

# Jadłospis na wtorek 2026-03-03

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

## Dieta łatwostrawna ZOL (2)

### Śniadanie

- Chleb pszenno-żytni 120g (1)
- Masło ekstra 82% 10g (7)
- Herbata z cukrem 250g
- Zupa mleczna - kasza kukurydziana na mleku 300g (7)
- Twarożek z natką pietruszki 80g (7)
- Sałata zielona 35g

### Obiad

- Zupa pietruszkowa z ziemniakami 300g (9) (1) (7)
- Pulpet wieprzowy gotowany 100g (1) (3)
- Ziemniaki gotowane 180g
- Buraczki duszone 150g (1)
- Kompot owocowy 250g

### Kolacja

- Chleb pszenno-żytni 120g (1)
- Masło ekstra 82% 10g (7)
- Herbata z cukrem 250g
- Połędwica drobiowa Ani 50g (6)
- Pomidor 50g

## Wartości odżywcze

Energia: 8773.18 KJ / 2117.07 Kcal; Białko: 70.18 g; Tłuszcz: 55.05 g; Kwasy tłuszczowe nasycone: 18.6 g; Sód: 1391.16 mg; Węglowodany: 330.18 g; Cukier: 34.16 g Błonnik spożywczy: 22.33 g;

## Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów ZOL (6)

### Śniadanie

- Chleb pszenno-żytni, mąka razowa 15% 120g (1)
- Ser żółty 50g (7)
- Masło ekstra 82% 10g (7)
- Herbata bez cukru 250g
- Zupa mleczna - kasza kukurydziana na mleku 300g (7)
- Papryka czerwona świeża 50g

### Obiad

- Zupa pietruszkowa z ziemniakami 300g (9) (1) (7)
- Pulpet wieprzowy gotowany 100g (1) (3)
- Ziemniaki gotowane 180g
- Surówka z buraczków i jabłek z olejem 150g
- Kompot owocowy bez cukru 250g

### Podwieczorek

- Jabłka 150g

### Kolacja

- Chleb pszenno-żytni, mąka razowa 15% 120g (1)
- Masło ekstra 82% 10g (7)
- Herbata bez cukru 250g
- Połędwica drobiowa Ani 50g (6)
- Ogórek kiszony krojony 50g

## Wartości odżywcze

Energia: 8051.76 KJ / 1929.18 Kcal; Białko: 71.8 g; Tłuszcz: 57.45 g; Kwasy tłuszczowe nasycone: 22.71 g; Sód: 2164.9 mg; Węglowodany: 273.33 g; Cukier: 19.87 g Błonnik spożywczy: 35.64 g;

## Dieta łatwostrawna bezmleczna ZOL (2/ML)

### Śniadanie

- Chleb pszenno-żytni 120g (1)
- Tłuszcz roślinny do smarowania 55% 15g
- Herbata z cukrem 250g
- Szyńka drobiowa familijna 50g (6) (7)
- Sałata zielona 35g
- Zupa - kasza kukurydziana na wywarze warzywnym 300g (9)

### Obiad

- Zupa pietruszkowa z ziemniakami bez mleka i glutenu 300g (9)
- Pulpet wieprzowy gotowany 100g (1) (3)
- Ziemniaki gotowane 180g
- Buraczki duszone 150g (1)
- Kompot owocowy 250g

### Kolacja

- Chleb pszenno-żytni 120g (1)
- Tłuszcz roślinny do smarowania 55% 15g
- Herbata z cukrem 250g
- Połędwica drobiowa Ani 50g (6)
- Pomidor 50g

## Wartości odżywcze

Energia: 8084.88 KJ / 1953.85 Kcal; Białko: 53.54 g; Tłuszcz: 49.83 g; Kwasy tłuszczowe nasycone: 10.52 g; Sód: 1371.89 mg; Węglowodany: 318.72 g; Cukier: 34.01 g Błonnik spożywczy: 23.32 g;

# Jadłospis na środa 2026-03-04

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

## Dieta łatwostrawna ZOL (2)

### Śniadanie

- Chleb pszenno-żytni 120g (1)
- Masło ekstra 82% 10g (7)
- Herbata z cukrem 250g
- Zupa mleczna - ryż na mleku 300g (7)
- Polędwica sopocka wieprzowa 50g (1) (6)
- Pomidor 50g

### Obiad

- Zupa jarzynowa z ziemniakami 300g (9) (1) (7)
- Makaron z twarogiem 300g (1) (7)
- Sos jogurtowy 100g (7)
- Kompot owocowy 250g
- Jabłka 150g

### Kolacja

- Chleb pszenno-żytni 120g (1)
- Masło ekstra 82% 10g (7)
- Herbata z cukrem 250g
- Paprykarz rybny (mintaj) 50g (4) (9)
- Salata zielona 35g

