

# Jadłospis na poniedziałek 2026-03-23

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

## Dieta podstawowa (3p)

### 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 )
- Kiełbasa żywiecka 30g ( 6 ) ( 10 )
- Twarożek z natką pietruszki 30g ( 7 )
- Ogórek kiszony krojony 100g
- Salata zielona 5g

### Obiad

- Zupa barszcz czerwony z ziemniakami 300g ( 9 ) ( 1 ) ( 7 )
- Gulasz wieprzowy duszony 150g ( 1 )
- Kasza jęczmienna wiejska gotowana 250g ( 1 )
- Salata 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
- Salata zielona 5g

## Wartości odżywcze

**Energia:** 9185.77 KJ / 2215.67 Kcal; **Białko:** 78.21 g; **Tłuszcz:** 60.31 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone:** 20.45 g; **Sód:** 1774.57 mg; **Węglowodany:** 319.78 g; **Cukier:** 51.18 g **Błonnik spożywczy:** 24.3 g;

## Dieta łatwostrawna (3p)

### Śniadanie

- Chleb pszenno-żytni 90g ( 1 )
- Masło ekstra 82% 10g ( 7 )
- Herbata z cukrem 250g
- Zupa mleczna - kasza manna na mleku 300g ( 7 ) ( 1 )
- Kiełbasa żywiecka 30g ( 6 ) ( 10 )
- Twarożek z natką pietruszki 30g ( 7 )
- Salata zielona 5g
- Salatka cesarska pieczona (marchew, kalafior, brokuł) 100g

### Obiad

- Zupa barszcz czerwony 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
- Salata zielona 5g

## Wartości odżywcze

**Energia:** 8251.71 KJ / 1991.73 Kcal; **Białko:** 70.93 g; **Tłuszcz:** 57.3 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone:** 19.05 g; **Sód:** 1044.98 mg; **Węglowodany:** 285.78 g; **Cukier:** 35.93 g **Błonnik spożywczy:** 21.4 g;

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

### 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 )
- Kiełbasa żywiecka 30g ( 6 ) ( 10 )
- Twarożek z natką pietruszki 30g ( 7 )
- Salata zielona 5g
- Ogórek kiszony krojony 100g

### Obiad

- Zupa barszcz czerwony z ziemniakami 300g ( 9 ) ( 1 ) ( 7 )
- Gulasz wieprzowy duszony 150g ( 1 )
- Kasza jęczmienna wiejska gotowana 180g ( 1 )
- Salata 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
- Salata zielona 5g
- Posiłek nocny: kanapka z twarogiem, sałatą i pomidorem 150g ( 1 ) ( 7 )

## Wartości odżywcze

**Energia:** 8876.03 KJ / 2131.09 Kcal; **Białko:** 95.69 g; **Tłuszcz:** 70.88 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone:** 26.93 g; **Sód:** 2120.94 mg; **Węglowodany:** 259.21 g; **Cukier:** 10.68 g **Błonnik spożywczy:** 30.83 g;

Dieta bogatobiałkowa (3p)		
<b>Śniadanie</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Chleb pszenno-żytni 90g ( 1 )</li> <li>• Masło ekstra 82% 10g ( 7 )</li> <li>• Herbata z cukrem 250g</li> <li>• Zupa mleczna - kasza manna na mleku 300g ( 7 ) ( 1 )</li> <li>• Kiełbasa żywiecka 30g ( 6 ) ( 10 )</li> <li>• Twarożek z natką pietruszki 50g ( 7 )</li> <li>• Sałata zielona 5g</li> <li>• Sałatka cesarska pieczona (marchew, kalafior, brokuł) 100g</li> </ul>	<b>Obiad</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Zupa barszcz czerwony z ziemniakami 300g ( 9 ) ( 1 ) ( 7 )</li> <li>• Gulasz wieprzowy duszony 150g ( 1 )</li> <li>• Kasza jęczmienna wiejska gotowana 180g ( 1 )</li> <li>• Marchew gotowana na parze 100g</li> <li>• Kompot owocowy 250g</li> </ul>	<b>Kolacja</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Chleb pszenno-żytni 90g ( 1 )</li> <li>• Masło ekstra 82% 10g ( 7 )</li> <li>• Herbata z cukrem 250g</li> <li>• Wędlina pierś miodowa drobiowa 30g</li> <li>• Jajko gotowane na twardo (2 szt) 100g ( 3 )</li> <li>• Pomidor 50g</li> <li>• Sałata zielona 5g</li> </ul>
<b>Wartości odżywcze</b>		
<b>Energia:</b> 8560.75 Kj / 2069.92 Kcal; <b>Białko:</b> 78.9 g; <b>Tłuszcz:</b> 62.76 g; <b>Kwasy tłuszczowe nasycone:</b> 20.86 g; <b>Sód:</b> 1111.3 mg; <b>Węglowodany:</b> 284.05 g; <b>Cukier:</b> 35.93 g <b>Błonnik spożywczy:</b> 20.82 g;		

