

Jadłospis na poniedziałek 2026-03-30

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 30g (7)
- Herbata z cukrem 250g
- Zupa mleczna - płatki owsiane na mleku 300g (7) (1)
- Szynka wieprzowa gratka/produkt grubo rozdr., formowany, parzony, zawiera wodę dodaną 30g (6) (10)
- Pomidor 100g
- Sałata zielona 5g

Obiad

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

Kolacja

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

Wartości odżywcze

Energia: 8410.38 KJ / 2024.19 Kcal; **Białko:** 71.19 g; **Tłuszcz:** 48.05 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone:** 17.74 g; **Sód:** 2438.11 mg; **Węglowodany:** 326.03 g; **Cukier:** 44.7 g **Błonnik spożywczy:** 33.22 g;

Dieta łatwostrawna (3p)

Śniadanie

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

Obiad

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

Kolacja

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

Wartości odżywcze

Energia: 7639.83 KJ / 1843.49 Kcal; **Białko:** 61.32 g; **Tłuszcz:** 46.87 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone:** 18.22 g; **Sód:** 1637.6 mg; **Węglowodany:** 291.1 g; **Cukier:** 34.79 g **Błonnik spożywczy:** 21.48 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)
- Szynka wieprzowa gratka/produkt grubo rozdr., formowany, parzony, zawiera wodę dodaną 30g (6) (10)
- Pomidor 100g
- Sałata zielona 5g

Obiad

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

Podwieczorek

- Jogurt naturalny 150g (7)

Kolacja

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

Wartości odżywcze

Energia: 9264.25 KJ / 2231.75 Kcal; **Białko:** 87.9 g; **Tłuszcz:** 72 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone:** 25.62 g; **Sód:** 2912.76 mg; **Węglowodany:** 307.31 g; **Cukier:** 11.61 g **Błonnik spożywczy:** 47.62 g;

Dieta bogatobiałkowa (3p)		
<p>Śniadanie</p> <ul style="list-style-type: none"> • Chleb pszenno-żytni 90g (1) • Masło ekstra 82% 10g (7) • Twaróg półtłusty 50g (7) • Herbata z cukrem 250g • Zupa mleczna - płatki owsiane na mleku 300g (7) (1) • Szynka wieprzowa gratka/produkt grubo rozdr., formowany, parzony, zawiera wodę dodaną 30g (6) (10) • Pomidor 100g • Sałata zielona 5g 	<p>Obiad</p> <ul style="list-style-type: none"> • Zupa ziemniaczana 300g (9) (1) (7) • Ryż biały gotowany 180g • Sos mięsno-warzywny 150g (9) (1) • Marchew gotowana na parze 150g • Kompot owocowy 250g 	<p>Kolacja</p> <ul style="list-style-type: none"> • Chleb pszenno-żytni 90g (1) • Masło ekstra 82% 10g (7) • Herbata z cukrem 250g • Kielbasa szynkowa wieprzowa 60g • Pasta jajeczna 60g (3) (7) • Sałata zielona 5g • Pomidor 100g
<p>Wartości odżywcze</p>		
<p>Energia: 7998 Kj / 1929.45 Kcal; Białko: 71.05 g; Tłuszcz: 51.47 g; Kwasy tłuszczowe nasycone: 20.27 g; Sód: 1876.8 mg; Węglowodany: 292.35 g; Cukier: 34.79 g Błonnik spożywczy: 21.51 g;</p>		

Dieta łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu		
<p>Śniadanie</p> <ul style="list-style-type: none"> • Bułka wrocławska 90g (1) • Masło ekstra 82% 5g (7) • Twaróg półtłusty 30g (7) • Herbata z cukrem 250g • Zupa mleczna - płatki owsiane na mleku 300g (7) (1) • Szynka wieprzowa gratka/produkt grubo rozdr., formowany, parzony, zawiera wodę dodaną 30g (6) (10) • Pomidor 100g • Sałata zielona 5g 	<p>Obiad</p> <ul style="list-style-type: none"> • Zupa ziemniaczana 300g (9) (1) (7) • Ryż biały gotowany 180g • Sos mięsno-warzywny 150g (9) (1) • 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 • Dżem truskawkowy (niskosłodzony) 25g • Kielbasa szynkowa wieprzowa 30g • Sałata zielona 5g • Pomidor 100g
<p>Wartości odżywcze</p>		
<p>Energia: 7568.98 Kj / 1822.53 Kcal; Białko: 64.36 g; Tłuszcz: 38.15 g; Kwasy tłuszczowe nasycone: 12.34 g; Sód: 1581.28 mg; Węglowodany: 304.43 g; Cukier: 43.35 g Błonnik spożywczy: 17.72 g;</p>		

Jadłospis na wtorek 2026-03-31

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

Dieta podstawowa (3p)

Śniadanie <ul style="list-style-type: none">Chleb pszenno-żytni 60g (1)Chleb żytni razowy na zakwasie 30g (1)Masło ekstra 82% 10g (7)Herbata z cukrem 250gZupa mleczna - kasza kukurydziana na mleku 300g (7)Szynka konserwowa wieprzowa 30g (6)Twarożek z natką pietruszki 30g (7)Sałata zielona 5gPapryka czerwona świeża 100g	Obiad <ul style="list-style-type: none">Zupa krupnik z ziemniakami 300g (9) (7) (1)Pulpet wieprzowo-wołowy gotowany 100g (1) (3)Ziemniaki gotowane 180gBuraczki duszone z olejem rzepakowym 150g (1)Kompot owocowy 250gJabłka 150g	Kolacja <ul style="list-style-type: none">Chleb pszenno-żytni 60g (1)Chleb żytni razowy na zakwasie 30g (1)Masło ekstra 82% 10g (7)Herbata z cukrem 250gPółdewica drobiowa Ani 30g (6)Jajko gotowane na twardo (1 szt) 50g (3)Pomidor 100gSałata zielona 5g
Wartości odżywcze		
Energia: 8711.47 KJ / 2106.23 Kcal; Białko: 69.59 g; Tłuszcz: 56.95 g; Kwasy tłuszczowe nasycone: 17.97 g; Sód: 1128.78 mg; Węglowodany: 318.26 g; Cukier: 44.56 g Błonnik spożywczy: 26.57 g;		

Dieta łatwostrawna (3p)

Śniadanie <ul style="list-style-type: none">Chleb pszenno-żytni 90g (1)Masło ekstra 82% 10g (7)Herbata z cukrem 250gZupa mleczna - kasza kukurydziana na mleku 300g (7)Szynka konserwowa wieprzowa 30g (6)Twarożek z natką pietruszki 30g (7)Sałata zielona 5gPomidor 100g	Obiad <ul style="list-style-type: none">Zupa krupnik z ziemniakami 300g (9) (7) (1)Pulpet wieprzowo-wołowy gotowany 100g (1) (3)Ziemniaki gotowane 180gBuraczki duszone z olejem rzepakowym 150g (1)Kompot owocowy 250g	Kolacja <ul style="list-style-type: none">Chleb pszenno-żytni 90g (1)Masło ekstra 82% 10g (7)Herbata z cukrem 250gPółdewica drobiowa Ani 30g (6)Jajko gotowane na twardo (1 szt) 50g (3)Pomidor 100gSałata zielona 5g
Wartości odżywcze		
Energia: 8584.47 KJ / 2076 Kcal; Białko: 69.39 g; Tłuszcz: 56.1 g; Kwasy tłuszczowe nasycone: 17.97 g; Sód: 1131.12 mg; Węglowodany: 313.9 g; Cukier: 33.6 g Błonnik spożywczy: 21.25 g;		

Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów (5p)

Śniadanie <ul style="list-style-type: none">Chleb żytni razowy na zakwasie 90g (1)Masło ekstra 82% 10g (7)Herbata bez cukru 250gZupa mleczna - kasza kukurydziana na mleku 300g (7)Szynka konserwowa wieprzowa 30g (6)Twarożek z natką pietruszki 30g (7)Sałata zielona 5gPapryka czerwona świeża 100g	Obiad <ul style="list-style-type: none">Zupa krupnik z ziemniakami 300g (9) (7) (1)Pulpet wieprzowo-wołowy gotowany 100g (1) (3)Ziemniaki gotowane 180gSurówka z buraczków i jabłek z olejem 150gKompot owocowy bez cukru 250g Podwieczorek <ul style="list-style-type: none">Kefir 150g (7)	Kolacja <ul style="list-style-type: none">Chleb żytni razowy na zakwasie 90g (1)Masło ekstra 82% 10g (7)Herbata bez cukru 250gPółdewica drobiowa Ani 30g (6)Jajko gotowane na twardo (1 szt) 50g (3)Pomidor 100gSałata zielona 5gPosiłek nocny: kanapka z wędliną i pomidorem 150g (1) (7)
Wartości odżywcze		
Energia: 8539.86 KJ / 2050.08 Kcal; Białko: 88.04 g; Tłuszcz: 59.68 g; Kwasy tłuszczowe nasycone: 23.53 g; Sód: 1480.77 mg; Węglowodany: 278.51 g; Cukier: 4.52 g Błonnik spożywczy: 35.88 g;		

