidor 50g• Sałata zielona 5g• Polędwica z indyka grubo rozdrobniona, parzona 30g	<ul style="list-style-type: none">• Obiad• Zupa pietruszkowa z ziemniakami 300g (9) (1) (7)• Filet drobiowy z kurczaka gotowany 100g• Ryż biały gotowany 180g• Sos jarzynowy 150g (9) (1) (7)• Marchew gotowana na parze z tłuszczem 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 30g (6) (7)• Jajko gotowane na twardo (1 szt) 50g (3)• Sałata zielona 5g• Pomidor 50g
Wartości odżywcze		
Energia: 8413.25 Kj / 2039.25 Kcal; Białko: 82.29 g; Tłuszcz: 61.13 g; Kwasy tłuszczowe nasycone: 17.44 g; Sód: 1341.4 mg; Węglowodany: 286.39 g; Cukier: 41.58 g Błonnik spożywczy: 22.01 g;		

Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów (5p) (6/SP)		
<ul style="list-style-type: none">• Śniadanie• Chleb pszenno-żytni, mąka razowa 15% 90g (1)• Masło ekstra 82% 10g (7)• Herbata bez cukru 250g• Zupa mleczna - kasza kukurydziana na mleku 300g (7)• Pasta z fasoli białej i natki pietruszki 50g• Sałata zielona 5g• Ogórek kiszony krojony 50g• Polędwica z indyka grubo rozdrobniona, parzona 30g	<ul style="list-style-type: none">• Obiad• Zupa pietruszkowa z ziemniakami 300g (9) (1) (7)• Filet drobiowy z kurczaka gotowany 100g• Ryż biały gotowany 180g• Sos jarzynowy 150g (9) (1) (7)• Surówka z marchwi 150g• Kompot owocowy bez cukru 250g• Podwieczorek• Jabłka 150g	<ul style="list-style-type: none">• Kolacja• Chleb pszenno-żytni, mąka razowa 15% 90g (1)• Masło ekstra 82% 10g (7)• Herbata bez cukru 250g• Szynka drobiowa familijna 30g (6) (7)• Jajko gotowane na twardo (1 szt) 50g (3)• Sałata zielona 5g• Pomidor 50g• Posiłek nocny: kanapka z twarogiem, sałatą i pomidorem 150g (1) (7)
Wartości odżywcze		
Energia: 8952.02 Kj / 2153.98 Kcal; Białko: 94.49 g; Tłuszcz: 65.79 g; Kwasy tłuszczowe nasycone: 21.34 g; Sód: 2032.62 mg; Węglowodany: 292.03 g; Cukier: 23.16 g Błonnik spożywczy: 42.07 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 kukurydziana na mleku 300g (7) • Twarożek ze szczypiorkiem 50g (7) • Pomidor 50g • Sałata zielona 5g • Polędwica z indyka grubo rozdrobniona, parzona 30g 	<ul style="list-style-type: none"> • Obiad • Zupa pietruszkowa z ziemniakami 300g (9) (1) (7) • Filet drobiowy z kurczaka gotowany 100g • Ryż biały gotowany 180g • Sos jarzynowy 150g (9) (1) (7) • Marchew gotowana na parze z tłuszczem 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 30g (6) (7) • Jajko gotowane na twardo (2 szt) 100g (3) • Sałata zielona 5g • Pomidor 50g
Wartości odżywcze		
Energia: 8792.86 Kj / 2134.31 Kcal; Białko: 91.8 g; Tłuszcz: 66.49 g; Kwasy tłuszczowe nasycone: 19.3 g; Sód: 1411.53 mg; Węglowodany: 287.61 g; Cukier: 41.58 g Błonnik spożywczy: 22.02 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 • Zupa mleczna - kasza kukurydziana na mleku 300g (7) • Twarożek ze szczypiorkiem 30g (7) • Pomidor 50g • Sałata zielona 5g • Polędwica z indyka grubo rozdrobniona, parzona 30g 	<ul style="list-style-type: none"> • Obiad • Zupa pietruszkowa z ziemniakami 300g (9) (1) (7) • Filet drobiowy z kurczaka gotowany 100g • Ryż biały gotowany 180g • Marchew gotowana na parze z tłuszczem 150g • Kompot owocowy 250g 	<ul style="list-style-type: none"> • Kolacja • Chleb pszenno-żytni 90g (1) • Masło ekstra 82% 5g (7) • Herbata z cukrem 250g • Dżem truskawkowy (niskosłodzony) 25g • Szynka drobiowa familijna 30g (6) (7) • Sałata zielona 5g • Pomidor 50g
Wartości odżywcze		
Energia: 7571.98 Kj / 1831.44 Kcal; Białko: 74.81 g; Tłuszcz: 42.38 g; Kwasy tłuszczowe nasycone: 9.5 g; Sód: 1223.04 mg; Węglowodany: 284.36 g; Cukier: 47.89 g Błonnik spożywczy: 19.41 g;		

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

mgr inż. dietetyki
Klaudia Lejsek

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

Dieta bezglutenowa bezmleczna (11/GL/ML)

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

Wartości odżywcze

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

Dieta łatwostrawna bezmleczna (2/ML)

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

Wartości odżywcze

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

mgr inż. dietetyki
Klaudia Lefek

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

Jadłospis na niedzielę 2025-07-13

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

Dieta podstawowa (3p) (1)

• Śniadanie

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

• Obiad

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

• Kolacja

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

Wartości odżywcze

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

Dieta łatwostrawna (3p) (2)

• Śniadanie

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

• Obiad

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

• Kolacja

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

Wartości odżywcze

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

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

• Śniadanie

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

• Obiad

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

• Kolacja

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

Wartości odżywcze

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

GOMI Żywnienie Sp. z o.o.

ul. Modrzewiowa 4

23-320 Poniatowa

tel/fax (81) 820-43-38

NIP:7171840940 Regon:525613130

mgr inż. dietetyki
Klaudia Lefek

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) • Szynka konserwowa wieprzowa 60g (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 • Surówka z kapusty pekińskiej, marchewki i jabłka z olejem 150g • Kompot owocowy 250g • Sos pieczeniowy jasny 50g (1) (3) (7) (9) 	<ul style="list-style-type: none"> • Kolacja • Chleb pszenno-żytni 90g (1) • Masło ekstra 82% 10g (7) • Herbata z cukrem 250g • Polędwica drobiowa Ani 30g (6) • Twarożek z natką pietruszki 50g (7) • Sałata zielona 5g • Pomidor 50g
--	--	--

Wartości odżywcze

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

Dieta łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu (3)