Dieta łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu		
<b>Śniadanie</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Bułka wrocławska 90g ( 1 )</li> <li>• Masło ekstra 82% 5g ( 7 )</li> <li>• Herbata z cukrem 250g</li> <li>• Zupa mleczna - kasza manna na mleku 300g ( 7 ) ( 1 )</li> <li>• Kiełbasa żywiecka 30g ( 6 ) ( 10 )</li> <li>• Twarożek z natką pietruszki 30g ( 7 )</li> <li>• Sałata zielona 5g</li> <li>• Sałatka cesarska pieczona (marchew, kalafior, brokuł) 100g</li> </ul>	<b>Obiad</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Zupa barszcz czerwony z ziemniakami 300g ( 9 ) ( 1 ) ( 7 )</li> <li>• Gulasz wieprzowy duszony 150g ( 1 )</li> <li>• Kasza jęczmienna wiejska gotowana 180g ( 1 )</li> <li>• Marchew gotowana na parze 100g</li> <li>• Kompot owocowy 250g</li> </ul>	<b>Kolacja</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Bułka wrocławska 90g ( 1 )</li> <li>• Masło ekstra 82% 5g ( 7 )</li> <li>• Herbata z cukrem 250g</li> <li>• Dżem truskawkowy (niskosłodzony) 25g</li> <li>• Wędlina pierś miodowa drobiowa 30g</li> <li>• Pomidor 100g</li> <li>• Sałata zielona 5g</li> </ul>
<b>Wartości odżywcze</b>		
<b>Energia:</b> 8214.09 Kj / 1978.71 Kcal; <b>Białko:</b> 74.65 g; <b>Tłuszcz:</b> 48.8 g; <b>Kwasy tłuszczowe nasycone:</b> 13.3 g; <b>Sód:</b> 995.6 mg; <b>Węglowodany:</b> 299.9 g; <b>Cukier:</b> 44.49 g <b>Błonnik spożywczy:</b> 17.64 g;		

# Jadłospis na wtorek 2026-03-24

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

## Dieta podstawowa (3p)

Śniadanie	Obiad	Kolacja
<ul style="list-style-type: none"><li>Chleb pszenno-żytni 60g ( 1 )</li><li>Chleb żytni razowy na zakwasie 30g ( 1 )</li><li>Ser biały twaróg półtłusty 50g ( 7 )</li><li>Masło ekstra 82% 10g ( 7 )</li><li>Herbata z cukrem 250g</li><li>Zupa mleczna - kasza kukurydziana na mleku 300g ( 7 )</li><li>Dżem truskawkowy 25g</li><li>Jabłka 150g</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>Zupa ogórkowa z ziemniakami 300g ( 9 ) ( 1 ) ( 7 )</li><li>Pulpet wieprzowo-wołowy gotowany 100g ( 1 ) ( 3 )</li><li>Ziemniaki gotowane 180g</li><li>Sos pomidorowy 50g ( 7 ) ( 1 )</li><li>Surówka z buraczków i jabłek z olejem 150g</li><li>Kompot owocowy 250g</li><li>Banany 150g</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>Chleb pszenno-żytni 60g ( 1 )</li><li>Chleb żytni razowy na zakwasie 30g ( 1 )</li><li>Masło ekstra 82% 10g ( 7 )</li><li>Herbata z cukrem 250g</li><li>Poledwica sopocka wieprzowa 30g ( 1 ) ( 6 )</li><li>Paprykarz rybny (mintaj) 30g ( 4 ) ( 9 )</li><li>Pomidor 100g</li><li>Sałata zielona 5g</li></ul>

## 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)

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

## 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)

Śniadanie	Obiad	Kolacja
<ul style="list-style-type: none"><li>Chleb żytni razowy na zakwasie 90g ( 1 )</li><li>Ser biały twaróg półtłusty 30g ( 7 )</li><li>Masło ekstra 82% 10g ( 7 )</li><li>Herbata bez cukru 250g</li><li>Zupa mleczna - kasza kukurydziana na mleku 300g ( 7 )</li><li>Szynka z indykiem, prasowana 30g ( 6 )</li><li>Sałata zielona 5g</li><li>Pomidor 100g</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>Zupa ogórkowa z ziemniakami 300g ( 9 ) ( 1 ) ( 7 )</li><li>Pulpet wieprzowo-wołowy gotowany 100g ( 1 ) ( 3 )</li><li>Ziemniaki gotowane 180g</li><li>Sos pomidorowy 50g ( 7 ) ( 1 )</li><li>Surówka z buraczków i jabłek z olejem 150g</li><li>Kompot owocowy bez cukru 250g</li></ul> <p><b>Podwieczorek</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>Jogurt naturalny 150g ( 7 )</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>Chleb żytni razowy na zakwasie 90g ( 1 )</li><li>Masło ekstra 82% 10g ( 7 )</li><li>Herbata bez cukru 250g</li><li>Poledwica sopocka wieprzowa 30g ( 1 ) ( 6 )</li><li>Paprykarz rybny (mintaj) 30g ( 4 ) ( 9 )</li><li>Pomidor 100g</li><li>Sałata zielona 5g</li><li>Posiłek nocny: kanapka z twarogiem, sałatą i pomidorem 150g ( 1 ) ( 7 )</li></ul>

## 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)		
<b>Śniadanie</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Chleb pszenno-żytni 90g ( 1 )</li> <li>• Ser biały twaróg półtłusty 50g ( 7 )</li> <li>• Masło ekstra 82% 10g ( 7 )</li> <li>• Herbata z cukrem 250g</li> <li>• Zupa mleczna - kasza kukurydziana na mleku 300g ( 7 )</li> <li>• Szyunka z indykiem, prasowana 30g ( 6 )</li> <li>• Pomidor 100g</li> <li>• Sałata zielona 5g</li> </ul>	<b>Obiad</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Zupa krupnik z ziemniakami 300g ( 9 ) ( 7 ) ( 1 )</li> <li>• Pulpet wieprzowo-wołowy gotowany 100g ( 1 ) ( 3 )</li> <li>• Ziemniaki gotowane 180g</li> <li>• Sos pomidorowy 50g ( 7 ) ( 1 )</li> <li>• Buraczki duszone z olejem rzepakowym 150g ( 1 )</li> <li>• Kompot owocowy 250g</li> </ul>	<b>Kolacja</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Chleb pszenno-żytni 90g ( 1 )</li> <li>• Masło ekstra 82% 10g ( 7 )</li> <li>• Herbata z cukrem 250g</li> <li>• Polędwica sopocka wieprzowa 30g ( 1 ) ( 6 )</li> <li>• Paprykarz rybny (miruna) 50g ( 9 ) ( 4 )</li> <li>• Pomidor 100g</li> <li>• Sałata zielona 5g</li> </ul>
<b>Wartości odżywcze</b>		
<b>Energia:</b> 9350.74 Kj / 2258.98 Kcal; <b>Białko:</b> 72.72 g; <b>Tłuszcz:</b> 69.74 g; <b>Kwasy tłuszczowe nasycone:</b> 17.97 g; <b>Sód:</b> 1285.42 mg; <b>Węglowodany:</b> 326.67 g; <b>Cukier:</b> 34.26 g <b>Błonnik spożywczy:</b> 22.3 g;		

