

Jadłospis na poniedziałek 2026-04-27

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

Dieta podstawowa (3p) (Szkic)

Śniadanie

- Chleb pszenno-żytni 60g (1)
- Chleb żytni razowy na zakwasie 30g (1)
- Masło ekstra 82% 10g (7)
- Twaróg półtłusty 30g (7)
- Herbata z cukrem 250g
- Zupa mleczna - płatki owsiane na mleku 300g (7) (1)
- Szynka wieprzowa gratka/produkt grubo rozdr., formowany, parzony, zawiera wodę dodaną 30g (6) (10)
- Sałata zielona 5g
- Ogórek zielony świeży 100g

Obiad

- Zupa fasolowa z ziemniakami 300g (1)
- Ryż biały gotowany 180g
- Sos mięsno-warzywny 150g (9) (1)
- Marchew gotowana na parze 150g
- Kompot owocowy 250g
- Jabłka 150g

Kolacja

- Chleb pszenno-żytni 60g (1)
- Chleb żytni razowy na zakwasie 30g (1)
- Masło ekstra 82% 10g (7)
- Herbata z cukrem 250g
- Pasztet drobiowy 30g (1) (6)
- Kielbasa szynkowa wieprzowa 30g
- Sałata zielona 5g
- Ogórek kiszony krojony 100g

Wartości odżywcze

Energia: 8850.17 KJ / 1983.55 Kcal; **Białko:** 72.69 g; **Tłuszcz:** 46.86 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone:** 18.17 g; **Sód:** 2438.35 mg; **Węglowodany:** 314.56 g; **Cukier:** 44.7 g **Błonnik spożywczy:** 31.1 g;

Dieta łatwostrawna (3p) (Szkic)

Śniadanie

- Chleb pszenno-żytni 90g (1)
- Masło ekstra 82% 10g (7)
- Twaróg półtłusty 30g (7)
- Herbata z cukrem 250g
- Zupa mleczna - płatki owsiane na mleku 300g (7) (1)
- Szynka wieprzowa gratka/produkt grubo rozdr., formowany, parzony, zawiera wodę dodaną 30g (6) (10)
- Pomidor 100g
- Sałata zielona 5g

Obiad

- Zupa ziemniaczana 300g (9) (1) (7)
- Ryż biały gotowany 180g
- Sos mięsno-warzywny 150g (9) (1)
- Marchew gotowana na parze 150g
- Kompot owocowy 250g

Kolacja

- Chleb pszenno-żytni 90g (1)
- Masło ekstra 82% 10g (7)
- Herbata z cukrem 250g
- Kielbasa szynkowa wieprzowa 30g
- Pasta jajeczna 60g (3) (7)
- Sałata zielona 5g
- Pomidor 100g

Wartości odżywcze

Energia: 8173.73 KJ / 1823.42 Kcal; **Białko:** 65.56 g; **Tłuszcz:** 46.35 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone:** 18.95 g; **Sód:** 1637.6 mg; **Węglowodany:** 279.59 g; **Cukier:** 34.79 g **Błonnik spożywczy:** 19.5 g;

Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów (5p) (Szkic)

Śniadanie

- Chleb żytni razowy na zakwasie 90g (1)
- Masło ekstra 82% 10g (7)
- Twaróg półtłusty 30g (7)
- Herbata bez cukru 250g
- Zupa mleczna - płatki owsiane na mleku 300g (7) (1)
- Szynka wieprzowa gratka/produkt grubo rozdr., formowany, parzony, zawiera wodę dodaną 30g (6) (10)
- Sałata zielona 5g
- Ogórek zielony świeży 100g

Obiad

- Zupa fasolowa z ziemniakami 300g (1)
- Ryż brązowy gotowany 180g
- Sos mięsno-warzywny 150g (9) (1)
- Surówka z marchwi i jabłka z olejem 150g
- Kompot owocowy bez cukru 250g

Podwieczorek

- Jogurt naturalny 150g (7)

Kolacja

- Chleb żytni razowy na zakwasie 90g (1)
- Masło ekstra 82% 10g (7)
- Herbata bez cukru 250g
- Pasztet drobiowy 30g (1) (6)
- Kielbasa szynkowa wieprzowa 30g
- Sałata zielona 5g
- Ogórek kiszony krojony 100g
- Posiłek nocny: kanapka z jajkiem, sałatą i pomidorem 150g (1) (7) (3)

Wartości odżywcze

Energia: 9950.97 KJ / 2205.17 Kcal; **Białko:** 86.66 g; **Tłuszcz:** 71.2 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone:** 26.21 g; **Sód:** 2913 mg; **Węglowodany:** 303.52 g; **Cukier:** 11.61 g **Błonnik spożywczy:** 46.82 g;

Dieta bogatobiałkowa (3p) (Szkic)

Śniadanie

- Chleb pszenno-żytni 90g (1)
- Masło ekstra 82% 10g (7)
- Twaróg półtłusty 50g (7)
- Herbata z cukrem 250g
- Zupa mleczna - płatki owsiane na mleku 300g (7) (1)
- Szynka wieprzowa gratka/produkt grubo rozdr., formowany, parzony, zawiera wodę dodaną 30g (6) (10)
- Pomidor 100g
- Sałata zielona 5g

Obiad

- Zupa ziemniaczana 300g (9) (1) (7)
- Ryż biały gotowany 180g
- Sos mięsno-warzywny 150g (9) (1)
- Marchew gotowana na parze 150g
- Kompot owocowy 250g

Kolacja

- Chleb pszenno-żytni 90g (1)
- Masło ekstra 82% 10g (7)
- Herbata z cukrem 250g
- Kielbasa szynkowa wieprzowa 60g
- Pasta jajeczna 60g (3) (7)
- Sałata zielona 5g
- Pomidor 100g

Wartości odżywcze

Energia: 8531.9 KJ / 1909.38 Kcal; **Białko:** 75.29 g; **Tłuszcz:** 50.95 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone:** 20.99 g; **Sód:** 1876.8 mg; **Węglowodany:** 280.84 g; **Cukier:** 34.79 g **Błonnik spożywczy:** 19.53 g;

Dieta łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu (Szkic)

Śniadanie

- Bułka wrocławska 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 wieprzowa gratka/produkt grubo rozdr., formowany, parzony, zawiera wodę dodaną 30g (6) (10)
- Pomidor 100g
- Sałata zielona 5g

Obiad

- Zupa ziemniaczana 300g (9) (1) (7)
- Ryż biały gotowany 180g
- Sos mięsno-warzywny 150g (9) (1)
- Marchew gotowana na parze 150g
- Kompot owocowy 250g

Kolacja

- Bułka wrocławska 90g (1)
- Masło ekstra 82% 5g (7)
- Herbata z cukrem 250g
- Dżem truskawkowy (niskosłodzony) 25g
- Kielbasa szynkowa wieprzowa 30g
- Sałata zielona 5g
- Pomidor 100g

Wartości odżywcze

Energia: 7887.17 KJ / 1828.05 Kcal; **Białko:** 64.43 g; **Tłuszcz:** 38.72 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone:** 12.84 g; **Sód:** 1581.28 mg; **Węglowodany:** 304.45 g; **Cukier:** 43.35 g **Błonnik spożywczy:** 17.72 g;

Jadłospis na wtorek 2026-04-28

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

Dieta podstawowa (3p) (Szkic)

Śniadanie <ul style="list-style-type: none">Chleb pszenno-żytni 60g (1)Chleb żytni razowy na zakwasie 30g (1)Masło ekstra 82% 10g (7)Herbata z cukrem 250gZupa mleczna - kasza kukurydziana na mleku 300g (7)Szynka konserwowa wieprzowa 30g (6)Twarożek z natką pietruszki 30g (7)Sałata zielona 5gRzodkiewki 100g	Obiad <ul style="list-style-type: none">Zupa krupnik z ziemniakami 300g (9) (1)Pulpet wieprzowo-wołowy gotowany 100g (1) (3)Ziemniaki gotowane 180gBuraczki duszone z olejem rzepakowym 150g (1)Kompot owocowy 250gJabłka 150g	Kolacja <ul style="list-style-type: none">Chleb pszenno-żytni 60g (1)Chleb żytni razowy na zakwasie 30g (1)Masło ekstra 82% 10g (7)Herbata z cukrem 250gPolędwica drobiowa Ani 30g (6)Jajko gotowane na twardo (1 szt) 50g (3)Pomidor 100gSałata zielona 5g
Wartości odżywcze		
Energia: 9170.5 Kj / 2070.43 Kcal; Białko: 71.97 g; Tłuszcz: 55.56 g; Kwasy tłuszczowe nasycone: 18.18 g; Sód: 1133.07 mg; Węglowodany: 307.75 g; Cukier: 44.56 g Błonnik spożywczy: 25.12 g;		

Dieta łatwostrawna (3p) (Szkic)

Śniadanie <ul style="list-style-type: none">Chleb pszenno-żytni 90g (1)Masło ekstra 82% 10g (7)Herbata z cukrem 250gZupa mleczna - kasza kukurydziana na mleku 300g (7)Szynka konserwowa wieprzowa 30g (6)Twarożek z natką pietruszki 30g (7)Sałata zielona 5gPomidor 100g	Obiad <ul style="list-style-type: none">Zupa krupnik z ziemniakami 300g (9) (1)Pulpet wieprzowo-wołowy gotowany 100g (1) (3)Ziemniaki gotowane 180gBuraczki duszone z olejem rzepakowym 150g (1)Kompot owocowy 250g	Kolacja <ul style="list-style-type: none">Chleb pszenno-żytni 90g (1)Masło ekstra 82% 10g (7)Herbata z cukrem 250gPolędwica drobiowa Ani 30g (6)Jajko gotowane na twardo (1 szt) 50g (3)Pomidor 100gSałata zielona 5g
Wartości odżywcze		
Energia: 9086.35 Kj / 2048.26 Kcal; Białko: 73.63 g; Tłuszcz: 54.73 g; Kwasy tłuszczowe nasycone: 18.15 g; Sód: 1131.03 mg; Węglowodany: 302.38 g; Cukier: 33.6 g Błonnik spożywczy: 19.27 g;		

Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów (5p) (Szkic)

Śniadanie <ul style="list-style-type: none">Chleb żytni razowy na zakwasie 90g (1)Masło ekstra 82% 10g (7)Herbata bez cukru 250gZupa mleczna - kasza kukurydziana na mleku 300g (7)Szynka konserwowa wieprzowa 30g (6)Twarożek z natką pietruszki 30g (7)Sałata zielona 5gRzodkiewki 100g	Obiad <ul style="list-style-type: none">Zupa krupnik z ziemniakami 300g (9) (1)Pulpet wieprzowo-wołowy gotowany 100g (1) (3)Ziemniaki gotowane 180gSurówka z buraczków i jabłek z olejem 150gKompot owocowy bez cukru 250g Podwieczorek <ul style="list-style-type: none">Kefir 150g (7)	Kolacja <ul style="list-style-type: none">Chleb żytni razowy na zakwasie 90g (1)Masło ekstra 82% 10g (7)Herbata bez cukru 250gPolędwica drobiowa Ani 30g (6)Jajko gotowane na twardo (1 szt) 50g (3)Pomidor 100gSałata zielona 5gPosiłek nocny: kanapka z wędliną i pomidorem 150g (1) (7)
Wartości odżywcze		
Energia: 9245.83 Kj / 2028.35 Kcal; Białko: 87.68 g; Tłuszcz: 58.68 g; Kwasy tłuszczowe nasycone: 23.9 g; Sód: 1485.06 mg; Węglowodany: 275.66 g; Cukier: 4.52 g Błonnik spożywczy: 35.76 g;		

Dieta bogatobiałkowa (3p) (Szkic)

Śniadanie

- Chleb pszenno-żytni 90g (1)
- Masło ekstra 82% 10g (7)
- Herbata z cukrem 250g
- Zupa mleczna - kasza kukurydziana na mleku 300g (7)
- Szynka konserwowa wieprzowa 30g (6)
- Twarożek z natką pietruszki 50g (7)
- Sałata zielona 5g
- Pomidor 100g

Obiad

- Zupa krupnik z ziemniakami 300g (9) (1)
- Pulpet wieprzowo-wołowy gotowany 100g (1) (3)
- Ziemniaki gotowane 180g
- Buraczki duszone z olejem rzepakowym 150g (1)
- Kompot owocowy 250g

