

Jadłospis na poniedziałek 2026-04-13

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 - płatki owsiane na mleku 300g (7) (1)Szynka konserwowa wieprzowa 30g (6)Pomidor 100gSalata zielona 5g	Obiad <ul style="list-style-type: none">Zupa zacierkowa 300g (9) (1) (3) (7)Gulasz drobiowy z warzywami duszony 150g (9) (1) (7)Kasza jęczmienna wiejska gotowana 180g (1)Surówka 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 delikatesowa z kurcząt 30g (6)Pasta jajeczna 60g (3) (7)Salata zielona 5g
Wartości odżywcze		
Energia: 9284.74 KJ / 2251.9 Kcal; Białko: 75.69 g; Tłuszcz: 76.58 g; Kwasy tłuszczowe nasycone: 21.98 g; Sód: 1099.54 mg; Węglowodany: 298.55 g; Cukier: 47.28 g Błonnik spożywczy: 25.78 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 - płatki owsiane na mleku 300g (7) (1)Szynka konserwowa wieprzowa 30g (6)Pomidor 100gSalata zielona 5g	Obiad <ul style="list-style-type: none">Zupa zacierkowa 300g (9) (1) (3) (7)Gulasz drobiowy z warzywami duszony 150g (9) (1) (7)Kasza jęczmienna wiejska gotowana 180g (1)Bukiet 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 delikatesowa z kurcząt 30g (6)Pasta jajeczna 60g (3) (7)Salata zielona 5gPomidor 100g
Wartości odżywcze		
Energia: 8860.5 KJ / 2140.33 Kcal; Białko: 80.69 g; Tłuszcz: 61.43 g; Kwasy tłuszczowe nasycone: 20.99 g; Sód: 1086.81 mg; Węglowodany: 303.75 g; Cukier: 34.13 g Błonnik spożywczy: 22.66 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 - płatki owsiane na mleku 300g (7) (1)Szynka konserwowa wieprzowa 30g (6)Pomidor 100gSalata zielona 5g	Obiad <ul style="list-style-type: none">Zupa zacierkowa 300g (9) (1) (3) (7)Gulasz drobiowy z warzywami duszony 150g (9) (1) (7)Kasza jęczmienna wiejska gotowana 180g (1)Surówka z kapusty pekińskiej, marchewki 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 250gSzynka delikatesowa z kurcząt 30g (6)Pasta jajeczna 60g (3) (7)Salata zielona 5gPosiłek nocny: kanapka z twarogiem, sałatą i pomidorem 150g (1) (7)
Wartości odżywcze		
Energia: 9575.68 KJ / 2315.63 Kcal; Białko: 92.87 g; Tłuszcz: 88.64 g; Kwasy tłuszczowe nasycone: 28.59 g; Sód: 1484.77 mg; Węglowodany: 268.87 g; Cukier: 6.87 g Błonnik spożywczy: 34.42 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 - płatki owsiane na mleku 300g (7) (1) • Szynka konserwowa wieprzowa 30g (6) • Pomidor 100g • Sałata zielona 5g 	Obiad <ul style="list-style-type: none"> • Zupa zacierkowa 300g (9) (1) (3) (7) • Gulasz drobiowy z warzywami duszony 150g (9) (1) (7) • 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) • Masło ekstra 82% 10g (7) • Herbata z cukrem 250g • Szynka delikatesowa z kurcząt 60g (6) • Pasta jajeczna 60g (3) (7) • Sałata zielona 5g • Pomidor 100g
Wartości odżywcze		
Energia: 9115.56 Kj / 2202.68 Kcal; Białko: 90.42 g; Tłuszcz: 63.09 g; Kwasy tłuszczowe nasycone: 21.54 g; Sód: 1095.61 mg; Węglowodany: 305.33 g; Cukier: 34.13 g Błonnik spożywczy: 22.66 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 - płatki owsiane na mleku 300g (7) (1) • Szynka konserwowa wieprzowa 30g (6) • Pomidor 100g • Sałata zielona 5g 	Obiad <ul style="list-style-type: none"> • Zupa zacierkowa 300g (9) (1) (3) (7) • Gulasz drobiowy z warzywami duszony 150g (9) (1) (7) • 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) • Masło ekstra 82% 5g (7) • Herbata z cukrem 250g • Dżem truskawkowy (niskosłodzony) 25g • Szynka delikatesowa z kurcząt 30g (6) • Sałata zielona 5g • Pomidor 100g
Wartości odżywcze		
Energia: 8789.64 Kj / 2119.37 Kcal; Białko: 83.73 g; Tłuszcz: 52.71 g; Kwasy tłuszczowe nasycone: 15.11 g; Sód: 1030.5 mg; Węglowodany: 317.08 g; Cukier: 42.69 g Błonnik spożywczy: 18.9 g;		

Jadłospis na wtorek 2026-04-14

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)
- Szynka złocista wieprzowa 30g (9) (10)
- Twarożek z natką pietruszki 30g (7)
- Sałata zielona 5g
- Pomidor 100g

Obiad

- Zupa fasolowa z ziemniakami 300g (1)
- Risotto warzywno-mięsne 300g (9)
- Sałata zielona z jogurtem 150g (7)
- 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)
- Paprykarz rybny (mintaj) 30g (4) (9)
- Sałata zielona 5g
- Rzodkiewki 100g

Wartości odżywcze

Energia: 9093.74 KJ / 2192.61 Kcal; **Białko:** 79.47 g; **Tłuszcz:** 55.85 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone:** 17.77 g; **Sód:** 1370.62 mg; **Węglowodany:** 340.73 g; **Cukier:** 46.7 g **Błonnik spożywczy:** 29.93 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)
- Szynka złocista wieprzowa 30g (9) (10)
- Twarożek z natką pietruszki 30g (7)
- Sałata zielona 5g
- Pomidor 100g

Obiad

- Zupa koperkowa z ziemniakami 300g (9) (1) (7)
- Risotto warzywno-mięsne 300g (9)
- Sałata zielona z jogurtem 150g (7)
- Kompot owocowy 250g

Kolacja

- Chleb pszenno-żytni 90g (1)
- Masło ekstra 82% 10g (7)
- Herbata z cukrem 250g
- Polędwica drobiowa Ani 30g (6)
- Paprykarz rybny (mintaj) 30g (4) (9)
- Pomidor 100g
- Sałata zielona 5g

Wartości odżywcze

Energia: 8368.62 KJ / 2019.51 Kcal; **Białko:** 68.37 g; **Tłuszcz:** 56.41 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone:** 19.35 g; **Sód:** 1376.31 mg; **Węglowodany:** 305.42 g; **Cukier:** 37.3 g **Błonnik spożywczy:** 17.45 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)
- Szynka złocista wieprzowa 30g (9) (10)
- Twarożek z natką pietruszki 30g (7)
- Sałata zielona 5g
- Pomidor 100g

Obiad

- Zupa fasolowa z ziemniakami 300g (1)
- Risotto warzywno-mięsne 300g (9)
- Sałata zielona z jogurtem 150g (7)
- Kompot owocowy bez cukru 250g

Podwieczorek

- Kefir 150g (7)

Kolacja

- Chleb żytni razowy na zakwasie 90g (1)
- Masło ekstra 82% 10g (7)
- Herbata bez cukru 250g
- Polędwica drobiowa Ani 30g (6)
- Paprykarz rybny (mintaj) 30g (4) (9)
- Sałata zielona 5g
- Rzodkiewki 100g
- Posiłek nocny: kanapka z jajkiem, sałatą i pomidorem 150g (1) (7) (3)

Wartości odżywcze

Energia: 9488.45 KJ / 2280.81 Kcal; **Białko:** 98.85 g; **Tłuszcz:** 69.97 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone:** 24.85 g; **Sód:** 1766.49 mg; **Węglowodany:** 308.25 g; **Cukier:** 6.3 g **Błonnik spożywczy:** 38.57 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 kukurydziana na mleku 300g (7) • Szynka złocista wieprzowa 30g (9) (10) • Twarożek z natką pietruszki 50g (7) • Sałata zielona 5g • Pomidor 100g 	<p>Obiad</p> <ul style="list-style-type: none"> • Zupa koperkowa z ziemniakami 300g (9) (1) (7) • Risotto warzywno-mięsne 300g (9) • Sałata zielona z jogurtem 150g (7) • 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 • Polędwica drobiowa Ani 30g (6) • Paprykarz rybny (mintaj) 50g (4) (9) • Pomidor 100g • Sałata zielona 5g
<p>Wartości odżywcze</p>		
<p>Energia: 8646.79 Kj / 2086.74 Kcal; Białko: 74.06 g; Tłuszcz: 59.07 g; Kwasy tłuszczowe nasycone: 19.98 g; Sód: 1400.79 mg; Węglowodany: 310.7 g; Cukier: 37.7 g Błonnik spożywczy: 17.86 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 • Zupa mleczna - kasza kukurydziana na mleku 300g (7) • Szynka złocista wieprzowa 30g (9) (10) • Twarożek z natką pietruszki 30g (7) • Sałata zielona 5g • Pomidor 100g 	<p>Obiad</p> <ul style="list-style-type: none"> • Zupa koperkowa z ziemniakami 300g (9) (1) (7) • Risotto warzywno-mięsne 300g (9) • Marchew gotowana 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 • Polędwica drobiowa Ani 30g (6) • Paprykarz rybny (mintaj) 30g (4) (9) • Pomidor 100g • Sałata zielona 5g
<p>Wartości odżywcze</p>		
<p>Energia: 8139.88 Kj / 1964.78 Kcal; Białko: 71.36 g; Tłuszcz: 50.14 g; Kwasy tłuszczowe nasycone: 13.69 g; Sód: 1373.83 mg; Węglowodany: 305.48 g; Cukier: 31.66 g Błonnik spożywczy: 16.63 g;</p>		