<ul style="list-style-type: none"> • 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) • Szynka 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 • Bukiet warzyw gotowanych na parze 150g • Kompot owocowy 250g • Sos pieczeniowy jasny 50g (1) (3) (7) (9) 	<ul style="list-style-type: none"> • Kolacja • Chleb pszenno-żytni 90g (1) • Masło ekstra 82% 5g (7) • Herbata z cukrem 250g • Polędwica drobiowa Ani 30g (6) • Twarożek z natką pietruszki 30g (7) • Sałata zielona 5g • Pomidor 50g
---	--	---

Wartości odżywcze

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

Dieta ubogoenergetyczna (8)

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

Wartości odżywcze

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

mgr inż. dietetyki
Klaudia Lefek

GOMI Żywnie Sp. z o.o.

ul. Modrzewiowa 4

23-320 Poniatowa

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

NIP:7171840940 Regon:525613130

Dieta bezglutenowa bezmleczna (11/GL/ML)

• Śniadanie

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

• Obiad

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

• Kolacja

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

Wartości odżywcze

Energia: 6957 Kj / 1728.21 Kcal; **Białko:** 64.18 g; **Tłuszcz:** 42.04 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone:** 8.48 g; **Sód:** 205.09 mg; **Węglowodany:** 226.48 g; **Cukier:** 41.29 g **Błonnik spożywczy:** 13.1 g;

Dieta łatwostrawna bezmleczna (2/ML)

• Śniadanie

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

• Obiad

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

• Kolacja

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

Wartości odżywcze

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

mgr inż. dietetyki
Klaudia Lefek
Klaudia Lefek

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

Jadłospis na poniedziałek 2025-07-14

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

Dieta podstawowa (3p) (1)		
<ul style="list-style-type: none">• Śniadanie• Chleb pszenno-żytni, mąka razowa 15% 90g (1)• Masło ekstra 82% 10g (7)• Twaróg półtłusty 30g (7)• Herbata bez cukru 250g• Zupa mleczna - kasza manna na mleku 2% 250g (1) (7)• Kielbasa żywiecka 30g (6) (10)• Sałata zielona 5g• Ogórek zielony świeży 50g	<ul style="list-style-type: none">• Obiad• Zupa botwinkowa z ziemniakami 300g (1) (9) (7)• Ryż biały gotowany z jabłkami 300g• Sos jogurtowy 100g (7)• Kompot owocowy bez cukru 250g• Brzoskwinia 100g• Podwieczorek• Jogurt naturalny 150g (7)	<ul style="list-style-type: none">• Kolacja• Chleb pszenno-żytni, mąka razowa 15% 90g (1)• Masło ekstra 82% 10g (7)• Herbata bez cukru 250g• Wędlina pierś miodowa drobiowa 30g• Jajko gotowane na twardo (1 szt) 50g (3)• Pomidor 50g• Sałata zielona 5g
Wartości odżywcze		
Energia: 7720.23 KJ / 1848.23 Kcal; Białko: 67.06 g; Tłuszcz: 41.73 g; Kwasy tłuszczowe nasycone: 17.32 g; Sód: 1475.82 mg; Węglowodany: 289.37 g; Cukier: 38.9 g Błonnik spożywczy: 26.54 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 - kasza manna na mleku 300g (7) (1)• Kielbasa żywiecka 30g (6) (10)• Sałata zielona 5g• Sałatka cesarska pieczona (marchew, kalafior, brokuł) 60g	<ul style="list-style-type: none">• Obiad• Zupa botwinkowa z ziemniakami 300g (1) (9) (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• Wędlina pierś miodowa drobiowa 30g• Jajko gotowane na twardo (1 szt) 50g (3)• Pomidor 50g• Sałata zielona 5g
Wartości odżywcze		
Energia: 8299.3 KJ / 2002.64 Kcal; Białko: 59.36 g; Tłuszcz: 47.68 g; Kwasy tłuszczowe nasycone: 15.93 g; Sód: 988.19 mg; Węglowodany: 329.9 g; Cukier: 65.63 g Błonnik spożywczy: 18.23 g;		

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

GOMI Żywność Sp. z o.o.

ul. Modrzewiowa 4

23-320 Poniatowa

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

NIP:7171840940 Regon:525613130

mgr inż. dietetyki
Klaudia Lefek

Dieta bogatobiałkowa (3p) (9)		
<ul style="list-style-type: none"> • Śniadanie • Chleb pszenno-żytni 90g (1) • Masło ekstra 82% 10g (7) • Twaróg półtłusty 60g (7) • Herbata z cukrem 250g • Zupa mleczna - kasza manna na mleku 300g (7) (1) • Kielbasa żywiecka 30g (6) (10) • Sałata zielona 5g • Sałatka cesarska pieczona (marchew, kalafior, brokuł) 60g 	<ul style="list-style-type: none"> • Obiad • Zupa botwinkowa z ziemniakami 300g (1) (9) (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 • Wędlina pierś miodowa drobiowa 50g • Jajko gotowane na twardo (1 szt) 50g (3) • Pomidor 50g • Sałata zielona 5g
Wartości odżywcze		
Energia: 8569.8 Kj / 2067.34 Kcal; Białko: 68.35 g; Tłuszcz: 49.65 g; Kwasy tłuszczowe nasycone: 16.77 g; Sód: 1001.39 mg; Węglowodany: 332.43 g; Cukier: 65.63 g Błonnik spożywczy: 18.23 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 • Sałatka cesarska pieczona (marchew, kalafior, brokuł) 60g 	<ul style="list-style-type: none"> • Obiad • Zupa botwinkowa z ziemniakami 300g (1) (9) (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% 5g (7) • Herbata z cukrem 250g • Dżem truskawkowy (niskosłodzony) 25g • Wędlina pierś miodowa drobiowa 30g • Pomidor 50g • Sałata zielona 5g
Wartości odżywcze		
Energia: 7901.68 Kj / 1903.22 Kcal; Białko: 53.9 g; Tłuszcz: 35.04 g; Kwasy tłuszczowe nasycone: 9.16 g; Sód: 926.2 mg; Węglowodany: 340.07 g; Cukier: 75.63 g Błonnik spożywczy: 18.43 g;		

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

mgr inż. dietetyki
Klaudia Lefek
 Klaudia Lefek

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

Dieta 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 - ryż 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 • Wędlina pierś miodowa drobiowa 30g • Jajko gotowane na twardo (1 szt) 50g (3) • Pomidor 50g • Sałata zielona 5g
--	--	--

Wartości odżywcze

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

Dieta łatwostrawna bezmleczna (2/ML)

<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 50g (6) (10) • Sałata zielona 5g • Pomidor 50g • Zupa - kasza manna na wywarze warzywnym 300g (1) (9) 	<ul style="list-style-type: none"> • Obiad • Zupa barszcz czerwony z ziemniakami bez mleka 300g (9) (1) • 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% 10g • Herbata z cukrem 250g • Wędlina pierś miodowa drobiowa 30g • Jajko gotowane na twardo (1 szt) 50g (3) • Pomidor 50g • Sałata zielona 5g
---	--	---