Kolacja

- Chleb pszenno-żytni 90g (1)
- Masło ekstra 82% 10g (7)
- Herbata z cukrem 250g
- Polędwica drobiowa Ani 30g (6)
- Jajko gotowane na twardo (2 szt) 100g (3)
- Pomidor 100g
- Sałata zielona 5g

Wartości odżywcze

Energia: 9459.6 Kj / 2141.82 Kcal; **Białko:** 82.51 g; **Tłuszcz:** 60.29 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone:** 19.98 g; **Sód:** 1201.19 mg; **Węglowodany:** 303.59 g; **Cukier:** 33.6 g **Błonnik spożywczy:** 19.27 g;

Dieta łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu (Szkic)

Śniadanie

- Bułka wrocławska 90g (1)
- Masło ekstra 82% 5g (7)
- Herbata z cukrem 250g
- Zupa mleczna - kasza kukurydziana na mleku 300g (7)
- Szynka konserwowa wieprzowa 30g (6)
- Twarożek z natką pietruszki 30g (7)
- Sałata zielona 5g
- Pomidor 100g

Obiad

- Zupa krupnik z ziemniakami 300g (9) (1)
- Pulpet wieprzowo-wołowy gotowany 100g (1) (3)
- Ziemniaki gotowane 180g
- Buraczki duszone z olejem rzepakowym 150g (1)
- Kompot owocowy 250g

Kolacja

- Bułka wrocławska 90g (1)
- Masło ekstra 82% 5g (7)
- Herbata z cukrem 250g
- Miód naturalny 25g
- Polędwica drobiowa Ani 30g (6)
- Pomidor 100g
- Sałata zielona 5g

Wartości odżywcze

Energia: 8996.53 Kj / 2098.6 Kcal; **Białko:** 73.2 g; **Tłuszcz:** 47.3 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone:** 12.17 g; **Sód:** 1083.15 mg; **Węglowodany:** 337.42 g; **Cukier:** 52.03 g **Błonnik spożywczy:** 17.29 g;

Jadłospis na środa 2026-04-29

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

Dieta podstawowa (3p) (Szkic)

Śniadanie <ul style="list-style-type: none">Chleb pszenno-żytni 60g (1)Chleb żytni razowy na zakwasie 30g (1)Masło ekstra 82% 10g (7)Twaróg półtłusty 30g (7)Herbata z cukrem 250gZupa mleczna - ryż na mleku 300g (7)Polędwica sopocka wieprzowa 30g (1) (6)Pomidor 100gSałata zielona 5g	Obiad <ul style="list-style-type: none">Zupa jarzynowa z zielonym groszkiem 300g (7) (9) (1)Kopytka z masłem roślinnym 300g (1) (3)Surówka z marchwi i jabłka z olejem 150gKompot owocowy 250gBanany 150g	Kolacja <ul style="list-style-type: none">Chleb pszenno-żytni 60g (1)Chleb żytni razowy na zakwasie 30g (1)Masło ekstra 82% 10g (7)Herbata z cukrem 250gPaprykarz rybny (mintaj) 30g (4) (9)Sałata zielona 5gPomidor 100gPolędwica z indyka grubo rozdrobniona, parzona 30g
Wartości odżywcze		
Energia: 10276.28 KJ / 2330.51 Kcal; Białko: 68.79 g; Tłuszcz: 56 g; Kwasy tłuszczowe nasycone: 18.98 g; Sód: 1195.6 mg; Węglowodany: 382.35 g; Cukier: 60.36 g Błonnik spożywczy: 24.58 g;		

Dieta łatwostrawna (3p) (Szkic)

Śniadanie <ul style="list-style-type: none">Chleb pszenno-żytni 90g (1)Masło ekstra 82% 10g (7)Twaróg półtłusty 30g (7)Herbata z cukrem 250gZupa mleczna - ryż na mleku 300g (7)Polędwica sopocka wieprzowa 30g (1) (6)Pomidor 100gSałata zielona 5g	Obiad <ul style="list-style-type: none">Zupa jarzynowa z ziemniakami 300g (9) (1) (7)Kopytka z masłem roślinnym 300g (1) (3)Surówka z marchwi i jabłka z olejem 150gKompot owocowy 250g	Kolacja <ul style="list-style-type: none">Chleb pszenno-żytni 90g (1)Masło ekstra 82% 10g (7)Herbata z cukrem 250gPaprykarz rybny (mintaj) 30g (4) (9)Sałata zielona 5gPomidor 100gPolędwica z indyka grubo rozdrobniona, parzona 30g
Wartości odżywcze		
Energia: 9739.09 KJ / 2199.58 Kcal; Białko: 63.52 g; Tłuszcz: 51.61 g; Kwasy tłuszczowe nasycone: 17.53 g; Sód: 1209.02 mg; Węglowodany: 361.28 g; Cukier: 40.33 g Błonnik spożywczy: 22.46 g;		

Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów (5p) (Szkic)

Śniadanie <ul style="list-style-type: none">Chleb żytni razowy na zakwasie 90g (1)Masło ekstra 82% 10g (7)Twaróg półtłusty 30g (7)Herbata bez cukru 250gZupa mleczna - ryż na mleku 300g (7)Polędwica sopocka wieprzowa 30g (1) (6)Pomidor 100gSałata zielona 5g	Obiad <ul style="list-style-type: none">Zupa jarzynowa z zielonym groszkiem 300g (7) (9) (1)Makaron razowy z twarogiem i masłem 350g (1) (7)Sos jogurtowy 100g (7)Surówka z marchwi i jabłka z olejem 150gKompot owocowy bez cukru 250g Podwieczorek <ul style="list-style-type: none">Jogurt naturalny 150g (7)	Kolacja <ul style="list-style-type: none">Chleb żytni razowy na zakwasie 90g (1)Masło ekstra 82% 10g (7)Herbata bez cukru 250gPaprykarz rybny (mintaj) 30g (4) (9)Sałata zielona 5gPomidor 100gPolędwica z indyka grubo rozdrobniona, parzona 30gPosiłek nocny: kanapka z jajkiem, sałatą i pomidorem 150g (1) (7) (3)
Wartości odżywcze		
Energia: 11632.05 KJ / 2537.27 Kcal; Białko: 94.2 g; Tłuszcz: 98.48 g; Kwasy tłuszczowe nasycone: 32.1 g; Sód: 1657.62 mg; Węglowodany: 316.06 g; Cukier: 10.75 g Błonnik spożywczy: 32.62 g;		

Dieta bogatobiałkowa (3p) (Szkic)		
<p>Śniadanie</p> <ul style="list-style-type: none"> • Chleb pszenno-żytni 90g (1) • Masło ekstra 82% 10g (7) • Twaróg półtłusty 50g (7) • Herbata z cukrem 250g • Zupa mleczna - ryż na mleku 300g (7) • Polędwica sopocka wieprzowa 30g (1) (6) • Pomidor 100g • Sałata zielona 5g 	<p>Obiad</p> <ul style="list-style-type: none"> • Zupa jarzynowa z ziemniakami 300g (9) (1) (7) • Makaron z twarogiem 300g (1) (7) • Sos jogurtowy 100g (7) • Surówka z marchwi i jabłka z olejem 150g • Kompot owocowy 250g 	<p>Kolacja</p> <ul style="list-style-type: none"> • Chleb pszenno-żytni 90g (1) • Masło ekstra 82% 10g (7) • Herbata z cukrem 250g • Paprykarz rybny (mintaj) 50g (4) (9) • Sałata zielona 5g • Pomidor 100g • Polędwica z indyka grubo rozdrobniona, parzona 30g
<p>Wartości odżywcze</p>		
<p>Energia: 9582.18 Kj / 2164.42 Kcal; Białko: 88.99 g; Tłuszcz: 54.59 g; Kwasy tłuszczowe nasycone: 20.28 g; Sód: 1290.79 mg; Węglowodany: 321.58 g; Cukier: 51.09 g Błonnik spożywczy: 19.02 g;</p>		

Dieta łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu (Szkic)		
<p>Śniadanie</p> <ul style="list-style-type: none"> • Bułka wrocławska 90g (1) • Masło ekstra 82% 5g (7) • Twaróg półtłusty 30g (7) • Herbata z cukrem 250g • Zupa mleczna - ryż na mleku 300g (7) • Polędwica sopocka wieprzowa 30g (1) (6) • Pomidor 100g • Sałata zielona 5g 	<p>Obiad</p> <ul style="list-style-type: none"> • Zupa jarzynowa z ziemniakami 300g (9) (1) (7) • Makaron z twarogiem 300g (1) (7) • Sos jogurtowy 100g (7) • Kompot owocowy 250g • Jabłko pieczone 1 szt. 100g 	<p>Kolacja</p> <ul style="list-style-type: none"> • Bułka wrocławska 90g (1) • Masło ekstra 82% 5g (7) • Herbata z cukrem 250g • Paprykarz rybny (mintaj) 30g (4) (9) • Sałata zielona 5g • Pomidor 100g • Polędwica z indyka grubo rozdrobniona, parzona 30g
<p>Wartości odżywcze</p>		
<p>Energia: 8682.31 Kj / 2021.35 Kcal; Białko: 86.44 g; Tłuszcz: 41.01 g; Kwasy tłuszczowe nasycone: 14.38 g; Sód: 1187.55 mg; Węglowodany: 322.61 g; Cukier: 49.18 g Błonnik spożywczy: 13.21 g;</p>		

Jadłospis na czwartek 2026-04-30

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

Dieta podstawowa (3p) (Szkiec)

Śniadanie <ul style="list-style-type: none">Chleb pszenno-żytni 60g (1)Chleb żytni razowy na zakwasie 30g (1)Masło ekstra 82% 10g (7)Herbata z cukrem 250gZupa mleczna - kasza manna na mleku 300g (7) (1)Szynka konserwowa wieprzowa 30g (6)Jajko gotowane na twardo (1 szt) 50g (3)Sałata zielona 5gPomidor 100g	Obiad <ul style="list-style-type: none">Zupa ogórkowa z ziemniakami 300g (9) (1) (7)Potrąwka z kurczaka duszona w sosie jarzynowym 200g (9) (1)Ziemniaki gotowane 180gSurówka z kapusty pekińskiej, marchewki i jabłka z olejem 150gKompot owocowy 250gJabłka 150g	Kolacja <ul style="list-style-type: none">Chleb pszenno-żytni 60g (1)Chleb żytni razowy na zakwasie 30g (1)Masło ekstra 82% 10g (7)Herbata z cukrem 250gSzynka drobiowa familijna 30g (6) (7)Twarożek z natką pietruszki 30g (7)Sałata zielona 5gRzodkiewki 100g
Wartości odżywcze		
Energia: 8237.57 KJ / 1847.71 Kcal; Białko: 62.65 g; Tłuszcz: 54.16 g; Kwasy tłuszczowe nasycone: 17.38 g; Sód: 1382.92 mg; Węglowodany: 268.38 g; Cukier: 47.47 g Błonnik spożywczy: 23.97 g;		

Dieta łatwostrawna (3p) (Szkiec)

Śniadanie <ul style="list-style-type: none">Chleb pszenno-żytni 90g (1)Masło ekstra 82% 10g (7)Herbata z cukrem 250gZupa mleczna - kasza manna na mleku 300g (7) (1)Szynka konserwowa wieprzowa 30g (6)Jajko gotowane na twardo (1 szt) 50g (3)Sałata zielona 5gPomidor 100g	Obiad <ul style="list-style-type: none">Zupa zacierkowa 300g (9) (1) (3) (7)Potrąwka z kurczaka duszona w sosie jarzynowym 200g (9) (1)Ziemniaki gotowane 180gBukiet warzyw gotowanych na parze 150gKompot owocowy 250g	Kolacja <ul style="list-style-type: none">Chleb pszenno-żytni 90g (1)Masło ekstra 82% 10g (7)Herbata z cukrem 250gSzynka drobiowa familijna 30g (6) (7)Twarożek z natką pietruszki 30g (7)Pomidor 100gSałata zielona 5g
Wartości odżywcze		
Energia: 8088.6 KJ / 1800.18 Kcal; Białko: 70.76 g; Tłuszcz: 40.67 g; Kwasy tłuszczowe nasycone: 17.35 g; Sód: 1057.25 mg; Węglowodany: 280.75 g; Cukier: 34.53 g Błonnik spożywczy: 19.08 g;		

Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów (5p) (Szkiec)

Śniadanie <ul style="list-style-type: none">Chleb żytni razowy na zakwasie 90g (1)Masło ekstra 82% 10g (7)Herbata bez cukru 250gZupa mleczna - kasza manna na mleku 300g (7) (1)Szynka konserwowa wieprzowa 30g (6)Jajko gotowane na twardo (1 szt) 50g (3)Sałata zielona 5gPomidor 100g	Obiad <ul style="list-style-type: none">Zupa ogórkowa z ziemniakami 300g (9) (1) (7)Potrąwka z kurczaka duszona w sosie jarzynowym 200g (9) (1)Ziemniaki gotowane 180gSurówka z kapusty pekińskiej, marchewki i jabłka z olejem 150gKompot owocowy bez cukru 250g Podwieczorek <ul style="list-style-type: none">Kefir 150g (7)	Kolacja <ul style="list-style-type: none">Chleb żytni razowy na zakwasie 90g (1)Masło ekstra 82% 10g (7)Herbata bez cukru 250gSzynka drobiowa familijna 30g (6) (7)Twarożek z natką pietruszki 30g (7)Sałata zielona 5gRzodkiewki 100gPosiłek nocny: kanapka z wędliną i pomidorem 150g (1) (7)
Wartości odżywcze		
Energia: 8739.62 KJ / 1911.89 Kcal; Białko: 79.38 g; Tłuszcz: 64.86 g; Kwasy tłuszczowe nasycone: 23.63 g; Sód: 1717.3 mg; Węglowodany: 243.53 g; Cukier: 7.06 g Błonnik spożywczy: 33.87 g;		

Dieta bogatobiałkowa (3p) (Szkic)		
Śniadanie <ul style="list-style-type: none"> • Chleb pszenno-żytni 90g (1) • Masło ekstra 82% 10g (7) • Herbata z cukrem 250g • Zupa mleczna - kasza manna na mleku 300g (7) (1) • Szynka konserwowa wieprzowa 30g (6) • Jajko gotowane na twardo (2 szt) 100g (3) • Sałata zielona 5g • Pomidor 100g 	Obiad <ul style="list-style-type: none"> • 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 <ul style="list-style-type: none"> • Chleb pszenno-żytni 90g (1) • Masło ekstra 82% 10g (7) • Herbata z cukrem 250g • Szynka drobiowa familijna 30g (6) (7) • Twarożek z natką pietruszki 50g (7) • Pomidor 100g • Sałata zielona 5g
Wartości odżywcze		
Energia: 8461.85 KJ / 1893.74 Kcal; Białko: 79.65 g; Tłuszcz: 46.22 g; Kwasy tłuszczowe nasycone: 19.18 g; Sód: 1127.4 mg; Węglowodany: 281.96 g; Cukier: 34.53 g Błonnik spożywczy: 19.08 g;		

Dieta łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu (Szkic)		
Śniadanie <ul style="list-style-type: none"> • Bułka wrocławska 90g (1) • Masło ekstra 82% 5g (7) • Herbata z cukrem 250g • Dżem truskawkowy (niskosłodzony) 25g • Zupa mleczna - kasza manna na mleku 300g (7) (1) • Szynka konserwowa wieprzowa 30g (6) • Sałata zielona 5g • Pomidor 100g 	Obiad <ul style="list-style-type: none"> • 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 <ul style="list-style-type: none"> • Bułka wrocławska 90g (1) • Masło ekstra 82% 5g (7) • Herbata z cukrem 250g • Szynka drobiowa familijna 30g (6) (7) • Twarożek z natką pietruszki 30g (7) • Pomidor 100g • Sałata zielona 5g
Wartości odżywcze		
Energia: 7835.28 KJ / 1812.77 Kcal; Białko: 70.31 g; Tłuszcz: 33.26 g; Kwasy tłuszczowe nasycone: 11.37 g; Sód: 1007.86 mg; Węglowodany: 306.41 g; Cukier: 43.09 g Błonnik spożywczy: 17.3 g;		

Jadłospis na piątek 2026-05-01

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

Dieta podstawowa (3p) (Szkic)

Śniadanie

- Chleb pszenno-żytni 60g (1)
- Chleb żytni razowy na zakwasie 30g (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 25g
- Jabłka 150g

Obiad

- Zupa pietruszkowa z ziemniakami 300g (9) (1) (7)
- Filet rybny z miruny gotowany 100g (4)
- Ziemniaki gotowane 180g
- Surówka z kapusty kiszzonej z olejem 150g
- Kompot owocowy 250g
- Banany 150g

Kolacja

- Chleb pszenno-żytni 60g (1)
- Chleb żytni razowy na zakwasie 30g (1)
- Masło ekstra 82% 10g (7)
- Herbata z cukrem 250g
- Jajko gotowane na twardo (1 szt) 50g (3)
- Pasta z ciecierzycy 30g
- Sałata zielona 5g
- Ogórek kiszony krojony 100g

Wartości odżywcze

Energia: 8693.3 Kj / 1951.71 Kcal; **Białko:** 71.43 g; **Tłuszcz:** 48.15 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone:** 18.22 g; **Sód:** 2149.93 mg; **Węglowodany:** 299.46 g; **Cukier:** 63.75 g **Błonnik spożywczy:** 26.98 g;

Dieta łatwostrawna (3p) (Szkic)

Śniadanie

- Chleb pszenno-żytni 90g (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 25g
- Jabłka 150g

Obiad

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

Kolacja

- Chleb pszenno-żytni 90g (1)
- Masło ekstra 82% 10g (7)
- Herbata z cukrem 250g
- Jajko gotowane na twardo (1 szt) 50g (3)
- Twarożek z natką pietruszki 30g (7)
- Pomidor 100g
- Sałata zielona 5g

Wartości odżywcze

Energia: 8295.51 Kj / 1851.33 Kcal; **Białko:** 78.98 g; **Tłuszcz:** 42.04 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone:** 18.4 g; **Sód:** 1127.73 mg; **Węglowodany:** 280.94 g; **Cukier:** 38.73 g **Błonnik spożywczy:** 20.96 g;

Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów (5p) (Szkic)

Śniadanie

- Chleb żytni razowy na zakwasie 90g (1)
- Masło ekstra 82% 10g (7)
- Twaróg półtłusty 30g (7)
- Herbata bez cukru 250g
- Zupa mleczna - płatki owsiane na mleku 300g (7) (1)
- Jajko gotowane na twardo (1 szt) 50g (3)
- Jabłka 150g

Obiad

- Zupa pietruszkowa z ziemniakami 300g (9) (1) (7)
- Filet rybny z miruny gotowany 100g (4)
- Ziemniaki gotowane 180g
- Surówka z kapusty kiszzonej z olejem 150g
- Kompot owocowy bez cukru 250g

Podwieczorek

- Jogurt naturalny 150g (7)

Kolacja

- Chleb żytni razowy na zakwasie 90g (1)
- Masło ekstra 82% 10g (7)
- Herbata bez cukru 250g
- Jajko gotowane na twardo (1 szt) 50g (3)
- Pasta z ciecierzycy 30g
- Sałata zielona 5g
- Ogórek kiszony krojony 100g
- Posiłek nocny: kanapka z twarogiem, sałatą i pomidorem 150g (1) (7)

Wartości odżywcze

Energia: 8779.7 Kj / 1927.85 Kcal; **Białko:** 82.1 g; **Tłuszcz:** 61.48 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone:** 24.17 g; **Sód:** 2532.49 mg; **Węglowodany:** 253.28 g; **Cukier:** 18.09 g **Błonnik spożywczy:** 36.68 g;

Dieta bogatobiałkowa (3p) (Szkic)		
<p>Śniadanie</p> <ul style="list-style-type: none"> • Chleb pszenno-żytni 90g (1) • Masło ekstra 82% 10g (7) • Twaróg półtłusty 50g (7) • Jogurt naturalny 150g (7) • Kawa zbożowa na mleku 250g (7) (1) • Zupa mleczna - płatki owsiane na mleku 300g (7) (1) • Dżem truskawkowy 25g • Jabłka 150g 	<p>Obiad</p> <ul style="list-style-type: none"> • Zupa pietruszkowa z ziemniakami 300g (9) (1) (7) • Filet rybny z miruny gotowany 100g (4) • Ziemniaki gotowane 180g • Bukiet warzyw gotowanych na parze 150g • Kompot owocowy 250g 	<p>Kolacja</p> <ul style="list-style-type: none"> • Chleb pszenno-żytni 90g (1) • Masło ekstra 82% 10g (7) • Herbata z cukrem 250g • Jajko gotowane na twardo (1 szt) 50g (3) • Twarożek z natką pietruszki 50g (7) • Pomidor 100g • Sałata zielona 5g
Wartości odżywcze		
<p>Energia: 8792.09 Kj / 1974.72 Kcal; Białko: 88.88 g; Tłuszcz: 47.13 g; Kwasy tłuszczowe nasycone: 20.71 g; Sód: 1231.05 mg; Węglowodany: 290.58 g; Cukier: 38.73 g Błonnik spożywczy: 20.96 g;</p>		

Dieta łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu (Szkic)		
<p>Śniadanie</p> <ul style="list-style-type: none"> • Bułka wrocławska 90g (1) • Masło ekstra 82% 5g (7) • Twaróg półtłusty 50g (7) • Kawa zbożowa na mleku 250g (7) (1) • Zupa mleczna - płatki owsiane na mleku 300g (7) (1) • Dżem truskawkowy 25g • Jabłka 150g 	<p>Obiad</p> <ul style="list-style-type: none"> • Zupa pietruszkowa z ziemniakami 300g (9) (1) (7) • Filet rybny z miruny gotowany 100g (4) • Ziemniaki gotowane 180g • Bukiet warzyw gotowanych na parze 150g • Kompot owocowy 250g 	<p>Kolacja</p> <ul style="list-style-type: none"> • Bułka wrocławska 90g (1) • Masło ekstra 82% 5g (7) • Herbata z cukrem 250g • Miód naturalny 25g • Twarożek z natką pietruszki 30g (7) • Pomidor 100g • Sałata zielona 5g
Wartości odżywcze		
<p>Energia: 8205.69 Kj / 1901.66 Kcal; Białko: 78.55 g; Tłuszcz: 34.61 g; Kwasy tłuszczowe nasycone: 12.42 g; Sód: 1079.84 mg; Węglowodany: 315.97 g; Cukier: 57.17 g Błonnik spożywczy: 18.98 g;</p>		

Jadłospis na sobota 2026-05-02

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

Dieta podstawowa (3p) (Szkic)

Śniadanie

- Chleb pszenno-żytni 60g (1)
- Chleb żytni razowy na zakwasie 30g (1)
- Masło ekstra 82% 10g (7)
- Herbata z cukrem 250g
- Zupa mleczna - kasza kukurydziana na mleku 300g (7)
- Pasta jajeczna 60g (3) (7)
- Sałata zielona 5g
- Ogórek zielony świeży 100g
- Polędwica z indyka grubo rozdrobniona, parzona 30g

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 kapusty czerwonej i jabłka 150g
- Kompot owocowy 250g
- Jabłka 150g

Kolacja

- Chleb pszenno-żytni 60g (1)
- Chleb żytni razowy na zakwasie 30g (1)
- Ser biały twaróg półtłusty 50g (7)
- Masło ekstra 82% 10g (7)
- Herbata z cukrem 250g
- Polędwica sopocka wieprzowa 30g (1) (6)
- Sałata zielona 5g
- Pomidor 100g

Wartości odżywcze

Energia: 9305.74 KJ / 2102.85 Kcal; **Białko:** 87.24 g; **Tłuszcz:** 63.41 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone:** 17.85 g; **Sód:** 1226.21 mg; **Węglowodany:** 283.74 g; **Cukier:** 49.18 g **Błonnik spożywczy:** 23.23 g;

Dieta łatwostrawna (3p) (Szkic)

Śniadanie

- Chleb pszenno-żytni 90g (1)
- Masło ekstra 82% 10g (7)
- Herbata z cukrem 250g
- Zupa mleczna - kasza kukurydziana na mleku 300g (7)
- Pasta jajeczna 60g (3) (7)
- Pomidor 100g
- Sałata zielona 5g
- Polędwica z indyka grubo rozdrobniona, parzona 30g