## Wartości odżywcze

Energia: 8814.7 KJ / 2123.31 Kcal; Białko: 70.98 g; Tłuszcz: 45.21 g; Kwasy tłuszczowe nasycone: 18.91 g; Sód: 1258.28 mg; Węglowodany: 353.34 g; Cukier: 54.99 g Błonnik spożywczy: 19.31 g;

## Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów ZOL (6)

### Śniadanie

- Chleb pszenno-żytni, mąka razowa 15% 120g (1)
- Masło ekstra 82% 10g (7)
- Herbata bez cukru 250g
- Zupa mleczna - ryż na mleku 300g (7)
- Polędwica sopocka wieprzowa 50g (1) (6)
- Pomidor 50g

### Obiad

- Zupa jarzynowa z zielonym groszkiem 300g (7) (9) (1)
- Makaron z twarogiem 300g (1) (7)
- Sos jogurtowy 100g (7)
- Kompot owocowy bez cukru 250g
- Jabłka 150g

### Podwieczorek

- Chleb pszenno-żytni, mąka razowa 15% 30g (1)
- Masło ekstra 82% 5g (7)
- Szynka konserwowa wieprzowa 20g (6)
- Pomidor 10g

### Kolacja

- Chleb pszenno-żytni, mąka razowa 15% 120g (1)
- Masło ekstra 82% 10g (7)
- Herbata bez cukru 250g
- Paprykarz rybny (mintaj) 50g (4) (9)
- Salata zielona 35g

## Wartości odżywcze

Energia: 8874.48 KJ / 2127 Kcal; Białko: 85.51 g; Tłuszcz: 55.51 g; Kwasy tłuszczowe nasycone: 23.34 g; Sód: 1383.73 mg; Węglowodany: 314.66 g; Cukier: 29.54 g Błonnik spożywczy: 29.54 g;

## Dieta łatwostrawna bezmleczna ZOL (2/ML)

### Śniadanie

- Chleb pszenno-żytni 120g (1)
- Tłuszcz roślinny do smarowania 55% 15g
- Herbata z cukrem 250g
- Polędwica sopocka wieprzowa 50g (1) (6)
- Pomidor 50g
- Zupa - ryż na wywarze warzywnym 300g (9)

### Obiad

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

### Kolacja

- Chleb pszenno-żytni 120g (1)
- Tłuszcz roślinny do smarowania 55% 15g
- Herbata z cukrem 250g
- Paprykarz rybny (mintaj) 50g (4) (9)
- Salata zielona 35g

## Wartości odżywcze

Energia: 7669.43 KJ / 1853.45 Kcal; Białko: 43.93 g; Tłuszcz: 38.27 g; Kwasy tłuszczowe nasycone: 9.11 g; Sód: 1177.97 mg; Węglowodany: 328.71 g; Cukier: 40.88 g Błonnik spożywczy: 19.79 g;

# Jadłospis na czwartek 2026-03-05

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

## Dieta łatwostrawna ZOL (2)

### Śniadanie

- Chleb pszenno-żytni 120g (1)
- Masło ekstra 82% 10g (7)
- Herbata z cukrem 250g
- Zupa mleczna - kasza manna na mleku 300g (7) (1)
- Jajko gotowane na twardo (1 szt) 50g (3)
- Sałata zielona 35g

### Obiad

- Zupa zacierkowa 300g (9) (1) (3) (7)
- Potrawka z kurczaka duszona w sosie jarzynowym 200g (9) (1)
- Ziemniaki gotowane 180g
- Bukiet warzyw gotowanych na parze 150g
- Kompot owocowy 250g

### Kolacja

- Chleb pszenno-żytni 120g (1)
- Masło ekstra 82% 10g (7)
- Herbata z cukrem 250g
- Szynka drobiowa familijna 50g (6) (7)
- Pomidor 50g

## Wartości odżywcze

Energia: 7863.62 KJ / 1894.27 Kcal; Białko: 59.26 g; Tłuszcz: 41.35 g; Kwasy tłuszczowe nasycone: 16.11 g; Sód: 1306.55 mg; Węglowodany: 317.7 g; Cukier: 35.01 g Błonnik spożywczy: 22.02 g;

## Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów ZOL (6)

### Śniadanie

- Chleb pszenno-żytni, mąka razowa 15% 120g (1)
- Masło ekstra 82% 10g (7)
- Herbata bez cukru 250g
- Zupa mleczna - kasza manna na mleku 300g (7) (1)
- Jajko gotowane na twardo (1 szt) 50g (3)
- Sałata zielona 35g

### Obiad

- Zupa ogórkowa z ziemniakami 300g (9) (1) (7)
- Potrawka z kurczaka duszona w sosie jarzynowym 200g (9) (1)
- Ziemniaki gotowane 180g
- Surówka z kapusty pekińskiej, marchewki i jabłka z olejem 150g
- Kompot owocowy bez cukru 250g