Dieta bogatobiałkowa (3p)		
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) • Szynka konserwowa wieprzowa 30g (6) • Twarożek z natką pietruszki 50g (7) • Sałata zielona 5g • Pomidor 100g 	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 • 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 drobiowa Ani 30g (6) • Jajko gotowane na twardo (2 szt) 100g (3) • Pomidor 100g • Sałata zielona 5g
Wartości odżywcze		
Energia: 8957.72 KJ / 2169.55 Kcal; Białko: 78.28 g; Tłuszcz: 61.65 g; Kwasy tłuszczowe nasycone: 19.8 g; Sód: 1201.28 mg; Węglowodany: 315.11 g; Cukier: 33.6 g Błonnik spożywczy: 21.25 g;		

Dieta łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu		
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) • Szynka konserwowa wieprzowa 30g (6) • Twarożek z natką pietruszki 30g (7) • Sałata zielona 5g • Pomidor 100g 	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 • 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 • Miód naturalny 25g • Polędwica drobiowa Ani 30g (6) • Pomidor 100g • Sałata zielona 5g
Wartości odżywcze		
Energia: 8710.35 KJ / 2100.73 Kcal; Białko: 73.14 g; Tłuszcz: 47.57 g; Kwasy tłuszczowe nasycone: 12.22 g; Sód: 1083.24 mg; Węglowodany: 337.41 g; Cukier: 52.03 g Błonnik spożywczy: 17.29 g;		

Jadłospis na środa 2026-04-01

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

Dieta podstawowa (3p)

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 30g (7)Herbata z cukrem 250gZupa mleczna - ryż na mleku 300g (7)Poleśdewica sopocka wieprzowa 30g (1) (6)Pomidor 100gSałata zielona 5g	<ul style="list-style-type: none">Zupa jarzynowa z zielonym groszkiem 300g (7) (9) (1)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 250gPaprykarz rybny (mintaj) 30g (4) (9)Sałata zielona 5gPomidor 100gPoleśdewica z indyka grubo rozdrobniona, parzona 30g

Wartości odżywcze

Energia: 9288.59 KJ / 2241.06 Kcal; **Białko:** 85.27 g; **Tłuszcz:** 57.03 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone:** 21.06 g; **Sód:** 1252.9 mg; **Węglowodany:** 344.91 g; **Cukier:** 70.72 g **Błonnik spożywczy:** 22.04 g;

Dieta łatwostrawna (3p)

Śniadanie	Obiad	Kolacja
<ul style="list-style-type: none">Chleb pszenno-żytni 90g (1)Masło ekstra 82% 10g (7)Twaróg półtłusty 30g (7)Herbata z cukrem 250gZupa mleczna - ryż na mleku 300g (7)Poleśdewica sopocka wieprzowa 30g (1) (6)Pomidor 100gSałata zielona 5g	<ul style="list-style-type: none">Zupa jarzynowa z ziemniakami 300g (9) (1) (7)Kopytka z masłem roślinnym 300g (1) (3)Surówka z marchwi i jabłka z olejem 150gKompot owocowy 250g	<ul style="list-style-type: none">Chleb pszenno-żytni 90g (1)Masło ekstra 82% 10g (7)Herbata z cukrem 250gPaprykarz rybny (mintaj) 30g (4) (9)Sałata zielona 5gPomidor 100gPoleśdewica z indyka grubo rozdrobniona, parzona 30g

Wartości odżywcze

Energia: 9214.39 KJ / 2221.38 Kcal; **Białko:** 59.65 g; **Tłuszcz:** 52.21 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone:** 17.52 g; **Sód:** 1209.02 mg; **Węglowodany:** 372.64 g; **Cukier:** 40.33 g **Błonnik spożywczy:** 24.44 g;

Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów (5p)

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 - ryż na mleku 300g (7)Poleśdewica sopocka wieprzowa 30g (1) (6)Pomidor 100gSałata zielona 5g	<ul style="list-style-type: none">Zupa jarzynowa z zielonym groszkiem 300g (7) (9) (1)Makaron razowy z twarogiem i masłem 350g (1) (7)Sos jogurtowy 100g (7)Surówka z marchwi i jabłka z olejem 150gKompot owocowy bez cukru 250g <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 250gPaprykarz rybny (mintaj) 30g (4) (9)Sałata zielona 5gPomidor 100gPoleśdewica z indyka grubo rozdrobniona, parzona 30gPosiłek nocny: kanapka z jajkiem, sałatą i pomidorem 150g (1) (7) (3)

Wartości odżywcze

Energia: 10551.12 KJ / 2539.41 Kcal; **Białko:** 94.42 g; **Tłuszcz:** 98.66 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone:** 31.7 g; **Sód:** 1657.62 mg; **Węglowodany:** 315.92 g; **Cukier:** 10.75 g **Błonnik spożywczy:** 32.62 g;

Dieta bogatobiałkowa (3p)		
<p>Śniadanie</p> <ul style="list-style-type: none"> • Chleb pszenno-żytni 90g (1) • Masło ekstra 82% 10g (7) • Twaróg półtłusty 50g (7) • Herbata z cukrem 250g • Zupa mleczna - ryż na mleku 300g (7) • Polędwica sopocka wieprzowa 30g (1) (6) • Pomidor 100g • Sałata zielona 5g 	<p>Obiad</p> <ul style="list-style-type: none"> • Zupa jarzynowa z ziemniakami 300g (9) (1) (7) • Makaron z twarogiem 300g (1) (7) • Sos jogurtowy 100g (7) • Surówka z marchwi i jabłka z olejem 150g • Kompot owocowy 250g 	<p>Kolacja</p> <ul style="list-style-type: none"> • Chleb pszenno-żytni 90g (1) • Masło ekstra 82% 10g (7) • Herbata z cukrem 250g • Paprykarz rybny (mintaj) 50g (4) (9) • Sałata zielona 5g • Pomidor 100g • Polędwica z indyka grubo rozdrobniona, parzona 30g
<p>Wartości odżywcze</p>		
<p>Energia: 9057.48 KJ / 2186.22 Kcal; Białko: 85.12 g; Tłuszcz: 55.19 g; Kwasy tłuszczowe nasycone: 20.27 g; Sód: 1290.79 mg; Węglowodany: 332.94 g; Cukier: 51.09 g Błonnik spożywczy: 21 g;</p>		

Dieta łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu		
<p>Śniadanie</p> <ul style="list-style-type: none"> • Bułka wrocławska 90g (1) • Masło ekstra 82% 5g (7) • Twaróg półtłusty 30g (7) • Herbata z cukrem 250g • Zupa mleczna - ryż na mleku 300g (7) • Polędwica sopocka wieprzowa 30g (1) (6) • Pomidor 100g • Sałata zielona 5g 	<p>Obiad</p> <ul style="list-style-type: none"> • Zupa jarzynowa z ziemniakami 300g (9) (1) (7) • Makaron z twarogiem 300g (1) (7) • Sos jogurtowy 100g (7) • Kompot owocowy 250g • Jabłko pieczone 1 szt. 100g 	<p>Kolacja</p> <ul style="list-style-type: none"> • Bułka wrocławska 90g (1) • Masło ekstra 82% 5g (7) • Herbata z cukrem 250g • Paprykarz rybny (mintaj) 30g (4) (9) • Sałata zielona 5g • Pomidor 100g • Polędwica z indyka grubo rozdrobniona, parzona 30g
<p>Wartości odżywcze</p>		
<p>Energia: 8373.31 KJ / 2017.55 Kcal; Białko: 86.74 g; Tłuszcz: 40.51 g; Kwasy tłuszczowe nasycone: 14.6 g; Sód: 1187.55 mg; Węglowodany: 322.44 g; Cukier: 49.18 g Błonnik spożywczy: 13.21 g;</p>		

Jadłospis na czwartek 2026-04-02

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

Obiad

- Zupa ogórkowa z ziemniakami 300g (9) (1) (7)
- Potrawka z kurczaka duszona w sosie jarzynowym 200g (9) (1)
- Ziemniaki gotowane 180g
- Surówka z kapusty pekińskiej, marchewki i jabłka z olejem 150g
- Kompot owocowy 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 drobiowa familijna 30g (6) (7)
- Twarożek z natką pietruszki 30g (7)
- Sałata zielona 5g
- Rzodkiewki 100g