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 90g (1)
- Ser biały twaróg półtłusty 50g (7)
- Masło ekstra 82% 10g (7)
- Herbata z cukrem 250g
- Polędwica sopocka wieprzowa 30g (1) (6)
- Sałata zielona 5g
- Pomidor 100g

Wartości odżywcze

Energia: 8802.78 KJ / 1975.28 Kcal; **Białko:** 87.3 g; **Tłuszcz:** 54.44 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone:** 17.26 g; **Sód:** 1261.31 mg; **Węglowodany:** 276.79 g; **Cukier:** 33.44 g **Błonnik spożywczy:** 18.28 g;

Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów (5p) (Szkic)

Śniadanie

- Chleb żytni razowy na zakwasie 90g (1)
- Masło ekstra 82% 10g (7)
- Herbata bez cukru 250g
- Zupa mleczna - kasza kukurydziana na mleku 300g (7)
- Pasta jajeczna 60g (3) (7)
- Sałata zielona 5g
- Ogórek zielony świeży 100g
- Polędwica z indyka grubo rozdrobniona, parzona 30g

Obiad

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

Podwieczorek

- Kefir 150g (7)

Kolacja

- Chleb żytni razowy na zakwasie 90g (1)
- Ser biały twaróg półtłusty 50g (7)
- Masło ekstra 82% 10g (7)
- Herbata bez cukru 250g
- Polędwica sopocka wieprzowa 30g (1) (6)
- Sałata zielona 5g
- Pomidor 100g
- Posiłek nocny: kanapka z wędliną i pomidorem 150g (1) (7)

Wartości odżywcze

Energia: 9862.99 KJ / 2180.07 Kcal; **Białko:** 104.25 g; **Tłuszcz:** 75.02 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone:** 24.36 g; **Sód:** 1563.95 mg; **Węglowodany:** 262.41 g; **Cukier:** 8.71 g **Błonnik spożywczy:** 37.86 g;

Dieta bogatobiałkowa (3p) (Szkic)		
Śniadanie <ul style="list-style-type: none"> • Chleb pszenno-żytni 90g (1) • Masło ekstra 82% 10g (7) • Herbata z cukrem 250g • Zupa mleczna - kasza kukurydziana na mleku 300g (7) • Pasta jajeczna 60g (3) (7) • Pomidor 100g • Sałata zielona 1g • Polędwica z indyka grubo rozdrobniona, parzona 60g 	Obiad <ul style="list-style-type: none"> • 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 <ul style="list-style-type: none"> • Chleb pszenno-żytni 90g (1) • Ser biały twaróg półtłusty 50g (7) • Masło ekstra 82% 10g (7) • Herbata z cukrem 250g • Polędwica sopocka wieprzowa 30g (1) (6) • Sałata zielona 5g • Pomidor 100g
Wartości odżywcze		
Energia: 8933.2 Kj / 2006.48 Kcal; Białko: 93.33 g; Tłuszcz: 55.22 g; Kwasy tłuszczowe nasycone: 17.41 g; Sód: 1444.91 mg; Węglowodany: 276.82 g; Cukier: 33.59 g Błonnik spożywczy: 18.28 g;		

Dieta łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu (Szkic)		
Śniadanie <ul style="list-style-type: none"> • Bułka wrocławska 90g (1) • Masło ekstra 82% 5g (7) • Herbata z cukrem 250g • Dżem truskawkowy (niskosłodzony) 25g • Zupa mleczna - kasza kukurydziana na mleku 300g (7) • Pomidor 100g • Sałata zielona 5g • Polędwica z indyka grubo rozdrobniona, parzona 30g 	Obiad <ul style="list-style-type: none"> • 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 <ul style="list-style-type: none"> • Bułka wrocławska 90g (1) • Ser biały twaróg półtłusty 30g (7) • Masło ekstra 82% 5g (7) • Herbata z cukrem 250g • Polędwica sopocka wieprzowa 30g (1) (6) • Sałata zielona 5g • Pomidor 100g
Wartości odżywcze		
Energia: 8303.62 Kj / 1928.51 Kcal; Białko: 84.73 g; Tłuszcz: 42.01 g; Kwasy tłuszczowe nasycone: 11.16 g; Sód: 1204.99 mg; Węglowodany: 301.03 g; Cukier: 42 g Błonnik spożywczy: 16.5 g;		

Jadłospis na niedziela 2026-05-03

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

Dieta podstawowa (3p) (Szkic)

Śniadanie <ul style="list-style-type: none">• Chleb pszenno-żytni 60g (1)• Chleb żytni razowy na zakwasie 30g (1)• Masło ekstra 82% 10g (7)• Herbata z cukrem 250g• Zupa mleczna - kasza manna na mleku 300g (7) (1)• Szynka konserwowa wieprzowa 30g (6)• Jajko gotowane na twardo (1 szt) 50g (3)• Pomidor 100g• Sałata zielona 5g	Obiad <ul style="list-style-type: none">• Zupa pomidorowa z makaronem 300g (9) (1) (7)• Sztuka mięsa schab wieprzowy gotowany 100g• Ziemniaki gotowane 180g• Sos pieczeniowy 150g (1)• Surówka z buraczków i jabłek z olejem 150g• Kompot owocowy 250g• Jabłka 150g	Kolacja <ul style="list-style-type: none">• Chleb pszenno-żytni 60g (1)• Chleb żytni razowy na zakwasie 30g (1)• Masło ekstra 82% 10g (7)• Herbata z cukrem 250g• Szynka drobiowa familijna 30g (6) (7)• Twarożek ze szczypiorkiem 30g (7)• Sałata zielona 5g• Rzodkiewki 100g
Wartości odżywcze		
Energia: 8935.9 Kj / 2014.68 Kcal; Białko: 83.89 g; Tłuszcz: 62.55 g; Kwasy tłuszczowe nasycone: 18.47 g; Sód: 1103.21 mg; Węglowodany: 273.02 g; Cukier: 45.65 g Błonnik spożywczy: 23.02 g;		

Dieta łatwostrawna (3p) (Szkic)

Śniadanie <ul style="list-style-type: none">• Chleb pszenno-żytni 90g (1)• Masło ekstra 82% 10g (7)• Herbata z cukrem 250g• Zupa mleczna - kasza manna na mleku 300g (7) (1)• Szynka konserwowa wieprzowa 30g (6)• Jajko gotowane na twardo (1 szt) 50g (3)• Pomidor 100g• Sałata zielona 5g	Obiad <ul style="list-style-type: none">• Zupa pomidorowa z makaronem 300g (9) (1) (7)• Sztuka mięsa schab wieprzowy gotowany 100g• Ziemniaki gotowane 180g• Sos pieczeniowy 150g (1)• Buraczki duszone z olejem rzepakowym 150g (1)• Kompot owocowy 250g	Kolacja <ul style="list-style-type: none">• Chleb pszenno-żytni 90g (1)• Masło ekstra 82% 10g (7)• Herbata z cukrem 250g• Szynka drobiowa familijna 30g (6) (7)• Twarożek ze szczypiorkiem 30g (7)• Sałata zielona 5g• Pomidor 100g
Wartości odżywcze		
Energia: 9278.47 Kj / 2098.78 Kcal; Białko: 86.57 g; Tłuszcz: 69.29 g; Kwasy tłuszczowe nasycone: 18.97 g; Sód: 1083.56 mg; Węglowodany: 274.88 g; Cukier: 34.33 g Błonnik spożywczy: 16.44 g;		

Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów (5p) (Szkic)

Śniadanie <ul style="list-style-type: none">• Chleb żytni razowy na zakwasie 90g (1)• Masło ekstra 82% 10g (7)• Herbata bez cukru 250g• Zupa mleczna - kasza manna na mleku 300g (7) (1)• Szynka konserwowa wieprzowa 30g (6)• Jajko gotowane na twardo (1 szt) 50g (3)• Pomidor 100g• Sałata zielona 5g	Obiad <ul style="list-style-type: none">• Zupa pomidorowa z makaronem 300g (9) (1) (7)• Sztuka mięsa schab wieprzowy gotowany 100g• Ziemniaki gotowane 180g• Sos pieczeniowy 150g (1)• Surówka z buraczków i jabłek z olejem 150g• Kompot owocowy bez cukru 250g Podwieczorek <ul style="list-style-type: none">• Jogurt naturalny 150g (7)	Kolacja <ul style="list-style-type: none">• Chleb żytni razowy na zakwasie 90g (1)• Masło ekstra 82% 10g (7)• Herbata bez cukru 250g• Szynka drobiowa familijna 30g (6) (7)• Twarożek ze szczypiorkiem 30g (7)• Sałata zielona 5g• Rzodkiewki 100g• Posiłek nocny: kanapka z wędliną i pomidorem 150g (1) (7)
Wartości odżywcze		
Energia: 9400.45 Kj / 2074.51 Kcal; Białko: 97.48 g; Tłuszcz: 73.99 g; Kwasy tłuszczowe nasycone: 24.72 g; Sód: 1475.09 mg; Węglowodany: 249.81 g; Cukier: 5.25 g Błonnik spożywczy: 32.93 g;		

Dieta bogatobiałkowa (3p) (Szkic)		
<p>Śniadanie</p> <ul style="list-style-type: none"> • Chleb pszenno-żytni 90g (1) • Masło ekstra 82% 10g (7) • Herbata z cukrem 250g • Zupa mleczna - kasza manna na mleku 300g (7) (1) • Szynka konserwowa wieprzowa 30g (6) • Jajko gotowane na twardo (2 szt) 100g (3) • Pomidor 100g • Sałata zielona 5g 	<p>Obiad</p> <ul style="list-style-type: none"> • Zupa pomidorowa z makaronem 300g (9) (1) (7) • Sztuka mięsa schab wieprzowy gotowany 100g • Ziemniaki gotowane 180g • Sos pieczeniowy 150g (1) • Buraczki duszone z olejem rzepakowym 150g (1) • Kompot owocowy 250g 	<p>Kolacja</p> <ul style="list-style-type: none"> • Chleb pszenno-żytni 90g (1) • Masło ekstra 82% 10g (7) • Herbata z cukrem 250g • Szynka drobiowa familijna 30g (6) (7) • Twarożek ze szczypiorkiem 50g (7) • Sałata zielona 5g • Pomidor 100g
<p>Wartości odżywcze</p> <p>Energia: 9658.09 Kj / 2193.85 Kcal; Białko: 96.07 g; Tłuszcz: 74.65 g; Kwasy tłuszczowe nasycone: 20.83 g; Sód: 1153.69 mg; Węglowodany: 276.1 g; Cukier: 34.33 g Błonnik spożywczy: 16.44 g;</p>		

Dieta łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu (Szkic)		
<p>Śniadanie</p> <ul style="list-style-type: none"> • Bułka wrocławska 90g (1) • Masło ekstra 82% 5g (7) • Herbata z cukrem 250g • Miód naturalny 25g • Zupa mleczna - kasza manna na mleku 300g (7) (1) • Szynka konserwowa wieprzowa 30g (6) • Pomidor 100g • Sałata zielona 5g 	<p>Obiad</p> <ul style="list-style-type: none"> • Zupa pomidorowa z makaronem 300g (9) (1) (7) • Sztuka mięsa schab wieprzowy gotowany 100g • Ziemniaki gotowane 180g • Sos pieczeniowy 150g (1) • Buraczki duszone z olejem rzepakowym 150g (1) • Kompot owocowy 250g 	<p>Kolacja</p> <ul style="list-style-type: none"> • Bułka wrocławska 90g (1) • Masło ekstra 82% 5g (7) • Herbata z cukrem 250g • Szynka drobiowa familijna 30g (6) (7) • Twarożek ze szczypiorkiem 30g (7) • Sałata zielona 5g • Pomidor 100g
<p>Wartości odżywcze</p> <p>Energia: 9188.65 Kj / 2149.12 Kcal; Białko: 86.15 g; Tłuszcz: 61.86 g; Kwasy tłuszczowe nasycone: 12.99 g; Sód: 1035.67 mg; Węglowodany: 309.92 g; Cukier: 52.76 g Błonnik spożywczy: 14.46 g;</p>		

Jadłospis na poniedziałek 2026-05-04

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

Dieta podstawowa (3p) (Szkic)