Jadłospis na środa 2026-04-15

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 - ryż na mleku 300g (7)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 barszcz czerwony z ziemniakami 300g (9) (1) (7)Makaron z twarogiem 300g (1) (7)Sos jogurtowy 100g (7)Surówka z marchwi i jabłka z olejem 150gKompot owocowy 250gBanany 150g	<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 konserwowa wieprzowa 30g (6)Pasta z ciecierzycy 50gSałata zielona 5gOgórek kiszony krojony 100g

Wartości odżywcze

Energia: 9316.32 KJ / 2247.46 Kcal; **Białko:** 75.41 g; **Tłuszcz:** 56.88 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone:** 20.68 g; **Sód:** 1833.13 mg; **Węglowodany:** 354.2 g; **Cukier:** 74.13 g **Błonnik spożywczy:** 26.98 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 - ryż na mleku 300g (7)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 barszcz czerwony z ziemniakami 300g (9) (1) (7)Makaron z twarogiem 300g (1) (7)Sos jogurtowy 100g (7)Surówka z marchwi i jabłka z olejem 150gKompot owocowy 250g	<ul style="list-style-type: none">Chleb pszenno-żytni 90g (1)Masło ekstra 82% 10g (7)Herbata z cukrem 250gSzynka konserwowa wieprzowa 30g (6)Twarożek z natką pietruszki 30g (7)Pomidor 100gSałata zielona 5g

Wartości odżywcze

Energia: 8852.21 KJ / 2135.96 Kcal; **Białko:** 76.11 g; **Tłuszcz:** 53.24 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone:** 20.99 g; **Sód:** 1146.28 mg; **Węglowodany:** 334.49 g; **Cukier:** 53.52 g **Błonnik spożywczy:** 20.55 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 - ryż na mleku 300g (7)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 barszcz czerwony z ziemniakami 300g (9) (1) (7)Makaron z twarogiem 300g (1) (7)Sos jogurtowy 100g (7)Surówka z marchwi i jabłka z olejem 150gKompot owocowy 250gKompot owocowy bez cukru 250gPodwieczorekJogurt naturalny 150g (7)	<ul style="list-style-type: none">Chleb żytni razowy na zakwasie 90g (1)Masło ekstra 82% 10g (7)Herbata bez cukru 250gSzynka konserwowa wieprzowa 30g (6)Pasta z ciecierzycy 50gSałata zielona 5gOgórek kiszony krojony 100gPosiłek nocny: kanapka z twarogiem, sałatą i pomidorem 150g (1) (7)

Wartości odżywcze

Energia: 9869.97 KJ / 2386.32 Kcal; **Białko:** 92.36 g; **Tłuszcz:** 69.15 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone:** 27.24 g; **Sód:** 2219.7 mg; **Węglowodany:** 336.58 g; **Cukier:** 34.06 g **Błonnik spożywczy:** 36.2 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 - ryż na mleku 300g (7) • 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 barszcz czerwony z ziemniakami 300g (9) (1) (7) • Makaron z twarogiem 300g (1) (7) • Sos jogurtowy 100g (7) • Surówka z marchwi i jabłka z olejem 150g • Kompot owocowy 250g 	Kolacja <ul style="list-style-type: none"> • Chleb pszenno-żytni 90g (1) • Masło ekstra 82% 10g (7) • Herbata z cukrem 250g • Szynka konserwowa wieprzowa 30g (6) • Twarożek z natką pietruszki 50g (7) • Pomidor 100g • Sałata zielona 5g
Wartości odżywcze		
Energia: 9225.46 Kj / 2229.51 Kcal; Białko: 85 g; Tłuszcz: 58.79 g; Kwasy tłuszczowe nasycone: 22.82 g; Sód: 1216.44 mg; Węglowodany: 335.69 g; Cukier: 53.52 g Błonnik spożywczy: 20.55 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 - ryż na mleku 300g (7) • Szynka drobiowa familijna 30g (6) (7) • Sałata zielona 5g • Pomidor 100g 	Obiad <ul style="list-style-type: none"> • Zupa barszcz czerwony z ziemniakami 300g (9) (1) (7) • Makaron z twarogiem 300g (1) (7) • Sos jogurtowy 100g (7) • Kompot owocowy 250g • Banany 150g 	Kolacja <ul style="list-style-type: none"> • Bułka wrocławska 90g (1) • Masło ekstra 82% 5g (7) • Herbata z cukrem 250g • Szynka konserwowa wieprzowa 30g (6) • Twarożek z natką pietruszki 30g (7) • Pomidor 100g • Sałata zielona 5g
Wartości odżywcze		
Energia: 8773.58 Kj / 2105.68 Kcal; Białko: 79.52 g; Tłuszcz: 36.59 g; Kwasy tłuszczowe nasycone: 14.76 g; Sód: 1007.42 mg; Węglowodany: 362.25 g; Cukier: 85.17 g Błonnik spożywczy: 13.33 g;		

Jadłospis na czwartek 2026-04-16

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 - kasza kukurydziana na mleku 300g (7)
- Szyunka wieprzowa gratka/produkt grubo rozdr., formowany, parzony, zawiera wodę dodaną 30g (6) (10)
- Sałata zielona 5g
- Rzodkiewki 100g

Obiad

- Zupa brokułowa z ziemniakami 300g (9) (1) (7)
- Sztuka mięsa schab wieprzowy pieczony z warzywami 100g (9)
- Ziemniaki gotowane z tłuszczem 180g
- Surówka z buraczków i jabłek 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 sopocka wieprzowa 30g (1) (6)
- Pasta jajeczna 60g (3) (7)
- Sałata zielona 5g
- Pomidor 100g

Wartości odżywcze

Energia: 8972.79 KJ / 2177 Kcal; **Białko:** 86.66 g; **Tłuszcz:** 76.26 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone:** 20.17 g; **Sód:** 1500.96 mg; **Węglowodany:** 280.3 g; **Cukier:** 47.05 g **Błonnik spożywczy:** 27.55 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 - kasza kukurydziana na mleku 300g (7)
- Szyunka wieprzowa gratka/produkt grubo rozdr., formowany, parzony, zawiera wodę dodaną 30g (6) (10)
- Sałata zielona 5g
- Pomidor 100g

Obiad

- Zupa brokułowa z ziemniakami 300g (9) (1) (7)
- Sztuka mięsa schab wieprzowy pieczony z warzywami 100g (9)
- Ziemniaki gotowane z tłuszczem 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 sopocka wieprzowa 30g (1) (6)
- Pasta jajeczna 60g (3) (7)
- Sałata zielona 5g
- Pomidor 100g

Wartości odżywcze

Energia: 9338.75 KJ / 2268.89 Kcal; **Białko:** 87.96 g; **Tłuszcz:** 83.28 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone:** 20.66 g; **Sód:** 1481.31 mg; **Węglowodany:** 286.01 g; **Cukier:** 35.72 g **Błonnik spożywczy:** 21.62 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 - kasza kukurydziana na mleku 300g (7)
- Szyunka wieprzowa gratka/produkt grubo rozdr., formowany, parzony, zawiera wodę dodaną 30g (6) (10)
- Sałata zielona 5g
- Rzodkiewki 100g

Obiad

- Zupa brokułowa z ziemniakami 300g (9) (1) (7)
- Sztuka mięsa schab wieprzowy pieczony z warzywami 100g (9)
- Ziemniaki gotowane z tłuszczem 180g
- Surówka z buraczków i jabłek z olejem 150g
- Kompot owocowy bez cukru 250g

Podwieczorek

- Kefir 150g (7)