Wartości odżywcze

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

mgr inż. dietetyki
Klaudia Lefek

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

Jadłospis na wtorek 2025-07-15

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

Dieta podstawowa (3p) (1)		
<ul style="list-style-type: none">• Śniadanie• Chleb pszenno-żytni, mąka razowa 15% 90g (1)• Ser biały twaróg półtłusty 50g (4) (7) (8)• Masło ekstra 82% 10g (7)• Herbata bez cukru 250g• Dżem truskawkowy (niskosłodzony) 25g• Zupa mleczna - kasza kukurydziana na mleku 2% 250g (7)• Jabłka 150g	<ul style="list-style-type: none">• Obiad• Zupa krupnik z ziemniakami 300g (9) (1) (7)• Pulpet wieprzowo-wołowy gotowany 100g (1) (3)• Ziemniaki gotowane 180g• Sos pomidorowy 50g (7) (1)• Surówka z buraczków i jabłek z olejem 150g• Kompot owocowy bez cukru 250g• Banany 150g• Podwieczorek• Jabłka 150g	<ul style="list-style-type: none">• Kolacja• Chleb pszenno-żytni, mąka razowa 15% 90g (1)• Masło ekstra 82% 10g (7)• Herbata bez cukru 250g• Polędwica drobiowa Ani 30g (6)• Paprykarz rybny (miruna) 50g (9) (4)• Ogórek kiszony krojony 50g• Sałata zielona 5g
Wartości odżywcze		
Energia: 8605.36 Kj / 2064.63 Kcal; Białko: 67.24 g; Tłuszcz: 67.12 g; Kwasy tłuszczowe nasycone: 16.04 g; Sód: 1449.16 mg; Węglowodany: 297.7 g; Cukier: 60.2 g Błonnik spożywczy: 33.94 g;		

Dieta łatwostrawna (3p) (2)		
<ul style="list-style-type: none">• Śniadanie• Chleb pszenno-żytni 90g (1)• Ser biały twaróg półtłusty 50g (4) (7) (8)• Masło ekstra 82% 10g (7)• Herbata z cukrem 250g• Zupa mleczna - kasza kukurydziana na mleku 300g (7)• Dżem truskawkowy 25g• Jabłka 150g	<ul style="list-style-type: none">• Obiad• Zupa krupnik z ziemniakami 300g (9) (1) (7)• Pulpet wieprzowo-wołowy gotowany 100g (1) (3)• Ziemniaki gotowane 180g• Sos pomidorowy 50g (7) (1)• Buraczki duszone 150g (1)• Kompot owocowy 250g	<ul style="list-style-type: none">• Kolacja• Chleb pszenno-żytni 90g (1)• Masło ekstra 82% 10g (7)• Herbata z cukrem 250g• Polędwica drobiowa Ani 30g (6)• Paprykarz rybny (miruna) 50g (9) (4)• Pomidor 50g• Sałata zielona 5g
Wartości odżywcze		
Energia: 9301.22 Kj / 2247.55 Kcal; Białko: 64.8 g; Tłuszcz: 74.07 g; Kwasy tłuszczowe nasycone: 16.43 g; Sód: 1079.33 mg; Węglowodany: 329.15 g; Cukier: 45.02 g Błonnik spożywczy: 22.29 g;		

mgr inż. dietetyki
Klaudia Lejek

GOMI Żywnienie Sp. z o.o.

ul. Modrzewiowa 4
23-320 Poniatowa
tel./fax (81) 820-43-38

NIP: 7171840940 Regon: 525613130

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

<ul style="list-style-type: none"> • Śniadanie • Chleb pszenno-żytni, mąka razowa 15% 90g (1) • Ser biały twaróg półtłusty 30g (4) (7) (8) • Masło ekstra 82% 10g (7) • Herbata bez cukru 250g • Zupa mleczna - kasza kukurydziana na mleku 2% 250g (7) • Polędwica sopocka wieprzowa 30g (6) • Sałata zielona 5g • Pomidor 50g 	<ul style="list-style-type: none"> • Obiad • Zupa krupnik z ziemniakami 300g (9) (1) (7) • Pulpet wieprzowo-wołowy gotowany 100g (1) (3) • Ziemniaki gotowane 180g • Sos pomidorowy 50g (7) (1) • Surówka z buraczków i jabłek z olejem 150g • Kompot owocowy bez cukru 250g • Podwieczorek • Jabłka 150g 	<ul style="list-style-type: none"> • Kolacja • Chleb pszenno-żytni, mąka razowa 15% 90g (1) • Masło ekstra 82% 10g (7) • Herbata bez cukru 250g • Polędwica drobiowa Ani 30g (6) • Paprykarz rybny (miruna) 50g (9) (4) • Ogórek kiszony krojony 50g • Sałata zielona 5g
--	--	--

Wartości odżywcze

Energia: 7787.97 KJ / 1869.87 Kcal; **Białko:** 70.43 g; **Tłuszcz:** 62.55 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone:** 16.86 g; **Sód:** 1449.76 mg; **Węglowodany:** 254.28 g; **Cukier:** 18.65 g **Błonnik spożywczy:** 30.57 g;

Dieta bogatobiałkowa (3p) (9)

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

Wartości odżywcze

Energia: 9513.82 KJ / 2298.95 Kcal; **Białko:** 66.24 g; **Tłuszcz:** 78.87 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone:** 16.43 g; **Sód:** 1079.33 mg; **Węglowodany:** 329.77 g; **Cukier:** 45.02 g **Błonnik spożywczy:** 22.29 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 • Zupa mleczna - kasza kukurydziana na mleku 300g (7) • Dżem truskawkowy 25g • Jabłka 150g 	<ul style="list-style-type: none"> • Obiad • Zupa krupnik z ziemniakami 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 • Polędwica drobiowa Ani 30g (6) • Paprykarz rybny (miruna) 50g (9) (4) • Pomidor 50g • Sałata zielona 5g
--	--	--

Wartości odżywcze

Energia: 8730.81 KJ / 2109.76 Kcal; **Białko:** 63.32 g; **Tłuszcz:** 61.99 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone:** 10.19 g; **Sód:** 1073.26 mg; **Węglowodany:** 323.46 g; **Cukier:** 44.95 g **Błonnik spożywczy:** 21.86 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 ubogoenergetyczna (8)