Śniadanie

- Chleb pszenno-żytni 60g (1)
- Chleb żytni razowy na zakwasie 30g (1)
- Masło ekstra 82% 10g (7)
- Herbata z cukrem 250g
- Zupa mleczna - kasza manna na mleku 300g (7) (1)
- Kielbasa żywiecka 30g (6) (10)
- Pasta jajeczna 60g (3) (7)
- Sałata zielona 5g
- Ogórek zielony świeży 100g

Obiad

- Zupa jarzynowa z ziemniakami 300g (9) (1) (7)
- Fasolka po bretońsku 300g (1)
- Bukiet warzyw gotowanych na parze 150g
- Kompot owocowy 250g
- Chleb pszenno-żytni, mąka razowa 15% 60g (1)
- Chleb pszenno-żytni 30g (1)
- Jabłka 150g

Kolacja

- Chleb pszenno-żytni 60g (1)
- Chleb żytni razowy na zakwasie 30g (1)
- Masło ekstra 82% 10g (7)
- Herbata z cukrem 250g
- Wędlina pierś miodowa drobiowa 30g
- Pasztet drobiowy 30g (1) (6)
- Sałata zielona 5g
- Ogórek kiszony krojony 100g

Wartości odżywcze

Energia: 9430.04 KJ / 2128.7 Kcal; **Białko:** 78.57 g; **Tłuszcz:** 61.17 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone:** 16.51 g; **Sód:** 2239.1 mg; **Węglowodany:** 308.07 g; **Cukier:** 45.65 g **Błonnik spożywczy:** 35.13 g;

Dieta łatwostrawna (3p) (Szkic)

Śniadanie

- Chleb pszenno-żytni 90g (1)
- Masło ekstra 82% 10g (7)
- Herbata z cukrem 250g
- Zupa mleczna - kasza manna na mleku 300g (7) (1)
- Kielbasa żywiecka 30g (6) (10)
- Pasta jajeczna 60g (3) (7)
- Sałata zielona 5g
- Pomidor 100g

Obiad

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

Kolacja

- Chleb pszenno-żytni 90g (1)
- Ser biały twaróg półtłusty 50g (7)
- Masło ekstra 82% 10g (7)
- Herbata z cukrem 250g
- Wędlina pierś miodowa drobiowa 30g
- Pomidor 100g
- Sałata zielona 5g

Wartości odżywcze

Energia: 9175.11 KJ / 2070.51 Kcal; **Białko:** 74.82 g; **Tłuszcz:** 70.43 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone:** 17.87 g; **Sód:** 992.94 mg; **Węglowodany:** 267.3 g; **Cukier:** 32.93 g **Błonnik spożywczy:** 18.57 g;

Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów (5p) (Szkic)

Śniadanie

- Chleb żytni razowy na zakwasie 90g (1)
- Masło ekstra 82% 10g (7)
- Herbata bez cukru 250g
- Zupa mleczna - kasza manna na mleku 300g (7) (1)
- Kielbasa żywiecka 30g (6) (10)
- Pasta jajeczna 60g (3) (7)
- Sałata zielona 5g
- Ogórek zielony świeży 100g

Obiad

- Zupa jarzynowa z ziemniakami 300g (9) (1) (7)
- Fasolka po bretońsku 300g (1)
- Bukiet warzyw gotowanych na parze 150g
- Kompot owocowy bez cukru 250g
- Chleb pszenno-żytni, mąka razowa 15% 90g (1)
- Podwieczorek**
- Kefir 150g (7)

Kolacja

- Chleb żytni razowy na zakwasie 90g (1)
- Masło ekstra 82% 10g (7)
- Herbata bez cukru 250g
- Wędlina pierś miodowa drobiowa 30g
- Pasztet drobiowy 30g (1) (6)
- Sałata zielona 5g
- Ogórek kiszony krojony 100g
- Posiłek nocny: kanapka z twarogiem, sałatą i pomidorem 150g (1) (7)

Wartości odżywcze

Energia: 10016.56 KJ / 2214.44 Kcal; **Białko:** 96.13 g; **Tłuszcz:** 73.13 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone:** 23.28 g; **Sód:** 2587.13 mg; **Węglowodany:** 283.87 g; **Cukier:** 5.78 g **Błonnik spożywczy:** 46.71 g;

Dieta bogatobiałkowa (3p) (Szkiec)		
Śniadanie <ul style="list-style-type: none"> • Chleb pszenno-żytni 90g (1) • Masło ekstra 82% 10g (7) • Herbata z cukrem 250g • Zupa mleczna - kasza manna na mleku 300g (7) (1) • Kielbasa żywiecka 60g (6) (10) • Pasta jajeczna 60g (3) (7) • Sałata zielona 5g • Pomidor 100g 	Obiad <ul style="list-style-type: none"> • Zupa jarzynowa z ziemniakami 300g (9) (1) (7) • Gulasz wieprzowy duszony 150g (1) • Kasza jęczmienna wiejska gotowana 180g (1) • Bukiet warzyw gotowanych na parze 150g • Kompot owocowy 250g 	Kolacja <ul style="list-style-type: none"> • Chleb pszenno-żytni 90g (1) • Ser biały twaróg półtłusty 50g (7) • Masło ekstra 82% 10g (7) • Herbata z cukrem 250g • Wędlina pierś miodowa drobiowa 30g • Pomidor 100g • Sałata zielona 5g
Wartości odżywcze		
Energia: 9542.83 KJ / 2158.39 Kcal; Białko: 80.48 g; Tłuszcz: 77.77 g; Kwasy tłuszczowe nasycone: 17.87 g; Sód: 992.94 mg; Węglowodany: 267.3 g; Cukier: 32.93 g Błonnik spożywczy: 18.57 g;		

Dieta łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu (Szkiec)		
Śniadanie <ul style="list-style-type: none"> • Bułka wrocławska 90g (1) • Masło ekstra 82% 5g (7) • Herbata z cukrem 250g • Miód naturalny 25g • Zupa mleczna - kasza manna na mleku 300g (7) (1) • Kielbasa żywiecka 30g (6) (10) • Sałata zielona 5g • Pomidor 100g 	Obiad <ul style="list-style-type: none"> • Zupa jarzynowa z ziemniakami 300g (9) (1) (7) • Gulasz wieprzowy duszony 150g (1) • Kasza jęczmienna wiejska gotowana 180g (1) • Bukiet warzyw gotowanych na parze 150g • Kompot owocowy 250g 	Kolacja <ul style="list-style-type: none"> • Bułka wrocławska 90g (1) • Ser biały twaróg półtłusty 50g (7) • Masło ekstra 82% 5g (7) • Herbata z cukrem 250g • Wędlina pierś miodowa drobiowa 30g • Pomidor 100g • Sałata zielona 5g
Wartości odżywcze		
Energia: 9052.05 KJ / 2112.89 Kcal; Białko: 73.71 g; Tłuszcz: 62.78 g; Kwasy tłuszczowe nasycone: 11.76 g; Sód: 938.13 mg; Węglowodany: 301.53 g; Cukier: 51.37 g Błonnik spożywczy: 16.59 g;		

Jadłospis na wtorek 2026-05-05

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

Dieta podstawowa (3p) (Szkic)

Śniadanie

- Chleb pszenno-żytni 60g (1)
- Chleb żytni razowy na zakwasie 30g (1)
- Masło ekstra 82% 10g (7)
- Herbata z cukrem 250g
- Zupa mleczna - płatki owsiane na mleku 300g (7) (1)
- Polędwica sopocka wieprzowa 30g (1) (6)
- Jajko gotowane na twardo (1 szt) 50g (3)
- Sałata zielona 5g
- Pomidor 100g
- Sałatka cesarska pieczona (marchew, kalafior, brokuł) 60g

Obiad

- Zupa kalafiorowa z ziemniakami 300g (9) (1) (7)
- Kotlet pożarski drobiowy smażony 100g (1) (3)
- Ziemniaki gotowane 180g
- Mizeria z jogurtem 150g (7)
- Kompot owocowy 250g
- Jabłka 150g

Kolacja

- Chleb pszenno-żytni 60g (1)
- Chleb żytni razowy na zakwasie 30g (1) (7)
- Masło ekstra 82% 10g (7)
- Herbata z cukrem 250g
- Szynka drobiowa familijna 30g (6) (7)
- Paprykarz rybny (mintaj) 30g (4) (9)
- Sałata zielona 5g
- Rzodkiewki 100g

Wartości odżywcze

Energia: 9090.88 KJ / 2060.67 Kcal; **Białko:** 65.03 g; **Tłuszcz:** 70.12 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone:** 18.53 g; **Sód:** 1201.13 mg; **Węglowodany:** 282.89 g; **Cukier:** 44.52 g **Błonnik spożywczy:** 23.8 g;

Dieta łatwostrawna (3p) (Szkic)

Śniadanie

- Chleb pszenno-żytni 90g (1)
- Masło ekstra 82% 10g (7)
- Herbata z cukrem 250g
- Zupa mleczna - płatki owsiane na mleku 300g (7) (1)
- Polędwica sopocka wieprzowa 30g (1) (6)
- Jajko gotowane na twardo (1 szt) 50g (3)
- Sałata zielona 5g
- Pomidor 100g
- Sałatka cesarska pieczona (marchew, kalafior, brokuł) 60g

Obiad

- Zupa kalafiorowa z ziemniakami 300g (9) (1) (7)
- Klops drobiowy pieczony 100g (1) (3)
- Ziemniaki gotowane 180g
- Buraczkki duszone z olejem rzepakowym 150g (1) (3)
- Kompot owocowy 250g

Kolacja

- Chleb pszenno-żytni 90g (1)
- Masło ekstra 82% 10g (7)
- Twaróg półtłusty 30g (7)
- Herbata z cukrem 250g
- Szynka drobiowa familijna 30g (6) (7)
- Pomidor 100g
- Sałata zielona 5g

Wartości odżywcze

Energia: 9263.03 KJ / 2100.27 Kcal; **Białko:** 83.52 g; **Tłuszcz:** 67.45 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone:** 18.17 g; **Sód:** 1162.05 mg; **Węglowodany:** 279.55 g; **Cukier:** 34.29 g **Błonnik spożywczy:** 19.81 g;

Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów (5p) (Szkic)

Śniadanie

- Chleb żytni razowy na zakwasie 90g (1)
- Masło ekstra 82% 10g (7)
- Herbata bez cukru 250g
- Zupa mleczna - płatki owsiane na mleku 300g (7) (1)
- Polędwica sopocka wieprzowa 30g (1) (6)
- Jajko gotowane na twardo (1 szt) 50g (3)
- Sałata zielona 5g
- Pomidor 100g
- Sałatka cesarska pieczona (marchew, kalafior, brokuł) 60g

Obiad

- Zupa kalafiorowa z ziemniakami 300g (9) (1) (7)
- Klops drobiowy pieczony 100g (1) (3)
- Ziemniaki gotowane 180g
- Mizeria z jogurtem 150g (7)
- Kompot owocowy bez cukru 250g
- Podwieczorek**
- Jogurt naturalny 150g (7)

Kolacja

- Chleb żytni razowy na zakwasie 90g (1)
- Masło ekstra 82% 10g (7)
- Herbata bez cukru 250g
- Szynka drobiowa familijna 30g (6) (7)
- Paprykarz rybny (mintaj) 30g (4) (9)
- Sałata zielona 5g
- Rzodkiewki 100g
- Posiłek nocny: kanapka z twarogiem, sałatą i pomidorem 150g (1) (7)

Wartości odżywcze

Energia: 9257.58 KJ / 2044.85 Kcal; **Białko:** 92.65 g; **Tłuszcz:** 71.57 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone:** 24.14 g; **Sód:** 1524.54 mg; **Węglowodany:** 248.86 g; **Cukier:** 4.12 g **Błonnik spożywczy:** 33.19 g;

