

Jadłospis na poniedziałek 2026-05-11

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

Dieta podstawowa (3p) (Szkic)

Śniadanie <ul style="list-style-type: none">Chleb pszenno-żytni 60g (1)Chleb żytni razowy na zakwasie 30g (1)Masło ekstra 82% 10g (7)Twaróg półtłusty 30g (7)Herbata z cukrem 250gZupa mleczna - płatki owsiane na mleku 300g (7) (1)Szynka konserwowa wieprzowa 30g (6)Pomidor 100gSalata zielona 5g	Obiad <ul style="list-style-type: none">Zupa zacierkowa 300g (9) (1) (3) (7)Gulasz drobiowy z warzywami duszony 150g (9) (1) (7)Kasza jęczmienna wiejska gotowana 180g (1)Surówka z kapusty pekińskiej, marchewki i jabłka z olejem 150gKompot owocowy 250gJabłka 150g	Kolacja <ul style="list-style-type: none">Chleb pszenno-żytni 60g (1)Chleb żytni razowy na zakwasie 30g (1)Masło ekstra 82% 10g (7)Herbata z cukrem 250gSzynka delikatesowa z kurcząt 30g (6)Pasta jajeczna 60g (3) (7)Salata zielona 5g
Wartości odżywcze		
Energia: 9667.16 KJ / 2169.82 Kcal; Białko: 72.67 g; Tłuszcz: 71.84 g; Kwasy tłuszczowe nasycone: 21.33 g; Sód: 1070.53 mg; Węglowodany: 293.95 g; Cukier: 48.74 g Błonnik spożywczy: 24.94 g;		

Dieta łatwostrawna (3p) (Szkic)

Śniadanie <ul style="list-style-type: none">Chleb pszenno-żytni 90g (1)Masło ekstra 82% 10g (7)Twaróg półtłusty 30g (7)Herbata z cukrem 250gZupa mleczna - płatki owsiane na mleku 300g (7) (1)Szynka konserwowa wieprzowa 30g (6)Pomidor 100gSalata zielona 5g	Obiad <ul style="list-style-type: none">Zupa zacierkowa 300g (9) (1) (3) (7)Gulasz drobiowy z warzywami duszony 150g (9) (1) (7)Kasza jęczmienna wiejska gotowana 180g (1)Bukiet warzyw gotowanych na parze 150gKompot owocowy 250g	Kolacja <ul style="list-style-type: none">Chleb pszenno-żytni 90g (1)Masło ekstra 82% 10g (7)Herbata z cukrem 250gSzynka delikatesowa z kurcząt 30g (6)Pasta jajeczna 60g (3) (7)Salata zielona 5gPomidor 100g
Wartości odżywcze		
Energia: 9219.51 KJ / 2057.96 Kcal; Białko: 79.04 g; Tłuszcz: 56.42 g; Kwasy tłuszczowe nasycone: 20.23 g; Sód: 1057.8 mg; Węglowodany: 295.32 g; Cukier: 35.59 g Błonnik spożywczy: 21.16 g;		

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

Śniadanie <ul style="list-style-type: none">Chleb żytni razowy na zakwasie 90g (1)Masło ekstra 82% 10g (7)Twaróg półtłusty 30g (7)Herbata bez cukru 250gZupa mleczna - płatki owsiane na mleku 300g (7) (1)Szynka konserwowa wieprzowa 30g (6)Pomidor 100gSalata zielona 5g	Obiad <ul style="list-style-type: none">Zupa zacierkowa 300g (9) (1) (3) (7)Gulasz drobiowy z warzywami duszony 150g (9) (1) (7)Kasza jęczmienna wiejska gotowana 180g (1)Surówka z kapusty pekińskiej, marchewki i jabłka z olejem 150gKompot owocowy bez cukru 250g Podwieczorek <ul style="list-style-type: none">Jogurt naturalny 150g (7)	Kolacja <ul style="list-style-type: none">Chleb żytni razowy na zakwasie 90g (1)Masło ekstra 82% 10g (7)Herbata bez cukru 250gSzynka delikatesowa z kurcząt 30g (6)Pasta jajeczna 60g (3) (7)Salata zielona 5gPosiłek nocny: kanapka z twarogiem, sałatą i pomidorem 150g (1) (7)
Wartości odżywcze		
Energia: 10205.03 KJ / 2247.61 Kcal; Białko: 87.11 g; Tłuszcz: 84.29 g; Kwasy tłuszczowe nasycone: 28.1 g; Sód: 1455.76 mg; Węglowodany: 271.95 g; Cukier: 8.33 g Błonnik spożywczy: 34.9 g;		

Dieta bogatobiałkowa (3p) (Szkic)

Śniadanie

- Chleb pszenno-żytni 90g (1)
- Masło ekstra 82% 10g (7)
- Twaróg półtłusty 50g (7)
- Herbata z cukrem 250g
- Zupa mleczna - płatki owsiane na mleku 300g (7) (1)
- Szynka konserwowa wieprzowa 30g (6)
- Pomidor 100g
- Sałata zielona 5g

Obiad

- Zupa zacierkowa 300g (9) (1) (3) (7)
- Gulasz drobiowy z warzywami duszony 150g (9) (1) (7)
- Kasza jęczmienna wiejska gotowana 180g (1)
- Bukiet warzyw gotowanych na parze 150g
- Kompot owocowy 250g

Kolacja

- Chleb pszenno-żytni 90g (1)
- Masło ekstra 82% 10g (7)
- Herbata z cukrem 250g
- Szynka delikatesowa z kurcząt 60g (6)
- Pasta jajeczna 60g (3) (7)
- Sałata zielona 5g
- Pomidor 100g

Wartości odżywcze

Energia: 9474.57 KJ / 2120.3 Kcal; **Białko:** 88.77 g; **Tłuszcz:** 58.08 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone:** 20.78 g; **Sód:** 1066.6 mg; **Węglowodany:** 296.89 g; **Cukier:** 35.59 g **Błonnik spożywczy:** 21.16 g;

Dieta łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu (Szkic)