Kolacja

- Chleb żytni razowy na zakwasie 90g (1)
- Masło ekstra 82% 10g (7)
- Herbata bez cukru 250g
- Polędwica sopocka wieprzowa 30g (1) (6)
- Pasta jajeczna 60g (3) (7)
- Sałata zielona 5g
- Pomidor 100g
- Posiłek nocny: kanapka z wędliną i pomidorem 150g (1) (7)

Wartości odżywcze

Energia: 9227.91 KJ / 2227.12 Kcal; **Białko:** 106.13 g; **Tłuszcz:** 86.56 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone:** 26.26 g; **Sód:** 1835.34 mg; **Węglowodany:** 247.78 g; **Cukier:** 6.65 g **Błonnik spożywczy:** 36.13 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 - kasza kukurydziana na mleku 300g (7)
- Szynka wieprzowa gratka/produkt grubo rozdr., formowany, parzony, zawiera wodę dodaną 30g (6) (10)
- Sałata zielona 5g
- Pomidor 100g

Obiad

- Zupa brokułowa z ziemniakami 300g (9) (1) (7)
- Sztuka mięsa schab wieprzowy pieczony z warzywami 100g (9)
- Ziemniaki gotowane z tłuszczem 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 sopocka wieprzowa 60g (1) (6)
- Pasta jajeczna 60g (3) (7)
- Sałata zielona 5g
- Pomidor 100g

Wartości odżywcze

Energia: 9585.75 KJ / 2327.79 Kcal; **Białko:** 97.32 g; **Tłuszcz:** 85.09 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone:** 22.18 g; **Sód:** 1490.11 mg; **Węglowodany:** 287.07 g; **Cukier:** 35.72 g **Błonnik spożywczy:** 21.62 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 - kasza kukurydziana na mleku 300g (7)
- Szynka wieprzowa gratka/produkt grubo rozdr., formowany, parzony, zawiera wodę dodaną 30g (6) (10)
- Sałata zielona 5g
- Pomidor 100g

Obiad

- Zupa brokułowa z ziemniakami 300g (9) (1) (7)
- Sztuka mięsa schab wieprzowy pieczony z warzywami 100g (9)
- Ziemniaki gotowane z tłuszczem 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
- Dżem truskawkowy (niskośłodzony) 25g
- Polędwica sopocka wieprzowa 30g (1) (6)
- Sałata zielona 5g
- Pomidor 100g

Wartości odżywcze

Energia: 9267.9 KJ / 2247.93 Kcal; **Białko:** 91 g; **Tłuszcz:** 74.56 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone:** 14.78 g; **Sód:** 1425 mg; **Węglowodany:** 299.34 g; **Cukier:** 44.28 g **Błonnik spożywczy:** 17.86 g;

Jadłospis na piątek 2026-04-17

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)Ser biały twaróg półtłusty 50g (7)Kawa zbożowa na mleku 250g (7) (1)Zupa mleczna - płatki owsiane na mleku 300g (7) (1)Dżem truskawkowy 25gJabłka 150g	<ul style="list-style-type: none">Zupa krupnik z ziemniakami 300g (9) (7) (1)Filet rybny z mintaja pieczony 100g (4)Ziemniaki gotowane 180gWarzywa po grecku 150g (9) (1)Kompot owocowy 250gBanany 150g	<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 250gJajko gotowane na twardo (1 szt) 50g (3)Pomidor 100gSalata zielona 5g

Wartości odżywcze

Energia: 9509.54 KJ / 2298.58 Kcal; **Białko:** 71.63 g; **Tłuszcz:** 70.64 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone:** 18.03 g; **Sód:** 1159.44 mg; **Węglowodany:** 333.82 g; **Cukier:** 66.57 g **Błonnik spożywczy:** 27.98 g;

Dieta łatwostrawna (3p) (Szkic)

Śniadanie	Obiad	Kolacja
<ul style="list-style-type: none">Chleb pszenno-żytni 90g (1)Masło ekstra 82% 10g (7)Ser biały twaróg półtłusty 50g (7)Kawa zbożowa na mleku 250g (7) (1)Zupa mleczna - płatki owsiane na mleku 300g (7) (1)Dżem truskawkowy 25gJabłka 150g	<ul style="list-style-type: none">Zupa krupnik z ziemniakami 300g (9) (7) (1)Filet rybny z mintaja pieczony 100g (4)Ziemniaki gotowane 180gWarzywa po grecku 150g (9) (1)Kompot owocowy 250g	<ul style="list-style-type: none">Chleb pszenno-żytni 90g (1)Masło ekstra 82% 10g (7)Twaróg półtłusty 30g (7)Herbata z cukrem 250gJajko gotowane na twardo (1 szt) 50g (3)Pomidor 100gSalata zielona 5g

Wartości odżywcze

Energia: 9208.4 KJ / 2227.92 Kcal; **Białko:** 70.21 g; **Tłuszcz:** 70.18 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone:** 17.91 g; **Sód:** 1157.89 mg; **Węglowodany:** 320.25 g; **Cukier:** 45.95 g **Błonnik spożywczy:** 23.8 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)Ser biały twaróg półtłusty 30g (7)Herbata bez cukru 250gZupa mleczna - płatki owsiane na mleku 300g (7) (1)Jajko gotowane na twardo (1 szt) 50g (3)Salata zielona 5gPomidor 100g	<ul style="list-style-type: none">Zupa krupnik z ziemniakami 300g (9) (7) (1)Filet rybny z mintaja pieczony 100g (4)Ziemniaki gotowane 180gWarzywa po grecku 150g (9) (1)Kompot owocowy bez cukru 250gPodwieczorekJogurt naturalny 150g (7)	<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 250gJajko gotowane na twardo (1 szt) 50g (3)Pomidor 100gSalata zielona 5gPosiłek nocny: kanapka z wędliną i sałatą 100g (1) (7)

Wartości odżywcze

Energia: 9030.7 KJ / 2183.51 Kcal; **Białko:** 87.64 g; **Tłuszcz:** 78.39 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone:** 23.85 g; **Sód:** 1539.55 mg; **Węglowodany:** 269.1 g; **Cukier:** 9.96 g **Błonnik spożywczy:** 34.85 g;

Dieta bogatobiałkowa (3p) (Szkic)

Śniadanie	Obiad	Kolacja
<ul style="list-style-type: none"> • Chleb pszenno-żytni 90g (1) • Masło ekstra 82% 10g (7) • Ser biały twaróg półtłusty 50g (7) • Kawa zbożowa na mleku 250g (7) (1) • Zupa mleczna - płatki owsiane na mleku 300g (7) (1) • Jajko gotowane na twardo (1 szt) 50g (3) • Jabłka 150g 	<ul style="list-style-type: none"> • Zupa krupnik z ziemniakami 300g (9) (7) (1) • Filet rybny z mintaja pieczony 100g (4) • Ziemniaki gotowane 180g • Warzywa po grecku 150g (9) (1) • Kompot owocowy 250g 	<ul style="list-style-type: none"> • Chleb pszenno-żytni 90g (1) • Masło ekstra 82% 10g (7) • Twaróg półtłusty 50g (7) • Herbata z cukrem 250g • Jajko gotowane na twardo (1 szt) 50g (3) • Pomidor 100g • Sałata zielona 5g

Wartości odżywcze

Energia: 9424.17 KJ / 2284.28 Kcal; **Białko:** 79.83 g; **Tłuszcz:** 75.29 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone:** 19.77 g; **Sód:** 1227.78 mg; **Węglowodany:** 312 g; **Cukier:** 45.95 g **Błonnik spożywczy:** 23.6 g;

Dieta łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu (Szkic)

Śniadanie	Obiad	Kolacja
<ul style="list-style-type: none"> • Bułka wrocławska 90g (1) • Masło ekstra 82% 5g (7) • Ser biały 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 	<ul style="list-style-type: none"> • Zupa krupnik z ziemniakami 300g (9) (7) (1) • Filet rybny z mintaja pieczony 100g (4) • Ziemniaki gotowane 180g • Warzywa po grecku 150g (9) (1) • Kompot owocowy 250g 	<ul style="list-style-type: none"> • Bułka wrocławska 90g (1) • Masło ekstra 82% 5g (7) • Twaróg półtłusty 30g (7) • Herbata z cukrem 250g • Miód naturalny 25g • Pomidor 100g • Sałata zielona 5g

Wartości odżywcze

Energia: 9334.28 KJ / 2252.65 Kcal; **Białko:** 73.95 g; **Tłuszcz:** 61.65 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone:** 12.16 g; **Sód:** 1110.01 mg; **Węglowodany:** 343.76 g; **Cukier:** 64.39 g **Błonnik spożywczy:** 19.84 g;

Jadłospis na sobota 2026-04-18

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)
- Paszтет drobiowy 30g (1) (6)
- Sałata zielona 5g
- Ogórek kiszony krojony 100g
- Polędwica z indyka grubo rozdrobniona, parzona 30g