### Podwieczorek

- Jabłka 150g

### Kolacja

- Chleb pszenno-żytni, mąka razowa 15% 120g (1)
- Masło ekstra 82% 10g (7)
- Herbata bez cukru 250g
- Pasztet drobiowy 50g (1) (6)
- Ogórek kiszony krojony 50g

## Wartości odżywcze

Energia: 7601.66 KJ / 1829.63 Kcal; Białko: 60.9 g; Tłuszcz: 58.66 g; Kwasy tłuszczowe nasycone: 18.12 g; Sód: 2269.04 mg; Węglowodany: 254.54 g; Cukier: 22.29 g Błonnik spożywczy: 33.43 g;

## Dieta łatwostrawna bezmleczna ZOL (2/ML)

### Śniadanie

- Chleb pszenno-żytni 120g (1)
- Tłuszcz roślinny do smarowania 55% 15g
- Herbata z cukrem 250g
- Jajko gotowane na twardo (1 szt) 50g (3)
- Sałata zielona 35g
- Zupa - kasza manna na wywarze warzywnym 300g (1) (9)

### Obiad

- Zupa zacierkowa 300g (9) (1) (3) (7)
- Potrawka z kurczaka duszona w sosie jarzynowym 200g (9) (1)
- Ziemniaki gotowane 180g
- Bukiet warzyw gotowanych na parze 150g
- Kompot owocowy 250g

### Kolacja

- Chleb pszenno-żytni 120g (1)
- Tłuszcz roślinny do smarowania 55% 15g
- Herbata z cukrem 250g
- Szynka drobiowa familijna 50g (6) (7)
- Pomidor 50g

## Wartości odżywcze

Energia: 7697.79 KJ / 1855.32 Kcal; Białko: 55.32 g; Tłuszcz: 37.44 g; Kwasy tłuszczowe nasycone: 10.6 g; Sód: 1713.77 mg; Węglowodany: 321.24 g; Cukier: 35.01 g Błonnik spożywczy: 23.33 g;

# Jadłospis na piątek 2026-03-06

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

## Dieta łatwostrawna ZOL (2)

### Śniadanie

- Chleb pszenno-żytni 120g ( 1 )
- Masło ekstra 82% 10g ( 7 )
- Twaróg półtłusty 50g ( 7 )
- Kawa zbożowa na mleku 250g ( 7 ) ( 1 )
- Zupa mleczna - płatki owsiane na mleku 300g ( 7 ) ( 1 )
- Dżem truskawkowy 40g
- Jabłka 150g

### Obiad

- Zupa krupnik z ziemniakami 300g ( 9 ) ( 7 ) ( 1 )
- Filet rybny z miruny gotowany 100g ( 4 )
- Ziemniaki gotowane 180g
- Bukiet warzyw gotowanych na parze 150g
- Kompot owocowy 250g

### Kolacja

- Chleb pszenno-żytni 120g ( 1 )
- Masło ekstra 82% 10g ( 7 )
- Herbata z cukrem 250g
- Pasta jajeczna 50g ( 7 ) ( 3 )
- Pomidor 50g

## Wartości odżywcze

Energia: 8636.11 KJ / 2079.53 Kcal; Białko: 71.42 g; Tłuszcz: 43.09 g; Kwasy tłuszczowe nasycone: 17.49 g; Sód: 1367.94 mg; Węglowodany: 343.32 g; Cukier: 39.14 g Błonnik spożywczy: 24.81 g;

## Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów ZOL (6)

### Śniadanie

- Chleb pszenno-żytni, mąka razowa 15% 120g ( 1 )
- Masło ekstra 82% 10g ( 7 )
- Twaróg półtłusty 50g ( 7 )
- Herbata bez cukru 250g
- Zupa mleczna - płatki owsiane na mleku 300g ( 7 ) ( 1 )
- Jabłka 150g

### Obiad

- Zupa krupnik z ziemniakami 300g ( 9 ) ( 7 ) ( 1 )
- Filet rybny z miruny gotowany 100g ( 4 )
- Ziemniaki gotowane 180g
- Surówka z kapusty młodej, marchwi i jabłka z olejem 150g
- Kompot owocowy bez cukru 250g

### Podwieczorek

- Kefir 150g ( 7 )

### Kolacja

- Chleb pszenno-żytni, mąka razowa 15% 120g ( 1 )
- Masło ekstra 82% 10g ( 7 )
- Herbata bez cukru 250g
- Pasta jajeczna 50g ( 7 ) ( 3 )
- Pomidor 50g

## Wartości odżywcze

Energia: 8051.96 KJ / 1933.08 Kcal; Białko: 78.74 g; Tłuszcz: 52.23 g; Kwasy tłuszczowe nasycone: 18.31 g; Sód: 1408.01 mg; Węglowodany: 272.74 g; Cukier: 18.98 g Błonnik spożywczy: 35.11 g;