Śniadanie

- Bułka wrocławska 90g (1)
- Masło ekstra 82% 5g (7)
- Twaróg półtłusty 30g (7)
- Herbata z cukrem 250g
- Zupa mleczna - płatki owsiane na mleku 300g (7) (1)
- Szynka konserwowa wieprzowa 30g (6)
- Pomidor 100g
- Sałata zielona 5g

Obiad

- Zupa zacierkowa 300g (9) (1) (3) (7)
- Gulasz drobiowy z warzywami duszony 150g (9) (1) (7)
- Kasza jęczmienna wiejska gotowana 180g (1)
- Bukiet warzyw gotowanych na parze 150g
- Kompot owocowy 250g

Kolacja

- Bułka wrocławska 90g (1)
- Masło ekstra 82% 5g (7)
- Herbata z cukrem 250g
- Dżem truskawkowy (niskosłodzony) 25g
- Szynka delikatesowa z kurcząt 30g (6)
- Sałata zielona 5g
- Pomidor 100g

Wartości odżywcze

Energia: 8932.95 KJ / 2062.59 Kcal; **Białko:** 77.91 g; **Tłuszcz:** 48.79 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone:** 14.12 g; **Sód:** 1001.49 mg; **Węglowodany:** 320.18 g; **Cukier:** 44.15 g **Błonnik spożywczy:** 19.38 g;

Jadłospis na wtorek 2026-05-12

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

Dieta podstawowa (3p) (Szkic)

Śniadanie

- Chleb pszenno-żytni 60g (1)
- Chleb żytni razowy na zakwasie 30g (1)
- Masło ekstra 82% 10g (7)
- Herbata z cukrem 250g
- Zupa mleczna - kasza kukurydziana na mleku 300g (7)
- Szynka złocista wieprzowa 30g (9) (10)
- Twarożek z natką pietruszki 30g (7)
- Sałata zielona 5g
- Pomidor 100g

Obiad

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

Kolacja

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

Wartości odżywcze

Energia: 9618.74 KJ / 2149.52 Kcal; **Białko:** 82.29 g; **Tłuszcz:** 54.78 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone:** 18.33 g; **Sód:** 1370.62 mg; **Węglowodany:** 330.56 g; **Cukier:** 48.2 g **Błonnik spożywczy:** 28.74 g;

Dieta łatwostrawna (3p) (Szkic)

Śniadanie

- Chleb pszenno-żytni 90g (1)
- Masło ekstra 82% 10g (7)
- Herbata z cukrem 250g
- Zupa mleczna - kasza kukurydziana na mleku 300g (7)
- Szynka złocista wieprzowa 30g (9) (10)
- Twarożek z natką pietruszki 30g (7)
- Sałata zielona 5g
- Pomidor 100g

Obiad

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

Kolacja

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

Wartości odżywcze

Energia: 8866 KJ / 1969.13 Kcal; **Białko:** 72.32 g; **Tłuszcz:** 55.05 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone:** 19.66 g; **Sód:** 1376.22 mg; **Węglowodany:** 291.71 g; **Cukier:** 38.67 g **Błonnik spożywczy:** 15.58 g;

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

Śniadanie

- Chleb żytni razowy na zakwasie 90g (1)
- Masło ekstra 82% 10g (7)
- Herbata bez cukru 250g
- Zupa mleczna - kasza kukurydziana na mleku 300g (7)
- Szynka złocista wieprzowa 30g (9) (10)
- Twarożek z natką pietruszki 30g (7)
- Sałata zielona 5g
- Pomidor 100g

Obiad

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

Podwieczorek

- Kefir 150g (7)

Kolacja

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

Wartości odżywcze

Energia: 10260.38 KJ / 2251.78 Kcal; **Białko:** 98.93 g; **Tłuszcz:** 69.29 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone:** 25.57 g; **Sód:** 1766.49 mg; **Węglowodany:** 305.76 g; **Cukier:** 7.8 g **Błonnik spożywczy:** 38.69 g;

Dieta bogatobiałkowa (3p) (Szkic)		
<p>Śniadanie</p> <ul style="list-style-type: none"> • Chleb pszenno-żytni 90g (1) • Masło ekstra 82% 10g (7) • Herbata z cukrem 250g • Zupa mleczna - kasza kukurydziana na mleku 300g (7) • Szynka złocista wieprzowa 30g (9) (10) • Twarożek z natką pietruszki 50g (7) • Sałata zielona 5g • Pomidor 100g 	<p>Obiad</p> <ul style="list-style-type: none"> • Zupa koperkowa z ziemniakami 300g (9) (1) (7) • Risotto warzywno-mięsne 300g (9) • Sałata zielona z jogurtem 150g (7) • Kompot owocowy 250g 	<p>Kolacja</p> <ul style="list-style-type: none"> • Chleb pszenno-żytni 90g (1) • Masło ekstra 82% 10g (7) • Herbata z cukrem 250g • Polędwica drobiowa Ani 30g (6) • Paprykarz rybny (mintaj) 50g (4) (9) • Pomidor 100g • Sałata zielona 5g
<p>Wartości odżywcze</p>		
<p>Energia: 9144.16 Kj / 2035.8 Kcal; Białko: 78.01 g; Tłuszcz: 57.71 g; Kwasy tłuszczowe nasycone: 20.29 g; Sód: 1400.7 mg; Węglowodany: 296.99 g; Cukier: 39.07 g Błonnik spożywczy: 15.99 g;</p>		

Dieta łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu (Szkic)		
<p>Śniadanie</p> <ul style="list-style-type: none"> • Bułka wrocławska 90g (1) • Masło ekstra 82% 5g (7) • Herbata z cukrem 250g • Zupa mleczna - kasza kukurydziana na mleku 300g (7) • Szynka złocista wieprzowa 30g (9) (10) • Twarożek z natką pietruszki 30g (7) • Sałata zielona 5g • Pomidor 100g 	<p>Obiad</p> <ul style="list-style-type: none"> • Zupa koperkowa z ziemniakami 300g (9) (1) (7) • Risotto warzywno-mięsne 300g (9) • Marchew gotowana na parze 150g • Kompot owocowy 250g 	<p>Kolacja</p> <ul style="list-style-type: none"> • Bułka wrocławska 90g (1) • Masło ekstra 82% 5g (7) • Herbata z cukrem 250g • Polędwica drobiowa Ani 30g (6) • Paprykarz rybny (mintaj) 30g (4) (9) • Pomidor 100g • Sałata zielona 5g
<p>Wartości odżywcze</p>		
<p>Energia: 8421.56 Kj / 1940 Kcal; Białko: 71.14 g; Tłuszcz: 49.87 g; Kwasy tłuszczowe nasycone: 13.76 g; Sód: 1373.74 mg; Węglowodany: 303.3 g; Cukier: 33.03 g Błonnik spożywczy: 16.75 g;</p>		