Dieta łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu		
<b>Śniadanie</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Bułka wrocławska 90g ( 1 )</li> <li>• Ser biały twaróg półtłusty 50g ( 7 )</li> <li>• Masło ekstra 82% 5g ( 7 )</li> <li>• Herbata z cukrem 250g</li> <li>• Zupa mleczna - kasza kukurydziana na mleku 300g ( 7 )</li> <li>• Dżem truskawkowy 25g</li> <li>• Jabłka 150g</li> </ul>	<b>Obiad</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Zupa krupnik z ziemniakami 300g ( 9 ) ( 7 ) ( 1 )</li> <li>• Pulpet wieprzowy gotowany 100g ( 1 ) ( 3 )</li> <li>• Pulpet wieprzowo-wołowy gotowany 100g ( 1 ) ( 3 )</li> <li>• Ziemniaki gotowane 180g</li> <li>• Sos pomidorowy 50g ( 7 ) ( 1 )</li> <li>• Buraczki duszone z olejem rzepakowym 150g ( 1 )</li> <li>• Kompot owocowy 250g</li> </ul>	<b>Kolacja</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Bułka wrocławska 90g ( 1 )</li> <li>• Masło ekstra 82% 5g ( 7 )</li> <li>• Herbata z cukrem 250g</li> <li>• Polędwica sopocka wieprzowa 30g ( 1 ) ( 6 )</li> <li>• Paprykarz rybny (miruna) 50g ( 9 ) ( 4 )</li> <li>• Pomidor 100g</li> <li>• Sałata zielona 5g</li> </ul>
<b>Wartości odżywcze</b>		
<b>Energia:</b> 10386.52 Kj / 2507.59 Kcal; <b>Białko:</b> 94.25 g; <b>Tłuszcz:</b> 72.79 g; <b>Kwasy tłuszczowe nasycone:</b> 16.05 g; <b>Sód:</b> 1238.54 mg; <b>Węglowodany:</b> 361.84 g; <b>Cukier:</b> 43.77 g <b>Błonnik spożywczy:</b> 19.98 g;		

# Jadłospis na środa 2026-03-25

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

## Dieta podstawowa (3p)

Śniadanie	Obiad	Kolacja
<ul style="list-style-type: none"><li>Chleb pszenno-żytni 60g ( 1 )</li><li>Chleb żytni razowy na zakwasie 30g ( 1 )</li><li>Masło ekstra 82% 10g ( 7 )</li><li>Herbata z cukrem 250g</li><li>Zupa mleczna - ryż na mleku 300g ( 7 )</li><li>Szynka złocista wieprzowa 30g ( 9 ) ( 10 )</li><li>Pasta jajeczna 60g ( 3 ) ( 7 )</li><li>Sałata zielona 5g</li><li>Rzodkiewki 100g</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>Zupa jarzynowa z zielonym groszkiem 300g ( 7 ) ( 9 ) ( 1 )</li><li>Ryż biały gotowany z jabłkami 300g</li><li>Sos jogurtowy 100g ( 7 )</li><li>Surówka z marchwi i jabłka z olejem 150g</li><li>Kompot owocowy 250g</li><li>Mandarynki 150g</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>Chleb pszenno-żytni 60g ( 1 )</li><li>Chleb żytni razowy na zakwasie 30g ( 1 )</li><li>Masło ekstra 82% 10g ( 7 )</li><li>Herbata z cukrem 250g</li><li>Szynka konserwowa wieprzowa 30g ( 6 )</li><li>Twarożek z natką pietruszki 30g ( 7 )</li><li>Pomidor 100g</li><li>Sałata zielona 5g</li></ul>

## Wartości odżywcze

**Energia:** 9136.29 KJ / 2208.33 Kcal; **Białko:** 63.17 g; **Tłuszcz:** 57.68 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone:** 19.87 g; **Sód:** 1429.81 mg; **Węglowodany:** 357.72 g; **Cukier:** 83.27 g **Błonnik spożywczy:** 25.58 g;

## Dieta łatwostrawna (3p)

Śniadanie	Obiad	Kolacja
<ul style="list-style-type: none"><li>Chleb pszenno-żytni 90g ( 1 )</li><li>Masło ekstra 82% 10g ( 7 )</li><li>Herbata z cukrem 250g</li><li>Zupa mleczna - ryż na mleku 300g ( 7 )</li><li>Szynka złocista wieprzowa 30g ( 9 ) ( 10 )</li><li>Pasta jajeczna 60g ( 3 ) ( 7 )</li><li>Sałata zielona 5g</li><li>Pomidor 100g</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>Zupa ziemniaczana 300g ( 9 ) ( 1 ) ( 7 )</li><li>Ryż biały gotowany z jabłkami 300g</li><li>Sos jogurtowy 100g ( 7 )</li><li>Surówka z marchwi i jabłka z olejem 150g</li><li>Kompot owocowy 250g</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>Chleb pszenno-żytni 90g ( 1 )</li><li>Masło ekstra 82% 10g ( 7 )</li><li>Herbata z cukrem 250g</li><li>Szynka konserwowa wieprzowa 30g ( 6 )</li><li>Twarożek z natką pietruszki 30g ( 7 )</li><li>Pomidor 100g</li><li>Sałata zielona 5g</li></ul>