Wartości odżywcze

Energia: 7712.57 Kj / 1867.71 Kcal; **Białko:** 59.83 g; **Tłuszcz:** 55.23 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone:** 16.92 g; **Sód:** 1382.92 mg; **Węglowodany:** 276.08 g; **Cukier:** 47.47 g **Błonnik spożywczy:** 25.29 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 konserwowa wieprzowa 30g (6)
- Jajko gotowane na twardo (1 szt) 50g (3)
- Sałata zielona 5g
- Pomidor 100g

Obiad

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

Kolacja

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

Wartości odżywcze

Energia: 7586.72 Kj / 1827.92 Kcal; **Białko:** 66.52 g; **Tłuszcz:** 42.03 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone:** 17.17 g; **Sód:** 1057.34 mg; **Węglowodany:** 292.27 g; **Cukier:** 34.53 g **Błonnik spożywczy:** 21.06 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 konserwowa wieprzowa 30g (6)
- Jajko gotowane na twardo (1 szt) 50g (3)
- Sałata zielona 5g
- Pomidor 100g

Obiad

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

Kolacja

- Chleb żytni razowy na zakwasie 90g (1)
- Masło ekstra 82% 10g (7)
- Herbata bez cukru 250g
- Szynka drobiowa familijna 30g (6) (7)
- Twarożek z natką pietruszki 30g (7)
- Sałata zielona 5g
- Rzodkiewki 100g
- Posiłek nocny: kanapka z wędliną i pomidorem 150g (1) (7)

Wartości odżywcze

Energia: 7967.69 Kj / 1917.83 Kcal; **Białko:** 79.3 g; **Tłuszcz:** 65.53 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone:** 23.02 g; **Sód:** 1717.3 mg; **Węglowodany:** 243.55 g; **Cukier:** 7.06 g **Błonnik spożywczy:** 33.87 g;

Dieta bogatobiałkowa (3p)		
Śniadanie <ul style="list-style-type: none"> • Chleb pszenno-żytni 90g (1) • Masło ekstra 82% 10g (7) • Herbata z cukrem 250g • Zupa mleczna - kasza manna na mleku 300g (7) (1) • Szynka konserwowa wieprzowa 30g (6) • Jajko gotowane na twardo (2 szt) 100g (3) • Sałata zielona 5g • Pomidor 100g 	Obiad <ul style="list-style-type: none"> • Zupa zacierkowa 300g (9) (1) (3) (7) • Potrawka z kurczaka duszona w sosie jarzynowym 200g (9) (1) • Ziemniaki gotowane 180g • Bukiet warzyw gotowanych na parze 150g • Kompot owocowy 250g 	Kolacja <ul style="list-style-type: none"> • Chleb pszenno-żytni 90g (1) • Masło ekstra 82% 10g (7) • Herbata z cukrem 250g • Szynka drobiowa familijna 30g (6) (7) • Twarożek z natką pietruszki 50g (7) • Pomidor 100g • Sałata zielona 5g
Wartości odżywcze		
Energia: 7959.97 Kj / 1921.47 Kcal; Białko: 75.41 g; Tłuszcz: 47.59 g; Kwasy tłuszczowe nasycone: 19 g; Sód: 1127.49 mg; Węglowodany: 293.48 g; Cukier: 34.53 g Błonnik spożywczy: 21.06 g;		

Dieta łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu		
Śniadanie <ul style="list-style-type: none"> • Bułka wrocławska 90g (1) • Masło ekstra 82% 5g (7) • Herbata z cukrem 250g • Dżem truskawkowy (niskosłodzony) 25g • Zupa mleczna - kasza manna na mleku 300g (7) (1) • Szynka konserwowa wieprzowa 30g (6) • Sałata zielona 5g • Pomidor 100g 	Obiad <ul style="list-style-type: none"> • Zupa zacierkowa 300g (9) (1) (3) (7) • Potrawka z kurczaka duszona w sosie jarzynowym 200g (9) (1) • Ziemniaki gotowane 180g • Bukiet warzyw gotowanych na parze 150g • Kompot owocowy 250g 	Kolacja <ul style="list-style-type: none"> • Bułka wrocławska 90g (1) • Masło ekstra 82% 5g (7) • Herbata z cukrem 250g • Szynka drobiowa familijna 30g (6) (7) • Twarożek z natką pietruszki 30g (7) • Pomidor 100g • Sałata zielona 5g
Wartości odżywcze		
Energia: 7549.1 Kj / 1814.9 Kcal; Białko: 70.24 g; Tłuszcz: 33.53 g; Kwasy tłuszczowe nasycone: 11.42 g; Sód: 1007.95 mg; Węglowodany: 306.4 g; Cukier: 43.09 g Błonnik spożywczy: 17.3 g;		

Jadłospis na piątek 2026-04-03

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

Kolacja

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

Wartości odżywcze

Energia: 8168.3 Kj / 1971.71 Kcal; **Białko:** 68.61 g; **Tłuszcz:** 49.22 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone:** 17.77 g; **Sód:** 2149.93 mg; **Węglowodany:** 307.16 g; **Cukier:** 63.75 g **Błonnik spożywczy:** 28.3 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 25g
- Jabłka 150g

Obiad

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

Kolacja

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

Wartości odżywcze

Energia: 7793.91 Kj / 1879.13 Kcal; **Białko:** 74.78 g; **Tłuszcz:** 43.39 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone:** 17.94 g; **Sód:** 1127.73 mg; **Węglowodany:** 292.48 g; **Cukier:** 38.73 g **Błonnik spożywczy:** 22.94 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)
- Jabłka 150g

Obiad

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

Podwieczorek

- Jogurt naturalny 150g (7)

Kolacja

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

Wartości odżywcze

Energia: 8007.77 Kj / 1933.79 Kcal; **Białko:** 82.02 g; **Tłuszcz:** 62.15 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone:** 23.56 g; **Sód:** 2532.49 mg; **Węglowodany:** 253.31 g; **Cukier:** 18.09 g **Błonnik spożywczy:** 36.68 g;

Dieta bogatobiałkowa (3p)		
<p>Śniadanie</p> <ul style="list-style-type: none"> • Chleb pszenno-żytni 90g (1) • Masło ekstra 82% 10g (7) • Twaróg półtłusty 50g (7) • Jogurt naturalny 150g (7) • Kawa zbożowa na mleku 250g (7) (1) • Zupa mleczna - płatki owsiane na mleku 300g (7) (1) • Dżem truskawkowy 25g • Jabłka 150g 	<p>Obiad</p> <ul style="list-style-type: none"> • Zupa pietruszkowa z ziemniakami 300g (9) (1) (7) • Filet rybny z miruny gotowany 100g (4) • Ziemniaki gotowane 180g • Bukiet warzyw gotowanych na parze 150g • Kompot owocowy 250g 	<p>Kolacja</p> <ul style="list-style-type: none"> • Chleb pszenno-żytni 90g (1) • Masło ekstra 82% 10g (7) • Herbata z cukrem 250g • Jajko gotowane na twardo (1 szt) 50g (3) • Twarożek z natką pietruszki 50g (7) • Pomidor 100g • Sałata zielona 5g
<p>Wartości odżywcze</p>		
<p>Energia: 8290.49 Kj / 2002.52 Kcal; Białko: 84.68 g; Tłuszcz: 48.48 g; Kwasy tłuszczowe nasycone: 20.26 g; Sód: 1231.05 mg; Węglowodany: 302.12 g; Cukier: 38.73 g Błonnik spożywczy: 22.94 g;</p>		

Dieta łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu		
<p>Śniadanie</p> <ul style="list-style-type: none"> • Bułka wrocławska 90g (1) • Masło ekstra 82% 5g (7) • Twaróg półtłusty 50g (7) • Kawa zbożowa na mleku 250g (7) (1) • Zupa mleczna - płatki owsiane na mleku 300g (7) (1) • Dżem truskawkowy 25g • Jabłka 150g 	<p>Obiad</p> <ul style="list-style-type: none"> • Zupa pietruszkowa z ziemniakami 300g (9) (1) (7) • Filet rybny z miruny gotowany 100g (4) • Ziemniaki gotowane 180g • Bukiet warzyw gotowanych na parze 150g • Kompot owocowy 250g 	<p>Kolacja</p> <ul style="list-style-type: none"> • Bułka wrocławska 90g (1) • Masło ekstra 82% 5g (7) • Herbata z cukrem 250g • Miód naturalny 25g • Twarożek z natką pietruszki 30g (7) • Pomidor 100g • Sałata zielona 5g
<p>Wartości odżywcze</p>		
<p>Energia: 7919.79 Kj / 1903.86 Kcal; Białko: 78.52 g; Tłuszcz: 34.86 g; Kwasy tłuszczowe nasycone: 12.19 g; Sód: 1079.84 mg; Węglowodany: 315.98 g; Cukier: 57.17 g Błonnik spożywczy: 18.98 g;</p>		

Jadłospis na sobota 2026-04-04

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 kukurydziana na mleku 300g (7)
- Pasta jajeczna 60g (3) (7)
- Pomidor 100g
- Sałata zielona 5g
- Polędwica z indyka grubo rozdrobniona, parzona 30g