<ul style="list-style-type: none"> • Śniadanie • Chleb pszenno-żytni, mąka razowa 15% 90g (1) • Masło ekstra 82% 5g (7) • Ser żółty 30g (7) • Herbata bez cukru 250g • Połędwica sopocka wieprzowa 30g (6) • Sałata zielona 5g • Papryka czerwona świeża 50g 	<ul style="list-style-type: none"> • Obiad • Zupa zacierkowa 300g (9) (1) (3) (7) • Gulasz drobiowy z warzywami 150g (9) (1) • Ziemniaki gotowane 100g • Surówka z buraczków i jabłek z olejem 150g • Kompot owocowy bez cukru 250g 	<ul style="list-style-type: none"> • Kolacja • Chleb pszenno-żytni, mąka razowa 15% 90g (1) • Masło ekstra 82% 5g (7) • Herbata bez cukru 250g • Kiełbasa żywiecka 30g (6) (10) • Paprykarz rybny (mintaj) 50g (4) (9) • Sałata zielona 5g • Ogórek kiszony krojony 50g
--	---	---

Wartości odżywcze

Energia: 6724.25 Kj / 1616.14 Kcal; **Białko:** 70.85 g; **Tłuszcz:** 58.57 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone:** 17.41 g; **Sód:** 1709.74 mg; **Węglowodany:** 196.96 g; **Cukier:** 9.18 g **Błonnik spożywczy:** 26.5 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 • Szyńka z indykiem, prasowana 30g (6) • Sałata zielona 5g • Pomidor 50g • Zupa - kasza kukurydziana na wywarze warzywnym 300g (9) 	<ul style="list-style-type: none"> • Obiad • Zupa krupnik z kaszą gryczaną i ziemniakami 300g (9) • Pulpet wieprzowo-wołowy gotowany 100g (1) (3) • Ziemniaki gotowane 180g • Sos pomidorowy bez glutenu i bez mleka 50g • Buraczki duszone bez glutenu 150g • Kompot owocowy 250g 	<ul style="list-style-type: none"> • Kolacja • Chleb bezglutenowy 90g • Tłuszcz roślinny do smarowania 55% 10g • Herbata z cukrem 250g • Połędwica drobiowa Ani 30g (6) • Paprykarz rybny (miruna) 50g (9) (4) • Pomidor 50g • Sałata zielona 5g
---	---	--

Wartości odżywcze

Energia: 7841.88 Kj / 1947.13 Kcal; **Białko:** 54.48 g; **Tłuszcz:** 59.12 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone:** 8.64 g; **Sód:** 472.96 mg; **Węglowodany:** 250.43 g; **Cukier:** 42.57 g **Błonnik spożywczy:** 16.27 g;

Dieta łatwostrawna bezmleczna (2/ML)

<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 • Szyńka z indykiem, prasowana 30g (6) • 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) • Pulpet wieprzowo-wołowy gotowany 100g (1) (3) • Ziemniaki gotowane 180g • Sos pomidorowy bez glutenu i bez mleka 50g • Buraczki duszone 150g (1) • Kompot owocowy 250g 	<ul style="list-style-type: none"> • Kolacja • Chleb pszenno-żytni 90g (1) • Tłuszcz roślinny do smarowania 55% 10g • Herbata z cukrem 250g • Połędwica drobiowa Ani 30g (6) • Paprykarz rybny (miruna) 50g (9) (4) • Pomidor 50g • Sałata zielona 5g
--	--	---

Wartości odżywcze

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

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

Jadłospis na środa 2025-07-16

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

Dieta podstawowa (3p) (1)		
<ul style="list-style-type: none">• Śniadanie• Chleb pszenno-żytni, mąka razowa 15% 90g (1)• Masło ekstra 82% 10g (7)• Herbata bez cukru 250g• Majonez 10g (3) (7)• Zupa mleczna - ryż na mleku 2% 250g (7)• Kielbasa żywiecka 30g (6) (10)• Jajko gotowane na twardo (1 szt) 50g (3)• Sałata zielona 5g• Pomidor 50g	<ul style="list-style-type: none">• Obiad• Zupa z zielonego groszku 300g (7) (9) (1)• Gulasz wieprzowy 150g (1)• Kasza jęczmienna wiejska gotowana 180g (1)• Surówka z marchwi 150g• Kompot owocowy bez cukru 250g• Jabłka 150g• Podwieczorek• Kefir 150g (7)	<ul style="list-style-type: none">• Kolacja• Chleb pszenno-żytni, mąka razowa 15% 90g (1)• Ser żółty 30g (7)• Masło ekstra 82% 10g (7)• Herbata bez cukru 250g• Szynka drobiowa rodzinna 30g (6) (7)• Papryka czerwona świeża 50g• Sałata zielona 5g
Wartości odżywcze		
Energia: 9396.93 Kj / 2264.55 Kcal; Białko: 86.8 g; Tłuszcz: 101.77 g; Kwasy tłuszczowe nasycone: 25.44 g; Sód: 1453.42 mg; Węglowodany: 245.79 g; Cukier: 19.07 g Błonnik spożywczy: 29.51 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)• 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 ziemniaczana 300g (9) (1) (7)• Gulasz wieprzowy 150g (1)• 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• Szynka drobiowa rodzinna 30g (6) (7)• Twarożek z natką pietruszki 30g (7)• Pomidor 50g• Sałata zielona 5g
Wartości odżywcze		
Energia: 8396.58 Kj / 2026.55 Kcal; Białko: 68.95 g; Tłuszcz: 67.3 g; Kwasy tłuszczowe nasycone: 17.8 g; Sód: 1060.59 mg; Węglowodany: 281.64 g; Cukier: 38.15 g Błonnik spożywczy: 19.76 g;		

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

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

Dieta łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu (3)

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

Dieta ubogoenergetyczna (8)

<ul style="list-style-type: none">• Śniadanie• Chleb pszenno-żytni, mąka razowa 15% 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• Sałatka jarzynowa - dieta 50g (9)	<ul style="list-style-type: none">• Obiad• Zupa jarzynowa z ziemniakami 300g (9) (1) (7)• Pulpet wieprzowo-wołowy gotowany 100g (1) (3)• Kasza jęczmienna wiejska gotowana 100g (1)• Sos koperkowy 100g (1) (7)• Surówka z kapusty pekińskiej, marchewki i jabłka z olejem 150g• Kompot owocowy bez cukru 250g	<ul style="list-style-type: none">• Kolacja• Chleb pszenno-żytni, mąka razowa 15% 90g (1)• Masło ekstra 82% 5g (7)• Twaróg półtłusty 30g (7)• Herbata bez cukru 250g• Sałata zielona 5g• Rzodkiewki 50g• Szynka drobiowa średnio rozdrobniona, parzona 30g (6)
Wartości odżywcze		
Energia: 7134.1 KJ / 1736.65 Kcal; Białko: 63.99 g; Tłuszcz: 77.48 g; Kwasy tłuszczowe nasycone: 14.99 g; Sód: 1311.87 mg; Węglowodany: 183.93 g; Cukier: 8.35 g Błonnik spożywczy: 24.87 g;		