## Wartości odżywcze

**Energia:** 8837.82 KJ / 2132.44 Kcal; **Białko:** 58.7 g; **Tłuszcz:** 48.51 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone:** 18.33 g; **Sód:** 1441.3 mg; **Węglowodany:** 361.83 g; **Cukier:** 73.08 g **Błonnik spożywczy:** 22.94 g;

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

Śniadanie	Obiad	Kolacja
<ul style="list-style-type: none"><li>Chleb żytni razowy na zakwasie 90g ( 1 )</li><li>Masło ekstra 82% 10g ( 7 )</li><li>Herbata bez cukru 250g</li><li>Zupa mleczna - ryż na mleku 300g ( 7 )</li><li>Szynka złocista wieprzowa 30g ( 9 ) ( 10 )</li><li>Pasta jajeczna 60g ( 3 ) ( 7 )</li><li>Sałata zielona 5g</li><li>Rzodkiewki 100g</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>Zupa jarzynowa z zielonym groszkiem 300g ( 7 ) ( 9 ) ( 1 )</li><li>Risotto wegetariańskie 300g ( 9 )</li><li>Surówka z marchwi i jabłka z olejem 150g</li><li>Kompot owocowy bez cukru 250g</li></ul> <p><b>Podwieczorek</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>Kefir 150g ( 7 )</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>Chleb żytni razowy na zakwasie 90g ( 1 )</li><li>Masło ekstra 82% 10g ( 7 )</li><li>Herbata bez cukru 250g</li><li>Szynka konserwowa wieprzowa 30g ( 6 )</li><li>Twarożek z natką pietruszki 30g ( 7 )</li><li>Pomidor 100g</li><li>Sałata zielona 5g</li><li>Posiłek nocny: kanapka z jajkiem, sałatą i pomidorem 150g ( 1 ) ( 7 ) ( 3 )</li></ul>

## Wartości odżywcze

**Energia:** 8425.75 KJ / 2033.08 Kcal; **Białko:** 75.34 g; **Tłuszcz:** 69.59 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone:** 25.73 g; **Sód:** 1787.51 mg; **Węglowodany:** 271.14 g; **Cukier:** 10.24 g **Błonnik spożywczy:** 33.43 g;

Dieta bogatobiałkowa (3p)		
<p><b>Śniadanie</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Chleb pszenno-żytni 90g ( 1 )</li> <li>• Masło ekstra 82% 10g ( 7 )</li> <li>• Herbata z cukrem 250g</li> <li>• Zupa mleczna - ryż na mleku 300g ( 7 )</li> <li>• Szynka złocista wieprzowa 60g ( 9 ) ( 10 )</li> <li>• Pasta jajeczna 60g ( 3 ) ( 7 )</li> <li>• Sałata zielona 35g</li> <li>• Pomidor 100g</li> </ul>	<p><b>Obiad</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Zupa ziemniaczana 300g ( 9 ) ( 1 ) ( 7 )</li> <li>• Ryż biały gotowany z jabłkami 300g</li> <li>• Sos jogurtowy 100g ( 7 )</li> <li>• Kompot owocowy 250g</li> </ul>	<p><b>Kolacja</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Chleb pszenno-żytni 90g ( 1 )</li> <li>• Masło ekstra 82% 10g ( 7 )</li> <li>• Herbata z cukrem 250g</li> <li>• Szynka konserwowa wieprzowa 30g ( 6 )</li> <li>• Twarożek z natką pietruszki 50g ( 7 )</li> <li>• Pomidor 100g</li> <li>• Sałata zielona 5g</li> </ul>
<p><b>Wartości odżywcze</b></p>		
<p><b>Energia:</b> 8619.05 Kj / 2075.7 Kcal; <b>Białko:</b> 65.26 g; <b>Tłuszcz:</b> 45.91 g; <b>Kwasy tłuszczowe nasycone:</b> 19.81 g; <b>Sód:</b> 1693.6 mg; <b>Węglowodany:</b> 345.89 g; <b>Cukier:</b> 65.71 g <b>Błonnik spożywczy:</b> 18.38 g;</p>		

Dieta łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu		
<p><b>Śniadanie</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Bułka wrocławska 90g ( 1 )</li> <li>• Masło ekstra 82% 5g ( 7 )</li> <li>• Herbata z cukrem 250g</li> <li>• Miód naturalny 25g</li> <li>• Zupa mleczna - ryż na mleku 300g ( 7 )</li> <li>• Szynka złocista wieprzowa 30g ( 9 ) ( 10 )</li> <li>• Sałata zielona 5g</li> <li>• Pomidor 100g</li> </ul>	<p><b>Obiad</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Zupa ziemniaczana 300g ( 9 ) ( 1 ) ( 7 )</li> <li>• Ryż biały gotowany z jabłkami 300g</li> <li>• Sos jogurtowy 100g ( 7 )</li> <li>• Kompot owocowy 250g</li> </ul>	<p><b>Kolacja</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Bułka wrocławska 90g ( 1 )</li> <li>• Masło ekstra 82% 5g ( 7 )</li> <li>• Herbata z cukrem 250g</li> <li>• Szynka konserwowa wieprzowa 30g ( 6 )</li> <li>• Twarożek z natką pietruszki 50g ( 7 )</li> <li>• Pomidor 100g</li> <li>• Sałata zielona 5g</li> </ul>
<p><b>Wartości odżywcze</b></p>		
<p><b>Energia:</b> 8456.69 Kj / 2031.29 Kcal; <b>Białko:</b> 63.93 g; <b>Tłuszcz:</b> 32.7 g; <b>Kwasy tłuszczowe nasycone:</b> 12.38 g; <b>Sód:</b> 1303.38 mg; <b>Węglowodany:</b> 367.52 g; <b>Cukier:</b> 84.14 g <b>Błonnik spożywczy:</b> 14.11 g;</p>		