Obiad

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

Kolacja

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

Wartości odżywcze

Energia: 9489.92 KJ / 2287.05 Kcal; **Białko:** 62.08 g; **Tłuszcz:** 57.7 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone:** 18.13 g; **Sód:** 1296.11 mg; **Węglowodany:** 375.66 g; **Cukier:** 97.11 g **Błonnik spożywczy:** 28.61 g;

Dieta łatwostrawna (3p)

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 barszcz czerwony z ziemniakami 300g (9) (7)
- Ryż biały gotowany z jabłkami 300g
- Sos jogurtowy 100g (7)
- Surówka z marchwi i jabłka z olejem 150g
- Kompot owocowy 250g

Kolacja

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

Wartości odżywcze

Energia: 9188.78 KJ / 2216.39 Kcal; **Białko:** 60.65 g; **Tłuszcz:** 57.24 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone:** 18 g; **Sód:** 1294.56 mg; **Węglowodany:** 362.09 g; **Cukier:** 76.5 g **Błonnik spożywczy:** 24.43 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 kukurydziana na mleku 300g (7)
- Pasta jajeczna 60g (3) (7)
- Pomidor 100g
- Sałata zielona 5g
- Polędwica z indyka grubo rozdrobniona, parzona 30g

Obiad

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

Podwieczorek

- Kefir 150g (7)

Kolacja

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

Wartości odżywcze

Energia: 8465.33 KJ / 2032.69 Kcal; **Białko:** 74.07 g; **Tłuszcz:** 65.74 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone:** 22.91 g; **Sód:** 1592.5 mg; **Węglowodany:** 279.43 g; **Cukier:** 13.95 g **Błonnik spożywczy:** 36.95 g;

Dieta bogatobiałkowa (3p)		
<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) • Pasta jajeczna 60g (3) (7) • Pomidor 100g • Sałata zielona 5g • Polędwica z indyka grubo rozdrobniona, parzona 60g 	<p>Obiad</p> <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) • Surówka z marchwi i jabłka z olejem 150g • Kompot owocowy 250g 	<p>Kolacja</p> <ul style="list-style-type: none"> • Chleb pszenno-żytni 90g (1) • Ser biały twaróg półtłusty 50g (7) • Masło ekstra 82% 10g (7) • Herbata z cukrem 250g • Polędwica sopocka wieprzowa 30g (1) (6) • Sałata zielona 5g • Pomidor 100g
<p>Wartości odżywcze</p>		
<p>Energia: 9319.19 Kj / 2247.59 Kcal; Białko: 66.68 g; Tłuszcz: 58.02 g; Kwasy tłuszczowe nasycone: 18.15 g; Sód: 1478.16 mg; Węglowodany: 362.12 g; Cukier: 76.65 g Błonnik spożywczy: 24.43 g;</p>		

Dieta łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu		
<p>Śniadanie</p> <ul style="list-style-type: none"> • Bułka wrocławska 90g (1) • Masło ekstra 82% 5g (7) • Herbata z cukrem 250g • Dżem truskawkowy (niskosłodzony) 25g • Zupa mleczna - kasza kukurydziana na mleku 300g (7) • Pomidor 100g • Sałata zielona 5g • Polędwica z indyka grubo rozdrobniona, parzona 30g 	<p>Obiad</p> <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 • Banany 150g 	<p>Kolacja</p> <ul style="list-style-type: none"> • Bułka wrocławska 90g (1) • Ser biały twaróg półtłusty 30g (7) • Masło ekstra 82% 5g (7) • Herbata z cukrem 250g • Polędwica sopocka wieprzowa 30g (1) (6) • Sałata zielona 5g • Pomidor 100g
<p>Wartości odżywcze</p>		
<p>Energia: 8700.81 Kj / 2089.01 Kcal; Białko: 61.91 g; Tłuszcz: 35.6 g; Kwasy tłuszczowe nasycone: 11.64 g; Sód: 1147.27 mg; Węglowodany: 379.06 g; Cukier: 98.28 g Błonnik spożywczy: 17.4 g;</p>		

Jadłospis na niedziela 2026-04-05

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 konserwowa wieprzowa 30g (6)
- Jajko gotowane na twardo (1 szt) 50g (3)
- Ciasto drożdżowe 70g (1) (7)
- Pomidor 100g
- Sałata zielona 5g

Obiad

- Zupa żurek z ziemniakami i kielbasą 300g (9) (1) (7)
- Sztuka mięsa schab wieprzowy gotowany 100g
- Ziemniaki gotowane 180g
- Sos pieczeniowy 150g (1)
- Surówka z buraczków i jabłek z olejem 150g
- Kompot owocowy 250g
- Jabłka 150g
- Jajko gotowane na twardo (1 szt) 50g (3)

Kolacja

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

Wartości odżywcze

Energia: 9817.67 KJ / 2374.11 Kcal; **Białko:** 93.48 g; **Tłuszcz:** 74.68 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone:** 21.67 g; **Sód:** 1257.25 mg; **Węglowodany:** 326.39 g; **Cukier:** 45 g **Błonnik spożywczy:** 26.19 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 konserwowa wieprzowa 30g (6)
- Jajko gotowane na twardo (1 szt) 50g (3)
- Ciasto drożdżowe 70g (1) (7)
- Pomidor 100g
- Sałata zielona 5g

Obiad

- Zupa żurek z ziemniakami i kielbasą 300g (9) (1) (7)
- Sztuka mięsa schab wieprzowy gotowany 100g
- Ziemniaki gotowane 180g
- Sos pieczeniowy 150g (1)
- Buraczki duszone z olejem rzepakowym 150g (1)
- Kompot owocowy 250g
- Jajko gotowane na twardo (1 szt) 50g (3)

Kolacja

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

Wartości odżywcze

Energia: 10117.4 KJ / 2450.15 Kcal; **Białko:** 94.3 g; **Tłuszcz:** 81.41 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone:** 22.19 g; **Sód:** 1241.98 mg; **Węglowodany:** 329.26 g; **Cukier:** 33.68 g **Błonnik spożywczy:** 20.14 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 konserwowa wieprzowa 30g (6)
- Jajko gotowane na twardo (1 szt) 50g (3)
- Pomidor 100g
- Sałata zielona 5g

Obiad

- Zupa żurek z ziemniakami i kielbasą 300g (9) (1) (7)
- Sztuka mięsa schab wieprzowy gotowany 100g
- Ziemniaki gotowane 180g
- Sos pieczeniowy 150g (1)
- Surówka z buraczków i jabłek z olejem 150g
- Kompot owocowy bez cukru 250g
- Jajko gotowane na twardo (1 szt) 50g (3)

Podwieczorek

- Jogurt naturalny 150g (7)

Kolacja

- Chleb żytni razowy na zakwasie 90g (1)
- Masło ekstra 82% 10g (7)
- Herbata bez cukru 250g
- Szynka drobiowa familijna 30g (6) (7)
- Twarożek ze szczypiorkiem 30g (7)
- Sałata zielona 5g
- Papryka czerwona świeża 100g
- Posiłek nocny: kanapka z wędliną i pomidorem 150g (1) (7)

Wartości odżywcze

Energia: 9178.49 KJ / 2216.18 Kcal; **Białko:** 104.41 g; **Tłuszcz:** 80.13 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone:** 25.3 g; **Sód:** 1531.83 mg; **Węglowodany:** 262.13 g; **Cukier:** 4.6 g **Błonnik spożywczy:** 33.72 g;

Dieta bogatobiałkowa (3p)		
<p>Śniadanie</p> <ul style="list-style-type: none"> • Chleb pszenno-żytni 90g (1) • Masło ekstra 82% 10g (7) • Herbata z cukrem 250g • Zupa mleczna - kasza manna na mleku 300g (7) (1) • Szynka konserwowa wieprzowa 30g (6) • Jajko gotowane na twardo (2 szt) 100g (3) • Ciasto drożdżowe 70g (1) (7) • Pomidor 100g • Sałata zielona 5g 	<p>Obiad</p> <ul style="list-style-type: none"> • Zupa żurek z ziemniakami i kielbasą 300g (9) (1) (7) • Sztuka mięsa schab wieprzowy gotowany 100g • Ziemniaki gotowane 180g • Sos pieczeniowy 150g (1) • Buraczki duszone z olejem rzepakowym 150g (1) • Kompot owocowy 250g • Jajko gotowane na twardo (1 szt) 50g (3) 	<p>Kolacja</p> <ul style="list-style-type: none"> • Chleb pszenno-żytni 90g (1) • Masło ekstra 82% 10g (7) • Herbata z cukrem 250g • Szynka drobiowa familijna 30g (6) (7) • Twarożek ze szczypiorkiem 50g (7) • Sałata zielona 5g • Pomidor 100g
<p>Wartości odżywcze</p>		
<p>Energia: 10497.01 Kj / 2545.21 Kcal; Białko: 103.81 g; Tłuszcz: 86.77 g; Kwasy tłuszczowe nasycone: 24.06 g; Sód: 1312.11 mg; Węglowodany: 330.48 g; Cukier: 33.68 g Błonnik spożywczy: 20.14 g;</p>		