## Dieta łatwostrawna bezmleczna ZOL (2/ML)

### Śniadanie

- Chleb pszenno-żytni 120g ( 1 )
- Tłuszcz roślinny do smarowania 55% 15g
- Herbata z cukrem 250g
- Zupa bezmleczna - płatki owsiane na wywarze warzywnym 300g ( 1 ) ( 9 )
- Dżem truskawkowy 50g
- Jabłka 150g

### Obiad

- Zupa krupnik z ziemniakami 300g ( 9 ) ( 7 ) ( 1 )
- Filet rybny z miruny gotowany 100g ( 4 )
- Ziemniaki gotowane z tłuszczem 180g
- Bukiet warzyw gotowanych na parze z tłuszczem 150g
- Kompot owocowy 250g

### Kolacja

- Chleb pszenno-żytni 120g ( 1 )
- Tłuszcz roślinny do smarowania 55% 15g
- Herbata z cukrem 250g
- Jajko gotowane na twardo (1 szt) 50g ( 3 )
- Pomidor 50g

## Wartości odżywcze

Energia: 8509.75 KJ / 2064.09 Kcal; Białko: 50.81 g; Tłuszcz: 55.29 g; Kwasy tłuszczowe nasycone: 10.46 g; Sód: 1302.05 mg; Węglowodany: 330.54 g; Cukier: 43.53 g Błonnik spożywczy: 24.75 g;

# Jadłospis na sobota 2026-03-07

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

## Dieta łatwostrawna ZOL (2)

### Śniadanie

- Chleb pszenno-żytni 120g (1)
- Masło ekstra 82% 10g (7)
- Herbata z cukrem 250g
- Zupa mleczna - kasza kukurydziana na mleku 300g (7)
- Pomidor 50g
- Polędwica z indyka grubo rozdrobniona, parzona 50g

### Obiad

- Zupa koperkowa z ziemniakami 300g (9) (1) (7)
- Filet drobiowy z kurczaka gotowany 100g
- Ryż biały gotowany 180g
- Sos pomidorowy 50g (7) (1)
- Marchew gotowana na parze 150g
- Kompot owocowy 250g

### Kolacja

- Chleb pszenno-żytni 120g (1)
- Ser biały twaróg półtłusty 80g (7)
- Masło ekstra 82% 10g (7)
- Herbata z cukrem 250g
- Sałata zielona 35g

## Wartości odżywcze

Energia: 8757.38 KJ / 2108.37 Kcal; Białko: 78.34 g; Tłuszcz: 57.99 g; Kwasy tłuszczowe nasycone: 15.34 g; Sód: 1578.36 mg; Węglowodany: 315.29 g; Cukier: 34.02 g Błonnik spożywczy: 21.25 g;

## Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów ZOL (6)

### Śniadanie

- Chleb pszenno-żytni, mąka razowa 15% 120g (1)
- Masło ekstra 82% 10g (7)
- Herbata bez cukru 250g
- Zupa mleczna - kasza jęczmienna na mleku 300g (7) (1)
- Pasta z ciecierzycy 50g
- Ogórek kiszony krojony 50g

### Obiad

- Zupa koperkowa z ziemniakami 300g (9) (1) (7)
- Filet drobiowy z kurczaka gotowany 100g
- Ryż biały gotowany 180g
- Sos pomidorowy 50g (7) (1)
- Surówka z marchwi 150g
- Kompot owocowy bez cukru 250g

### Podwieczorek

- Chleb pszenno-żytni, mąka razowa 15% 25g (1)
- Tłuszcz roślinny do smarowania 55% 10g
- Szynka konserwowa wieprzowa 25g (6)
- Pomidor 50g

### Kolacja

- Chleb pszenno-żytni, mąka razowa 15% 120g (1)
- Ser biały twaróg półtłusty 50g (7)
- Masło ekstra 82% 10g (7)
- Herbata bez cukru 250g
- Sałata zielona 35g

## Wartości odżywcze

Energia: 8922.13 KJ / 2141.75 Kcal; Białko: 81.41 g; Tłuszcz: 69.51 g; Kwasy tłuszczowe nasycone: 18.18 g; Sód: 1826.61 mg; Węglowodany: 287.29 g; Cukier: 11.81 g Błonnik spożywczy: 38.42 g;

## Dieta łatwostrawna bezmleczna ZOL (2/ML)

### Śniadanie

- Chleb pszenno-żytni 120g (1)
- Tłuszcz roślinny do smarowania 55% 15g
- Herbata z cukrem 250g
- Pomidor 50g
- Polędwica z indyka grubo rozdrobniona, parzona 50g
- Zupa - kasza kukurydziana na wywarze warzywnym 300g (9)