# Jadłospis na czwartek 2026-03-26

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

## Dieta podstawowa (3p)

Śniadanie	Obiad	Kolacja
<ul style="list-style-type: none"><li>Chleb pszenno-żytni 60g ( 1 )</li><li>Chleb żytni razowy na zakwasie 30g ( 1 )</li><li>Masło ekstra 82% 10g ( 7 )</li><li>Herbata z cukrem 250g</li><li>Zupa mleczna - kasza manna na mleku 300g ( 7 ) ( 1 )</li><li>Polędwica drobiowa Ani 30g ( 6 )</li><li>Jajko gotowane na twardo (1 szt) 50g ( 3 )</li><li>Pomidor 50g</li><li>Sałata zielona 5g</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>Zupa pomidorowa z makaronem 300g ( 9 ) ( 1 ) ( 7 )</li><li>Sztuka mięsa schab wieprzowy gotowany 100g</li><li>Ziemniaki gotowane 180g</li><li>Surówka z kapusty pekińskiej, marchewki z olejem rzepakowym 120g</li><li>Kompot owocowy 250g</li><li>Sos pieczeniowy jasny 50g ( 1 ) ( 3 ) ( 7 ) ( 9 )</li><li>Jabłka 150g</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>Chleb pszenno-żytni 60g ( 1 )</li><li>Chleb żytni razowy na zakwasie 30g ( 1 )</li><li>Masło ekstra 82% 10g ( 7 )</li><li>Herbata z cukrem 250g</li><li>Ketchup 30g</li><li>Parówka drobiowa 60g ( 1 ) ( 6 )</li><li>Twarożek z natką pietruszki 30g ( 7 )</li><li>Sałata zielona 5g</li><li>Ogórek kiszony krojony 100g</li></ul>

## 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)

Śniadanie	Obiad	Kolacja
<ul style="list-style-type: none"><li>Chleb pszenno-żytni 90g ( 1 )</li><li>Masło ekstra 82% 10g ( 7 )</li><li>Herbata z cukrem 250g</li><li>Zupa mleczna - kasza manna na mleku 300g ( 7 ) ( 1 )</li><li>Polędwica drobiowa Ani 30g ( 6 )</li><li>Jajko gotowane na twardo (1 szt) 50g ( 3 )</li><li>Pomidor 100g</li><li>Sałata zielona 5g</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>Zupa pomidorowa z makaronem 300g ( 9 ) ( 1 ) ( 7 )</li><li>Sztuka mięsa schab wieprzowy gotowany 100g</li><li>Ziemniaki gotowane 180g</li><li>Bukiet jarzyn gotowany na parze 150g ( 9 )</li><li>Kompot owocowy 250g</li><li>Sos pieczeniowy jasny 50g ( 1 ) ( 3 ) ( 7 ) ( 9 )</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>Chleb pszenno-żytni 90g ( 1 )</li><li>Masło ekstra 82% 10g ( 7 )</li><li>Herbata z cukrem 250g</li><li>Ketchup 30g</li><li>Parówka drobiowa 60g ( 1 ) ( 6 )</li><li>Twarożek z natką pietruszki 30g ( 7 )</li><li>Sałata zielona 5g</li><li>Pomidor 100g</li></ul>

## 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)

Śniadanie	Obiad	Kolacja
<ul style="list-style-type: none"><li>Chleb żytni razowy na zakwasie 90g ( 1 )</li><li>Masło ekstra 82% 10g ( 7 )</li><li>Herbata bez cukru 250g</li><li>Zupa mleczna - kasza manna na mleku 300g ( 7 ) ( 1 )</li><li>Polędwica drobiowa Ani 30g ( 6 )</li><li>Jajko gotowane na twardo (1 szt) 50g ( 3 )</li><li>Pomidor 100g</li><li>Sałata zielona 5g</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>Zupa pomidorowa z makaronem 300g ( 9 ) ( 1 ) ( 7 )</li><li>Sztuka mięsa schab wieprzowy gotowany 100g</li><li>Ziemniaki gotowane 180g</li><li>Surówka z kapusty pekińskiej, marchewki z olejem rzepakowym 120g</li><li>Kompot owocowy bez cukru 250g</li><li>Sos pieczeniowy jasny 50g ( 1 ) ( 3 ) ( 7 ) ( 9 )</li></ul> <p><b>Podwieczorek</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>Jogurt naturalny 150g ( 7 )</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>Chleb żytni razowy na zakwasie 90g ( 1 )</li><li>Masło ekstra 82% 10g ( 7 )</li><li>Herbata bez cukru 250g</li><li>Ketchup 30g</li><li>Parówka drobiowa 60g ( 1 ) ( 6 )</li><li>Twarożek z natką pietruszki 30g ( 7 )</li><li>Sałata zielona 5g</li><li>Ogórek kiszony krojony 100g</li><li>Posiłek nocny: kanapka z wędliną i sałatą 100g ( 1 ) ( 7 )</li></ul>

## 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)		
<b>Śniadanie</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Chleb pszenno-żytni 90g ( 1 )</li> <li>• Masło ekstra 82% 10g ( 7 )</li> <li>• Herbata z cukrem 250g</li> <li>• Zupa mleczna - kasza manna na mleku 300g ( 7 ) ( 1 )</li> <li>• Polędwica drobiowa Ani 50g ( 6 )</li> <li>• Jajko gotowane na twardo (2 szt) 100g ( 3 )</li> <li>• Pomidor 100g</li> <li>• Sałata zielona 5g</li> </ul>	<b>Obiad</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Zupa pomidorowa z makaronem 300g ( 9 ) ( 1 ) ( 7 )</li> <li>• Sztuka mięsa schab wieprzowy gotowany 100g</li> <li>• Ziemniaki gotowane 180g</li> <li>• Bukiet jarzyn gotowany na parze 150g ( 9 )</li> <li>• Kompot owocowy 250g</li> <li>• Sos pieczeniowy jasny 50g ( 1 ) ( 3 ) ( 7 ) ( 9 )</li> </ul>	<b>Kolacja</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Chleb pszenno-żytni 90g ( 1 )</li> <li>• Masło ekstra 82% 10g ( 7 )</li> <li>• Herbata z cukrem 250g</li> <li>• Ketchup 30g</li> <li>• Parówka drobiowa 60g ( 1 ) ( 6 )</li> <li>• Twarożek z natką pietruszki 50g ( 7 )</li> <li>• Sałata zielona 5g</li> <li>• Pomidor 100g</li> </ul>
<b>Wartości odżywcze</b>		
<b>Energia:</b> 8680.85 Kj / 2096.27 Kcal; <b>Białko:</b> 96.53 g; <b>Tłuszcz:</b> 68.45 g; <b>Kwasy tłuszczowe nasycone:</b> 27.9 g; <b>Sód:</b> 1206.02 mg; <b>Węglowodany:</b> 275.73 g; <b>Cukier:</b> 38.97 g <b>Błonnik spożywczy:</b> 20.11 g;		