Dieta łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu		
<p>Śniadanie</p> <ul style="list-style-type: none"> • Bułka wrocławska 90g (1) • Masło ekstra 82% 5g (7) • Herbata z cukrem 250g • Miód naturalny 25g • Zupa mleczna - kasza manna na mleku 300g (7) (1) • Szynka konserwowa wieprzowa 30g (6) • Ciasto drożdżowe 70g (1) (7) • Pomidor 100g • Sałata zielona 5g 	<p>Obiad</p> <ul style="list-style-type: none"> • Zupa pomidorowa z makaronem 300g (9) (1) (7) • Zupa ziemniaczana 300g (9) (1) (7) • Sztuka mięsa schab wieprzowy gotowany 100g • Ziemniaki gotowane 180g • Sos pieczeniowy 150g (1) • Buraczki duszone z olejem rzepakowym 150g (1) • Kompot owocowy 250g 	<p>Kolacja</p> <ul style="list-style-type: none"> • Bułka wrocławska 90g (1) • Masło ekstra 82% 5g (7) • Herbata z cukrem 250g • Szynka drobiowa familijna 30g (6) (7) • Twarożek ze szczypiorkiem 30g (7) • Sałata zielona 5g • Pomidor 100g
<p>Wartości odżywcze</p>		
<p>Energia: 10445.69 Kj / 2518.83 Kcal; Białko: 95.74 g; Tłuszcz: 69.45 g; Kwasy tłuszczowe nasycone: 15.83 g; Sód: 1154.56 mg; Węglowodany: 376.33 g; Cukier: 53.82 g Błonnik spożywczy: 18.31 g;</p>		

Jadłospis na poniedziałek 2026-04-06

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 - płatki owsiane na mleku 300g (7) (1)
- Kielbasa żywiecka 30g (6) (10)
- Pasta jajeczna 60g (3) (7)
- Sałata zielona 5g
- Ćwikła z chrzanem 100g (7) (12)

Obiad

- Zupa pomidorowa z ryżem 300g (9) (1) (7)
- Filet drobiowy z kurczaka gotowany 100g
- Ziemniaki gotowane 180g
- Sos jarzynowy 150g (9) (1) (7)
- Surówka z kapusty pekińskiej, marchewki i jabłka z olejem 150g
- Kompot owocowy 250g
- Jabłka 150g

Kolacja

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

Wartości odżywcze

Energia: 9025.15 KJ / 2187.45 Kcal; **Białko:** 84.19 g; **Tłuszcz:** 74.83 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone:** 19.51 g; **Sód:** 2030.6 mg; **Węglowodany:** 287.93 g; **Cukier:** 56.22 g **Błonnik spożywczy:** 28.13 g;

Dieta łatwostrawna (3p)

Śniadanie

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

Obiad

- Zupa jarzynowa z ziemniakami 300g (9) (1) (7)
- Zupa pomidorowa z ryżem 300g (9) (1) (7)
- Gulasz wieprzowy duszony 150g (1)
- Filet drobiowy z kurczaka gotowany 100g
- Kasza jęczmienna wiejska gotowana 180g (1)
- Ziemniaki gotowane 180g
- Bukiet warzyw gotowanych na parze 150g
- Kompot owocowy 250g

Kolacja

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

Wartości odżywcze

Energia: 10863.65 KJ / 2622.83 Kcal; **Białko:** 110.99 g; **Tłuszcz:** 82.12 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone:** 20.16 g; **Sód:** 1111.51 mg; **Węglowodany:** 346.43 g; **Cukier:** 34.64 g **Błonnik spożywczy:** 26.5 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 - płatki owsiane na mleku 300g (7) (1)
- Kielbasa żywiecka 30g (6) (10)
- Pasta jajeczna 60g (3) (7)
- Sałata zielona 5g
- Ćwikła z chrzanem 100g (7) (12)

Obiad

- Zupa pomidorowa z ryżem 300g (9) (1) (7)
- Filet drobiowy z kurczaka gotowany 100g
- Ziemniaki gotowane 180g
- Surówka z kapusty pekińskiej, marchewki i jabłka z olejem 150g
- Kompot owocowy bez cukru 250g

Podwieczorek

- Kefir 150g (7)

Kolacja

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

Wartości odżywcze

Energia: 8909.93 KJ / 2147.14 Kcal; **Białko:** 102.5 g; **Tłuszcz:** 80.03 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone:** 24.96 g; **Sód:** 2321.96 mg; **Węglowodany:** 244.39 g; **Cukier:** 11.86 g **Błonnik spożywczy:** 33.97 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 - płatki owsiane na mleku 300g (7) (1) • Kielbasa żywiecka 60g (6) (10) • Pasta jajeczna 60g (3) (7) • Sałata zielona 5g • Pomidor 100g 	<p>Obiad</p> <ul style="list-style-type: none"> • Zupa pomidorowa z ryżem 300g (9) (1) (7) • Filet drobiowy z kurczaka gotowany 100g • Ziemniaki gotowane 180g • Surówka z kapusty pekińskiej, marchewki i jabłka z olejem 150g • Kompot owocowy 250g 	<p>Kolacja</p> <ul style="list-style-type: none"> • Chleb pszenno-żytni 90g (1) • Ser biały twaróg półtłusty 50g (7) • Masło ekstra 82% 10g (7) • Herbata z cukrem 250g • Wędlina pierś miodowa drobiowa 30g • Pomidor 100g • Sałata zielona 5g
<p>Wartości odżywcze</p>		
<p>Energia: 8870.56 KJ / 2147.69 Kcal; Białko: 86.37 g; Tłuszcz: 81.26 g; Kwasy tłuszczowe nasycone: 16.85 g; Sód: 1052.34 mg; Węglowodany: 261.74 g; Cukier: 35.31 g Błonnik spożywczy: 19.04 g;</p>		

Dieta łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu		
<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 - płatki owsiane na mleku 300g (7) (1) • Kielbasa żywiecka 30g (6) (10) • Sałata zielona 5g • Pomidor 100g 	<p>Obiad</p> <ul style="list-style-type: none"> • Zupa pomidorowa z ryżem 300g (9) (1) (7) • Filet drobiowy z kurczaka gotowany 100g • Kasza jęczmienna wiejska gotowana 180g (1) • Ziemniaki gotowane 180g • Bukiet warzyw gotowanych na parze 150g • Kompot owocowy 250g 	<p>Kolacja</p> <ul style="list-style-type: none"> • Bułka wrocławska 90g (1) • Ser biały twaróg półtłusty 50g (7) • Masło ekstra 82% 5g (7) • Herbata z cukrem 250g • Wędlina pierś miodowa drobiowa 30g • Pomidor 100g • Sałata zielona 5g
<p>Wartości odżywcze</p>		
<p>Energia: 9309.68 KJ / 2237.45 Kcal; Białko: 92.89 g; Tłuszcz: 51.78 g; Kwasy tłuszczowe nasycone: 10.21 g; Sód: 982.3 mg; Węglowodany: 340 g; Cukier: 51.72 g Błonnik spożywczy: 19.29 g;</p>		

Jadłospis na wtorek 2026-04-07

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)
- Polędwica sopocka wieprzowa 30g (1) (6)
- Jajko gotowane na twardo (1 szt) 50g (3)
- Sałata zielona 5g
- Pomidor 100g
- Sałatka cesarska pieczona (marchew, kalafior, brokuł) 60g

Obiad

- Zupa kalafiorowa z ziemniakami 300g (9) (1) (7)
- Fasolka po bretońsku 300g (1)
- Surówka z marchwi i jabłka z olejem 150g
- Kompot owocowy 250g
- Jabłka 150g
- Chleb żytni razowy na zakwasie 30g (1)
- Chleb pszenno-żytni 30g (1)

Kolacja

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

Wartości odżywcze

Energia: 9012.54 KJ / 2185.18 Kcal; **Białko:** 67.71 g; **Tłuszcz:** 68.93 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone:** 16.66 g; **Sód:** 1334.24 mg; **Węglowodany:** 321.46 g; **Cukier:** 51.77 g **Błonnik spożywczy:** 38.9 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)
- Polędwica sopocka wieprzowa 30g (1) (6)
- Jajko gotowane na twardo (1 szt) 50g (3)
- Sałata zielona 5g
- Pomidor 100g
- Sałatka cesarska pieczona (marchew, kalafior, brokuł) 60g