Dieta bezglutenowa bezmleczna (11/GL/ML)

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

Dieta łatwostrawna bezmleczna (2/ML)

<ul style="list-style-type: none"> • Śniadanie • Chleb pszenno-żytni 90g (1) • Tłuszcz roślinny do smarowania 55% 10g • Herbata z cukrem 250g • Kielbasa żywiecka 30g (6) (10) • Jajko gotowane na twardo (1 szt) 50g (3) • Sałata zielona 5g • Pomidor 50g • Zupa - ryż na wywarze warzywnym 300g (9) 	<ul style="list-style-type: none"> • Obiad • Zupa ziemniaczana bez glutenu i bez mleka 300g (9) • Gulasz wieprzowy 150g (1) • Kasza jęczmienna wiejska gotowana 180g (1) • Marchew gotowana na parze 150g • Kompot owocowy 250g 	<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 • Szynka drobiowa familijna 30g (6) (7) • Pomidor 50g • Sałata zielona 5g
Wartości odżywcze		
Energia: 8209.14 Kj / 1981.3 Kcal; Białko: 58.38 g; Tłuszcz: 55.83 g; Kwasy tłuszczowe nasycone: 9.29 g; Sód: 1067.41 mg; Węglowodany: 307.25 g; Cukier: 58.04 g Błonnik spożywczy: 21.04 g;		

Jadłospis na czwartek 2025-07-17

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

Dieta podstawowa (3p) (1)

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

Wartości odżywcze

Energia: 8612.52 KJ / 2076.4 Kcal; **Białko:** 90.2 g; **Tłuszcz:** 79.7 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone:** 24.85 g; **Sód:** 1724.33 mg; **Węglowodany:** 248.07 g; **Cukier:** 39.78 g **Błonnik spożywczy:** 29.67 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)• Szyńka złocista wieprzowa 30g (9) (10)• Jajko gotowane na twardo (1 szt) 50g (3)• Pomidor 50g• Sałata zielona 5g | <ul style="list-style-type: none">• Obiad• Zupa pomidorowa z ryżem 300g (9) (1) (7)• Filet drobiowy z kurczaka gotowany 100g• Ziemniaki gotowane z tłuszczem 180g• Sos koperkowy 100g (1) (7)• Bukiet jarzyn gotowany na parze 150g (9)• 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 10g• Parówka drobiowa 60g• Pomidor 50g• Sałata zielona 5g |
|---|--|--|

Wartości odżywcze

Energia: 8391.56 KJ / 2030.36 Kcal; **Białko:** 84.32 g; **Tłuszcz:** 68.96 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone:** 24.03 g; **Sód:** 1775.76 mg; **Węglowodany:** 265.32 g; **Cukier:** 38.91 g **Błonnik spożywczy:** 18.75 g;

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

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

Wartości odżywcze

Energia: 8141.38 KJ / 1965.33 Kcal; **Białko:** 88.13 g; **Tłuszcz:** 79.12 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone:** 24.68 g; **Sód:** 1717.39 mg; **Węglowodany:** 219.86 g; **Cukier:** 19.18 g **Błonnik spożywczy:** 27.5 g;

GOMI Żywnie Sp. z o.o.

ul. Modrzewiowa 4

23-320 Poniatowa

tel/fax (81) 820-43-38

NIP:7171840940 Regon:525613130

mgr inż. dietetyki
Klaudia Lefek

Dieta bogatobiałkowa (3p) (9)		
<ul style="list-style-type: none"> • Śniadanie • Chleb pszenno-żytni 90g (1) • Masło ekstra 82% 10g (7) • Herbata z cukrem 250g • Zupa mleczna - kasza manna na mleku 300g (7) (1) • Szyńka złociста wieprzowa 30g (9) (10) • Jajko gotowane na twardo (2 szt) 100g (3) • Pomidor 50g • Sałata zielona 5g 	<ul style="list-style-type: none"> • Obiad • Zupa pomidorowa z ryżem 300g (9) (1) (7) • Filet drobiowy z kurczaka gotowany 100g • Ziemniaki gotowane z tłuszczem 180g • Sos koperkowy 100g (1) (7) • Bukiet jarzyn gotowany na parze 150g (9) • 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 • Ketchup 10g • Parówka drobiowa 60g • Pomidor 50g • Sałata zielona 5g
Wartości odżywcze		
Energia: 8769.33 Kj / 2124.97 Kcal; Białko: 94.02 g; Tłuszcz: 74.12 g; Kwasy tłuszczowe nasycone: 25.89 g; Sód: 1845.89 mg; Węglowodany: 266.52 g; Cukier: 38.91 g Błonnik spożywczy: 18.75 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) • Szyńka złociста wieprzowa 30g (9) (10) • Pomidor 50g • Sałata zielona 5g 	<ul style="list-style-type: none"> • Obiad • Zupa pomidorowa z ryżem 300g (9) (1) (7) • Filet drobiowy z kurczaka gotowany 100g • Ziemniaki gotowane z tłuszczem 180g • Bukiet jarzyn gotowany na parze 150g (9) • Kompot owocowy 250g 	<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 10g • Parówka drobiowa 60g • Pomidor 50g • Sałata zielona 5g
Wartości odżywcze		
Energia: 7645.29 Kj / 1844.6 Kcal; Białko: 83.92 g; Tłuszcz: 50.81 g; Kwasy tłuszczowe nasycone: 16.66 g; Sód: 1722.71 mg; Węglowodany: 261.43 g; Cukier: 38.9 g Błonnik spożywczy: 18.52 g;		

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

mgr inż. dietetyki
Klaudia Lefek

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

Dieta bezglutenowa bezmleczna (11/GL/ML)

• Śniadanie

- Chleb bezglutenowy 90g
- Tłuszcz roślinny do smarowania 55% 10g
- Herbata z cukrem 250g
- Szynka złocista wieprzowa 30g (9) (10)
- Jajko gotowane na twardo (1 szt) 50g (3)
- Pomidor 50g
- Sałata zielona 5g
- Zupa - kasza kukurydziana na wywarze warzywnym 300g (9)

• Obiad

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

• Kolacja

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

Wartości odżywcze

Energia: 6775.74 Kj / 1689.71 Kcal; **Białko:** 68.71 g; **Tłuszcz:** 45.18 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone:** 11.06 g; **Sód:** 919.46 mg; **Węglowodany:** 202.59 g; **Cukier:** 37.45 g **Błonnik spożywczy:** 15.45 g;

Dieta łatwostrawna bezmleczna (2/ML)