Dieta łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu		
<b>Śniadanie</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Bułka wrocławska 90g ( 1 )</li> <li>• Masło ekstra 82% 5g ( 7 )</li> <li>• Herbata z cukrem 250g</li> <li>• Miód naturalny 25g</li> <li>• Zupa mleczna - kasza manna na mleku 300g ( 7 ) ( 1 )</li> <li>• Polędwica drobiowa Ani 30g ( 6 )</li> <li>• Pomidor 100g</li> <li>• Sałata zielona 5g</li> </ul>	<b>Obiad</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Zupa pomidorowa z makaronem 300g ( 9 ) ( 1 ) ( 7 )</li> <li>• Sztuka mięsa schab wieprzowy gotowany 100g</li> <li>• Ziemniaki gotowane 180g</li> <li>• Bukiet jarzyn gotowany na parze 150g ( 9 )</li> <li>• Kompot owocowy 250g</li> <li>• Sos pieczeniowy jasny 50g ( 1 ) ( 3 ) ( 7 ) ( 9 )</li> </ul>	<b>Kolacja</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Bułka wrocławska 90g ( 1 )</li> <li>• Masło ekstra 82% 5g ( 7 )</li> <li>• Herbata z cukrem 250g</li> <li>• Ketchup 30g</li> <li>• Parówka drobiowa 60g ( 1 ) ( 6 )</li> <li>• Twarożek z natką pietruszki 30g ( 7 )</li> <li>• Sałata zielona 5g</li> <li>• Pomidor 100g</li> </ul>
<b>Wartości odżywcze</b>		
<b>Energia:</b> 8369 Kj / 2011.96 Kcal; <b>Białko:</b> 89.43 g; <b>Tłuszcz:</b> 54.01 g; <b>Kwasy tłuszczowe nasycone:</b> 20.32 g; <b>Sód:</b> 1087.98 mg; <b>Węglowodany:</b> 296.93 g; <b>Cukier:</b> 57.4 g <b>Błonnik spożywczy:</b> 16.15 g;		

# Jadłospis na piątek 2026-03-27

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

## Dieta podstawowa (3p)

### 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 kapuśniak z kiszzonej kapusty 300g ( 9 ) ( 1 ) ( 3 ) ( 10 )
- Pulpet rybny z miruny gotowany 100g ( 1 ) ( 4 ) ( 3 )
- Ziemniaki gotowane 180g
- Surówka z ogórków kiszonych i cebulki 150g
- Kompot owocowy 250g
- Banany 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
- Pasta z ciecierzycy 30g
- Pomidor 100g
- Sałata 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)

### 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 40g
- Jabłka 150g

### Obiad

- 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

### Kolacja

- Chleb pszenno-żytni 90g ( 1 )
- Masło ekstra 82% 10g ( 7 )
- Twaróg półtłusty 30g ( 7 )
- Herbata z cukrem 250g
- Pasta jajeczna 60g ( 3 ) ( 7 )
- Pomidor 100g
- Sałata 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)

### 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 )
- Sałata zielona 5g
- Pomidor 100g

### Obiad

- Zupa kapuśniak z kiszzonej kapusty 300g ( 9 ) ( 1 ) ( 3 ) ( 10 )
- Pulpet rybny z miruny gotowany 100g ( 1 ) ( 4 ) ( 3 )
- Ziemniaki gotowane 180g
- Surówka z ogórków kiszonych i cebulki 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
- Pasta z ciecierzycy 30g
- Pomidor 100g
- Sałata zielona 5g
- Posiłek 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)		
<p><b>Śniadanie</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Chleb pszenno-żytni 90g ( 1 )</li> <li>• Masło ekstra 82% 10g ( 7 )</li> <li>• Twaróg półtłusty 50g ( 7 )</li> <li>• Kawa zbożowa na mleku 250g ( 7 ) ( 1 )</li> <li>• Zupa mleczna - płatki owsiane na mleku 300g ( 7 ) ( 1 )</li> <li>• Jajko gotowane na twardo (2 szt) 100g ( 3 )</li> <li>• Sałata zielona 5g</li> <li>• Pomidor 100g</li> </ul>	<p><b>Obiad</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Zupa zacierkowa 300g ( 9 ) ( 1 ) ( 3 ) ( 7 )</li> <li>• Pulpet rybny z miruny gotowany 100g ( 1 ) ( 4 ) ( 3 )</li> <li>• Ziemniaki gotowane 180g</li> <li>• Warzywa po grecku 150g ( 9 ) ( 1 )</li> <li>• Kompot owocowy 250g</li> </ul>	<p><b>Kolacja</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Chleb pszenno-żytni 90g ( 1 )</li> <li>• Masło ekstra 82% 10g ( 7 )</li> <li>• Twaróg półtłusty 50g ( 7 )</li> <li>• Herbata z cukrem 250g</li> <li>• Pasta jajeczna 60g ( 3 ) ( 7 )</li> <li>• Pomidor 100g</li> <li>• Sałata zielona 5g</li> </ul>
<p><b>Wartości odżywcze</b></p> <p><b>Energia:</b> 9428.89 Kj / 2284.66 Kcal; <b>Białko:</b> 91.12 g; <b>Tłuszcz:</b> 66.33 g; <b>Kwasy tłuszczowe nasycone:</b> 23.63 g; <b>Sód:</b> 1386.43 mg; <b>Węglowodany:</b> 322.51 g; <b>Cukier:</b> 35.58 g <b>Błonnik spożywczy:</b> 22.87 g;</p>		