Obiad

- Zupa kalafiorowa z ziemniakami 300g (9) (1) (7)
- Gulasz wieprzowy duszony 150g (1)
- Ziemniaki gotowane 180g
- Marchew gotowana na parze 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)
- Pomidor 100g
- Sałata zielona 5g

Wartości odżywcze

Energia: 7942.1 KJ / 1925.54 Kcal; **Białko:** 66.65 g; **Tłuszcz:** 60.71 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone:** 19.35 g; **Sód:** 1064.87 mg; **Węglowodany:** 272.31 g; **Cukier:** 32.81 g **Błonnik spożywczy:** 21.16 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)
- Polędwica sopocka wieprzowa 30g (1) (6)
- Jajko gotowane na twardo (1 szt) 50g (3)
- Sałata zielona 5g
- Pomidor 100g
- Sałatka cesarska pieczona (marchew, kalafior, brokuł) 60g

Obiad

- Zupa kalafiorowa z ziemniakami 300g (9) (1) (7)
 - Fasolka po bretońsku 300g (1)
 - Surówka z marchwi i jabłka z olejem 150g
 - Kompot owocowy bez cukru 250g
 - Chleb żytni razowy na zakwasie 60g (1)
- ### Podwieczorek
- Jogurt naturalny 150g (7)

Kolacja

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

Wartości odżywcze

Energia: 9259.38 KJ / 2238.41 Kcal; **Białko:** 85.13 g; **Tłuszcz:** 81.09 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone:** 23.27 g; **Sód:** 1719.77 mg; **Węglowodany:** 287.47 g; **Cukier:** 11.38 g **Błonnik spożywczy:** 48.83 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) • Polędwica sopocka wieprzowa 30g (1) (6) • Jajko gotowane na twardo (2 szt) 100g (3) • Sałata zielona 5g • Pomidor 100g • Sałatka cesarska pieczona (marchew, kalafior, brokuł) 60g 	Obiad <ul style="list-style-type: none"> • Zupa kalafiorowa z ziemniakami 300g (9) (1) (7) • Gulasz wieprzowy duszony 150g (1) • Ziemniaki gotowane 180g • Marchew gotowana na parze 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) • Pomidor 100g • Sałata zielona 5g
Wartości odżywcze		
Energia: 8319.87 KJ / 2020.16 Kcal; Białko: 76.35 g; Tłuszcz: 65.87 g; Kwasy tłuszczowe nasycone: 21.21 g; Sód: 1135 mg; Węglowodany: 273.51 g; Cukier: 32.81 g Błonnik spożywczy: 21.16 g;		

Dieta łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu		
Śniadanie <ul style="list-style-type: none"> • Bułka wrocławska 90g (1) • Masło ekstra 82% 5g (7) • Herbata z cukrem 250g • Dżem truskawkowy (niskosłodzony) 25g • Zupa mleczna - ryż na mleku 300g (7) • Polędwica sopocka wieprzowa 30g (1) (6) • Sałata zielona 5g • Pomidor 100g • Sałatka cesarska pieczona (marchew, kalafior, brokuł) 60g 	Obiad <ul style="list-style-type: none"> • Zupa kalafiorowa z ziemniakami 300g (9) (1) (7) • Gulasz wieprzowy duszony 150g (1) • Ziemniaki gotowane 180g • Marchew gotowana na parze 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) • Pomidor 100g • Sałata zielona 5g
Wartości odżywcze		
Energia: 7904.48 KJ / 1912.53 Kcal; Białko: 70.37 g; Tłuszcz: 52.2 g; Kwasy tłuszczowe nasycone: 13.6 g; Sód: 1015.48 mg; Węglowodany: 286.44 g; Cukier: 41.37 g Błonnik spożywczy: 17.4 g;		

Jadłospis na środa 2026-04-08

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 kukurydziana na mleku 300g (7)
- Polędwica drobiowa Ani 30g (6)
- Pasta jajeczna 60g (3) (7)
- Sałata zielona 5g
- Pomidor 100g

Obiad

- Zupa jarzynowa z zielonym groszkiem 300g (7) (9) (1)
- Kasza gryczana gotowana 180g
- Sos pieczarkowy 200g (1) (7)
- Surówka z ogórków kiszonych i cebulki z olejem rzepakowym 120g
- Kompot owocowy 250g
- Banany 150g

Kolacja

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

Wartości odżywcze

Energia: 8312.27 KJ / 2013.17 Kcal; **Białko:** 66.8 g; **Tłuszcz:** 63.87 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone:** 19.8 g; **Sód:** 1705.61 mg; **Węglowodany:** 290.78 g; **Cukier:** 53.53 g **Błonnik spożywczy:** 24.2 g;

Dieta łatwostrawna (3p)

Śniadanie

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

Obiad

- Zupa jarzynowa z ziemniakami 300g (9) (1) (7)
- Kasza jęczmienna wiejska gotowana 180g (1)
- Sos mięsno-warzywny 150g (9) (1)
- 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)
- Pomidor 100g
- Sałata zielona 5g

Wartości odżywcze

Energia: 8671.56 KJ / 2104.77 Kcal; **Białko:** 63.74 g; **Tłuszcz:** 65.01 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone:** 18.02 g; **Sód:** 1074.7 mg; **Węglowodany:** 301.77 g; **Cukier:** 36.69 g **Błonnik spożywczy:** 23.3 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 kukurydziana na mleku 300g (7)
- Polędwica drobiowa Ani 30g (6)
- Pasta jajeczna 60g (3) (7)
- Sałata zielona 5g
- Pomidor 100g

Obiad

- Zupa jarzynowa z zielonym groszkiem 300g (7) (9) (1)
- Kasza gryczana gotowana 180g
- Sos pieczarkowy 200g (1) (7)
- Surówka z ogórków kiszonych i cebulki z olejem rzepakowym 120g
- Kompot owocowy bez cukru 250g

Podwieczorek

- Kefir 150g (7)

Kolacja

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

Wartości odżywcze

Energia: 8546.49 KJ / 2064.45 Kcal; **Białko:** 85.67 g; **Tłuszcz:** 78.15 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone:** 26.81 g; **Sód:** 2102.72 mg; **Węglowodany:** 249.34 g; **Cukier:** 3.48 g **Błonnik spożywczy:** 33.42 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) • Polędwica drobiowa Ani 60g (6) • Pasta jajeczna 60g (3) (7) • Sałata zielona 5g • Pomidor 100g 	<p>Obiad</p> <ul style="list-style-type: none"> • Zupa jarzynowa z ziemniakami 300g (9) (1) (7) • Kasza jęczmienna wiejska gotowana 180g (1) • Sos mięsno-warzywny 150g (9) (1) • Buraczki duszone z olejem rzepakowym 150g (1) • Kompot owocowy 250g 	<p>Kolacja</p> <ul style="list-style-type: none"> • Chleb pszenno-żytni 90g (1) • Masło ekstra 82% 10g (7) • Herbata z cukrem 250g • Szyńka delikatesowa z kurcząt 30g (6) • Twarożek z natką pietruszki 50g (7) • Pomidor 100g • Sałata zielona 5g
<p>Wartości odżywcze</p>		
<p>Energia: 8768.28 Kj / 2128 Kcal; Białko: 66.68 g; Tłuszcz: 65.54 g; Kwasy tłuszczowe nasycone: 18.02 g; Sód: 1074.7 mg; Węglowodany: 303.42 g; Cukier: 36.69 g Błonnik spożywczy: 23.3 g;</p>		

Dieta łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu		
<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 kukurydziana na mleku 300g (7) • Polędwica drobiowa Ani 30g (6) • Sałata zielona 5g • Pomidor 100g 	<p>Obiad</p> <ul style="list-style-type: none"> • Zupa jarzynowa z ziemniakami 300g (9) (1) (7) • Kasza jęczmienna wiejska gotowana 180g (1) • Sos mięsno-warzywny 150g (9) (1) • Buraczki duszone z olejem rzepakowym 150g (1) • Kompot owocowy 250g 	<p>Kolacja</p> <ul style="list-style-type: none"> • Bułka wrocławska 90g (1) • Masło ekstra 82% 5g (7) • Herbata z cukrem 250g • Szyńka delikatesowa z kurcząt 30g (6) • Twarożek z natką pietruszki 50g (7) • Pomidor 100g • Sałata zielona 5g
<p>Wartości odżywcze</p>		
<p>Energia: 8764.2 Kj / 2121.56 Kcal; Białko: 66.8 g; Tłuszcz: 56.26 g; Kwasy tłuszczowe nasycone: 12.14 g; Sód: 1019.89 mg; Węglowodany: 324.48 g; Cukier: 55.12 g Błonnik spożywczy: 19.34 g;</p>		

Jadłospis na czwartek 2026-04-09

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)
- Polędwica sopocka wieprzowa 30g (1) (6)
- Jajko gotowane na twardo (1 szt) 50g (3)
- Pomidor 100g
- Sałata zielona 5g