• Śniadanie

- Chleb pszenno-żytni 90g (1)
- Tłuszcz roślinny do smarowania 55% 10g
- Herbata z cukrem 250g
- Szynka złocista wieprzowa 30g (9) (10)
- Jajko gotowane na twardo (1 szt) 50g (3)
- Pomidor 50g
- Sałata zielona 5g
- Zupa - kasza manna na wywarze warzywnym 300g (1) (9)

• Obiad

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

• Kolacja

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

Wartości odżywcze

Energia: 6957.64 Kj / 1684.71 Kcal; **Białko:** 76.13 g; **Tłuszcz:** 37.26 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone:** 10.84 g; **Sód:** 2129.16 mg; **Węglowodany:** 257.82 g; **Cukier:** 38.89 g **Błonnik spożywczy:** 19.55 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

Jadłospis na piątek 2025-07-18

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

Dieta podstawowa (3p) (1)		
<ul style="list-style-type: none">• Śniadanie• Chleb pszenno-żytni, mąka razowa 15% 90g (1)• Masło ekstra 82% 10g (7)• Ser żółty 30g (7)• Herbata bez cukru 250g• Zupa mleczna - płatki owsiane na mleku 2% 250g (7) (1)• Jajko gotowane na twardo (1 szt) 50g (3)• Sałata zielona 5g• Pomidor 50g	<ul style="list-style-type: none">• Obiad• Zupa kapuśniak z młodej kapusty z ziemniakami 300g (9) (1) (3) (10)• Pulpet rybny z miruny gotowany 100g (1) (4) (3)• Ziemniaki gotowane 180g• Mizeria z jogurtem 150g (7)• Kompot owocowy bez cukru 250g• Arbuz 100g• Podwieczorek• Jogurt naturalny 150g (7)	<ul style="list-style-type: none">• Kolacja• Chleb pszenno-żytni, mąka razowa 15% 90g (1)• Masło ekstra 82% 10g (7)• Twaróg półtłusty 50g (7)• Herbata bez cukru 250g• Dżem truskawkowy 25g• Jabłka 150g
Wartości odżywcze		
Energia: 7711.76 Kj / 1851.51 Kcal; Białko: 79.14 g; Tłuszcz: 54.41 g; Kwasy tłuszczowe nasycone: 22.19 g; Sód: 1491.63 mg; Węglowodany: 248.64 g; Cukier: 17.29 g Błonnik spożywczy: 26.31 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• Miód naturalny 25g• Zupa mleczna - płatki owsiane na mleku 300g (7) (1)• Jajko gotowane na twardo (1 szt) 50g (3)• Pomidor 50g• Sałata zielona 5g	<ul style="list-style-type: none">• Obiad• Zupa zaciekowa 300g (9) (1) (3) (7)• Pulpet rybny z miruny gotowany 100g (1) (4) (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)• Twaróg półtłusty 50g (7)• Herbata z cukrem 250g• Dżem truskawkowy 25g
Wartości odżywcze		
Energia: 8582.97 Kj / 2072.44 Kcal; Białko: 64.45 g; Tłuszcz: 52.07 g; Kwasy tłuszczowe nasycone: 17.84 g; Sód: 1165.26 mg; Węglowodany: 332.41 g; Cukier: 53.7 g Błonnik spożywczy: 19.52 g;		

Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów (5p) (6/SP)		
<ul style="list-style-type: none">• Śniadanie• Chleb pszenno-żytni, mąka razowa 15% 90g (1)• Masło ekstra 82% 10g (7)• Ser żółty 30g (7)• Herbata bez cukru 250g• Zupa mleczna - płatki owsiane na mleku 2% 250g (7) (1)• Jajko gotowane na twardo (1 szt) 50g (3)• Sałata zielona 5g• Pomidor 50g	<ul style="list-style-type: none">• Obiad• Zupa kapuśniak z młodej kapusty z ziemniakami 300g (9) (1) (3) (10)• Pulpet rybny z miruny gotowany 100g (1) (4) (3)• Ziemniaki gotowane 180g• Mizeria z jogurtem 150g (7)• Kompot owocowy bez cukru 250g• Podwieczorek• Jogurt naturalny 150g (7)	<ul style="list-style-type: none">• Kolacja• Chleb pszenno-żytni, mąka razowa 15% 90g (1)• Masło ekstra 82% 10g (7)• Ser żółty 30g (7)• Twaróg półtłusty 50g (7)• Herbata bez cukru 250g• Papryka czerwona świeża 50g• Sałata zielona 5g
Wartości odżywcze		
Energia: 7714.12 Kj / 1852.84 Kcal; Białko: 86.27 g; Tłuszcz: 61.73 g; Kwasy tłuszczowe nasycone: 26.17 g; Sód: 1754.11 mg; Węglowodany: 224.52 g; Cukier: 6.37 g Błonnik spożywczy: 24.67 g;		

GOMI 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 Łęka

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) • Sałata zielona 5g • Pomidor 50g 	<ul style="list-style-type: none"> • Obiad • Zupa zacierkowa 300g (9) (1) (3) (7) • Pulpet rybny z miruny gotowany 100g (1) (4) (3) • Ziemniaki gotowane 180g • Buraczki duszone 150g (1) • Kompot owocowy 250g 	<ul style="list-style-type: none"> • Kolacja • Chleb pszenno-żytni 90g (1) • Masło ekstra 82% 10g (7) • Twaróg półtłusty 70g (7) • Herbata z cukrem 250g • Dżem truskawkowy 25g • Jabłka 150g
Wartości odżywcze		
Energia: 9189.59 Kj / 2221.8 Kcal; Białko: 74.58 g; Tłuszcz: 57.67 g; Kwasy tłuszczowe nasycone: 19.75 g; Sód: 1237.58 mg; Węglowodany: 346.86 g; Cukier: 44.78 g Błonnik spożywczy: 21.71 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) • Sałata zielona 5g • Pomidor 50g 	<ul style="list-style-type: none"> • Obiad • Zupa zacierkowa 300g (9) (1) (3) (7) • Pulpet rybny z miruny gotowany 100g (1) (4) (3) • Ziemniaki gotowane 180g • Buraczki duszone 150g (1) • Kompot owocowy 250g 	<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 25g • Jabłka 150g
Wartości odżywcze		
Energia: 8769.95 Kj / 2114.27 Kcal; Białko: 62.98 g; Tłuszcz: 51.84 g; Kwasy tłuszczowe nasycone: 11.11 g; Sód: 1105.21 mg; Węglowodany: 346.88 g; Cukier: 64.65 g Błonnik spożywczy: 21.71 g;		