Dieta łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu		
<p><b>Śniadanie</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Bułka wrocławska 90g ( 1 )</li> <li>• Masło ekstra 82% 5g ( 7 )</li> <li>• Twaróg półtłusty 50g ( 7 )</li> <li>• Kawa zbożowa na mleku 250g ( 7 ) ( 1 )</li> <li>• Zupa mleczna - płatki owsiane na mleku 300g ( 7 ) ( 1 )</li> <li>• Dżem truskawkowy 25g</li> <li>• Jabłka 150g</li> </ul>	<p><b>Obiad</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Zupa zacierkowa 300g ( 9 ) ( 1 ) ( 3 ) ( 7 )</li> <li>• Pulpet rybny z miruny gotowany 100g ( 1 ) ( 4 ) ( 3 )</li> <li>• Ziemniaki gotowane 180g</li> <li>• Warzywa po grecku 150g ( 9 ) ( 1 )</li> <li>• Kompot owocowy 250g</li> </ul>	<p><b>Kolacja</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Bułka wrocławska 90g ( 1 )</li> <li>• Masło ekstra 82% 5g ( 7 )</li> <li>• Twaróg półtłusty 50g ( 7 )</li> <li>• Herbata z cukrem 250g</li> <li>• Miód naturalny 25g</li> <li>• Pomidor 100g</li> <li>• Sałata zielona 5g</li> </ul>
<p><b>Wartości odżywcze</b></p> <p><b>Energia:</b> 9275.08 Kj / 2233.49 Kcal; <b>Białko:</b> 81.95 g; <b>Tłuszcz:</b> 49.43 g; <b>Kwasy tłuszczowe nasycone:</b> 15.14 g; <b>Sód:</b> 1203.56 mg; <b>Węglowodany:</b> 361.43 g; <b>Cukier:</b> 64.97 g <b>Błonnik spożywczy:</b> 20.09 g;</p>		

# Jadłospis na sobota 2026-03-28

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

## Dieta podstawowa (3p)

### 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)

### 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)

### 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)		
<p><b>Śniadanie</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Chleb pszenno-żytni 90g ( 1 )</li> <li>• Masło ekstra 82% 10g ( 7 )</li> <li>• Herbata z cukrem 250g</li> <li>• Zupa mleczna - kasza manna na mleku 300g ( 7 ) ( 1 )</li> <li>• Szynka wieprzowa gratka/produkt grubo rozdr., formowany, parzony, zawiera wodę dodaną 30g ( 6 ) ( 10 )</li> <li>• Jajko gotowane na twardo (2 szt) 100g ( 3 )</li> <li>• Sałata zielona 5g</li> <li>• Pomidor 100g</li> </ul>	<p><b>Obiad</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Zupa koperkowa z ziemniakami 300g ( 9 ) ( 1 ) ( 7 )</li> <li>• Makaron z mięsem drobiowym i szpinakiem 300g ( 1 ) ( 9 )</li> <li>• Buraczki duszone z olejem rzepakowym 150g ( 1 )</li> <li>• Kompot owocowy 250g</li> </ul>	<p><b>Kolacja</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Chleb pszenno-żytni 90g ( 1 )</li> <li>• Masło ekstra 82% 10g ( 7 )</li> <li>• Herbata z cukrem 250g</li> <li>• Szynka delikatesowa z kurcząt 30g ( 6 )</li> <li>• Twarożek z natką pietruszki 50g ( 7 )</li> <li>• Sałata zielona 5g</li> <li>• Sałatka cesarska pieczona (marchew, kalafior, brokuł) 100g</li> </ul>
<p><b>Wartości odżywcze</b></p> <p><b>Energia:</b> 9484.57 Kj / 2304.56 Kcal; <b>Białko:</b> 81.91 g; <b>Tłuszcz:</b> 72.16 g; <b>Kwasy tłuszczowe nasycone:</b> 20.57 g; <b>Sód:</b> 1498.9 mg; <b>Węglowodany:</b> 325.61 g; <b>Cukier:</b> 35.71 g <b>Błonnik spożywczy:</b> 21.67 g;</p>		

Dieta łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu		
<p><b>Śniadanie</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Bułka wrocławska 90g ( 1 )</li> <li>• Masło ekstra 82% 5g ( 7 )</li> <li>• Herbata z cukrem 250g</li> <li>• Zupa mleczna - kasza manna na mleku 300g ( 7 ) ( 1 )</li> <li>• Szynka wieprzowa gratka/produkt grubo rozdr., formowany, parzony, zawiera wodę dodaną 30g ( 6 ) ( 10 )</li> <li>• Dżem truskawkowy 25g</li> <li>• Sałata zielona 5g</li> <li>• Pomidor 100g</li> </ul>	<p><b>Obiad</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Zupa koperkowa z ziemniakami 300g ( 9 ) ( 1 ) ( 7 )</li> <li>• Makaron z mięsem drobiowym i szpinakiem 300g ( 1 ) ( 9 )</li> <li>• Buraczki duszone z olejem rzepakowym 150g ( 1 )</li> <li>• Kompot owocowy 250g</li> </ul>	<p><b>Kolacja</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Bułka wrocławska 90g ( 1 )</li> <li>• Masło ekstra 82% 5g ( 7 )</li> <li>• Twaróg półtłusty 30g ( 7 )</li> <li>• Herbata z cukrem 250g</li> <li>• Szynka delikatesowa z kurcząt 30g ( 6 )</li> <li>• Sałata zielona 5g</li> <li>• Sałatka cesarska pieczona (marchew, kalafior, brokuł) 100g</li> </ul>
<p><b>Wartości odżywcze</b></p> <p><b>Energia:</b> 9070.2 Kj / 2196.69 Kcal; <b>Białko:</b> 77.26 g; <b>Tłuszcz:</b> 58.21 g; <b>Kwasy tłuszczowe nasycone:</b> 13.03 g; <b>Sód:</b> 1378.94 mg; <b>Węglowodany:</b> 337.39 g; <b>Cukier:</b> 34.27 g <b>Błonnik spożywczy:</b> 17.86 g;</p>		