### Obiad

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

### Kolacja

- Chleb pszenno-żytni 120g (1)
- Tłuszcz roślinny do smarowania 55% 15g
- Herbata z cukrem 250g
- Polędwica sopocka wieprzowa 50g (1) (6)
- Sałata zielona 35g

## Wartości odżywcze

Energia: 7571.25 KJ / 1823.17 Kcal; Białko: 74.13 g; Tłuszcz: 32.57 g; Kwasy tłuszczowe nasycone: 9.21 g; Sód: 1590.51 mg; Węglowodany: 305.57 g; Cukier: 33.46 g Błonnik spożywczy: 22.28 g;

# Jadłospis na niedzielę 2026-03-08

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

## Dieta łatwostrawna ZOL (2)

### Śniadanie

- Chleb pszenno-żytni 120g (1)
- Masło ekstra 82% 10g (7)
- Herbata z cukrem 250g
- Zupa mleczna - kasza manna na mleku 300g (7) (1)
- Szynka konserwowa wieprzowa 50g (6)
- Pomidor 50g

### Obiad

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

### Kolacja

- Chleb pszenno-żytni 120g (1)
- Masło ekstra 82% 10g (7)
- Herbata z cukrem 250g
- Twarożek ze szczypiorkiem 100g (7)
- Sałata zielona 35g

## Wartości odżywcze

Energia: 9392.76 KJ / 2269.23 Kcal; Białko: 90.63 g; Tłuszcz: 69.58 g; Kwasy tłuszczowe nasycone: 19.51 g; Sód: 1315.85 mg; Węglowodany: 316.73 g; Cukier: 34.81 g Błonnik spożywczy: 19.42 g;

## Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów ZOL (6)

### Śniadanie

- Chleb pszenno-żytni, mąka razowa 15% 120g (1)
- Masło ekstra 82% 10g (7)
- Herbata bez cukru 250g
- Zupa mleczna - kasza manna na mleku 300g (7) (1)
- Szynka konserwowa wieprzowa 50g (6)
- Ogórek kiszony krojony 50g

### 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

### Podwieczorek

- Jabłka 150g

### Kolacja

- Chleb pszenno-żytni, mąka razowa 15% 120g (1)
- Masło ekstra 82% 10g (7)
- Herbata bez cukru 250g
- Twarożek ze szczypiorkiem 100g (7)
- Papryka czerwona świeża 50g

## Wartości odżywcze

Energia: 8044.78 KJ / 1931.81 Kcal; Białko: 91.64 g; Tłuszcz: 63.4 g; Kwasy tłuszczowe nasycone: 18.99 g; Sód: 1629.24 mg; Węglowodany: 242.33 g; Cukier: 20.8 g Błonnik spożywczy: 31.45 g;

## Dieta łatwostrawna bezmleczna ZOL (2/ML)

### Śniadanie

- Chleb pszenno-żytni 120g (1)
- Tłuszcz roślinny do smarowania 55% 15g
- Herbata z cukrem 250g
- Szynka konserwowa wieprzowa 50g (6)
- Pomidor 50g
- Zupa - kasza manna na wywarze warzywnym 300g (1) (9)

### Obiad

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

### Kolacja

- Chleb pszenno-żytni 120g (1)
- Tłuszcz roślinny do smarowania 55% 15g
- Herbata z cukrem 250g
- Wędlina drobiowa blok 50g (6) (7)
- Sałata zielona 35g

## Wartości odżywcze

Energia: 8778.05 KJ / 2123.04 Kcal; Białko: 71.84 g; Tłuszcz: 61.42 g; Kwasy tłuszczowe nasycone: 11.43 g; Sód: 1678.53 mg; Węglowodany: 317.71 g; Cukier: 34.67 g Błonnik spożywczy: 20.77 g;

# Jadłospis na poniedziałek 2026-03-09

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

## Dieta łatwostrawna ZOL (2)

### Śniadanie

- Chleb pszenno-żytni 120g (1)
- Masło ekstra 82% 10g (7)
- Herbata z cukrem 250g
- Zupa mleczna - kasza manna na mleku 300g (7) (1)
- Kielbasa żywiecka 50g (6) (10)
- Sałata zielona 35g

### Obiad

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

### Kolacja

- Chleb pszenno-żytni 120g (1)
- Ser biały twaróg półtłusty 50g (7)
- Masło ekstra 82% 10g (7)
- Herbata z cukrem 250g
- Pomidor 50g

## Wartości odżywcze

Energia: 8989.38 KJ / 2169.45 Kcal; Białko: 64.36 g; Tłuszcz: 71.92 g; Kwasy tłuszczowe nasycone: 16.08 g; Sód: 1187.51 mg; Węglowodany: 303.5 g; Cukier: 33.41 g Błonnik spożywczy: 21.55 g;

## Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów ZOL (6)