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

mgr inż. dietetyki
Klaudia Lefek

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

Dieta 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 ryżowa bez glutenu i bez mleka 300g (9) • Filet rybny z miruny gotowany 100g (4) • Ziemniaki gotowane 180g • Buraczki duszone bez glutenu 150g • Kompot owocowy 250g 	<ul style="list-style-type: none"> • Kolacja • Chleb bezglutenowy 90g • Tłuszcz roślinny do smarowania 55% 10g • Herbata z cukrem 250g • Jajko gotowane na twardo (1 szt) 50g (3) • Dżem truskawkowy 25g • Jabłka 150g
Wartości odżywcze		
Energia: 7425.61 Kj / 1854.66 Kcal; Białko: 44.4 g; Tłuszcz: 51.98 g; Kwasy tłuszczowe nasycone: 8.7 g; Sód: 333.99 mg; Węglowodany: 249.8 g; Cukier: 63.55 g Błonnik spożywczy: 14.3 g;		

Dieta łatwostrawna bezmleczna (2/ML)

<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 52g 	<ul style="list-style-type: none"> • Obiad • Zupa zacierkowa 300g (9) (1) (3) (7) • Zupa zacierkowa bez mleka 300g (9) (1) (3) • Pulpet rybny z miruny gotowany 100g (1) (4) (3) • Ziemniaki gotowane 180g • Buraczki duszone 150g (1) • Kompot owocowy 250g 	<ul style="list-style-type: none"> • Kolacja • Chleb pszenno-żytni 90g (1) • Tłuszcz roślinny do smarowania 55% 10g • Herbata z cukrem 250g • Jajko gotowane na twardo (1 szt) 50g (3) • Dżem truskawkowy 25g • Jabłka 150g
Wartości odżywcze		
Energia: 9048.7 Kj / 2188.62 Kcal; Białko: 61.25 g; Tłuszcz: 45.89 g; Kwasy tłuszczowe nasycone: 10.72 g; Sód: 1245.62 mg; Węglowodany: 380.4 g; Cukier: 65.56 g Błonnik spożywczy: 25.49 g;		

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

Jadłospis na sobota 2025-07-19

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 2% 250g (1) (7)• Polędwica drobiowa Ani 30g (6)• Jajko gotowane na twardo (1 szt) 50g (3)• Sałata zielona 5g• Pomidor 50g	<ul style="list-style-type: none">• Obiad• Zupa ogórkowa z ziemniakami 300g (9) (1) (7)• Kotlet ziemniaczany pieczony 300g (3) (1)• Sos pieczarkowy 200g (1) (7)• Surówka z kapusty pekińskiej, marchewki i jabłka z olejem 150g• Kompot owocowy z cukrem 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• Ćwikła z chrzanem 50g
Wartości odżywcze		
Energia: 10523.64 Kj / 2551.61 Kcal; Białko: 66.85 g; Tłuszcz: 86.78 g; Kwasy tłuszczowe nasycone: 21.1 g; Sód: 1793.23 mg; Węglowodany: 378.34 g; Cukier: 53.48 g Błonnik spożywczy: 29.15 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)• Szyńka wieprzowa gratka/produkt grubo rozdr., formowany, parzony, zawiera wodę dodaną 30g (6) (10)• Jajko gotowane na twardo (1 szt) 50g (3)• Sałata zielona 5g• Pomidor 50g	<ul style="list-style-type: none">• Obiad• Zupa koperkowa z ziemniakami 300g (9) (1) (7)• Makaron z mięsem drobiowym i szpinakiem 300g (1) (9)• 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• Sałatka cesarska pieczona (marchew, kalafior, brokuł) 50g
Wartości odżywcze		
Energia: 8268.44 Kj / 2000.89 Kcal; Białko: 67.9 g; Tłuszcz: 54.66 g; Kwasy tłuszczowe nasycone: 18.86 g; Sód: 1358.8 mg; Węglowodany: 305.56 g; Cukier: 44.8 g Błonnik spożywczy: 18.9 g;		

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

mgr inż. dietetyki
Klaudia Lejek

GOMI Żywnienie Sp. z o.o.

ul. Modrzewiowa 4

23-320 Poniatowa

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

NIP: 7171840940 Regon: 525613130

Data i godzina wydruku: 2025-06-27 12:19:32 • Wygenerowane przez IMFood • strona 37

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 wieprzowa gratka/produkt grubo rozdr., formowany, parzony, zawiera wodę dodaną 60g (6) (10) • Jajko gotowane na twardo (1 szt) 50g (3) • Sałata zielona 5g • Pomidor 50g 	<ul style="list-style-type: none"> • Obiad • Zupa ogórkowa z ziemniakami 300g (9) (1) (7) • Makaron z mięsem drobiowym i szpinakiem 300g (1) (9) • Surówka z kapusty pekińskiej, marchewki 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 • Polędwica sopocka wieprzowa 30g (6) • Sałata zielona 5g • Sałatka cesarska pieczona (marchew, kalafior, brokuł) 50g
---	--	--

Wartości odżywcze

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

Dieta łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu (3)

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

Wartości odżywcze

Energia: 7918.04 Kj / 1912.81 Kcal; **Białko:** 67.44 g; **Tłuszcz:** 42.16 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone:** 12.12 g; **Sód:** 1303.44 mg; **Węglowodany:** 313.78 g; **Cukier:** 43.85 g **Błonnik spożywczy:** 20.29 g;

Dieta ubogoenergetyczna (8)

<ul style="list-style-type: none"> • Śniadanie • Chleb pszenno-żytni, mąka razowa 15% 90g (1) • Masło ekstra 82% 5g (7) • Herbata bez cukru 250g • Pasta z fasoli białej i natki pietruszki 50g • Sałata zielona 5g • Ogórek kiszony krojony 50g • Polędwica z indyka grubo rozdrobniona, parzona 30g 	<ul style="list-style-type: none"> • Obiad • Zupa pietruszkowa z ziemniakami 300g (9) (1) (7) • Filet drobiowy z kurczaka gotowany 100g • Ryż biały gotowany 100g • Surówka z marchwi 150g • Kompot owocowy bez cukru 250g 	<ul style="list-style-type: none"> • Kolacja • Chleb pszenno-żytni, mąka razowa 15% 90g (1) • Masło ekstra 82% 5g (7) • Herbata bez cukru 250g • Szyńka drobiowa familijna 30g (6) (7) • Jajko gotowane na twardo (1 szt) 50g (3) • Sałata zielona 5g • Pomidor 50g
---	--	---