Obiad

- Zupa pietruszkowa z ziemniakami 300g (9) (1) (7)
- Filet drobiowy z kurczaka gotowany 100g
- Ryż biały gotowany 180g
- Sos jarzynowy 150g (9) (1) (7)
- 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)
- Twaróg półtłusty 30g (7)
- Herbata z cukrem 250g
- Szynka drobiowa familijna 30g (6) (7)
- Sałata zielona 5g
- Pomidor 100g

Wartości odżywcze

Energia: 8501.5 KJ / 2052.18 Kcal; **Białko:** 82.66 g; **Tłuszcz:** 54.77 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone:** 17.11 g; **Sód:** 2170.78 mg; **Węglowodany:** 303.42 g; **Cukier:** 54.69 g **Błonnik spożywczy:** 28.43 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 pietruszkowa z ziemniakami 300g (9) (1) (7)
- Filet drobiowy z kurczaka gotowany 100g
- Ryż biały gotowany 180g
- Sos jarzynowy 150g (9) (1) (7)
- Marchew gotowana na parze z tłuszczem 150g
- Kompot owocowy 250g

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)
- Sałata zielona 5g
- Pomidor 100g

Wartości odżywcze

Energia: 8570.81 KJ / 2076.93 Kcal; **Białko:** 84.16 g; **Tłuszcz:** 61.24 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone:** 17.62 g; **Sód:** 1330.81 mg; **Węglowodany:** 292.99 g; **Cukier:** 36.35 g **Błonnik spożywczy:** 23.16 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)
- Paszтет drobiowy 30g (1) (6)
- Sałata zielona 5g
- Ogórek kiszony krojony 100g
- Polędwica z indyka grubo rozdrobniona, parzona 30g

Obiad

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

Podwieczorek

- Kefir 150g (7)

Kolacja

- Chleb żytni razowy na zakwasie 90g (1)
- Masło ekstra 82% 10g (7)
- Twaróg półtłusty 30g (7)
- Herbata bez cukru 250g
- Szynka drobiowa familijna 30g (6) (7)
- Sałata zielona 5g
- Pomidor 100g
- Posiłek nocny: kanapka z jajkiem, sałatą i pomidorem 150g (1) (7) (3)

Wartości odżywcze

Energia: 8896.21 KJ / 2140.37 Kcal; **Białko:** 102.04 g; **Tłuszcz:** 68.89 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone:** 24.19 g; **Sód:** 2566.64 mg; **Węglowodany:** 270.95 g; **Cukier:** 14.29 g **Błonnik spożywczy:** 37.07 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 5g • Polędwica z indyka grubo rozdrobniona, parzona 60g 	Obiad <ul style="list-style-type: none"> • Zupa pietruszkowa z ziemniakami 300g (9) (1) (7) • Filet drobiowy z kurczaka gotowany 100g • Ryż biały gotowany 180g • Sos jarzynowy 150g (9) (1) (7) • Marchew gotowana na parze z tłuszczem 150g • Kompot owocowy 250g 	Kolacja <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) • Sałata zielona 5g • Pomidor 100g
Wartości odżywcze		
Energia: 8825.82 Kj / 2137.93 Kcal; Białko: 94.45 g; Tłuszcz: 62.96 g; Kwasy tłuszczowe nasycone: 18.33 g; Sód: 1523.21 mg; Węglowodany: 293.96 g; Cukier: 36.5 g Błonnik spożywczy: 23.16 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 • Zupa mleczna - kasza kukurydziana na mleku 300g (7) • Dżem truskawkowy 25g • Pomidor 100g • Sałata zielona 5g • Polędwica z indyka grubo rozdrobniona, parzona 30g 	Obiad <ul style="list-style-type: none"> • Zupa pietruszkowa z ziemniakami 300g (9) (1) (7) • Filet drobiowy z kurczaka gotowany 100g • Ryż biały gotowany 180g • Sos jarzynowy 150g (9) (1) (7) • Marchew gotowana na parze z tłuszczem 150g • Kompot owocowy 250g 	Kolacja <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) • Sałata zielona 5g • Pomidor 100g
Wartości odżywcze		
Energia: 8486.2 Kj / 2052.22 Kcal; Białko: 87.22 g; Tłuszcz: 52.54 g; Kwasy tłuszczowe nasycone: 11.74 g; Sód: 1274.49 mg; Węglowodany: 305.27 g; Cukier: 34.91 g Błonnik spożywczy: 19.4 g;		

Jadłospis na niedziela 2026-04-19

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 - ryż na mleku 300g (7)• 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)• Pulpet wieprzowo-wołowy gotowany 100g (1) (3)• Ziemniaki gotowane 180g• Sos koperkowy 100g (1) (7)• Surówka z kapusty pekińskiej, marchewki i jabłka 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• Polędwica sopocka wieprzowa 30g (1) (6)• Twarożek z natką pietruszki 30g (7)• Sałata zielona 5g• Rzodkiewki 100g
Wartości odżywcze		
Energia: 8288.37 KJ / 2009.72 Kcal; Białko: 70.01 g; Tłuszcz: 63.34 g; Kwasy tłuszczowe nasycone: 20.2 g; Sód: 1103.88 mg; Węglowodany: 281.98 g; Cukier: 46.37 g Błonnik spożywczy: 23.78 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 - ryż na mleku 300g (7)• 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)• Pulpet wieprzowo-wołowy gotowany 100g (1) (3)• Ziemniaki gotowane 180g• Sos koperkowy 100g (1) (7)• Surówka z kapusty pekińskiej, marchewki 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 sopocka wieprzowa 30g (1) (6)• Twarożek z natką pietruszki 30g (7)• Sałata zielona 5g• Pomidor 100g
Wartości odżywcze		
Energia: 8227.61 KJ / 1995.35 Kcal; Białko: 70.29 g; Tłuszcz: 62.79 g; Kwasy tłuszczowe nasycone: 20.16 g; Sód: 1101.84 mg; Węglowodany: 280.45 g; Cukier: 35.41 g Błonnik spożywczy: 18.59 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 - ryż na mleku 300g (7)• 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)• Pulpet wieprzowo-wołowy gotowany 100g (1) (3)• Ziemniaki gotowane 180g• Sos koperkowy 100g (1) (7)• Surówka z kapusty pekińskiej, marchewki i jabłka 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• Polędwica sopocka wieprzowa 30g (1) (6)• Twarożek z natką pietruszki 30g (7)• Sałata zielona 5g• Rzodkiewki 100g• Posiłek nocny: kanapka z wędliną i sałatą 100g (1) (7)
Wartości odżywcze		
Energia: 8446.88 KJ / 2041.34 Kcal; Białko: 85.53 g; Tłuszcz: 74.31 g; Kwasy tłuszczowe nasycone: 26.27 g; Sód: 1472.22 mg; Węglowodany: 248.39 g; Cukier: 5.97 g Błonnik spożywczy: 31.9 g;		

Dieta bogatobiałkowa (3p) (Szkic)

Śniadanie	Obiad	Kolacja
<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) • Szynka konserwowa wieprzowa 30g (6) • Jajko gotowane na twardo (2 szt) 100g (3) • Pomidor 100g • Sałata zielona 5g 	<ul style="list-style-type: none"> • Zupa pomidorowa z makaronem 300g (9) (1) (7) • Pulpet wieprzowo-wołowy gotowany 100g (1) (3) • Ziemniaki gotowane 180g • Sos koperkowy 100g (1) (7) • Surówka z kapusty pekińskiej, marchewki i jabłka z olejem 150g • Kompot owocowy 250g 	<ul style="list-style-type: none"> • Chleb pszenno-żytni 90g (1) • Masło ekstra 82% 10g (7) • Herbata z cukrem 250g • Połędwica sopocka wieprzowa 30g (1) (6) • Twarożek z natką pietruszki 50g (7) • Sałata zielona 5g • Pomidor 100g

Wartości odżywcze

Energia: 8600.86 KJ / 2088.91 Kcal; **Białko:** 79.18 g; **Tłuszcz:** 68.34 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone:** 21.99 g; **Sód:** 1171.99 mg; **Węglowodany:** 281.66 g; **Cukier:** 35.41 g **Błonnik spożywczy:** 18.59 g;

Dieta łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu (Szkic)

Śniadanie	Obiad	Kolacja
<ul style="list-style-type: none"> • Bułka wrocławska 90g (1) • Masło ekstra 82% 5g (7) • Herbata z cukrem 250g • Miód naturalny 25g • Zupa mleczna - ryż na mleku 300g (7) • Szynka konserwowa wieprzowa 30g (6) • Pomidor 100g • Sałata zielona 5g 	<ul style="list-style-type: none"> • Zupa pomidorowa z makaronem 300g (9) (1) (7) • Pulpet wieprzowo-wołowy gotowany 100g (1) (3) • Ziemniaki gotowane 180g • Sos koperkowy 100g (1) (7) • Bukiet warzyw gotowanych na parze 150g • Kompot owocowy 250g 	<ul style="list-style-type: none"> • Bułka wrocławska 90g (1) • Masło ekstra 82% 5g (7) • Herbata z cukrem 250g • Połędwica sopocka wieprzowa 30g (1) (6) • Twarożek z natką pietruszki 30g (7) • Sałata zielona 5g • Pomidor 100g