### Śniadanie

- Chleb pszenno-żytni, mąka razowa 15% 120g (1)
- Masło ekstra 82% 10g (7)
- Herbata bez cukru 250g
- Zupa mleczna - kasza manna na mleku 300g (7) (1)
- Kielbasa żywiecka 50g (6) (10)
- Ogórek kiszony krojony 50g

### Obiad

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

### Podwieczorek

- Gruszki 150g

### Kolacja

- Chleb pszenno-żytni, mąka razowa 15% 120g (1)
- Ser biały twaróg półtłusty 50g (7)
- Masło ekstra 82% 10g (7)
- Herbata bez cukru 250g
- Pomidor 50g

## Wartości odżywcze

Energia: 8537.48 KJ / 2049.12 Kcal; Białko: 70.32 g; Tłuszcz: 73.1 g; Kwasy tłuszczowe nasycone: 16.15 g; Sód: 1542.34 mg; Węglowodany: 261.08 g; Cukier: 7.76 g Błonnik spożywczy: 34.15 g;

## Dieta łatwostrawna bezmleczna ZOL (2/ML)

### Śniadanie

- Chleb pszenno-żytni 120g (1)
- Tłuszcz roślinny do smarowania 55% 10g
- Herbata z cukrem 250g
- Kielbasa żywiecka 50g (6) (10)
- Sałata zielona 35g
- Zupa - kasza manna na wywarze warzywnym 300g (1) (9)

### Obiad

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

### Kolacja

- Chleb pszenno-żytni 120g (1)
- Tłuszcz roślinny do smarowania 55% 10g
- Herbata z cukrem 250g
- Wędlina pierś miodowa drobiowa 50g
- Pomidor 50g

## Wartości odżywcze

Energia: 8255.63 KJ / 1993.53 Kcal; Białko: 62.21 g; Tłuszcz: 51.23 g; Kwasy tłuszczowe nasycone: 8.39 g; Sód: 1593.65 mg; Węglowodany: 308.55 g; Cukier: 33.29 g Błonnik spożywczy: 22.75 g;

# Jadłospis na wtorek 2026-03-10

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

## Dieta łatwostrawna ZOL (2)

### Śniadanie

- Chleb pszenno-żytni 120g (1)
- Masło ekstra 82% 10g (7)
- Herbata z cukrem 250g
- Zupa mleczna - płatki owsiane na mleku 300g (7) (1)
- Jajko gotowane na twardo (1 szt) 50g (3)
- Sałatka cesarska pieczona (marchew, kalafior, brokuł) 60g

### Obiad

- Zupa kalafiorowa z ziemniakami 300g (9) (1) (7)
- Filet drobiowy z kurczaka gotowany 100g
- Ziemniaki gotowane 180g
- Sos jarzynowy 150g (9) (1) (7)
- Buraczki duszone 150g (1)
- Kompot owocowy 250g

### Kolacja

- Chleb pszenno-żytni 120g (1)
- Masło ekstra 82% 10g (7)
- Herbata z cukrem 250g
- Szyńka drobiowa familijna 50g (6) (7)
- Pomidor 50g

## Wartości odżywcze

Energia: 9325.44 KJ / 2264.76 Kcal; Białko: 76.06 g; Tłuszcz: 73.26 g; Kwasy tłuszczowe nasycone: 17.43 g; Sód: 1409.76 mg; Węglowodany: 318.77 g; Cukier: 38.73 g Błonnik spożywczy: 24.65 g;

## Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów ZOL (6)

### Śniadanie

- Chleb pszenno-żytni, mąka razowa 15% 120g (1)
- Masło ekstra 82% 10g (7)
- Herbata bez cukru 250g
- Zupa mleczna - płatki owsiane na mleku 300g (7) (1)
- Jajko gotowane na twardo (1 szt) 50g (3)
- Papryka czerwona świeża 50g

### Obiad

- Zupa kalafiorowa z ziemniakami 300g (9) (1) (7)
- Filet drobiowy z kurczaka gotowany 100g
- Ziemniaki gotowane z tłuszczem 180g
- Sos jarzynowy 150g (9) (1) (7)
- Surówka z buraczków i jabłek z olejem 150g
- Kompot owocowy bez cukru 250g

### Podwieczorek

- Jabłka 150g

### Kolacja

- Chleb pszenno-żytni, mąka razowa 15% 120g (1)
- Masło ekstra 82% 10g (7)
- Herbata bez cukru 250g
- Paprykarz rybny (mintaj) 50g (4) (9)
- Ogórek kiszony krojony 50g

## Wartości odżywcze

Energia: 8447.23 KJ / 2039.88 Kcal; Białko: 79.63 g; Tłuszcz: 66.91 g; Kwasy tłuszczowe nasycone: 17.18 g; Sód: 1806.82 mg; Węglowodany: 269.98 g; Cukier: 24.81 g Błonnik spożywczy: 37.63 g;