Wartości odżywcze

Energia: 5742.5 Kj / 1385.5 Kcal; **Białko:** 71.53 g; **Tłuszcz:** 37.8 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone:** 9.66 g; **Sód:** 1678.95 mg; **Węglowodany:** 185.22 g; **Cukier:** 8.49 g **Błonnik spożywczy:** 29.07 g;

mgr inż. dietetyki
Klaudia Lefek

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

NIP: 7171840940 Regon: 525613130

Dieta 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 wieprzowa gratka/produkt grubo rozdr., formowany, parzony, zawiera wodę dodaną 30g (6) (10) • Jajko gotowane na twardo (1 szt) 50g (3) • Sałata zielona 5g • Pomidor 50g • Zupa - kasza kukurydziana na wywarze warzywnym 300g (9) 	<ul style="list-style-type: none"> • Obiad • Zupa koperkowa z ziemniakami bez glutenu i bez mleka 300g (9) • Makaron bezglutenowy z mięsem drobiowym i szpinakiem 300g (9) • Bukiet warzyw gotowanych na parze 150g • Kompot owocowy 250g 	<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 • Sałatka cesarska pieczona (marchew, kalafior, brokuł) 50g
Wartości odżywcze		
Energia: 7477.72 Kj / 1860.52 Kcal; Białko: 45.6 g; Tłuszcz: 49.72 g; Kwasy tłuszczowe nasycone: 9.03 g; Sód: 544.19 mg; Węglowodany: 258.16 g; Cukier: 42.4 g Błonnik spożywczy: 15.1 g;		

Dieta łatwostrawna bezmleczna (2/ML)

<ul style="list-style-type: none"> • Śniadanie • Chleb pszenno-żytni 90g (1) • Tłuszcz roślinny do smarowania 55% 10g • Herbata z cukrem 250g • Szynka wieprzowa gratka/produkt grubo rozdr., formowany, parzony, zawiera wodę dodaną 30g (6) (10) • Jajko gotowane na twardo (1 szt) 50g (3) • Sałata zielona 5g • Pomidor 50g • Zupa - kasza manna na wywarze warzywnym 300g (1) (9) 	<ul style="list-style-type: none"> • Obiad • Zupa koperkowa z ziemniakami bez glutenu i bez mleka 300g (9) • Makaron z mięsem drobiowym i szpinakiem 300g (1) (9) • Bukiet warzyw gotowanych na parze 150g • Kompot owocowy 250g 	<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 • Sałatka cesarska pieczona (marchew, kalafior, brokuł) 50g
Wartości odżywcze		
Energia: 7749.77 Kj / 1877.74 Kcal; Białko: 61.33 g; Tłuszcz: 41.31 g; Kwasy tłuszczowe nasycone: 9.11 g; Sód: 1755.83 mg; Węglowodany: 312.71 g; Cukier: 43.84 g Błonnik spożywczy: 21.51 g;		

mgr inż. dietetyki
Klaudia Lefek
 Klaudia Lefek

GOMI Żywnie Sp. z o.o.

ul. Modrzewiowa 4

23-320 Poniatowa

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

NIP: 7171840940 Regon: 525613130

Jadłospis na niedziela 2025-07-20

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 drobiowa Ani 30g (6)• Pasta z ciecierzycy 50g• Ogórek zielony świeży 50g• Sałata zielona 5g	<ul style="list-style-type: none">• Obiad• Zupa rosół z makaronem 300g (9) (1)• Udo z kurczaka pieczone 180g• Ziemniaki gotowane 180g• Surówka z marchwi 150g• Kompot owocowy z cukrem 250g• Jabłka 150g	<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• Twarożek ze szczypiorkiem 30g (7)• Pomidor 50g• Sałata zielona 5g
Wartości odżywcze		
Energia: 8076.74 KJ / 1942 Kcal; Białko: 61.87 g; Tłuszcz: 61.37 g; Kwasy tłuszczowe nasycone: 17.56 g; Sód: 1354.9 mg; Węglowodany: 292.04 g; Cukier: 61.29 g Błonnik spożywczy: 24.76 g;		

Dieta łatwostrawna (3p) (2)		
<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 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 rosół z makaronem 300g (9) (1)• Udo z kurczaka gotowane 180g• Ziemniaki gotowane 180g• 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• Dżem truskawkowy (niskosłodzony) 25g• Twarożek z natką pietruszki 50g (7)• Pomidor 50g• Sałata zielona 5g
Wartości odżywcze		
Energia: 8744.97 KJ / 2111.78 Kcal; Białko: 97.62 g; Tłuszcz: 71.3 g; Kwasy tłuszczowe nasycone: 23.73 g; Sód: 1281.99 mg; Węglowodany: 267.29 g; Cukier: 47.99 g Błonnik spożywczy: 18.07 g;		

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

mgr inż. dietetyki
Klaudia Łefek

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

Dieta bogatobiałkowa (3p) (9)

<ul style="list-style-type: none"> • Śniadanie • Chleb pszenno-żytni 90g (1) • Masło ekstra 82% 10g (7) • Herbata z cukrem 250g • Zupa mleczna - ryż na mleku 300g (7) • 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 rosół z makaronem 300g (9) (1) • Udo z kurczaka gotowane 180g • Ziemniaki gotowane 180g • 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 • Dżem truskawkowy (niskosłodzony) 25g • Twarożek z natką pietruszki 70g (7) • Pomidor 50g • Sałata zielona 5g
Wartości odżywcze		
Energia: 8965.58 Kj / 2164.6 Kcal; Białko: 104.92 g; Tłuszcz: 72.67 g; Kwasy tłuszczowe nasycone: 24.23 g; Sód: 1288.54 mg; Węglowodany: 269.87 g; Cukier: 47.99 g Błonnik spożywczy: 18.07 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 drobiowa Ani 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 • 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) • Herbata z cukrem 250g • Dżem truskawkowy (niskosłodzony) 25g • Twarożek z natką pietruszki 50g (7) • Pomidor 50g • Sałata zielona 5g
Wartości odżywcze		
Energia: 8510.85 Kj / 2050.11 Kcal; Białko: 92.18 g; Tłuszcz: 58.63 g; Kwasy tłuszczowe nasycone: 16.95 g; Sód: 1221.5 mg; Węglowodany: 286.83 g; Cukier: 67.87 g Błonnik spożywczy: 18.07 g;		

Dieta ubogoenergetyczna (8)

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

mgr inż. dietetyki
Klaudia Lefek

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

Dieta bezglutenowa bezmleczna (11/GL/ML)

• Śniadanie

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

• Obiad

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

• Kolacja

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

Wartości odżywcze

Energia: 8161.7 Kj / 2022.22 Kcal; **Białko:** 79.51 g; **Tłuszcz:** 68.26 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone:** 15.6 g; **Sód:** 457.78 mg; **Węglowodany:** 223.38 g; **Cukier:** 46.57 g **Błonnik spożywczy:** 13.72 g;

Dieta łatwostrawna bezmleczna (2/ML)

• Śniadanie

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

• Obiad

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

• Kolacja

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

Wartości odżywcze

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

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