Wartości odżywcze

Energia: 7941.49 KJ / 1911.55 Kcal; **Białko:** 78.12 g; **Tłuszcz:** 39.54 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone:** 13.42 g; **Sód:** 1036.34 mg; **Węglowodany:** 307.91 g; **Cukier:** 51.65 g **Błonnik spożywczy:** 15.12 g;

Jadłospis na poniedziałek 2026-04-20

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)
- Twarożek z natką pietruszki 30g (7)
- Ogórek kiszony krojony 100g
- Sałata zielona 5g

Obiad

- Zupa jarzynowa z zielonym groszkiem 300g (7) (9) (1)
- Gulasz wieprzowy duszony 150g (1)
- Kasza jęczmienna wiejska gotowana 250g (1)
- Sałata zielona z jogurtem 150g (7)
- 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
- Wędlina pierś miodowa drobiowa 30g
- Jajko gotowane na twardo (1 szt) 50g (3)
- Pomidor 100g
- Sałata zielona 5g

Wartości odżywcze

Energia: 9342.36 KJ / 2258.71 Kcal; **Białko:** 82.17 g; **Tłuszcz:** 67.43 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone:** 20.76 g; **Sód:** 1743.5 mg; **Węglowodany:** 313.44 g; **Cukier:** 47.6 g **Błonnik spożywczy:** 21.41 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)
- Twarożek z natką pietruszki 30g (7)
- Sałata zielona 5g
- Sałatka cesarska pieczona (marchew, kalafior, brokuł) 100g

Obiad

- Zupa jarzynowa z ziemniakami 300g (9) (1) (7)
- Gulasz wieprzowy duszony 150g (1)
- Kasza jęczmienna wiejska gotowana 180g (1)
- Marchew gotowana na parze 100g
- Kompot owocowy 250g

Kolacja

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

Wartości odżywcze

Energia: 8195.64 KJ / 1982.3 Kcal; **Białko:** 69.66 g; **Tłuszcz:** 60.76 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone:** 18.04 g; **Sód:** 1028.88 mg; **Węglowodany:** 275.76 g; **Cukier:** 32.93 g **Błonnik spożywczy:** 21.24 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)
- Twarożek z natką pietruszki 30g (7)
- Sałata zielona 5g
- Ogórek kiszony krojony 100g

Obiad

- Zupa jarzynowa z zielonym groszkiem 300g (7) (9) (1)
- Gulasz wieprzowy duszony 150g (1)
- Kasza jęczmienna wiejska gotowana 180g (1)
- Sałata zielona z jogurtem 150g (7)
- 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
- Wędlina pierś miodowa drobiowa 30g
- Jajko gotowane na twardo (1 szt) 50g (3)
- Pomidor 100g
- Sałata zielona 5g
- Posiłek nocny: kanapka z twarogiem, sałatą i pomidorem 150g (1) (7)

Wartości odżywcze

Energia: 9032.62 KJ / 2174.13 Kcal; **Białko:** 99.65 g; **Tłuszcz:** 77.99 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone:** 27.24 g; **Sód:** 2089.87 mg; **Węglowodany:** 252.87 g; **Cukier:** 7.1 g **Błonnik spożywczy:** 27.94 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) • Kielbasa żywiecka 30g (6) (10) • Twarożek z natką pietruszki 50g (7) • Sałata zielona 5g • Sałatka cesarska pieczona (marchew, kalafior, brokuł) 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) • Marchew gotowana na parze 100g • 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 pierś miodowa drobiowa 30g • Jajko gotowane na twardo (2 szt) 100g (3) • Pomidor 50g • Sałata zielona 5g
Wartości odżywcze		
Energia: 8504.69 KJ / 2060.5 Kcal; Białko: 77.64 g; Tłuszcz: 66.22 g; Kwasy tłuszczowe nasycone: 19.85 g; Sód: 1095.2 mg; Węglowodany: 274.04 g; Cukier: 32.93 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) • Herbata z cukrem 250g • Zupa mleczna - kasza manna na mleku 300g (7) (1) • Kielbasa żywiecka 30g (6) (10) • Twarożek z natką pietruszki 30g (7) • Sałata zielona 5g • Sałatka cesarska pieczona (marchew, kalafior, brokuł) 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) • Marchew gotowana na parze 100g • 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 • Wędlina pierś miodowa drobiowa 30g • Pomidor 100g • Sałata zielona 5g
Wartości odżywcze		
Energia: 8158.02 KJ / 1969.29 Kcal; Białko: 73.39 g; Tłuszcz: 52.26 g; Kwasy tłuszczowe nasycone: 12.29 g; Sód: 979.5 mg; Węglowodany: 289.89 g; Cukier: 41.49 g Błonnik spożywczy: 17.48 g;		

Jadłospis na wtorek 2026-04-21

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)Ser biały twaróg półtłusty 50g (7)Masło ekstra 82% 10g (7)Herbata z cukrem 250gZupa mleczna - kasza kukurydziana na mleku 300g (7)Dżem truskawkowy 25gJabłka 150g	<ul style="list-style-type: none">Zupa ogórkowa z ziemniakami 300g (9) (1) (7)Pulpet wieprzowo-wołowy gotowany 100g (1) (3)Ziemniaki gotowane 180gSos pomidorowy 50g (7) (1)Surówka z buraczków i jabłek z olejem 150gKompot owocowy 250gBanany 150g	<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 sopocka wieprzowa 30g (1) (6)Paprykarz rybny (mintaj) 30g (4) (9)Pomidor 100gSałata zielona 5g

Wartości odżywcze

Energia: 8865.61 KJ / 2136.97 Kcal; **Białko:** 63.43 g; **Tłuszcz:** 60.39 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone:** 16.78 g; **Sód:** 1408.64 mg; **Węglowodany:** 330.17 g; **Cukier:** 66.16 g **Błonnik spożywczy:** 27.14 g;

Dieta łatwostrawna (3p) (Szkic)

Śniadanie	Obiad	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 250gZupa mleczna - kasza kukurydziana na mleku 300g (7)Dżem truskawkowy 25gJabłka 150g	<ul style="list-style-type: none">Zupa krupnik z ziemniakami 300g (9) (7) (1)Pulpet wieprzowo-wołowy gotowany 100g (1) (3)Ziemniaki gotowane 180gSos pomidorowy 50g (7) (1)Buraczki 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 250gPolędwica sopocka wieprzowa 30g (1) (6)Paprykarz rybny (mintaj) 30g (4) (9)Pomidor 100gSałata zielona 5g

Wartości odżywcze

Energia: 9327.77 KJ / 2252.77 Kcal; **Białko:** 64.04 g; **Tłuszcz:** 67.82 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone:** 17.38 g; **Sód:** 1070.24 mg; **Węglowodany:** 338.78 g; **Cukier:** 44.82 g **Błonnik spożywczy:** 23.07 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)Ser biały twaróg półtłusty 30g (7)Masło ekstra 82% 10g (7)Herbata bez cukru 250gZupa mleczna - kasza kukurydziana na mleku 300g (7)Szynka z indykiem, prasowana 30g (6)Sałata zielona 5gPomidor 100g	<ul style="list-style-type: none">Zupa ogórkowa z ziemniakami 300g (9) (1) (7)Pulpet wieprzowo-wołowy gotowany 100g (1) (3)Ziemniaki gotowane 180gSos pomidorowy 50g (7) (1)Surówka z buraczków i jabłek z olejem 150gKompot owocowy bez cukru 250g <p>Podwieczorek</p> <ul style="list-style-type: none">Jogurt naturalny 150g (7)	<ul style="list-style-type: none">Chleb żytni razowy na zakwasie 90g (1)Masło ekstra 82% 10g (7)Herbata bez cukru 250gPolędwica sopocka wieprzowa 30g (1) (6)Paprykarz rybny (mintaj) 30g (4) (9)Pomidor 100gSałata zielona 5gPosiłek nocny: kanapka z twarogiem, sałatą i pomidorem 150g (1) (7)

Wartości odżywcze

Energia: 8666.71 KJ / 2084.69 Kcal; **Białko:** 85.58 g; **Tłuszcz:** 68.7 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone:** 23.82 g; **Sód:** 1996.92 mg; **Węglowodany:** 274.47 g; **Cukier:** 5.15 g **Błonnik spożywczy:** 35.17 g;