Jadłospis na środa 2026-05-13

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

Dieta podstawowa (3p) (Szkiec)

Śniadanie	Obiad	Kolacja
<ul style="list-style-type: none">Chleb pszenno-żytni 60g (1)Chleb żytni razowy na zakwasie 30g (1)Masło ekstra 82% 10g (7)Herbata z cukrem 250gZupa mleczna - ryż na mleku 300g (7)Szynka drobiowa familijna 30g (6) (7)Jajko gotowane na twardo (1 szt) 50g (3)Sałata zielona 5gPomidor 100g	<ul style="list-style-type: none">Zupa barszcz czerwony z ziemniakami 300g (9) (1) (7)Makaron z twarogiem 300g (1) (7)Sos jogurtowy 100g (7)Surówka z marchwi i jabłka z olejem 150gKompot owocowy 250gBanany 150g	<ul style="list-style-type: none">Chleb pszenno-żytni 60g (1)Chleb żytni razowy na zakwasie 30g (1)Masło ekstra 82% 10g (7)Herbata z cukrem 250gSzynka konserwowa wieprzowa 30g (6)Pasta z ciecierzycy 50gSałata zielona 5gOgórek kiszony krojony 100g

Wartości odżywcze

Energia: 9732.18 KJ / 2179.52 Kcal; **Białko:** 75.79 g; **Tłuszcz:** 55.16 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone:** 20.97 g; **Sód:** 1831.21 mg; **Węglowodany:** 338.75 g; **Cukier:** 72.76 g **Błonnik spożywczy:** 25.93 g;

Dieta łatwostrawna (3p) (Szkiec)

Śniadanie	Obiad	Kolacja
<ul style="list-style-type: none">Chleb pszenno-żytni 90g (1)Masło ekstra 82% 10g (7)Herbata z cukrem 250gZupa mleczna - ryż na mleku 300g (7)Szynka drobiowa familijna 30g (6) (7)Jajko gotowane na twardo (1 szt) 50g (3)Sałata zielona 5gPomidor 100g	<ul style="list-style-type: none">Zupa barszcz czerwony z ziemniakami 300g (9) (1) (7)Makaron z twarogiem 300g (1) (7)Sos jogurtowy 100g (7)Surówka z marchwi i jabłka z olejem 150gKompot owocowy 250g	<ul style="list-style-type: none">Chleb pszenno-żytni 90g (1)Masło ekstra 82% 10g (7)Herbata z cukrem 250gSzynka konserwowa wieprzowa 30g (6)Twarożek z natką pietruszki 30g (7)Pomidor 100gSałata zielona 5g

Wartości odżywcze

Energia: 9244.68 KJ / 2061.72 Kcal; **Białko:** 77.88 g; **Tłuszcz:** 51.24 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone:** 21.26 g; **Sód:** 1144.36 mg; **Węglowodany:** 315.19 g; **Cukier:** 52.15 g **Błonnik spożywczy:** 18.84 g;

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

Śniadanie	Obiad	Kolacja
<ul style="list-style-type: none">Chleb żytni razowy na zakwasie 90g (1)Masło ekstra 82% 10g (7)Herbata bez cukru 250gZupa mleczna - ryż na mleku 300g (7)Szynka drobiowa familijna 30g (6) (7)Jajko gotowane na twardo (1 szt) 50g (3)Sałata zielona 5gPomidor 100g	<ul style="list-style-type: none">Zupa barszcz czerwony z ziemniakami 300g (9) (1) (7)Makaron z twarogiem 300g (1) (7)Sos jogurtowy 100g (7)Surówka z marchwi i jabłka z olejem 150gKompot owocowy bez cukru 250gPodwieczorekJogurt naturalny 150g (7)	<ul style="list-style-type: none">Chleb żytni razowy na zakwasie 90g (1)Masło ekstra 82% 10g (7)Herbata bez cukru 250gSzynka konserwowa wieprzowa 30g (6)Pasta z ciecierzycy 50gSałata zielona 5gOgórek kiszony krojony 100gPosiłek nocny: kanapka z twarogiem, sałatą i pomidorem 150g (1) (7)

Wartości odżywcze

Energia: 10109.57 KJ / 2220.4 Kcal; **Białko:** 89.73 g; **Tłuszcz:** 67.77 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone:** 27.67 g; **Sód:** 2217.68 mg; **Węglowodany:** 307.78 g; **Cukier:** 22.7 g **Błonnik spożywczy:** 36.47 g;

Dieta bogatobiałkowa (3p) (Szkiec)

Śniadanie

- Chleb pszenno-żytni 90g (1)
- Masło ekstra 82% 10g (7)
- Herbata z cukrem 250g
- Zupa mleczna - ryż na mleku 300g (7)
- Szynka drobiowa familijna 30g (6) (7)
- Jajko gotowane na twardo (2 szt) 100g (3)
- Sałata zielona 5g
- Pomidor 100g

Obiad

- Zupa barszcz czerwony z ziemniakami 300g (9) (1) (7)
- Makaron z twarogiem 300g (1) (7)
- Sos jogurtowy 100g (7)
- Surówka z marchwi i jabłka z olejem 150g
- Kompot owocowy 250g

Kolacja

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

Wartości odżywcze

Energia: 9617.93 Kj / 2155.28 Kcal; **Białko:** 86.77 g; **Tłuszcz:** 56.8 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone:** 23.09 g; **Sód:** 1214.52 mg; **Węglowodany:** 316.4 g; **Cukier:** 52.15 g **Błonnik spożywczy:** 18.84 g;