## Dieta łatwostrawna bezmleczna ZOL (2/ML)

### Śniadanie

- Chleb pszenno-żytni 120g (1)
- Tłuszcz roślinny do smarowania 55% 10g
- Herbata z cukrem 250g
- Zupa bezmleczna - płatki owsiane na wywarze warzywnym 300g (1) (9)
- Jajko gotowane na twardo (1 szt) 50g (3)
- Sałatka cesarska pieczona (marchew, kalafior, brokuł) 60g

### Obiad

- Zupa kalafiorowa z ziemniakami bez mleka 300g (9) (1)
- Filet drobiowy z kurczaka gotowany 100g
- Ziemniaki gotowane 180g
- Sos jarzynowy 150g (9) (1) (7)
- Buraczki duszone 150g (1)
- Kompot owocowy 250g

### Kolacja

- Chleb pszenno-żytni 120g (1)
- Tłuszcz roślinny do smarowania 55% 10g
- Herbata z cukrem 250g
- Szyńka złocista wieprzowa 50g (9) (10)
- Pomidor 50g

## Wartości odżywcze

Energia: 8843.31 KJ / 2150.12 Kcal; Białko: 72.35 g; Tłuszcz: 66.3 g; Kwasy tłuszczowe nasycone: 12.2 g; Sód: 1978.15 mg; Węglowodany: 309.07 g; Cukier: 38.58 g Błonnik spożywczy: 25.17 g;

# Jadłospis na środa 2026-03-11

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

## Dieta łatwostrawna ZOL (2)

### Śniadanie

- Chleb pszenno-żytni 120g (1)
- Masło ekstra 82% 10g (7)
- Herbata z cukrem 250g
- Zupa mleczna - kasza kukurydziana na mleku 300g (7)
- Polędwica drobiowa Ani 50g (6)
- Sałata zielona 35g

### Obiad

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

### Kolacja

- Chleb pszenno-żytni 120g (1)
- Masło ekstra 82% 10g (7)
- Herbata z cukrem 250g
- Twarożek z natką pietruszki 50g (7)
- Pomidor 50g

## Wartości odżywcze

Energia: 8225.27 KJ / 1975.94 Kcal; Białko: 52.96 g; Tłuszcz: 33.44 g; Kwasy tłuszczowe nasycone: 15.15 g; Sód: 1216.66 mg; Węglowodany: 363.35 g; Cukier: 66.52 g Błonnik spożywczy: 19.39 g;

## Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów ZOL (6)

### Śniadanie

- Chleb pszenno-żytni, mąka razowa 15% 120g (1)
- Masło ekstra 82% 10g (7)
- Herbata bez cukru 250g
- Zupa mleczna - kasza kukurydziana na mleku 300g (7)
- Polędwica drobiowa Ani 50g (6)
- Sałata zielona 35g

### Obiad

- Zupa pomidorowa z makaronem 300g (9)(1)(7)
- Risotto wegetariańskie 300g (9)
- Surówka z marchwi 150g
- Kompot owocowy bez cukru 250g
- Podwieczorek
- Jogurt naturalny 150g (7)

### Kolacja

- Chleb pszenno-żytni, mąka razowa 15% 120g (1)
- Masło ekstra 82% 10g (7)
- Herbata bez cukru 250g
- Twarożek z natką pietruszki 50g (7)
- Papryka czerwona świeża 50g

## Wartości odżywcze

Energia: 7300.51 KJ / 1751.36 Kcal; Białko: 58.88 g; Tłuszcz: 43.67 g; Kwasy tłuszczowe nasycone: 16.25 g; Sód: 1408.03 mg; Węglowodany: 275.64 g; Cukier: 10.76 g Błonnik spożywczy: 35.15 g;

## Dieta łatwostrawna bezmleczna ZOL (2/ML)

### Śniadanie

- Chleb pszenno-żytni 120g (1)
- Tłuszcz roślinny do smarowania 55% 10g
- Herbata z cukrem 250g
- Polędwica drobiowa Ani 50g (6)
- Sałata zielona 35g
- Zupa - kasza kukurydziana na wywarze warzywnym 300g (9)

### Obiad

- Zupa pomidorowa z makaronem bez mleka 300g (9)(1)
- Ryż biały gotowany z jabłkami 300g
- Kompot owocowy 250g

### Kolacja

- Chleb pszenno-żytni 120g (1)
- Tłuszcz roślinny do smarowania 55% 10g
- Herbata z cukrem 250g
- Szyńka delikatesowa z kurcząt 50g (6)
- Pomidor 50g

## Wartości odżywcze

Energia: 7303.31 KJ / 1758.23 Kcal; Białko: 41.28 g; Tłuszcz: 19.88 g; Kwasy tłuszczowe nasycone: 4.92 g; Sód: 1149.06 mg; Węglowodany: 351.02 g; Cukier: 66.38 g Błonnik spożywczy: 20.61 g;