Dieta bogatobiałkowa (3p) (Szkic)		
<p>Śniadanie</p> <ul style="list-style-type: none"> • Chleb pszenno-żytni 90g (1) • Masło ekstra 82% 10g (7) • Herbata z cukrem 250g • Zupa mleczna - płatki owsiane na mleku 300g (7) (1) • Polędwica sopocka wieprzowa 30g (1) (6) • Jajko gotowane na twardo (2 szt) 100g (3) • Sałata zielona 5g • Pomidor 100g • Sałatka cesarska pieczona (marchew, kalafior, brokuł) 60g 	<p>Obiad</p> <ul style="list-style-type: none"> • Zupa kalafiorowa z ziemniakami 300g (9) (1) (7) • Klops drobiowy pieczony 100g (1) (3) • Ziemniaki gotowane 180g • Buraczki duszone z olejem rzepakowym 150g (1) • Kompot owocowy 250g 	<p>Kolacja</p> <ul style="list-style-type: none"> • Chleb pszenno-żytni 90g (1) • Masło ekstra 82% 10g (7) • Twaróg półtłusty 50g (7) • Herbata z cukrem 250g • Szynka drobiowa familijna 30g (6) (7) • Pomidor 100g • Sałata zielona 5g
<p>Wartości odżywcze</p>		
<p>Energia: 9640.8 Kj / 2194.89 Kcal; Białko: 93.22 g; Tłuszcz: 72.61 g; Kwasy tłuszczowe nasycone: 20.03 g; Sód: 1232.19 mg; Węglowodany: 280.75 g; Cukier: 34.29 g Błonnik spożywczy: 19.81 g;</p>		

Dieta łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu (Szkic)		
<p>Śniadanie</p> <ul style="list-style-type: none"> • Bułka wrocławska 90g (1) • Masło ekstra 82% 5g (7) • Herbata z cukrem 250g • Dżem truskawkowy (niskosłodzony) 25g • Zupa mleczna - płatki owsiane na mleku 300g (7) (1) • Polędwica sopocka wieprzowa 30g (1) (6) • Sałata zielona 5g • Pomidor 100g • Sałatka cesarska pieczona (marchew, kalafior, brokuł) 60g 	<p>Obiad</p> <ul style="list-style-type: none"> • Zupa kalafiorowa z ziemniakami 300g (9) (1) (7) • Klops drobiowy pieczony 100g (1) (3) • Ziemniaki gotowane 180g • Buraczki duszone z olejem rzepakowym 150g (1) • Kompot owocowy 250g 	<p>Kolacja</p> <ul style="list-style-type: none"> • Bułka wrocławska 90g (1) • Masło ekstra 82% 5g (7) • Twaróg półtłusty 30g (7) • Herbata z cukrem 250g • Szynka drobiowa familijna 30g (6) (7) • Pomidor 100g • Sałata zielona 5g
<p>Wartości odżywcze</p>		
<p>Energia: 9009.71 Kj / 2112.86 Kcal; Białko: 83.07 g; Tłuszcz: 60.04 g; Kwasy tłuszczowe nasycone: 12.19 g; Sód: 1112.67 mg; Węglowodany: 305.21 g; Cukier: 42.85 g Błonnik spożywczy: 18.03 g;</p>		

Jadłospis na środa 2026-05-06

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

Dieta podstawowa (3p) (Szkic)

Śniadanie

- Chleb pszenno-żytni 60g (1)
- Chleb żytni razowy na zakwasie 30g (1)
- Masło ekstra 82% 10g (7)
- Herbata z cukrem 250g
- Zupa mleczna - kasza kukurydziana na mleku 300g (7)
- Polędwica drobiowa Ani 30g (6)
- Pasta jajeczna 60g (3) (7)
- Sałata zielona 5g
- Pomidor 100g

Obiad

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

Kolacja

- Chleb pszenno-żytni 60g (1)
- Chleb żytni razowy na zakwasie 30g (1)
- Masło ekstra 82% 10g (7)
- Herbata z cukrem 250g
- Szynka delikatesowa z kurcząt 30g (6)
- Twarożek z natką pietruszki 30g (7)
- Sałata zielona 5g
- Papryka czerwona świeża 100g

Wartości odżywcze

Energia: 9381.38 KJ / 2115.54 Kcal; **Białko:** 63.96 g; **Tłuszcz:** 44.41 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone:** 17.08 g; **Sód:** 1101.62 mg; **Węglowodany:** 359.18 g; **Cukier:** 94.03 g **Błonnik spożywczy:** 26.68 g;

Dieta łatwostrawna (3p) (Szkic)

Śniadanie

- Chleb pszenno-żytni 90g (1)
- Masło ekstra 82% 10g (7)
- Herbata z cukrem 250g
- Zupa mleczna - kasza kukurydziana na mleku 300g (7)
- Polędwica drobiowa Ani 30g (6)
- Pasta jajeczna 60g (3) (7)
- Sałata zielona 5g
- Pomidor 100g

Obiad

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

Kolacja

- Chleb pszenno-żytni 90g (1)
- Masło ekstra 82% 10g (7)
- Herbata z cukrem 250g
- Szynka delikatesowa z kurcząt 30g (6)
- Twarożek z natką pietruszki 50g (7)
- Pomidor 100g
- Sałata zielona 5g

Wartości odżywcze

Energia: 9190.58 KJ / 2069.33 Kcal; **Białko:** 68.09 g; **Tłuszcz:** 44.77 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone:** 17.53 g; **Sód:** 1114.02 mg; **Węglowodany:** 342.96 g; **Cukier:** 73.42 g **Błonnik spożywczy:** 21.29 g;

Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów (5p) (Szkic)

Śniadanie

- Chleb żytni razowy na zakwasie 90g (1)
- Masło ekstra 82% 10g (7)
- Herbata bez cukru 250g
- Zupa mleczna - kasza kukurydziana na mleku 300g (7)
- Polędwica drobiowa Ani 30g (6)
- Pasta jajeczna 60g (3) (7)
- Sałata zielona 5g
- Pomidor 100g

Obiad

- Zupa pomidorowa z makaronem 300g (9) (1) (7)
- Risotto wegetariańskie 300g (9)
- Surówka z marchwi i jabłka z olejem 150g
- Kompot owocowy bez cukru 250g

Podwieczorek

- Kefir 150g (7)

Kolacja

- Chleb żytni razowy na zakwasie 90g (1)
- Masło ekstra 82% 10g (7)
- Herbata bez cukru 250g
- Szynka delikatesowa z kurcząt 30g (6)
- Twarożek z natką pietruszki 30g (7)
- Sałata zielona 5g
- Papryka czerwona świeża 100g
- Posiłek nocny: kanapka z jajkiem, sałatą i pomidorem 150g (1) (7) (3)

Wartości odżywcze

Energia: 8743.3 KJ / 1913.31 Kcal; **Białko:** 73.12 g; **Tłuszcz:** 56.65 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone:** 23 g; **Sód:** 1459.5 mg; **Węglowodany:** 270.67 g; **Cukier:** 10.87 g **Błonnik spożywczy:** 36.39 g;

Dieta bogatobiałkowa (3p) (Szkic)

Śniadanie

- Chleb pszenno-żytni 90g (1)
- Masło ekstra 82% 10g (7)
- Herbata z cukrem 250g
- Zupa mleczna - kasza kukurydziana na mleku 300g (7)
- Polędwica drobiowa Ani 60g (6)
- Pasta jajeczna 60g (3) (7)
- Sałata zielona 5g
- Pomidor 100g

Obiad

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

Kolacja

- Chleb pszenno-żytni 90g (1)
- Masło ekstra 82% 10g (7)
- Herbata z cukrem 250g
- Szyńka delikatesowa z kurcząt 30g (6)
- Twarożek z natką pietruszki 50g (7)
- Pomidor 100g
- Sałata zielona 5g

Wartości odżywcze

Energia: 9287.3 KJ / 2092.56 Kcal; **Białko:** 71.03 g; **Tłuszcz:** 45.29 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone:** 17.53 g; **Sód:** 1114.02 mg; **Węglowodany:** 344.61 g; **Cukier:** 73.42 g **Błonnik spożywczy:** 21.29 g;

Dieta łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu (Szkic)

Śniadanie

- Bułka wrocławska 90g (1)
- Masło ekstra 82% 5g (7)
- Herbata z cukrem 250g
- Miód naturalny 25g
- Zupa mleczna - kasza kukurydziana na mleku 300g (7)
- Polędwica drobiowa Ani 30g (6)
- Sałata zielona 5g
- Pomidor 100g

Obiad

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

Kolacja

- Bułka wrocławska 90g (1)
- Masło ekstra 82% 5g (7)
- Herbata z cukrem 250g
- Szyńka delikatesowa z kurcząt 30g (6)
- Twarożek z natką pietruszki 50g (7)
- Pomidor 100g
- Sałata zielona 5g

Wartości odżywcze

Energia: 9067.52 KJ / 2111.71 Kcal; **Białko:** 66.98 g; **Tłuszcz:** 37.11 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone:** 11.42 g; **Sód:** 1059.21 mg; **Węglowodany:** 377.2 g; **Cukier:** 91.86 g **Błonnik spożywczy:** 19.31 g;

Jadłospis na czwartek 2026-05-07

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

Dieta podstawowa (3p) (Szkic)

Śniadanie

- Chleb pszenno-żytni 60g (1)
- Chleb żytni razowy na zakwasie 30g (1)
- Masło ekstra 82% 10g (7)
- Herbata z cukrem 250g
- Zupa mleczna - ryż na mleku 300g (7)
- Polędwica sopocka wieprzowa 30g (1) (6)
- Jajko gotowane na twardo (1 szt) 50g (3)
- Pomidor 100g
- Sałata zielona 5g

Obiad

- Zupa barszcz czerwony z ziemniakami 300g (9) (1) (7)
- Łazanki z kapustą mieszaną, pieczarkami i kielbasą 300g (1)
- Bukiet warzyw gotowanych na parze 150g
- Kompot owocowy 250g
- Jabłka 150g

Kolacja

- Chleb pszenno-żytni 60g (1)
- Chleb żytni razowy na zakwasie 30g (1)
- Masło ekstra 82% 10g (7)
- Ser żółty 30g (7)
- Herbata z cukrem 250g
- Ketchup 30g
- Parówka drobiowa 60g (1) (6)
- Sałata zielona 5g
- Ogórek kiszony krojony 100g

Wartości odżywcze

Energia: 9432.7 Kj / 2129.04 Kcal; **Białko:** 85.45 g; **Tłuszcz:** 64.46 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone:** 25.24 g; **Sód:** 2105.75 mg; **Węglowodany:** 245.3 g; **Cukier:** 43.85 g **Błonnik spożywczy:** 24.5 g;

Dieta łatwostrawna (3p) (Szkic)

Śniadanie

- Chleb pszenno-żytni 90g (1)
- Masło ekstra 82% 10g (7)
- Herbata z cukrem 250g
- Zupa mleczna - ryż na mleku 300g (7)
- Polędwica sopocka wieprzowa 30g (1) (6)
- Jajko gotowane na twardo (1 szt) 50g (3)
- Pomidor 100g
- Sałata zielona 5g

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 90g (1)
- Masło ekstra 82% 10g (7)
- Herbata z cukrem 250g
- Ketchup 30g
- Parówka drobiowa 60g (1) (6)
- Twarożek ze szczypiorkiem 30g (7)
- Sałata zielona 5g
- Pomidor 100g

Wartości odżywcze

Energia: 9374.03 Kj / 2116.9 Kcal; **Białko:** 82.54 g; **Tłuszcz:** 59.85 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone:** 22.69 g; **Sód:** 1043.25 mg; **Węglowodany:** 309.06 g; **Cukier:** 34.02 g **Błonnik spożywczy:** 19.88 g;

Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów (5p) (Szkic)

Śniadanie

- Chleb żytni razowy na zakwasie 90g (1)
- Masło ekstra 82% 10g (7)
- Herbata bez cukru 250g
- Zupa mleczna - ryż na mleku 300g (7)
- Polędwica sopocka wieprzowa 30g (1) (6)
- Jajko gotowane na twardo (1 szt) 50g (3)
- Pomidor 100g
- Sałata zielona 5g

Obiad

- Zupa barszcz czerwony z ziemniakami 300g (9) (1) (7)
- Łazanki z kapustą mieszaną, pieczarkami i kielbasą 300g (1)
- Bukiet warzyw gotowanych na parze 150g
- Kompot owocowy 250g
- Kompot owocowy bez cukru 250g
- Podwieczorek**
- Jogurt naturalny 150g (7)

Kolacja

- Chleb żytni razowy na zakwasie 90g (1)
- Masło ekstra 82% 10g (7)
- Ser żółty 30g (7)
- Herbata bez cukru 250g
- Ketchup 30g
- Parówka drobiowa 60g (1) (6)
- Sałata zielona 5g
- Ogórek kiszony krojony 100g
- Posiłek nocny: kanapka z jajkiem, sałatą i pomidorem 150g (1) (7) (3)