Dieta łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu (Szkiec)

Śniadanie

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

Obiad

- Zupa barszcz czerwony z ziemniakami 300g (9) (1) (7)
- Makaron z twarogiem 300g (1) (7)
- Sos jogurtowy 100g (7)
- Surówka z marchwi i jabłka z olejem 150g
- Kompot owocowy 250g
- Banany 150g

Kolacja

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

Wartości odżywcze

Energia: 9544.2 Kj / 2203.72 Kcal; **Białko:** 78.4 g; **Tłuszcz:** 44.09 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone:** 15.4 g; **Sód:** 1097.42 mg; **Węglowodany:** 372.44 g; **Cukier:** 91.18 g **Błonnik spożywczy:** 18.47 g;

Jadłospis na czwartek 2026-05-14

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

Dieta podstawowa (3p) (Szkic)

Śniadanie

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

Obiad

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

Kolacja

- Chleb pszenno-żytni 60g (1)
- Chleb żytni razowy na zakwasie 30g (1)
- Masło ekstra 82% 10g (7)
- Herbata z cukrem 250g
- Polędwica sopocka wieprzowa 30g (1) (6)
- Pasta jajeczna 60g (3) (7)
- Sałata zielona 5g
- Pomidor 100g

Wartości odżywcze

Energia: 9519.09 KJ / 2113.38 Kcal; **Białko:** 89.03 g; **Tłuszcz:** 75.94 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone:** 20.39 g; **Sód:** 1500.96 mg; **Węglowodany:** 267.42 g; **Cukier:** 50.3 g **Błonnik spożywczy:** 26.5 g;

Dieta łatwostrawna (3p) (Szkic)

Śniadanie

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

Obiad

- Zupa brokułowa z ziemniakami 300g (9) (1) (7)
- Sztuka mięsa schab wieprzowy pieczony z warzywami 100g (9)
- Ziemniaki gotowane z tłuszczem 180g
- Buraczki duszone z olejem rzepakowym 150g (1)
- Kompot owocowy 250g

Kolacja

- Chleb pszenno-żytni 90g (1)
- Masło ekstra 82% 10g (7)
- Herbata z cukrem 250g
- Polędwica sopocka wieprzowa 30g (1) (6)
- Pasta jajeczna 60g (3) (7)
- Sałata zielona 5g
- Pomidor 100g

Wartości odżywcze

Energia: 9861.65 KJ / 2193.73 Kcal; **Białko:** 91.71 g; **Tłuszcz:** 82.69 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone:** 20.94 g; **Sód:** 1481.31 mg; **Węglowodany:** 269.29 g; **Cukier:** 39 g **Błonnik spożywczy:** 19.91 g;

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

Śniadanie

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

Obiad

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

Podwieczorek

- Kefir 150g (7)

Kolacja

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

Wartości odżywcze

Energia: 10021.14 KJ / 2177.56 Kcal; **Białko:** 105.77 g; **Tłuszcz:** 86.64 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone:** 26.65 g; **Sód:** 1835.34 mg; **Węglowodany:** 242.57 g; **Cukier:** 9.89 g **Błonnik spożywczy:** 36.4 g;

Dieta bogatobiałkowa (3p) (Szkic)		
<p>Śniadanie</p> <ul style="list-style-type: none"> • Chleb pszenno-żytni 90g (1) • Masło ekstra 82% 10g (7) • Twaróg półtłusty 50g (7) • Herbata z cukrem 250g • Zupa mleczna - kasza kukurydziana na mleku 300g (7) • Szynka wieprzowa gratka/produkt grubo rozdr., formowany, parzony, zawiera wodę dodaną 30g (6) (10) • Sałata zielona 5g • Pomidor 100g 	<p>Obiad</p> <ul style="list-style-type: none"> • Zupa brokułowa z ziemniakami 300g (9) (1) (7) • Sztuka mięsa schab wieprzowy pieczony z warzywami 100g (9) • Ziemniaki gotowane z tłuszczem 180g • Buraczki duszone z olejem rzepakowym 150g (1) • Kompot owocowy 250g 	<p>Kolacja</p> <ul style="list-style-type: none"> • Chleb pszenno-żytni 90g (1) • Masło ekstra 82% 10g (7) • Herbata z cukrem 250g • Polędwica sopocka wieprzowa 60g (1) (6) • Pasta jajeczna 60g (3) (7) • Sałata zielona 5g • Pomidor 100g
<p>Wartości odżywcze</p>		
<p>Energia: 10131.75 Kj / 2258.63 Kcal; Białko: 100.74 g; Tłuszcz: 85.25 g; Kwasy tłuszczowe nasycone: 22.01 g; Sód: 1490.11 mg; Węglowodany: 270.53 g; Cukier: 39 g Błonnik spożywczy: 19.91 g;</p>		

Dieta łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu (Szkic)		
<p>Śniadanie</p> <ul style="list-style-type: none"> • Bułka wrocławska 90g (1) • Masło ekstra 82% 5g (7) • Twaróg półtłusty 30g (7) • Herbata z cukrem 250g • Zupa mleczna - kasza kukurydziana na mleku 300g (7) • Szynka wieprzowa gratka/produkt grubo rozdr., formowany, parzony, zawiera wodę dodaną 30g (6) (10) • Sałata zielona 5g • Pomidor 100g 	<p>Obiad</p> <ul style="list-style-type: none"> • Zupa brokułowa z ziemniakami 300g (9) (1) (7) • Sztuka mięsa schab wieprzowy pieczony z warzywami 100g (9) • Ziemniaki gotowane z tłuszczem 180g • Buraczki duszone z olejem rzepakowym 150g (1) • Kompot owocowy 250g 	<p>Kolacja</p> <ul style="list-style-type: none"> • Bułka wrocławska 90g (1) • Masło ekstra 82% 5g (7) • Herbata z cukrem 250g • Dżem truskawkowy (niskośłodzony) 25g • Polędwica sopocka wieprzowa 30g (1) (6) • Sałata zielona 5g • Pomidor 100g
<p>Wartości odżywcze</p>		
<p>Energia: 9575.1 Kj / 2198.36 Kcal; Białko: 90.58 g; Tłuszcz: 75.06 g; Kwasy tłuszczowe nasycone: 14.83 g; Sód: 1425 mg; Węglowodany: 294.15 g; Cukier: 47.56 g Błonnik spożywczy: 18.13 g;</p>		