# Jadłospis na czwartek 2026-03-12

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

## Dieta łatwostrawna ZOL (2)

### Śniadanie

- Chleb pszenno-żytni 120g (1)
- Masło ekstra 82% 10g (7)
- Herbata z cukrem 250g
- Zupa mleczna - ryż na mleku 300g (7)
- Jajko gotowane na twardo (1 szt) 50g (3)
- Pomidor 50g

### Obiad

- Zupa barszcz czerwony z ziemniakami 300g (9) (1) (7)
- Makaron z mięsem drobiowym i szpinakiem 300g (1) (9)
- Bukiet warzyw gotowanych na parze 150g
- Kompot owocowy 250g

### Kolacja

- Chleb pszenno-żytni 120g (1)
- Masło ekstra 82% 10g (7)
- Herbata z cukrem 250g
- Ketchup 30g
- Parówka drobiowa 100g (1) (6)

## Wartości odżywcze

Energia: 9377.66 KJ / 2265.92 Kcal; Białko: 72.62 g; Tłuszcz: 64.36 g; Kwasy tłuszczowe nasycone: 24.23 g; Sód: 1291.95 mg; Węglowodany: 348.8 g; Cukier: 37.49 g Błonnik spożywczy: 22.52 g;

## Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów ZOL (6)

### Śniadanie

- Chleb pszenno-żytni, mąka razowa 15% 120g (1)
- Masło ekstra 82% 10g (7)
- Herbata bez cukru 250g
- Zupa mleczna - ryż na mleku 300g (7)
- Jajko gotowane na twardo (1 szt) 50g (3)
- Pomidor 50g

### Obiad

- Zupa barszcz czerwony z ziemniakami 300g (9) (1) (7)
- Makaron z mięsem drobiowym i szpinakiem 300g (1) (9)
- Surówka z marchwi i jabłka z olejem 150g
- Kompot owocowy bez cukru 250g

### Podwieczorek

- Jabłka 150g

### Kolacja

- Chleb pszenno-żytni, mąka razowa 15% 120g (1)
- Masło ekstra 82% 10g (7)
- Herbata bez cukru 250g
- Ketchup 30g
- Parówka drobiowa 100g (1) (6)

## Wartości odżywcze

Energia: 9187.57 KJ / 2213.02 Kcal; Białko: 74.06 g; Tłuszcz: 73.56 g; Kwasy tłuszczowe nasycone: 24.82 g; Sód: 1379.35 mg; Węglowodany: 309.67 g; Cukier: 30.17 g Błonnik spożywczy: 36.52 g;

## Dieta łatwostrawna bezmleczna ZOL (2/ML)

### Śniadanie

- Chleb pszenno-żytni 120g (1)
- Tłuszcz roślinny do smarowania 55% 10g
- Herbata z cukrem 250g
- Jajko gotowane na twardo (1 szt) 50g (3)
- Pomidor 50g
- Zupa - ryż na wywarze warzywnym 300g (9)

### Obiad

- Zupa barszcz czerwony z ziemniakami bez mleka 300g (9) (1)
- Makaron z mięsem drobiowym i szpinakiem 300g (1) (9)
- Marchew gotowana na parze 150g
- Kompot owocowy 250g

### Kolacja

- Chleb pszenno-żytni 120g (1)
- Tłuszcz roślinny do smarowania 55% 10g
- Herbata z cukrem 250g
- Ketchup 30g
- Parówka drobiowa 100g (1) (6)

## Wartości odżywcze

Energia: 8830.26 KJ / 2135.27 Kcal; Białko: 63.56 g; Tłuszcz: 51.73 g; Kwasy tłuszczowe nasycone: 15.23 g; Sód: 1351.83 mg; Węglowodany: 354.76 g; Cukier: 37.78 g Błonnik spożywczy: 24.16 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 (*Amygdalus communis* L), orzechy laskowe (*Corylus avellana*), orzechy włoskie (*Juglans regia*), nerkowce (*Anacardium occidentale*), orzechy pekan (*Carya illinoensis/Wangenh/K.Koch*), orzechy brazylijskie (*Bertholletia exelsa*), pistacje (*Pistacia vera*), orzechy makadamie lub orzechy Queensland (*Macadamia ternifolia*) i produkty pochodne
- 9 Seler zwyczajny i produkty pochodne
- 10 Gorczyca i produkty pochodne
- 11 Nasiona sezamu i produkty pochodne
- 12 Dwutlenek siarki i siarczyny w stężeniach powyżej 10 mg/kg lub 10 mg/l w przeliczeniu na SO<sub>2</sub>
- 13 Lubin i produkty pochodne
- 14 Mleczaki i produkty pochodne