# Jadłospis na niedziela 2026-03-29

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

## Dieta podstawowa (3p)

### 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 )
- Półdewica drobiowa Ani 30g ( 6 )
- Jajko gotowane na twardo (1 szt) 50g ( 3 )
- Salata 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
- Szynka konserwowa wieprzowa 30g ( 6 )
- Salata 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)

### Śniadanie

- Chleb pszenno-żytni 90g ( 1 )
- Masło ekstra 82% 10g ( 7 )
- Herbata z cukrem 250g
- Zupa mleczna - ryż na mleku 300g ( 7 )
- Półdewica drobiowa Ani 30g ( 6 )
- Jajko gotowane na twardo (1 szt) 50g ( 3 )
- Salata 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 30g ( 7 )
- Pomidor 100g
- Salata 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)

### Śniadanie

- Chleb żytni razowy na zakwasie 90g ( 1 )
- Masło ekstra 82% 10g ( 7 )
- Herbata bez cukru 250g
- Zupa mleczna - ryż na mleku 300g ( 7 )
- Półdewica drobiowa Ani 30g ( 6 )
- Jajko gotowane na twardo (1 szt) 50g ( 3 )
- Salata 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
- Szynka konserwowa wieprzowa 30g ( 6 )
- Salata 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)		
<p><b>Śniadanie</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Chleb pszenno-żytni 90g ( 1 )</li> <li>• Masło ekstra 82% 10g ( 7 )</li> <li>• Herbata z cukrem 250g</li> <li>• Zupa mleczna - ryż na mleku 300g ( 7 )</li> <li>• Polędwica drobiowa Ani 30g ( 6 )</li> <li>• Jajko gotowane na twardo (2 szt) 100g ( 3 )</li> <li>• Sałata zielona 5g</li> <li>• Pomidor 100g</li> </ul>	<p><b>Obiad</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Zupa rosół z makaronem 300g ( 9 ) ( 1 )</li> <li>• Udo z kurczaka gotowane 180g</li> <li>• Ziemniaki gotowane 180g</li> <li>• Marchew gotowana na parze 150g</li> <li>• Kompot owocowy 250g</li> </ul>	<p><b>Kolacja</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Chleb pszenno-żytni 90g ( 1 )</li> <li>• Masło ekstra 82% 10g ( 7 )</li> <li>• Herbata z cukrem 250g</li> <li>• Szynka konserwowa wieprzowa 30g ( 6 )</li> <li>• Twarożek z natką pietruszki 50g ( 7 )</li> <li>• Pomidor 100g</li> <li>• Sałata zielona 5g</li> </ul>
<p><b>Wartości odżywcze</b></p>		
<p><b>Energia:</b> 8775.18 Kj / 2118.11 Kcal; <b>Białko:</b> 106.11 g; <b>Tłuszcz:</b> 69.1 g; <b>Kwasy tłuszczowe nasycone:</b> 24.92 g; <b>Sód:</b> 1325.55 mg; <b>Węglowodany:</b> 263.94 g; <b>Cukier:</b> 32.35 g <b>Błonnik spożywczy:</b> 19.02 g;</p>		

Dieta łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu		
<p><b>Śniadanie</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Bułka wrocławska 90g ( 1 )</li> <li>• Masło ekstra 82% 5g ( 7 )</li> <li>• Herbata z cukrem 250g</li> <li>• Dżem truskawkowy (niskosłodzony) 25g</li> <li>• Zupa mleczna - ryż na mleku 300g ( 7 )</li> <li>• Polędwica drobiowa Ani 30g ( 6 )</li> <li>• Sałata zielona 5g</li> <li>• Pomidor 100g</li> </ul>	<p><b>Obiad</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Zupa rosół z makaronem 300g ( 9 ) ( 1 )</li> <li>• Udo z kurczaka gotowane 180g</li> <li>• Ziemniaki gotowane 180g</li> <li>• Marchew gotowana na parze 150g</li> <li>• Kompot owocowy 250g</li> </ul>	<p><b>Kolacja</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Bułka wrocławska 90g ( 1 )</li> <li>• Masło ekstra 82% 5g ( 7 )</li> <li>• Herbata z cukrem 250g</li> <li>• Szynka konserwowa wieprzowa 30g ( 6 )</li> <li>• Twarożek z natką pietruszki 30g ( 7 )</li> <li>• Pomidor 100g</li> <li>• Sałata zielona 5g</li> </ul>
<p><b>Wartości odżywcze</b></p>		
<p><b>Energia:</b> 8364.31 Kj / 2011.54 Kcal; <b>Białko:</b> 100.94 g; <b>Tłuszcz:</b> 55.04 g; <b>Kwasy tłuszczowe nasycone:</b> 17.34 g; <b>Sód:</b> 1206.01 mg; <b>Węglowodany:</b> 276.87 g; <b>Cukier:</b> 40.91 g <b>Błonnik spożywczy:</b> 15.26 g;</p>		

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 <sub>2</sub>
13	Łubin i produkty pochodne
14	Mięczaki i produkty pochodne