Jadłospis na piątek 2026-05-15

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

Dieta podstawowa (3p) (Szkiec)

Śniadanie	Obiad	Kolacja
<ul style="list-style-type: none">Chleb pszenno-żytni 60g (1)Chleb żytni razowy na zakwasie 30g (1)Masło ekstra 82% 10g (7)Ser biały twaróg półtłusty 50g (7)Kawa zbożowa na mleku 250g (7) (1)Zupa mleczna - płatki owsiane na mleku 300g (7) (1)Dżem truskawkowy 25gJabłka 150g	<ul style="list-style-type: none">Zupa ziemniaczana 300g (9) (1) (7)Filet rybny z mintaja pieczony 100g (4)Ziemniaki gotowane 180gWarzywa po grecku 150g (9) (1)Kompot owocowy 250gBanany 150g	<ul style="list-style-type: none">Chleb pszenno-żytni 60g (1)Chleb żytni razowy na zakwasie 30g (1)Masło ekstra 82% 10g (7)Twaróg półtłusty 30g (7)Herbata z cukrem 250gJajko gotowane na twardo (1 szt) 50g (3)Pomidor 100gSalata zielona 5g
Wartości odżywcze		
Energia: 9807.53 KJ / 2176.42 Kcal; Białko: 73.39 g; Tłuszcz: 70.07 g; Kwasy tłuszczowe nasycone: 18.71 g; Sód: 1164.34 mg; Węglowodany: 309.95 g; Cukier: 70.5 g Błonnik spożywczy: 26.26 g;		

Dieta łatwostrawna (3p) (Szkiec)

Śniadanie	Obiad	Kolacja
<ul style="list-style-type: none">Chleb pszenno-żytni 90g (1)Masło ekstra 82% 10g (7)Ser biały twaróg półtłusty 50g (7)Kawa zbożowa na mleku 250g (7) (1)Zupa mleczna - płatki owsiane na mleku 300g (7) (1)Dżem truskawkowy 25gJabłka 150g	<ul style="list-style-type: none">Zupa ziemniaczana 300g (9) (1) (7)Filet rybny z mintaja pieczony 100g (4)Ziemniaki gotowane 180gWarzywa po grecku 150g (9) (1)Kompot owocowy 250g	<ul style="list-style-type: none">Chleb pszenno-żytni 90g (1)Masło ekstra 82% 10g (7)Twaróg półtłusty 30g (7)Herbata z cukrem 250gJajko gotowane na twardo (1 szt) 50g (3)Pomidor 100gSalata zielona 5g
Wartości odżywcze		
Energia: 9482.99 KJ / 2097.95 Kcal; Białko: 73.35 g; Tłuszcz: 69.32 g; Kwasy tłuszczowe nasycone: 18.59 g; Sód: 1162.79 mg; Węglowodany: 292.54 g; Cukier: 49.89 g Błonnik spożywczy: 21.41 g;		

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

Śniadanie	Obiad	Kolacja
<ul style="list-style-type: none">Chleb żytni razowy na zakwasie 90g (1)Masło ekstra 82% 10g (7)Ser biały twaróg półtłusty 30g (7)Herbata bez cukru 250gZupa mleczna - płatki owsiane na mleku 300g (7) (1)Jajko gotowane na twardo (1 szt) 50g (3)Salata zielona 5gPomidor 100g	<ul style="list-style-type: none">Zupa ziemniaczana 300g (9) (1) (7)Filet rybny z mintaja pieczony 100g (4)Ziemniaki gotowane 180gWarzywa po grecku 150g (9) (1)Kompot 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)Twaróg półtłusty 30g (7)Herbata bez cukru 250gJajko gotowane na twardo (1 szt) 50g (3)Pomidor 100gSalata zielona 5gPosiłek nocny: kanapka z wędliną i sałatą 100g (1) (7)
Wartości odżywcze		
Energia: 9575.61 KJ / 2075.41 Kcal; Białko: 86.66 g; Tłuszcz: 78.2 g; Kwasy tłuszczowe nasycone: 24.69 g; Sód: 1544.45 mg; Węglowodany: 252.9 g; Cukier: 13.89 g Błonnik spożywczy: 34.44 g;		

Dieta bogatobiałkowa (3p) (Szkic)		
Śniadanie <ul style="list-style-type: none"> • Chleb pszenno-żytni 90g (1) • Masło ekstra 82% 10g (7) • Ser biały twaróg półtłusty 50g (7) • Kawa zbożowa na mleku 250g (7) (1) • Zupa mleczna - płatki owsiane na mleku 300g (7) (1) • Jajko gotowane na twardo (1 szt) 50g (3) • Jabłka 150g 	Obiad <ul style="list-style-type: none"> • Zupa ziemniaczana 300g (9) (1) (7) • Filet rybny z mintaja pieczony 100g (4) • 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) • Twaróg półtłusty 50g (7) • Herbata z cukrem 250g • Jajko gotowane na twardo (1 szt) 50g (3) • Pomidor 100g • Sałata zielona 5g
Wartości odżywcze		
Energia: 9698.76 KJ / 2154.32 Kcal; Białko: 82.97 g; Tłuszcz: 74.43 g; Kwasy tłuszczowe nasycone: 20.45 g; Sód: 1232.68 mg; Węglowodany: 284.29 g; Cukier: 49.89 g Błonnik spożywczy: 21.21 g;		