Obiad

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

Kolacja

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

Wartości odżywcze

Energia: 8595.4 Kj / 2073.92 Kcal; **Białko:** 81.73 g; **Tłuszcz:** 62.79 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone:** 24.26 g; **Sód:** 2083.37 mg; **Węglowodany:** 241.48 g; **Cukier:** 43.54 g **Błonnik spożywczy:** 24.29 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)
- Polędwica sopocka wieprzowa 30g (1) (6)
- Jajko gotowane na twardo (1 szt) 50g (3)
- Pomidor 100g
- Sałata zielona 5g

Obiad

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

Kolacja

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

Wartości odżywcze

Energia: 8560.12 Kj / 2069.59 Kcal; **Białko:** 77.44 g; **Tłuszcz:** 58.46 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone:** 21.71 g; **Sód:** 1020.87 mg; **Węglowodany:** 309.07 g; **Cukier:** 33.71 g **Błonnik spożywczy:** 20.33 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)
- Polędwica sopocka wieprzowa 30g (1) (6)
- Jajko gotowane na twardo (1 szt) 50g (3)
- Pomidor 100g
- Sałata zielona 5g

Obiad

- Zupa grysikowa 300g (9) (1) (7)
- Łazanki z kapustą mieszaną, pieczarkami i kielbasą 300g (1)
- Bukiet warzyw gotowanych na parze 150g
- Kompot owocowy bez cukru 250g

Podwieczorek

- Jogurt naturalny 150g (7)

Kolacja

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

Wartości odżywcze

Energia: 8952.61 Kj / 2157.77 Kcal; **Białko:** 97.96 g; **Tłuszcz:** 77.66 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone:** 31.34 g; **Sód:** 2516.74 mg; **Węglowodany:** 210.65 g; **Cukier:** 3.14 g **Błonnik spożywczy:** 32.93 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) • Polędwica sopočka wieprzowa 30g (1) (6) • Jajko gotowane na twardo (2 szt) 100g (3) • Pomidor 100g • Sałata zielona 5g 	Obiad <ul style="list-style-type: none"> • Zupa grysikowa 300g (9) (1) (7) • Makaron z mięsem drobiowym i szpinakiem 300g (1) (9) • Bukiet warzyw gotowanych na parze 150g • Kompot owocowy 250g 	Kolacja <ul style="list-style-type: none"> • Chleb pszenno-żytni 90g (1) • Masło ekstra 82% 10g (7) • Herbata z cukrem 250g • Ketchup 30g • Parówka drobiowa 60g (1) (6) • Twarożek ze szczypiorkiem 50g (7) • Sałata zielona 5g • Pomidor 100g
Wartości odżywcze		
Energia: 8939.74 Kj / 2164.65 Kcal; Białko: 86.94 g; Tłuszcz: 63.82 g; Kwasy tłuszczowe nasycone: 23.57 g; Sód: 1091 mg; Węglowodany: 310.29 g; Cukier: 33.71 g Błonnik spożywczy: 20.33 g;		

Dieta łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu		
Śniadanie <ul style="list-style-type: none"> • Bułka wrocławska 90g (1) • Masło ekstra 82% 5g (7) • Herbata z cukrem 250g • Dżem truskawkowy (niskosłodzony) 25g • Zupa mleczna - ryż na mleku 300g (7) • Polędwica sopočka wieprzowa 30g (1) (6) • Pomidor 100g • Sałata zielona 5g 	Obiad <ul style="list-style-type: none"> • Zupa grysikowa 300g (9) (1) (7) • Makaron z mięsem drobiowym i szpinakiem 300g (1) (9) • Bukiet warzyw gotowanych na parze 150g • Kompot owocowy 250g 	Kolacja <ul style="list-style-type: none"> • Bułka wrocławska 90g (1) • Masło ekstra 82% 5g (7) • Herbata z cukrem 250g • Ketchup 30g • Parówka drobiowa 60g (1) (6) • Twarożek ze szczypiorkiem 30g (7) • Sałata zielona 5g • Pomidor 100g
Wartości odżywcze		
Energia: 8522.5 Kj / 2056.57 Kcal; Białko: 81.16 g; Tłuszcz: 49.96 g; Kwasy tłuszczowe nasycone: 15.96 g; Sód: 971.48 mg; Węglowodany: 323.2 g; Cukier: 42.27 g Błonnik spożywczy: 16.57 g;		

Jadłospis na piątek 2026-04-10

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 ryżowa 300g (9) (7) (1)
- Pulpet rybny z miruny gotowany 100g (1) (4) (3)
- Ziemniaki gotowane 180g
- Warzywa po grecku 150g (9) (1)
- Kompot owocowy 250g
- Banany 150g

Kolacja

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

Wartości odżywcze

Energia: 9176.78 KJ / 2214.15 Kcal; **Białko:** 70.57 g; **Tłuszcz:** 57.24 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone:** 18.64 g; **Sód:** 1222.38 mg; **Węglowodany:** 348.55 g; **Cukier:** 67.24 g **Błonnik spożywczy:** 29.03 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 25g
- Jabłka 150g

Obiad

- Zupa ryżowa 300g (9) (7) (1)
- Pulpet rybny z miruny gotowany 100g (1) (4) (3)
- Ziemniaki gotowane 180g
- Warzywa po grecku 150g (9) (1)
- Kompot owocowy 250g

Kolacja

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

Wartości odżywcze

Energia: 8801.5 KJ / 2124.67 Kcal; **Białko:** 72.43 g; **Tłuszcz:** 55.44 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone:** 19.11 g; **Sód:** 1231.86 mg; **Węglowodany:** 329.32 g; **Cukier:** 46.62 g **Błonnik spożywczy:** 23.03 g;

Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów (5p)

Śniadanie

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

Obiad

- Zupa ryżowa 300g (9) (7) (1)
- Pulpet rybny z miruny gotowany 100g (1) (4) (3)
- Ziemniaki gotowane 180g
- Warzywa po grecku 150g (9) (1)
- Kompot owocowy bez cukru 250g
- Banany 150g

Podwieczorek

- Kefir 150g (7)

Kolacja

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

Wartości odżywcze

Energia: 9567.69 KJ / 2302.05 Kcal; **Białko:** 92.33 g; **Tłuszcz:** 70.65 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone:** 25.11 g; **Sód:** 1577.18 mg; **Węglowodany:** 316.19 g; **Cukier:** 42.18 g **Błonnik spożywczy:** 39.01 g;

Dieta bogatobiałkowa (3p) (Szkic)		
Śniadanie <ul style="list-style-type: none"> • Chleb pszenno-żytni 90g (1) • Masło ekstra 82% 10g (7) • Twaróg półtłusty 80g (7) • Kawa zbożowa na mleku 250g (7) (1) • Zupa mleczna - płatki owsiane na mleku 300g (7) (1) • Dżem truskawkowy 25g • Jabłka 150g 	Obiad <ul style="list-style-type: none"> • Zupa ryżowa 300g (9) (7) (1) • Pulpet rybny z miruny gotowany 100g (1) (4) (3) • Ziemniaki gotowane 180g • Warzywa po grecku 150g (9) (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 • Jajko gotowane na twardo (1 szt) 50g (3) • Twarożek ze szczypiorkiem 50g (7) • Pomidor 100g • Sałata zielona 5g
Wartości odżywcze		
Energia: 9114.84 KJ / 2199.62 Kcal; Białko: 82.88 g; Tłuszcz: 57.99 g; Kwasy tłuszczowe nasycone: 20.51 g; Sód: 1253.86 mg; Węglowodany: 331.68 g; Cukier: 46.62 g Błonnik spożywczy: 23.04 g;		

Dieta łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu		
Śniadanie <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 	Obiad <ul style="list-style-type: none"> • Zupa ryżowa 300g (9) (7) (1) • Pulpet rybny z miruny gotowany 100g (1) (4) (3) • Ziemniaki gotowane 180g • Warzywa po grecku 150g (9) (1) • Kompot owocowy 250g 	Kolacja <ul style="list-style-type: none"> • Bułka wrocławska 90g (1) • Masło ekstra 82% 5g (7) • Herbata z cukrem 250g • Miód naturalny 25g • Twarożek ze szczypiorkiem 30g (7) • Pomidor 100g • Sałata zielona 5g
Wartości odżywcze		
Energia: 8927.38 KJ / 2149.4 Kcal; Białko: 76.18 g; Tłuszcz: 46.91 g; Kwasy tłuszczowe nasycone: 13.36 g; Sód: 1183.98 mg; Węglowodany: 352.82 g; Cukier: 65.06 g Błonnik spożywczy: 19.07 g;		

Jadłospis na sobota 2026-04-11

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 30g (7)
- Herbata z cukrem 250g
- Zupa mleczna - ryż na mleku 300g (7)
- Kielbasa krakowska wieprzowa 30g (1) (6) (7) (9)
- Pomidor 100g
- Sałata zielona 5g