Dieta bogatobiałkowa (3p) (Szkic)		
Śniadanie <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 • Zupa mleczna - kasza kukurydziana na mleku 300g (7) • Szynka z indykiem, prasowana 30g (6) • Pomidor 100g • Sałata zielona 5g 	Obiad <ul style="list-style-type: none"> • Zupa krupnik z ziemniakami 300g (9) (7) (1) • Pulpet wieprzowo-wołowy gotowany 100g (1) (3) • Ziemniaki gotowane 180g • Sos pomidorowy 50g (7) (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 • Polędwica sopočka wieprzowa 30g (1) (6) • Paprykarz rybny (miruna) 50g (9) (4) • Pomidor 100g • Sałata zielona 5g
Wartości odżywcze		
Energia: 9350.74 Kj / 2258.98 Kcal; Białko: 72.72 g; Tłuszcz: 69.74 g; Kwasy tłuszczowe nasycone: 17.97 g; Sód: 1285.42 mg; Węglowodany: 326.67 g; Cukier: 34.26 g Błonnik spożywczy: 22.3 g;		

Dieta łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu (Szkic)		
Śniadanie <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 • Zupa mleczna - kasza kukurydziana na mleku 300g (7) • Dżem truskawkowy 25g • Jabłka 150g 	Obiad <ul style="list-style-type: none"> • Zupa krupnik z ziemniakami 300g (9) (7) (1) • Pulpet wieprzowy gotowany 100g (1) (3) • Pulpet wieprzowo-wołowy gotowany 100g (1) (3) • Ziemniaki gotowane 180g • Sos pomidorowy 50g (7) (1) • 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 • Polędwica sopočka wieprzowa 30g (1) (6) • Paprykarz rybny (miruna) 50g (9) (4) • Pomidor 100g • Sałata zielona 5g
Wartości odżywcze		
Energia: 10386.52 Kj / 2507.59 Kcal; Białko: 94.25 g; Tłuszcz: 72.79 g; Kwasy tłuszczowe nasycone: 16.05 g; Sód: 1238.54 mg; Węglowodany: 361.84 g; Cukier: 43.77 g Błonnik spożywczy: 19.98 g;		

Jadłospis na środa 2026-04-22

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 - ryż na mleku 300g (7)Szynka złocista wieprzowa 30g (9) (10)Pasta jajeczna 60g (3) (7)Sałata zielona 5gRzodkiewki 100g	<ul style="list-style-type: none">Zupa barszcz czerwony z ziemniakami 300g (9) (1) (7)Ryż biały gotowany z jabłkami 300gSos jogurtowy 100g (7)Surówka z marchwi i jabłka z olejem 150gKompot owocowy 250gMandarynki 150g	<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 konserwowa wieprzowa 30g (6)Twarożek z natką pietruszki 30g (7)Pomidor 100gSałata zielona 5g

Wartości odżywcze

Energia: 8979.7 KJ / 2165.29 Kcal; **Białko:** 59.21 g; **Tłuszcz:** 50.57 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone:** 19.56 g; **Sód:** 1460.88 mg; **Węglowodany:** 364.06 g; **Cukier:** 86.85 g **Błonnik spożywczy:** 28.46 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 - ryż na mleku 300g (7)Szynka złocista wieprzowa 30g (9) (10)Pasta jajeczna 60g (3) (7)Sałata zielona 5gPomidor 100g	<ul style="list-style-type: none">Zupa barszcz czerwony z ziemniakami 300g (9) (1) (7)Ryż biały gotowany z jabłkami 300gSos jogurtowy 100g (7)Surówka z marchwi i jabłka z olejem 150gKompot owocowy 250g	<ul style="list-style-type: none">Chleb pszenno-żytni 90g (1)Masło ekstra 82% 10g (7)Herbata z cukrem 250gSzynka konserwowa wieprzowa 30g (6)Twarożek z natką pietruszki 30g (7)Pomidor 100gSałata zielona 5g

Wartości odżywcze

Energia: 8932.93 KJ / 2155.05 Kcal; **Białko:** 59.25 g; **Tłuszcz:** 50.23 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone:** 19.54 g; **Sód:** 1459.9 mg; **Węglowodany:** 363.18 g; **Cukier:** 76.37 g **Błonnik spożywczy:** 23.32 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 - ryż na mleku 300g (7)Szynka złocista wieprzowa 30g (9) (10)Pasta jajeczna 60g (3) (7)Sałata zielona 5gRzodkiewki 100g	<ul style="list-style-type: none">Zupa barszcz czerwony z ziemniakami 300g (9) (1) (7)Risotto wegetariańskie 300g (9)Surówka z marchwi i jabłka z olejem 150gKompot owocowy bez cukru 250g <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)Herbata bez cukru 250gSzynka konserwowa wieprzowa 30g (6)Twarożek z natką pietruszki 30g (7)Pomidor 100gSałata zielona 5gPosiłek nocny: kanapka z jajkiem, sałatą i pomidorem 150g (1) (7) (3)

Wartości odżywcze

Energia: 8269.16 KJ / 1990.05 Kcal; **Białko:** 71.38 g; **Tłuszcz:** 62.48 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone:** 25.42 g; **Sód:** 1818.58 mg; **Węglowodany:** 277.48 g; **Cukier:** 13.82 g **Błonnik spożywczy:** 36.32 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) • Szynka złocista wieprzowa 60g (9) (10) • Pasta jajeczna 60g (3) (7) • Sałata zielona 35g • Pomidor 100g 	Obiad <ul style="list-style-type: none"> • Zupa barszcz czerwony z ziemniakami 300g (9) (1) (7) • Ryż biały gotowany z jabłkami 300g • Sos jogurtowy 100g (7) • 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 konserwowa wieprzowa 30g (6) • Twarożek z natką pietruszki 50g (7) • Pomidor 100g • Sałata zielona 5g
Wartości odżywcze		
Energia: 8714.16 Kj / 2098.31 Kcal; Białko: 65.81 g; Tłuszcz: 47.63 g; Kwasy tłuszczowe nasycone: 21.02 g; Sód: 1712.2 mg; Węglowodany: 347.25 g; Cukier: 68.99 g Błonnik spożywczy: 18.77 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 - ryż na mleku 300g (7) • Szynka złocista wieprzowa 30g (9) (10) • Sałata zielona 5g • Pomidor 100g 	Obiad <ul style="list-style-type: none"> • Zupa barszcz czerwony z ziemniakami 300g (9) (1) (7) • Ryż biały gotowany z jabłkami 300g • Sos jogurtowy 100g (7) • Kompot owocowy 250g 	Kolacja <ul style="list-style-type: none"> • Bułka wrocławska 90g (1) • Masło ekstra 82% 5g (7) • Herbata z cukrem 250g • Szynka konserwowa wieprzowa 30g (6) • Twarożek z natką pietruszki 50g (7) • Pomidor 100g • Sałata zielona 5g
Wartości odżywcze		
Energia: 8551.8 Kj / 2053.89 Kcal; Białko: 64.48 g; Tłuszcz: 34.42 g; Kwasy tłuszczowe nasycone: 13.59 g; Sód: 1321.98 mg; Węglowodany: 368.88 g; Cukier: 87.43 g Błonnik spożywczy: 14.49 g;		

Jadłospis na czwartek 2026-04-23

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)Polędwica drobiowa Ani 30g (6)Jajko gotowane na twardo (1 szt) 50g (3)Pomidor 50gSałata zielona 5g	<ul style="list-style-type: none">Zupa pomidorowa z makaronem 300g (9) (1) (7)Sztuka mięsa schab wieprzowy gotowany 100gZiemniaki gotowane 180gSurówka z kapusty pekińskiej, marchewki z olejem rzepakowym 120gKompot owocowy 250gSos pieczeniowy jasny 50g (1) (3) (7) (9)Jabłka 150g	<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 250gKetchup 30gParówka drobiowa 60g (1) (6)Twarożek z natką pietruszki 30g (7)Sałata zielona 5gOgórek kiszony krojony 100g

Wartości odżywcze

Energia: 8609.53 KJ / 2083.69 Kcal; **Białko:** 84.85 g; **Tłuszcz:** 74.91 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone:** 26.88 g; **Sód:** 1777.41 mg; **Węglowodany:** 266.05 g; **Cukier:** 43.79 g **Błonnik spożywczy:** 21.98 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)Polędwica drobiowa Ani 30g (6)Jajko gotowane na twardo (1 szt) 50g (3)Pomidor 100gSałata zielona 5g	<ul style="list-style-type: none">Zupa pomidorowa z makaronem 300g (9) (1) (7)Sztuka mięsa schab wieprzowy gotowany 100gZiemniaki gotowane 180gBukiet jarzyn gotowany na parze 150g (9)Kompot owocowy 250gSos pieczeniowy jasny 50g (1) (3) (7) (9)	<ul style="list-style-type: none">Chleb pszenno-żytni 90g (1)Masło ekstra 82% 10g (7)Herbata z cukrem 250gKetchup 30gParówka drobiowa 60g (1) (6)Twarożek z natką pietruszki 30g (7)Sałata zielona 5gPomidor 100g