Dieta łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu (Szkic)		
Śniadanie <ul style="list-style-type: none"> • Bułka wrocławska 90g (1) • Masło ekstra 82% 5g (7) • Ser biały twaróg półtłusty 50g (7) • Kawa zbożowa na mleku 250g (7) (1) • Zupa mleczna - płatki owsiane na mleku 300g (7) (1) • Dżem truskawkowy 25g • Jabłka 150g 	Obiad <ul style="list-style-type: none"> • Zupa ziemniaczana 300g (9) (1) (7) • Filet rybny z mintaja pieczony 100g (4) • 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) • Twaróg półtłusty 30g (7) • Herbata z cukrem 250g • Miód naturalny 25g • Pomidor 100g • Sałata zielona 5g
Wartości odżywcze		
Energia: 9393.17 KJ / 2148.29 Kcal; Białko: 72.92 g; Tłuszcz: 61.89 g; Kwasy tłuszczowe nasycone: 12.61 g; Sód: 1114.91 mg; Węglowodany: 327.57 g; Cukier: 68.32 g Błonnik spożywczy: 19.43 g;		

Jadłospis na sobota 2026-05-16

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

Dieta podstawowa (3p) (Szkic)

Śniadanie

- Chleb pszenno-żytni 60g (1)
- Chleb żytni razowy na zakwasie 30g (1)
- Masło ekstra 82% 10g (7)
- Herbata z cukrem 250g
- Zupa mleczna - kasza kukurydziana na mleku 300g (7)
- Paszтет drobiowy 30g (1) (6)
- Sałata zielona 5g
- Ogórek kiszony krojony 100g
- Polędwica z indyka grubo rozdrobniona, parzona 30g

Obiad

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

Kolacja

- Chleb pszenno-żytni 60g (1)
- Chleb żytni razowy na zakwasie 30g (1)
- Masło ekstra 82% 10g (7)
- Twaróg półtłusty 30g (7)
- Herbata z cukrem 250g
- Szynka drobiowa rodzinna 30g (6) (7)
- Sałata zielona 5g
- Pomidor 100g

Wartości odżywcze

Energia: 9021.32 KJ / 2010.41 Kcal; **Białko:** 85.14 g; **Tłuszcz:** 53.71 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone:** 17.71 g; **Sód:** 2170.78 mg; **Węglowodany:** 294.02 g; **Cukier:** 55.8 g **Błonnik spożywczy:** 27.2 g;

Dieta łatwostrawna (3p) (Szkic)

Śniadanie

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

Obiad

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

Kolacja

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

Wartości odżywcze

Energia: 9067.23 KJ / 2023.87 Kcal; **Białko:** 88.03 g; **Tłuszcz:** 59.89 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone:** 18.27 g; **Sód:** 1330.81 mg; **Węglowodany:** 279.75 g; **Cukier:** 37.46 g **Błonnik spożywczy:** 21.27 g;

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

Śniadanie

- Chleb żytni razowy na zakwasie 90g (1)
- Masło ekstra 82% 10g (7)
- Herbata bez cukru 250g
- Zupa mleczna - kasza kukurydziana na mleku 300g (7)
- Paszтет drobiowy 30g (1) (6)
- Sałata zielona 5g
- Ogórek kiszony krojony 100g
- Polędwica z indyka grubo rozdrobniona, parzona 30g

Obiad

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

Podwieczorek

- Kefir 150g (7)

Kolacja

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

Wartości odżywcze

Energia: 9662.96 KJ / 2112.66 Kcal; **Białko:** 101.78 g; **Tłuszcz:** 68.22 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone:** 24.94 g; **Sód:** 2566.64 mg; **Węglowodany:** 269.22 g; **Cukier:** 15.39 g **Błonnik spożywczy:** 37.16 g;

Dieta bogatobiałkowa (3p) (Szkic)		
Śniadanie <ul style="list-style-type: none"> • Chleb pszenno-żytni 90g (1) • Masło ekstra 82% 10g (7) • Herbata z cukrem 250g • Zupa mleczna - kasza kukurydziana na mleku 300g (7) • Pasta jajeczna 60g (3) (7) • Pomidor 100g • Sałata zielona 5g • Polędwica z indyka grubo rozdrobniona, parzona 60g 	Obiad <ul style="list-style-type: none"> • Zupa pietruszkowa z ziemniakami 300g (9) (1) (7) • Filet drobiowy z kurczaka gotowany 100g • Ryż biały gotowany 180g • Sos jarzynowy 150g (9) (1) (7) • Marchew gotowana na parze z tłuszczem 150g • Kompot owocowy 250g 	Kolacja <ul style="list-style-type: none"> • Chleb pszenno-żytni 90g (1) • Masło ekstra 82% 10g (7) • Twaróg półtłusty 50g (7) • Herbata z cukrem 250g • Szynka drobiowa familijna 30g (6) (7) • Sałata zielona 5g • Pomidor 100g
Wartości odżywcze		
Energia: 9322.25 Kj / 2084.87 Kcal; Białko: 98.32 g; Tłuszcz: 61.61 g; Kwasy tłuszczowe nasycone: 18.97 g; Sód: 1523.21 mg; Węglowodany: 280.72 g; Cukier: 37.61 g Błonnik spożywczy: 21.27 g;		

Dieta łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu (Szkic)		
Śniadanie <ul style="list-style-type: none"> • Bułka wrocławska 90g (1) • Masło ekstra 82% 5g (7) • Herbata z cukrem 250g • Zupa mleczna - kasza kukurydziana na mleku 300g (7) • Dżem truskawkowy 25g • Pomidor 100g • Sałata zielona 5g • Polędwica z indyka grubo rozdrobniona, parzona 30g 	Obiad <ul style="list-style-type: none"> • Zupa pietruszkowa z ziemniakami 300g (9) (1) (7) • Filet drobiowy z kurczaka gotowany 100g • Ryż biały gotowany 180g • Sos jarzynowy 150g (9) (1) (7) • Marchew gotowana na parze z tłuszczem 150g • Kompot owocowy 250g 	Kolacja <ul style="list-style-type: none"> • Bułka wrocławska 90g (1) • Masło ekstra 82% 5g (7) • Twaróg półtłusty 30g (7) • Herbata z cukrem 250g • Szynka drobiowa familijna 30g (6) (7) • Sałata zielona 5g • Pomidor 100g
Wartości odżywcze		
Energia: 8766.93 Kj / 2024.75 Kcal; Białko: 86.92 g; Tłuszcz: 52.29 g; Kwasy tłuszczowe nasycone: 12.16 g; Sód: 1274.49 mg; Węglowodany: 303.56 g; Cukier: 36.02 g Błonnik spożywczy: 19.49 g;		