Obiad

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

Kolacja

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

Wartości odżywcze

Energia: 8761.56 KJ / 2116.54 Kcal; **Białko:** 76.83 g; **Tłuszcz:** 55.25 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone:** 19.58 g; **Sód:** 1198.03 mg; **Węglowodany:** 317.7 g; **Cukier:** 50.95 g **Błonnik spożywczy:** 29.3 g;

Dieta łatwostrawna (3p)

Śniadanie

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

Obiad

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

Kolacja

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

Wartości odżywcze

Energia: 8620.91 KJ / 2082.79 Kcal; **Białko:** 75.92 g; **Tłuszcz:** 54.63 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone:** 19.52 g; **Sód:** 1195.24 mg; **Węglowodany:** 313.09 g; **Cukier:** 39.99 g **Błonnik spożywczy:** 24.53 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 - ryż na mleku 300g (7)
- Kielbasa krakowska wieprzowa 30g (1) (6) (7) (9)
- Pomidor 100g
- Sałata zielona 5g

Obiad

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

Podwieczorek

- Jogurt naturalny 150g (7)

Kolacja

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

Wartości odżywcze

Energia: 9148.93 KJ / 2202.9 Kcal; **Białko:** 92.79 g; **Tłuszcz:** 66.66 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone:** 25.69 g; **Sód:** 1568.56 mg; **Węglowodany:** 297.37 g; **Cukier:** 21.5 g **Błonnik spożywczy:** 39.61 g;

Dieta bogatobiałkowa (3p) (Szkielet)		
<p>Śniadanie</p> <ul style="list-style-type: none"> • Chleb pszenno-żytni 90g (1) • Masło ekstra 82% 10g (7) • Twaróg półtłusty 50g (7) • Herbata z cukrem 250g • Zupa mleczna - ryż na mleku 300g (7) • Kielbasa krakowska wieprzowa 30g (1) (6) (7) (9) • Pomidor 100g • Sałata zielona 5g 	<p>Obiad</p> <ul style="list-style-type: none"> • Zupa pietruszkowa z ziemniakami 300g (9) (1) (7) • Pulpet wieprzowy gotowany 100g (1) (3) • Kasza jęczmienna wiejska gotowana 180g (1) • Sos pomidorowy 50g (7) (1) • Surówka z marchwi i jabłka z olejem 150g • Kompot owocowy 250g 	<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 60g (6) • Pasta jajeczna 60g (3) (7) • Sałata zielona 5g • Sałatka cesarska pieczona (marchew, kalafior, brokuł) 100g
<p>Wartości odżywcze</p>		
<p>Energia: 8842.24 KJ / 2135.82 Kcal; Białko: 83.12 g; Tłuszcz: 56.1 g; Kwasy tłuszczowe nasycone: 20.08 g; Sód: 1204.04 mg; Węglowodany: 315.68 g; Cukier: 39.99 g Błonnik spożywczy: 24.53 g;</p>		

Dieta łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu		
<p>Śniadanie</p> <ul style="list-style-type: none"> • Bułka wrocławska 90g (1) • Masło ekstra 82% 5g (7) • Twaróg półtłusty 30g (7) • Herbata z cukrem 250g • Zupa mleczna - ryż na mleku 300g (7) • Kielbasa krakowska wieprzowa 30g (1) (6) (7) (9) • Pomidor 100g • Sałata zielona 5g 	<p>Obiad</p> <ul style="list-style-type: none"> • Zupa pietruszkowa z ziemniakami 300g (9) (1) (7) • Pulpet wieprzowy gotowany 100g (1) (3) • Kasza jęczmienna wiejska gotowana 180g (1) • Sos pomidorowy 50g (7) (1) • Surówka z marchwi i jabłka z olejem 150g • Kompot owocowy 250g 	<p>Kolacja</p> <ul style="list-style-type: none"> • Bułka wrocławska 90g (1) • Masło ekstra 82% 5g (7) • Herbata z cukrem 250g • Dżem truskawkowy (niskosłodzony) 25g • Polędwica drobiowa Ani 30g (6) • Sałata zielona 5g • Sałatka cesarska pieczona (marchew, kalafior, brokuł) 100g
<p>Wartości odżywcze</p>		
<p>Energia: 8550.05 KJ / 2061.83 Kcal; Białko: 78.96 g; Tłuszcz: 45.91 g; Kwasy tłuszczowe nasycone: 13.64 g; Sód: 1138.93 mg; Węglowodany: 326.42 g; Cukier: 48.55 g Błonnik spożywczy: 20.77 g;</p>		

Jadłospis na niedziela 2026-04-12

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

Dieta podstawowa (3p)

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

Wartości odżywcze

Energia: 8354.15 KJ / 2023.91 Kcal; **Białko:** 70.99 g; **Tłuszcz:** 72.3 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone:** 22.59 g; **Sód:** 1771.25 mg; **Węglowodany:** 262.06 g; **Cukier:** 48.1 g **Błonnik spożywczy:** 23.83 g;

Dieta łatwostrawna (3p)

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

Wartości odżywcze

Energia: 9309.95 KJ / 2251.5 Kcal; **Białko:** 101.66 g; **Tłuszcz:** 81.58 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone:** 24.51 g; **Sód:** 1486.69 mg; **Węglowodany:** 272.43 g; **Cukier:** 33.83 g **Błonnik spożywczy:** 18.21 g;

Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów (5p)

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

Wartości odżywcze

Energia: 8911.45 KJ / 2146.74 Kcal; **Białko:** 91.76 g; **Tłuszcz:** 84.05 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone:** 29.24 g; **Sód:** 2121.17 mg; **Węglowodany:** 243.98 g; **Cukier:** 18.64 g **Błonnik spożywczy:** 34.66 g;

Dieta bogatobiałkowa (3p) (Szkic)		
<p>Śniadanie</p> <ul style="list-style-type: none"> • Chleb pszenno-żytni 90g (1) • Masło ekstra 82% 10g (7) • Herbata z cukrem 250g • Zupa mleczna - kasza manna na mleku 300g (7) (1) • Szynka drobiowa familijna 30g (6) (7) • Jajko gotowane na twardo (2 szt) 100g (3) • Sałata zielona 5g • Pomidor 100g 	<p>Obiad</p> <ul style="list-style-type: none"> • Zupa rosół z makaronem 300g (9) (1) • Udo z kurczaka gotowane 180g • Ziemniaki gotowane 180g • Buraczki duszone z olejem rzepakowym 150g (1) • Kompot owocowy 250g 	<p>Kolacja</p> <ul style="list-style-type: none"> • Chleb pszenno-żytni 90g (1) • Masło ekstra 82% 10g (7) • Herbata z cukrem 250g • Wędlina filet gotowany z kurczaka 30g (6) (10) • Twarożek z natką pietruszki 50g (7) • Pomidor 100g • Sałata zielona 5g
<p>Wartości odżywcze</p> <p>Energia: 9683.2 Kj / 2345.05 Kcal; Białko: 110.54 g; Tłuszcz: 87.13 g; Kwasy tłuszczowe nasycone: 26.34 g; Sód: 1556.85 mg; Węglowodany: 273.63 g; Cukier: 33.83 g Błonnik spożywczy: 18.21 g;</p>		

Dieta łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu		
<p>Śniadanie</p> <ul style="list-style-type: none"> • Bułka wrocławska 90g (1) • Masło ekstra 82% 5g (7) • Herbata z cukrem 250g • Miód naturalny 25g • Zupa mleczna - kasza manna na mleku 300g (7) (1) • Szynka drobiowa familijna 30g (6) (7) • Sałata zielona 5g • Pomidor 100g 	<p>Obiad</p> <ul style="list-style-type: none"> • Zupa rosół z makaronem 300g (9) (1) • Udo z kurczaka gotowane 180g • Ziemniaki gotowane 180g • Buraczki duszone z olejem rzepakowym 150g (1) • Kompot owocowy 250g 	<p>Kolacja</p> <ul style="list-style-type: none"> • Bułka wrocławska 90g (1) • Masło ekstra 82% 5g (7) • Herbata z cukrem 250g • Wędlina filet gotowany z kurczaka 30g (6) (10) • Twarożek z natką pietruszki 30g (7) • Pomidor 100g • Sałata zielona 5g
<p>Wartości odżywcze</p> <p>Energia: 9435.83 Kj / 2276.23 Kcal; Białko: 105.4 g; Tłuszcz: 73.05 g; Kwasy tłuszczowe nasycone: 18.76 g; Sód: 1438.81 mg; Węglowodany: 295.93 g; Cukier: 52.26 g Błonnik spożywczy: 14.25 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 ₂
13	Łubin i produkty pochodne
14	Mięczaki i produkty pochodne