Wartości odżywcze

Energia: 8243.12 KJ / 1987.23 Kcal; **Białko:** 85.68 g; **Tłuszcz:** 62.54 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone:** 26.07 g; **Sód:** 1135.87 mg; **Węglowodany:** 273.42 g; **Cukier:** 38.97 g **Błonnik spożywczy:** 20.11 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)Polędwica drobiowa Ani 30g (6)Jajko gotowane na twardo (1 szt) 50g (3)Pomidor 100gSałata zielona 5g	<ul style="list-style-type: none">Zupa pomidorowa z makaronem 300g (9) (1) (7)Sztuka mięsa schab wieprzowy gotowany 100gZiemniaki gotowane 180gSurówka z kapusty pekińskiej, marchewki z olejem rzepakowym 120gKompot owocowy bez cukru 250gSos pieczeniowy jasny 50g (1) (3) (7) (9)PodwieczorekJogurt naturalny 150g (7)	<ul style="list-style-type: none">Chleb żytni razowy na zakwasie 90g (1)Masło ekstra 82% 10g (7)Herbata bez cukru 250gKetchup 30gParówka drobiowa 60g (1) (6)Twarożek z natką pietruszki 30g (7)Sałata zielona 5gOgórek kiszony krojony 100gPosiłek nocny: kanapka z wędliną i sałatą 100g (1) (7)

Wartości odżywcze

Energia: 8832.25 KJ / 2130.67 Kcal; **Białko:** 101.28 g; **Tłuszcz:** 85.98 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone:** 32.98 g; **Sód:** 2149.59 mg; **Węglowodany:** 235.39 g; **Cukier:** 3.39 g **Błonnik spożywczy:** 30.67 g;

Dieta bogatobiałkowa (3p) (Szkiec)		
<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) • Polędwica drobiowa Ani 50g (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 • Bukiet jarzyn gotowany na parze 150g (9) • Kompot owocowy 250g • Sos pieczeniowy jasny 50g (1) (3) (7) (9) 	<p>Kolacja</p> <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 z natką pietruszki 50g (7) • Sałata zielona 5g • Pomidor 100g
<p>Wartości odżywcze</p>		
<p>Energia: 8680.85 Kj / 2096.27 Kcal; Białko: 96.53 g; Tłuszcz: 68.45 g; Kwasy tłuszczowe nasycone: 27.9 g; Sód: 1206.02 mg; Węglowodany: 275.73 g; Cukier: 38.97 g Błonnik spożywczy: 20.11 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) • Herbata z cukrem 250g • Miód naturalny 25g • Zupa mleczna - kasza manna na mleku 300g (7) (1) • Polędwica drobiowa Ani 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 • Bukiet jarzyn gotowany na parze 150g (9) • Kompot owocowy 250g • Sos pieczeniowy jasny 50g (1) (3) (7) (9) 	<p>Kolacja</p> <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 z natką pietruszki 30g (7) • Sałata zielona 5g • Pomidor 100g
<p>Wartości odżywcze</p>		
<p>Energia: 8369 Kj / 2011.96 Kcal; Białko: 89.43 g; Tłuszcz: 54.01 g; Kwasy tłuszczowe nasycone: 20.32 g; Sód: 1087.98 mg; Węglowodany: 296.93 g; Cukier: 57.4 g Błonnik spożywczy: 16.15 g;</p>		

Jadłospis na piątek 2026-04-24

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)Twaróg półtłusty 50g (7)Kawa zbożowa na mleku 250g (7) (1)Zupa mleczna - płatki owsiane na mleku 300g (7) (1)Dżem truskawkowy 25gJabłka 150g	<ul style="list-style-type: none">Zupa kapuśniak z kiszonej kapusty 300g (9) (1) (3) (10)Pulpet rybny z miruny gotowany 100g (1) (4) (3)Ziemniaki gotowane 180gSurówka z ogórków kiszonych i cebulki 150gKompot owocowy 250gBanany 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 250gPasta z ciecierzycy 30gPomidor 100gSalata zielona 5g

Wartości odżywcze

Energia: 8804.38 KJ / 2123.71 Kcal; **Białko:** 69.62 g; **Tłuszcz:** 60.4 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone:** 20.77 g; **Sód:** 2362.3 mg; **Węglowodany:** 318.33 g; **Cukier:** 59.52 g **Błonnik spożywczy:** 26.43 g;

Dieta łatwostrawna (3p) (Szkic)

Śniadanie	Obiad	Kolacja
<ul style="list-style-type: none">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 40gJabłka 150g	<ul style="list-style-type: none">Zupa zacierkowa 300g (9) (1) (3) (7)Pulpet rybny z miruny gotowany 100g (1) (4) (3)Ziemniaki gotowane 180gWarzywa po grecku 150g (9) (1)Kompot owocowy 250g	<ul style="list-style-type: none">Chleb pszenno-żytni 90g (1)Masło ekstra 82% 10g (7)Twaróg półtłusty 30g (7)Herbata z cukrem 250gPasta jajeczna 60g (3) (7)Pomidor 100gSalata zielona 5g

Wartości odżywcze

Energia: 9155.04 KJ / 2209.86 Kcal; **Białko:** 74.67 g; **Tłuszcz:** 57.27 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone:** 20.46 g; **Sód:** 1249.72 mg; **Węglowodany:** 343.45 g; **Cukier:** 46.53 g **Błonnik spożywczy:** 24.17 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)Twaróg półtłusty 30g (7)Herbata bez cukru 250gZupa mleczna - płatki owsiane na mleku 300g (7) (1)Jajko gotowane na twardo (1 szt) 50g (3)Salata zielona 5gPomidor 100g	<ul style="list-style-type: none">Zupa kapuśniak z kiszonej kapusty 300g (9) (1) (3) (10)Pulpet rybny z miruny gotowany 100g (1) (4) (3)Ziemniaki gotowane 180gSurówka z ogórków kiszonych i cebulki 150gKompot owocowy bez cukru 250g <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 250gPasta z ciecierzycy 30gPomidor 100gSalata zielona 5gPosiłek nocny: kanapka z wędliną i sałatą 100g (1) (7)

Wartości odżywcze

Energia: 8451.03 KJ / 2034.59 Kcal; **Białko:** 85.96 g; **Tłuszcz:** 71.26 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone:** 26.03 g; **Sód:** 2696.11 mg; **Węglowodany:** 251.64 g; **Cukier:** 2.91 g **Błonnik spożywczy:** 33.29 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) • Kawa zbożowa na mleku 250g (7) (1) • Zupa mleczna - płatki owsiane na mleku 300g (7) (1) • Jajko gotowane na twardo (2 szt) 100g (3) • Sałata zielona 5g • Pomidor 100g 	<p>Obiad</p> <ul style="list-style-type: none"> • Zupa zacierkowa 300g (9) (1) (3) (7) • 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) • Twaróg półtłusty 50g (7) • Herbata z cukrem 250g • Pasta jajeczna 60g (3) (7) • Pomidor 100g • Sałata zielona 5g
<p>Wartości odżywcze</p>		
<p>Energia: 9428.89 Kj / 2284.66 Kcal; Białko: 91.12 g; Tłuszcz: 66.33 g; Kwasy tłuszczowe nasycone: 23.63 g; Sód: 1386.43 mg; Węglowodany: 322.51 g; Cukier: 35.58 g Błonnik spożywczy: 22.87 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 zacierkowa 300g (9) (1) (3) (7) • 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) • Twaróg półtłusty 50g (7) • Herbata z cukrem 250g • Miód naturalny 25g • Pomidor 100g • Sałata zielona 5g
<p>Wartości odżywcze</p>		
<p>Energia: 9275.08 Kj / 2233.49 Kcal; Białko: 81.95 g; Tłuszcz: 49.43 g; Kwasy tłuszczowe nasycone: 15.14 g; Sód: 1203.56 mg; Węglowodany: 361.43 g; Cukier: 64.97 g Błonnik spożywczy: 20.09 g;</p>		

Jadłospis na sobota 2026-04-25

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)
- Szynka wieprzowa gratka/produkt grubo rozdr., formowany, parzony, zawiera wodę dodaną 30g (6) (10)
- Jajko gotowane na twardo (1 szt) 50g (3)
- Sałata zielona 5g
- Pomidor 100g

Obiad

- Zupa koperkowa z ziemniakami 300g (9) (1) (7)
- Makaron z mięsem drobiowym i szpinakiem 300g (1) (9)
- Surówka z buraczków i jabłek 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
- Szynka delikatesowa z kurcząt 30g (6)
- Twarożek z natką pietruszki 30g (7)
- Sałata zielona 5g
- Rzodkiewki 100g