Jadłospis na niedziela 2026-05-17

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

Dieta podstawowa (3p) (Szkic)

Śniadanie <ul style="list-style-type: none">Chleb pszenno-żytni 60g (1)Chleb żytni razowy na zakwasie 30g (1)Masło ekstra 82% 10g (7)Herbata z cukrem 250gZupa mleczna - ryż na mleku 300g (7)Szynka konserwowa wieprzowa 30g (6)Jajko gotowane na twardo (1 szt) 50g (3)Pomidor 100gSałata zielona 5g	Obiad <ul style="list-style-type: none">Zupa pomidorowa z makaronem 300g (9) (1) (7)Pulpet wieprzowo-wołowy gotowany 100g (1) (3)Ziemniaki gotowane 180gSos koperkowy 100g (1) (7)Surówka z kapusty pekińskiej, marchewki i jabłka z olejem 150gKompot owocowy 250gJabłka 150g	Kolacja <ul style="list-style-type: none">Chleb pszenno-żytni 60g (1)Chleb żytni razowy na zakwasie 30g (1)Masło ekstra 82% 10g (7)Herbata z cukrem 250gPolędwica sopocka wieprzowa 30g (1) (6)Twarożek z natką pietruszki 30g (7)Sałata zielona 5gRzodkiewki 100g
Wartości odżywcze		
Energia: 8820.27 KJ / 1957.78 Kcal; Białko: 71.72 g; Tłuszcz: 62.9 g; Kwasy tłuszczowe nasycone: 20.38 g; Sód: 1103.52 mg; Węglowodany: 270.34 g; Cukier: 48.67 g Błonnik spożywczy: 22.68 g;		

Dieta łatwostrawna (3p) (Szkic)

Śniadanie <ul style="list-style-type: none">Chleb pszenno-żytni 90g (1)Masło ekstra 82% 10g (7)Herbata z cukrem 250gZupa mleczna - ryż na mleku 300g (7)Szynka konserwowa wieprzowa 30g (6)Jajko gotowane na twardo (1 szt) 50g (3)Pomidor 100gSałata zielona 5g	Obiad <ul style="list-style-type: none">Zupa pomidorowa z makaronem 300g (9) (1) (7)Pulpet wieprzowo-wołowy gotowany 100g (1) (3)Ziemniaki gotowane 180gSos koperkowy 100g (1) (7)Surówka z kapusty pekińskiej, marchewki i jabłka z olejem 150gKompot owocowy 250g	Kolacja <ul style="list-style-type: none">Chleb pszenno-żytni 90g (1)Masło ekstra 82% 10g (7)Herbata z cukrem 250gPolędwica sopocka wieprzowa 30g (1) (6)Twarożek z natką pietruszki 30g (7)Sałata zielona 5gPomidor 100g
Wartości odżywcze		
Energia: 8736.11 KJ / 1935.61 Kcal; Białko: 73.38 g; Tłuszcz: 62.06 g; Kwasy tłuszczowe nasycone: 20.35 g; Sód: 1101.48 mg; Węglowodany: 264.97 g; Cukier: 37.71 g Błonnik spożywczy: 16.82 g;		

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

Śniadanie <ul style="list-style-type: none">Chleb żytni razowy na zakwasie 90g (1)Masło ekstra 82% 10g (7)Herbata bez cukru 250gZupa mleczna - ryż na mleku 300g (7)Szynka konserwowa wieprzowa 30g (6)Jajko gotowane na twardo (1 szt) 50g (3)Pomidor 100gSałata zielona 5g	Obiad <ul style="list-style-type: none">Zupa pomidorowa z makaronem 300g (9) (1) (7)Pulpet wieprzowo-wołowy gotowany 100g (1) (3)Ziemniaki gotowane 180gSos koperkowy 100g (1) (7)Surówka z kapusty pekińskiej, marchewki i jabłka z olejem 150gKompot owocowy bez cukru 250g Podwieczorek <ul style="list-style-type: none">Jogurt naturalny 150g (7)	Kolacja <ul style="list-style-type: none">Chleb żytni razowy na zakwasie 90g (1)Masło ekstra 82% 10g (7)Herbata bez cukru 250gPolędwica sopocka wieprzowa 30g (1) (6)Twarożek z natką pietruszki 30g (7)Sałata zielona 5gRzodkiewki 100gPosiłek nocny: kanapka z wędliną i sałatą 100g (1) (7)
Wartości odżywcze		
Energia: 9225.71 KJ / 2003.46 Kcal; Białko: 84.5 g; Tłuszcz: 74.26 g; Kwasy tłuszczowe nasycone: 26.62 g; Sód: 1471.86 mg; Węglowodany: 244.43 g; Cukier: 8.27 g Błonnik spożywczy: 32.11 g;		

Dieta bogatobiałkowa (3p) (Szkic)

Śniadanie

- Chleb pszenno-żytni 90g (1)
- Masło ekstra 82% 10g (7)
- Herbata z cukrem 250g
- Zupa mleczna - ryż na mleku 300g (7)
- Szynka konserwowa wieprzowa 30g (6)
- Jajko gotowane na twardo (2 szt) 100g (3)
- Pomidor 100g
- Sałata zielona 5g

Obiad

- Zupa pomidorowa z makaronem 300g (9) (1) (7)
- Pulpet wieprzowo-wołowy gotowany 100g (1) (3)
- Ziemniaki gotowane 180g
- Sos koperkowy 100g (1) (7)
- Surówka z kapusty pekińskiej, marchewki i jabłka z olejem 150g
- Kompot owocowy 250g

Kolacja

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

Wartości odżywcze

Energia: 9109.36 KJ / 2029.17 Kcal; **Białko:** 82.26 g; **Tłuszcz:** 67.62 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone:** 22.18 g; **Sód:** 1171.63 mg; **Węglowodany:** 266.18 g; **Cukier:** 37.71 g **Błonnik spożywczy:** 16.82 g;

Dieta łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu (Szkic)