Wartości odżywcze

Energia: 10460.04 Kj / 2338.99 Kcal; **Białko:** 99.23 g; **Tłuszcz:** 79.78 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone:** 32.51 g; **Sód:** 2539.21 mg; **Węglowodany:** 243.17 g; **Cukier:** 13.44 g **Błonnik spożywczy:** 34.46 g;

Dieta bogatobiałkowa (3p) (Szkic)		
Śniadanie <ul style="list-style-type: none"> • Chleb pszenno-żytni 90g (1) • Masło ekstra 82% 10g (7) • Herbata z cukrem 250g • Zupa mleczna - ryż na mleku 300g (7) • Polędwica sopocka wieprzowa 30g (1) (6) • Jajko gotowane na twardo (2 szt) 100g (3) • Pomidor 100g • Sałata zielona 5g 	Obiad <ul style="list-style-type: none"> • 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 <ul style="list-style-type: none"> • Chleb pszenno-żytni 90g (1) • Masło ekstra 82% 10g (7) • Herbata z cukrem 250g • Ketchup 30g • Parówka drobiowa 60g (1) (6) • Twarożek ze szczypiorkiem 50g (7) • Sałata zielona 5g • Pomidor 100g
Wartości odżywcze		
Energia: 9753.64 Kj / 2211.97 Kcal; Białko: 92.05 g; Tłuszcz: 65.21 g; Kwasy tłuszczowe nasycone: 24.55 g; Sód: 1113.38 mg; Węglowodany: 310.27 g; Cukier: 34.02 g Błonnik spożywczy: 19.88 g;		

Dieta łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu (Szkic)		
Śniadanie <ul style="list-style-type: none"> • Bułka wrocławska 90g (1) • Masło ekstra 82% 5g (7) • Herbata z cukrem 250g • Dżem truskawkowy (niskosłodzony) 25g • Zupa mleczna - ryż na mleku 300g (7) • Polędwica sopocka wieprzowa 30g (1) (6) • Pomidor 100g • Sałata zielona 5g 	Obiad <ul style="list-style-type: none"> • 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 <ul style="list-style-type: none"> • Bułka wrocławska 90g (1) • Masło ekstra 82% 5g (7) • Herbata z cukrem 250g • Ketchup 30g • Parówka drobiowa 60g (1) (6) • Twarożek ze szczypiorkiem 30g (7) • Sałata zielona 5g • Pomidor 100g
Wartości odżywcze		
Energia: 9120.71 Kj / 2129.49 Kcal; Białko: 82.1 g; Tłuszcz: 52.44 g; Kwasy tłuszczowe nasycone: 16.71 g; Sód: 993.86 mg; Węglowodany: 334.72 g; Cukier: 42.58 g Błonnik spożywczy: 18.1 g;		

Jadłospis na piątek 2026-05-08

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

Dieta podstawowa (3p) (Szkic)

Śniadanie

- Chleb pszenno-żytni 60g (1)
- Chleb żytni razowy na zakwasie 30g (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 25g
- Jabłka 150g

Obiad

- Zupa krupnik z ziemniakami 300g (9) (1)
- Pulpet rybny z miruny gotowany 100g (1) (4) (3)
- Ziemniaki gotowane 180g
- Warzywa po grecku 150g (9) (1)
- Kompot owocowy 250g
- Banany 150g

Kolacja

- Chleb pszenno-żytni 60g (1)
- Chleb żytni razowy na zakwasie 30g (1)
- Masło ekstra 82% 10g (7)
- Herbata z cukrem 250g
- Jajko gotowane na twardo (1 szt) 50g (3)
- Pasta z ciecierzycy 30g
- Pomidor 100g
- Sałata zielona 5g

Wartości odżywcze

Energia: 9921.41 KJ / 2247.13 Kcal; **Białko:** 73.48 g; **Tłuszcz:** 56.31 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone:** 18.99 g; **Sód:** 1219.75 mg; **Węglowodany:** 349.94 g; **Cukier:** 66.56 g **Błonnik spożywczy:** 29.01 g;

Dieta łatwostrawna (3p) (Szkic)

Śniadanie

- Chleb pszenno-żytni 90g (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 25g
- Jabłka 150g

Obiad

- Zupa krupnik z ziemniakami 300g (9) (1)
- Pulpet rybny z miruny gotowany 100g (1) (4) (3)
- Ziemniaki gotowane 180g
- Warzywa po grecku 150g (9) (1)
- Kompot owocowy 250g

Kolacja

- Chleb pszenno-żytni 90g (1)
- Masło ekstra 82% 10g (7)
- Herbata z cukrem 250g
- Twarożek ze szczypiorkiem 30g (7)
- Jajko gotowane na twardo (1 szt) 50g (3)
- Pomidor 100g
- Sałata zielona 5g

Wartości odżywcze

Energia: 9522.73 KJ / 2149.84 Kcal; **Białko:** 76.72 g; **Tłuszcz:** 54.23 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone:** 19.46 g; **Sód:** 1229.23 mg; **Węglowodany:** 326.87 g; **Cukier:** 45.95 g **Błonnik spożywczy:** 22.36 g;

Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów (5p) (Szkic)

Śniadanie

- Chleb żytni razowy na zakwasie 90g (1)
- Masło ekstra 82% 10g (7)
- Twaróg półtłusty 50g (7)
- Herbata bez cukru 250g
- Zupa mleczna - płatki owsiane na mleku 300g (7) (1)
- Dżem truskawkowy 25g
- Jabłka 150g

Obiad

- Zupa krupnik z ziemniakami 300g (9) (1)
- Pulpet rybny z miruny gotowany 100g (1) (4) (3)
- Ziemniaki gotowane 180g
- Warzywa po grecku 150g (9) (1)
- Kompot owocowy bez cukru 250g
- Banany 150g

Podwieczorek

- Kefir 150g (7)

Kolacja

- Chleb żytni razowy na zakwasie 90g (1)
- Masło ekstra 82% 10g (7)
- Herbata bez cukru 250g
- Jajko gotowane na twardo (1 szt) 50g (3)
- Pasta z ciecierzycy 30g
- Pomidor 100g
- Sałata zielona 5g
- Posiłek nocny: kanapka z twarogiem, sałatą i pomidorem 150g (1) (7)

Wartości odżywcze

Energia: 10468.08 KJ / 2322.52 Kcal; **Białko:** 87.15 g; **Tłuszcz:** 65.94 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone:** 24.31 g; **Sód:** 1513.47 mg; **Węglowodany:** 334.44 g; **Cukier:** 41.5 g **Błonnik spożywczy:** 40.51 g;

Dieta bogatobiałkowa (3p) (Szkiec)		
<p>Śniadanie</p> <ul style="list-style-type: none"> • Chleb pszenno-żytni 90g (1) • Masło ekstra 82% 10g (7) • Twaróg półtłusty 80g (7) • Kawa zbożowa na mleku 250g (7) (1) • Zupa mleczna - płatki owsiane na mleku 300g (7) (1) • Dżem truskawkowy 25g • Jabłka 150g 	<p>Obiad</p> <ul style="list-style-type: none"> • Zupa krupnik z ziemniakami 300g (9) (1) • Pulpet rybny z miruny gotowany 100g (1) (4) (3) • Ziemniaki gotowane 180g • Warzywa po grecku 150g (9) (1) • Kompot owocowy 250g 	<p>Kolacja</p> <ul style="list-style-type: none"> • Chleb pszenno-żytni 90g (1) • Masło ekstra 82% 10g (7) • Herbata z cukrem 250g • Jajko gotowane na twardo (1 szt) 50g (3) • Twarożek ze szczypiorkiem 50g (7) • Pomidor 100g • Sałata zielona 5g
<p>Wartości odżywcze</p> <p>Energia: 9836.07 KJ / 2224.79 Kcal; Białko: 87.18 g; Tłuszcz: 56.78 g; Kwasy tłuszczowe nasycone: 20.86 g; Sód: 1251.23 mg; Węglowodany: 329.23 g; Cukier: 45.95 g Błonnik spożywczy: 22.36 g;</p>		

Dieta łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu (Szkiec)		
<p>Śniadanie</p> <ul style="list-style-type: none"> • Bułka wrocławska 90g (1) • Masło ekstra 82% 5g (7) • Twaróg półtłusty 50g (7) • Kawa zbożowa na mleku 250g (7) (1) • Zupa mleczna - płatki owsiane na mleku 300g (7) (1) • Dżem truskawkowy 25g • Jabłka 150g 	<p>Obiad</p> <ul style="list-style-type: none"> • Zupa krupnik z ziemniakami 300g (9) (1) • Pulpet rybny z miruny gotowany 100g (1) (4) (3) • Ziemniaki gotowane 180g • Warzywa po grecku 150g (9) (1) • Kompot owocowy 250g 	<p>Kolacja</p> <ul style="list-style-type: none"> • Bułka wrocławska 90g (1) • Masło ekstra 82% 5g (7) • Herbata z cukrem 250g • Miód naturalny 25g • Twarożek ze szczypiorkiem 30g (7) • Pomidor 100g • Sałata zielona 5g
<p>Wartości odżywcze</p> <p>Energia: 9432.91 KJ / 2200.18 Kcal; Białko: 76.3 g; Tłuszcz: 46.8 g; Kwasy tłuszczowe nasycone: 13.48 g; Sód: 1181.35 mg; Węglowodany: 361.9 g; Cukier: 64.38 g Błonnik spożywczy: 20.38 g;</p>		

Jadłospis na sobota 2026-05-09

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

Dieta podstawowa (3p) (Szkic)

Śniadanie

- Chleb pszenno-żytni 60g (1)
- Chleb żytni razowy na zakwasie 30g (1)
- Masło ekstra 82% 10g (7)
- Twaróg półtłusty 30g (7)
- Herbata z cukrem 250g
- Zupa mleczna - ryż na mleku 300g (7)
- Kielbasa krakowska wieprzowa 30g (1) (6) (7) (9)
- Pomidor 100g
- Sałata zielona 5g

Obiad

- Zupa grysikowa 300g (9) (1) (7)
- Pulpet wieprzowy gotowany 100g (1) (3)
- Kasza jęczmienna wiejska gotowana 180g (1)
- Sos pomidorowy 50g (7) (1)
- Surówka z marchwi i jabłka z olejem 150g
- Kompot owocowy 250g
- Jabłka 150g

Kolacja

- Chleb pszenno-żytni 60g (1)
- Chleb żytni razowy na zakwasie 30g (1)
- Masło ekstra 82% 10g (7)
- Herbata z cukrem 250g
- Polędwica drobiowa Ani 30g (6)
- Pasta jajeczna 60g (3) (7)
- Sałata zielona 5g
- Sałatka cesarska pieczona (marchew, kalafior, brokuł) 100g

Wartości odżywcze

Energia: 9105.42 KJ / 2053.06 Kcal; **Białko:** 78.94 g; **Tłuszcz:** 54.11 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone:** 20 g; **Sód:** 1182.94 mg; **Węglowodany:** 300.06 g; **Cukier:** 51.22 g **Błonnik spożywczy:** 26.09 g;

Dieta łatwostrawna (3p) (Szkic)

Śniadanie

- Chleb pszenno-żytni 90g (1)
- Masło ekstra 82% 10g (7)
- Twaróg półtłusty 30g (7)
- Herbata z cukrem 250g
- Zupa mleczna - ryż na mleku 300g (7)
- Kielbasa krakowska wieprzowa 30g (1) (6) (7) (9)
- Pomidor 100g
- Sałata zielona 5g

Obiad

- Zupa grysikowa 300g (9) (1) (7)
- Pulpet wieprzowy gotowany 100g (1) (3)
- Kasza jęczmienna wiejska gotowana 180g (1)
- Sos pomidorowy 50g (7) (1)
- Surówka z marchwi i jabłka z olejem 150g
- Kompot owocowy 250g

Kolacja

- Chleb pszenno-żytni 90g (1)
- Masło ekstra 82% 10g (7)
- Herbata z cukrem 250g
- Polędwica drobiowa Ani 30g (6)
- Pasta jajeczna 60g (3) (7)
- Sałata zielona 5g
- Sałatka cesarska pieczona (marchew, kalafior, brokuł) 100g