Wartości odżywcze

Energia: 8681.35 KJ / 2103.77 Kcal; **Białko:** 69.76 g; **Tłuszcz:** 59.37 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone:** 18.24 g; **Sód:** 1449.93 mg; **Węglowodany:** 316.67 g; **Cukier:** 47.04 g **Błonnik spożywczy:** 26.39 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)
- Szynka wieprzowa gratka/produkt grubo rozdr., formowany, parzony, zawiera wodę dodaną 30g (6) (10)
- Jajko gotowane na twardo (1 szt) 50g (3)
- Sałata zielona 5g
- Pomidor 100g

Obiad

- Zupa koperkowa z ziemniakami 300g (9) (1) (7)
- Makaron z mięsem drobiowym i szpinakiem 300g (1) (9)
- Buraczki duszone z olejem rzepakowym 150g (1)
- Kompot owocowy 250g

Kolacja

- Chleb pszenno-żytni 90g (1)
- Masło ekstra 82% 10g (7)
- Twaróg półtłusty 30g (7)
- Herbata z cukrem 250g
- Szynka delikatesowa z kurcząt 30g (6)
- Sałata zielona 5g
- Sałatka cesarska pieczona (marchew, kalafior, brokuł) 100g

Wartości odżywcze

Energia: 9121.57 KJ / 2213.45 Kcal; **Białko:** 73.52 g; **Tłuszcz:** 66.69 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone:** 18.78 g; **Sód:** 1428.32 mg; **Węglowodany:** 324.31 g; **Cukier:** 35.71 g **Błonnik spożywczy:** 21.62 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)
- Szynka wieprzowa gratka/produkt grubo rozdr., formowany, parzony, zawiera wodę dodaną 30g (6) (10)
- Jajko gotowane na twardo (1 szt) 50g (3)
- Sałata zielona 5g
- Pomidor 100g

Obiad

- Zupa koperkowa z ziemniakami 300g (9) (1) (7)
- Makaron z mięsem drobiowym i szpinakiem 300g (1) (9)
- Surówka z buraczków i jabłek 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
- Szynka delikatesowa z kurcząt 30g (6)
- Twarożek z natką pietruszki 30g (7)
- Rzodkiewki 100g
- Sałata zielona 5g
- Posiłek nocny: kanapka z jajkiem, sałatą i pomidorem 150g (1) (7) (3)

Wartości odżywcze

Energia: 9038.56 KJ / 2187.61 Kcal; **Białko:** 85.99 g; **Tłuszcz:** 74.24 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone:** 25.31 g; **Sód:** 1883.29 mg; **Węglowodany:** 285.84 g; **Cukier:** 6.63 g **Błonnik spożywczy:** 35.03 g;

Dieta bogatobiałkowa (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)
- Szynka wieprzowa gratka/produkt grubo rozdr., formowany, parzony, zawiera wodę dodaną 30g (6) (10)
- Jajko gotowane na twardo (2 szt) 100g (3)
- Sałata zielona 5g
- Pomidor 100g

Obiad

- Zupa koperkowa z ziemniakami 300g (9) (1) (7)
- Makaron z mięsem drobiowym i szpinakiem 300g (1) (9)
- 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
- Szynka delikatesowa z kurcząt 30g (6)
- Twarożek z natką pietruszki 50g (7)
- Sałata zielona 5g
- Sałatka cesarska pieczona (marchew, kalafior, brokuł) 100g

Wartości odżywcze

Energia: 9484.57 KJ / 2304.56 Kcal; **Białko:** 81.91 g; **Tłuszcz:** 72.16 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone:** 20.57 g; **Sód:** 1498.9 mg; **Węglowodany:** 325.61 g; **Cukier:** 35.71 g **Błonnik spożywczy:** 21.67 g;

Dieta łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu (Szkic)

Śniadanie

- Bułka wrocławska 90g (1)
- Masło ekstra 82% 5g (7)
- Herbata z cukrem 250g
- Zupa mleczna - kasza manna na mleku 300g (7) (1)
- Szynka wieprzowa gratka/produkt grubo rozdr., formowany, parzony, zawiera wodę dodaną 30g (6) (10)
- Dżem truskawkowy 25g
- Sałata zielona 5g
- Pomidor 100g

Obiad

- Zupa koperkowa z ziemniakami 300g (9) (1) (7)
- Makaron z mięsem drobiowym i szpinakiem 300g (1) (9)
- Buraczki duszone z olejem rzepakowym 150g (1)
- Kompot owocowy 250g

Kolacja

- Bułka wrocławska 90g (1)
- Masło ekstra 82% 5g (7)
- Twaróg półtłusty 30g (7)
- Herbata z cukrem 250g
- Szynka delikatesowa z kurcząt 30g (6)
- Sałata zielona 5g
- Sałatka cesarska pieczona (marchew, kalafior, brokuł) 100g

Wartości odżywcze

Energia: 9070.2 KJ / 2196.69 Kcal; **Białko:** 77.26 g; **Tłuszcz:** 58.21 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone:** 13.03 g; **Sód:** 1378.94 mg; **Węglowodany:** 337.39 g; **Cukier:** 34.27 g **Błonnik spożywczy:** 17.86 g;

Jadłospis na niedziela 2026-04-26

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 drobiowa Ani 30g (6)
- Jajko gotowane na twardo (1 szt) 50g (3)
- Sałata zielona 5g
- Pomidor 100g

Obiad

- Zupa rosół z makaronem 300g (9) (1)
- Udo z kurczaka pieczone 180g
- Ziemniaki gotowane 180g
- Surówka z marchwi i jabłka z olejem 150g
- Kompot owocowy 250g
- Mandarynki 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
- Szyńka konserwowa wieprzowa 30g (6)
- Sałata zielona 5g
- Ogórek zielony świeży 100g

Wartości odżywcze

Energia: 8232.21 KJ / 1993.2 Kcal; **Białko:** 66.81 g; **Tłuszcz:** 68.97 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone:** 22.14 g; **Sód:** 1625.85 mg; **Węglowodany:** 269.36 g; **Cukier:** 50.23 g **Błonnik spożywczy:** 23.78 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 drobiowa Ani 30g (6)
- Jajko gotowane na twardo (1 szt) 50g (3)
- Sałata zielona 5g
- Pomidor 100g

Obiad

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

Kolacja

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

Wartości odżywcze

Energia: 8401.93 KJ / 2024.56 Kcal; **Białko:** 97.22 g; **Tłuszcz:** 63.54 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone:** 23.09 g; **Sód:** 1255.4 mg; **Węglowodany:** 262.74 g; **Cukier:** 32.35 g **Błonnik spożywczy:** 19.02 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 drobiowa Ani 30g (6)
- Jajko gotowane na twardo (1 szt) 50g (3)
- Sałata zielona 5g
- Pomidor 100g

Obiad

- Zupa rosół z makaronem 300g (9) (1)
- Udo z kurczaka gotowane 180g
- Ziemniaki gotowane 180g
- 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)
- Ser żółty 30g (7)
- Herbata bez cukru 250g
- Szyńka konserwowa wieprzowa 30g (6)
- Sałata zielona 5g
- Ogórek zielony świeży 100g
- Posiłek nocny: kanapka z twarogiem, sałatą i pomidorem 150g (1) (7)

Wartości odżywcze

Energia: 9463.98 KJ / 2273.55 Kcal; **Białko:** 118.81 g; **Tłuszcz:** 89.82 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone:** 33.51 g; **Sód:** 1894.48 mg; **Węglowodany:** 239.36 g; **Cukier:** 10.32 g **Błonnik spożywczy:** 32.63 g;

Dieta bogatobiałkowa (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 drobiowa Ani 30g (6)
- Jajko gotowane na twardo (2 szt) 100g (3)
- Sałata zielona 5g
- Pomidor 100g

Obiad

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

Kolacja

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

Wartości odżywcze

Energia: 8775.18 Kj / 2118.11 Kcal; **Białko:** 106.11 g; **Tłuszcz:** 69.1 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone:** 24.92 g; **Sód:** 1325.55 mg; **Węglowodany:** 263.94 g; **Cukier:** 32.35 g **Błonnik spożywczy:** 19.02 g;

Dieta łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu (Szkic)

Śniadanie

- 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 drobiowa Ani 30g (6)
- Sałata zielona 5g
- Pomidor 100g

Obiad

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

Kolacja

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

Wartości odżywcze

Energia: 8364.31 Kj / 2011.54 Kcal; **Białko:** 100.94 g; **Tłuszcz:** 55.04 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone:** 17.34 g; **Sód:** 1206.01 mg; **Węglowodany:** 276.87 g; **Cukier:** 40.91 g **Błonnik spożywczy:** 15.26 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