Wartości odżywcze

Energia: 8941.36 KJ / 2011.51 Kcal; **Białko:** 79.4 g; **Tłuszcz:** 53.21 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone:** 19.94 g; **Sód:** 1180.15 mg; **Węglowodany:** 291.61 g; **Cukier:** 40.26 g **Błonnik spożywczy:** 20.66 g;

Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów (5p) (Szkic)

Śniadanie

- Chleb żytni razowy na zakwasie 90g (1)
- Masło ekstra 82% 10g (7)
- Twaróg półtłusty 30g (7)
- Herbata bez cukru 250g
- Zupa mleczna - ryż na mleku 300g (7)
- Kielbasa krakowska wieprzowa 30g (1) (6) (7) (9)
- Pomidor 100g
- Sałata zielona 5g

Obiad

- Zupa grysikowa 300g (9) (1) (7)
- Pulpet wieprzowy gotowany 100g (1) (3)
- Kasza jęczmienna wiejska gotowana 180g (1)
- Sos pomidorowy 50g (7) (1)
- Surówka z marchwi i jabłka z olejem 150g
- Kompot owocowy bez cukru 250g
- Jabłka 150g

Podwieczorek

- Jogurt naturalny 150g (7)

Kolacja

- Chleb żytni razowy na zakwasie 90g (1)
- Masło ekstra 82% 10g (7)
- Herbata bez cukru 250g
- Polędwica drobiowa Ani 30g (6)
- Pasta jajeczna 60g (3) (7)
- Sałata zielona 5g
- Sałatka cesarska pieczona (marchew, kalafior, brokuł) 100g
- Posiłek nocny: kanapka z wędliną i sałatą 100g (1) (7)

Wartości odżywcze

Energia: 9739.72 KJ / 2153.48 Kcal; **Białko:** 92.16 g; **Tłuszcz:** 65.91 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone:** 26.27 g; **Sód:** 1553.47 mg; **Węglowodany:** 287.39 g; **Cukier:** 21.77 g **Błonnik spożywczy:** 37.72 g;

Dieta bogatobiałkowa (3p) (Szkic)		
Śniadanie <ul style="list-style-type: none"> • Chleb pszenno-żytni 90g (1) • Masło ekstra 82% 10g (7) • Twaróg półtłusty 50g (7) • Herbata z cukrem 250g • Zupa mleczna - ryż na mleku 300g (7) • Kielbasa krakowska wieprzowa 30g (1) (6) (7) (9) • Pomidor 100g • Sałata zielona 5g 	Obiad <ul style="list-style-type: none"> • Zupa grysikowa 300g (9) (1) (7) • Pulpet wieprzowy gotowany 100g (1) (3) • Kasza jęczmienna wiejska gotowana 180g (1) • Sos pomidorowy 50g (7) (1) • Surówka z marchwi i jabłka z olejem 150g • Kompot owocowy 250g 	Kolacja <ul style="list-style-type: none"> • Chleb pszenno-żytni 90g (1) • Masło ekstra 82% 10g (7) • Herbata z cukrem 250g • Polędwica drobiowa Ani 60g (6) • Pasta jajeczna 60g (3) (7) • Sałata zielona 5g • Sałatka cesarska pieczona (marchew, kalafior, brokuł) 100g
Wartości odżywcze		
Energia: 9162.69 KJ / 2064.53 Kcal; Białko: 86.6 g; Tłuszcz: 54.68 g; Kwasy tłuszczowe nasycone: 20.5 g; Sód: 1188.95 mg; Węglowodany: 294.19 g; Cukier: 40.26 g Błonnik spożywczy: 20.66 g;		

Dieta łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu (Szkic)		
Śniadanie <ul style="list-style-type: none"> • Bułka wrocławska 90g (1) • Masło ekstra 82% 5g (7) • Twaróg półtłusty 30g (7) • Herbata z cukrem 250g • Zupa mleczna - ryż na mleku 300g (7) • Kielbasa krakowska wieprzowa 30g (1) (6) (7) (9) • Pomidor 100g • Sałata zielona 5g 	Obiad <ul style="list-style-type: none"> • Zupa grysikowa 300g (9) (1) (7) • Pulpet wieprzowy gotowany 100g (1) (3) • Kasza jęczmienna wiejska gotowana 180g (1) • Sos pomidorowy 50g (7) (1) • Surówka z marchwi i jabłka z olejem 150g • Kompot owocowy 250g 	Kolacja <ul style="list-style-type: none"> • Bułka wrocławska 90g (1) • Masło ekstra 82% 5g (7) • Herbata z cukrem 250g • Dżem truskawkowy (niskosłodzony) 25g • Polędwica drobiowa Ani 30g (6) • Sałata zielona 5g • Sałatka cesarska pieczona (marchew, kalafior, brokuł) 100g
Wartości odżywcze		
Energia: 8654.81 KJ / 2016.14 Kcal; Białko: 78.27 g; Tłuszcz: 45.58 g; Kwasy tłuszczowe nasycone: 13.83 g; Sód: 1123.84 mg; Węglowodany: 316.47 g; Cukier: 48.82 g Błonnik spożywczy: 18.88 g;		

Jadłospis na niedziela 2026-05-10

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

Dieta podstawowa (3p) (Szkic)

Śniadanie	Obiad	Kolacja
<ul style="list-style-type: none">Chleb pszenno-żytni 60g (1)Chleb żytni razowy na zakwasie 30g (1)Masło ekstra 82% 10g (7)Herbata z cukrem 250gZupa mleczna - kasza manna na mleku 300g (7) (1)Szynka drobiowa familijna 30g (6) (7)Jajko gotowane na twardo (1 szt) 50g (3)Sałata zielona 5gOgórek zielony świeży 100g	<ul style="list-style-type: none">Zupa rosół z makaronem 300g (9) (1)Udo z kurczaka pieczone 180gZiemniaki gotowane 180gSurówka z buraczków i jabłek z olejem 150gKompot owocowy 250gJabłka 150g	<ul style="list-style-type: none">Chleb pszenno-żytni 60g (1)Chleb żytni razowy na zakwasie 30g (1)Masło ekstra 82% 10g (7)Ser żółty 30g (7)Herbata z cukrem 250gWędlina filet gotowany z kurczaka 30g (6) (10)Pomidor 100gSałata zielona 5g

Wartości odżywcze

Energia: 8811.03 KJ / 1987.32 Kcal; **Białko:** 72.6 g; **Tłuszcz:** 70.42 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone:** 22.95 g; **Sód:** 1837.89 mg; **Węglowodany:** 256.18 g; **Cukier:** 45.18 g **Błonnik spożywczy:** 21.4 g;

Dieta łatwostrawna (3p) (Szkic)

Śniadanie	Obiad	Kolacja
<ul style="list-style-type: none">Chleb pszenno-żytni 90g (1)Masło ekstra 82% 10g (7)Herbata z cukrem 250gZupa mleczna - kasza manna na mleku 300g (7) (1)Szynka drobiowa familijna 30g (6) (7)Jajko gotowane na twardo (1 szt) 50g (3)Sałata zielona 5gPomidor 100g	<ul style="list-style-type: none">Zupa rosół z makaronem 300g (9) (1)Udo z kurczaka gotowane 180gZiemniaki gotowane 180gBuraczki duszone z olejem rzepakowym 150g (1)Kompot owocowy 250g	<ul style="list-style-type: none">Chleb pszenno-żytni 90g (1)Masło ekstra 82% 10g (7)Herbata z cukrem 250gWędlina filet gotowany z kurczaka 30g (6) (10)Twarożek z natką pietruszki 30g (7)Pomidor 100gSałata zielona 5g

Wartości odżywcze

Energia: 9811.55 KJ / 2223.7 Kcal; **Białko:** 105.86 g; **Tłuszcz:** 80.23 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone:** 24.96 g; **Sód:** 1486.69 mg; **Węglowodany:** 260.89 g; **Cukier:** 33.83 g **Błonnik spożywczy:** 16.23 g;

Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów (5p) (Szkic)

Śniadanie	Obiad	Kolacja
<ul style="list-style-type: none">Chleb żytni razowy na zakwasie 90g (1)Masło ekstra 82% 10g (7)Herbata bez cukru 250gZupa mleczna - kasza manna na mleku 300g (7) (1)Szynka drobiowa familijna 30g (6) (7)Jajko gotowane na twardo (1 szt) 50g (3)Sałata zielona 5gOgórek zielony świeży 100g	<ul style="list-style-type: none">Zupa rosół z makaronem 300g (9) (1)Udo z kurczaka pieczone 180gZiemniaki gotowane 180gSurówka z buraczków i jabłek z olejem 150gKompot owocowy bez cukru 250gJabłka 150g <p>Podwieczorek</p> <ul style="list-style-type: none">Kefir 150g (7)	<ul style="list-style-type: none">Chleb żytni razowy na zakwasie 90g (1)Masło ekstra 82% 10g (7)Ser żółty 30g (7)Herbata bez cukru 250gWędlina filet gotowany z kurczaka 30g (6) (10)Pomidor 100gSałata zielona 5gPosiłek nocny: kanapka z twarogiem, sałatą i pomidorem 150g (1) (7)

Wartości odżywcze

Energia: 9615.26 KJ / 2124.21 Kcal; **Białko:** 90.63 g; **Tłuszcz:** 82.55 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone:** 29.76 g; **Sód:** 2187.81 mg; **Węglowodany:** 245.77 g; **Cukier:** 15.72 g **Błonnik spożywczy:** 33.55 g;

Dieta bogatobiałkowa (3p) (Szkic)		
Śniadanie <ul style="list-style-type: none"> • Chleb pszenno-żytni 90g (1) • Masło ekstra 82% 10g (7) • Herbata z cukrem 250g • Zupa mleczna - kasza manna na mleku 300g (7) (1) • Szynka drobiowa familijna 30g (6) (7) • Jajko gotowane na twardo (2 szt) 100g (3) • Sałata zielona 5g • Pomidor 100g 	Obiad <ul style="list-style-type: none"> • Zupa rosół z makaronem 300g (9) (1) • Udo z kurczaka gotowane 180g • Ziemniaki gotowane 180g • Buraczki duszone z olejem rzepakowym 150g (1) • Kompot owocowy 250g 	Kolacja <ul style="list-style-type: none"> • Chleb pszenno-żytni 90g (1) • Masło ekstra 82% 10g (7) • Herbata z cukrem 250g • Wędlina filet gotowany z kurczaka 30g (6) (10) • Twarożek z natką pietruszki 50g (7) • Pomidor 100g • Sałata zielona 5g
Wartości odżywcze		
Energia: 10184.8 Kj / 2317.25 Kcal; Białko: 114.74 g; Tłuszcz: 85.79 g; Kwasy tłuszczowe nasycone: 26.79 g; Sód: 1556.85 mg; Węglowodany: 262.09 g; Cukier: 33.83 g Błonnik spożywczy: 16.23 g;		

Dieta łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu (Szkic)		
Śniadanie <ul style="list-style-type: none"> • Bułka wrocławska 90g (1) • Masło ekstra 82% 5g (7) • Herbata z cukrem 250g • Miód naturalny 25g • Zupa mleczna - kasza manna na mleku 300g (7) (1) • Szynka drobiowa familijna 30g (6) (7) • Sałata zielona 5g • Pomidor 100g 	Obiad <ul style="list-style-type: none"> • Zupa rosół z makaronem 300g (9) (1) • Udo z kurczaka gotowane 180g • Ziemniaki gotowane 180g • Buraczki duszone z olejem rzepakowym 150g (1) • Kompot owocowy 250g 	Kolacja <ul style="list-style-type: none"> • Bułka wrocławska 90g (1) • Masło ekstra 82% 5g (7) • Herbata z cukrem 250g • Wędlina filet gotowany z kurczaka 30g (6) (10) • Twarożek z natką pietruszki 30g (7) • Pomidor 100g • Sałata zielona 5g
Wartości odżywcze		
Energia: 9721.73 Kj / 2274.03 Kcal; Białko: 105.43 g; Tłuszcz: 72.8 g; Kwasy tłuszczowe nasycone: 18.98 g; Sód: 1438.81 mg; Węglowodany: 295.92 g; Cukier: 52.26 g Błonnik spożywczy: 14.25 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