Śniadanie

- Bułka wrocławska 90g (1)
- Masło ekstra 82% 5g (7)
- Herbata z cukrem 250g
- Miód naturalny 25g
- Zupa mleczna - ryż na mleku 300g (7)
- Szynka konserwowa wieprzowa 30g (6)
- Pomidor 100g
- Sałata zielona 5g

Obiad

- Zupa pomidorowa z makaronem 300g (9) (1) (7)
- Pulpet wieprzowo-wołowy gotowany 100g (1) (3)
- Ziemniaki gotowane 180g
- Sos koperkowy 100g (1) (7)
- Bukiet warzyw gotowanych na parze 150g
- Kompot owocowy 250g

Kolacja

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

Wartości odżywcze

Energia: 8234.29 KJ / 1884.91 Kcal; **Białko:** 77.04 g; **Tłuszcz:** 39.91 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone:** 13.27 g; **Sód:** 1035.98 mg; **Węglowodany:** 303.96 g; **Cukier:** 53.96 g **Błonnik spożywczy:** 15.34 g;

Jadłospis na poniedziałek 2026-05-18

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

Dieta podstawowa (3p) (Szkic)

Śniadanie <ul style="list-style-type: none">Chleb pszenno-żytni 60g (1)Chleb żytni razowy na zakwasie 30g (1)Masło ekstra 82% 10g (7)Herbata z cukrem 250gZupa mleczna - kasza manna na mleku 300g (7) (1)Kiełbasa żywiecka 30g (6) (10)Twarożek z natką pietruszki 30g (7)Ogórek kiszony krojony 100gSałata zielona 5g	Obiad <ul style="list-style-type: none">Zupa jarzynowa z zielonym groszkiem 300g (7) (9) (1)Gulasz drobiowy z warzywami duszony 150g (9) (1) (7)Kasza jęczmienna wiejska gotowana 250g (1)Surówka z kapusty pekińskiej, marchewki i jabłka z olejem 150gKompot owocowy 250gJabłka 150g	Kolacja <ul style="list-style-type: none">Chleb pszenno-żytni 60g (1)Chleb żytni razowy na zakwasie 30g (1)Masło ekstra 82% 10g (7)Herbata z cukrem 250gWędlina pierś miodowa drobiowa 30gJajko gotowane na twardo (1 szt) 50g (3)Pomidor 100gSałata zielona 5g
Wartości odżywcze		
Energia: 10341.55 Kj / 2348 Kcal; Białko: 76.89 g; Tłuszcz: 83.81 g; Kwasy tłuszczowe nasycone: 21.27 g; Sód: 1745.31 mg; Węglowodany: 305.38 g; Cukier: 46.9 g Błonnik spożywczy: 23.18 g;		

Dieta łatwostrawna (3p) (Szkic)

Śniadanie <ul style="list-style-type: none">Chleb pszenno-żytni 90g (1)Masło ekstra 82% 10g (7)Herbata z cukrem 250gZupa mleczna - kasza manna na mleku 300g (7) (1)Kiełbasa żywiecka 30g (6) (10)Twarożek z natką pietruszki 30g (7)Sałata zielona 5gSałatka cesarska pieczona (marchew, kalafior, brokuł) 100g	Obiad <ul style="list-style-type: none">Zupa jarzynowa z zielonym groszkiem 300g (7) (9) (1)Gulasz drobiowy z warzywami duszony 150g (9) (1) (7)Kasza jęczmienna wiejska gotowana 180g (1)Bukiet warzyw gotowanych na parze 150gKompot owocowy 250g	Kolacja <ul style="list-style-type: none">Chleb pszenno-żytni 90g (1)Masło ekstra 82% 10g (7)Herbata z cukrem 250gWędlina pierś miodowa drobiowa 30gJajko gotowane na twardo (1 szt) 50g (3)Pomidor 100gSałata zielona 5g
Wartości odżywcze		
Energia: 9270.73 Kj / 2086.81 Kcal; Białko: 81.37 g; Tłuszcz: 67.75 g; Kwasy tłuszczowe nasycone: 20.01 g; Sód: 1026.68 mg; Węglowodany: 277.63 g; Cukier: 33.65 g Błonnik spożywczy: 18 g;		

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

Śniadanie <ul style="list-style-type: none">Chleb żytni razowy na zakwasie 90g (1)Masło ekstra 82% 10g (7)Herbata bez cukru 250gZupa mleczna - kasza manna na mleku 300g (7) (1)Kiełbasa żywiecka 30g (6) (10)Twarożek z natką pietruszki 30g (7)Sałata zielona 5gOgórek kiszony krojony 100g	Obiad <ul style="list-style-type: none">Zupa jarzynowa z zielonym groszkiem 300g (7) (9) (1)Gulasz drobiowy z warzywami duszony 150g (9) (1) (7)Kasza jęczmienna wiejska gotowana 180g (1)Surówka z kapusty pekińskiej, marchewki i jabłka z olejem 150gKompot owocowy bez cukru 250g Podwieczorek <ul style="list-style-type: none">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 250gWędlina pierś miodowa drobiowa 30gJajko gotowane na twardo (1 szt) 50g (3)Pomidor 100gSałata zielona 5gPosiłek nocny: kanapka z twarogiem, sałatą i pomidorem 150g (1) (7)
Wartości odżywcze		
Energia: 10278.74 Kj / 2277.48 Kcal; Białko: 91.63 g; Tłuszcz: 94.76 g; Kwasy tłuszczowe nasycone: 27.91 g; Sód: 2091.68 mg; Węglowodany: 252.49 g; Cukier: 6.4 g Błonnik spożywczy: 31.04 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) • Kiełbasa żywiecka 30g (6) (10) • Twarożek z natką pietruszki 50g (7) • Sałata zielona 5g • Sałatka cesarska pieczona (marchew, kalafior, brokuł) 100g 	<p>Obiad</p> <ul style="list-style-type: none"> • Zupa jarzynowa z zielonym groszkiem 300g (7) (9) (1) • Gulasz drobiowy z warzywami duszony 150g (9) (1) (7) • Kasza jęczmienna wiejska gotowana 180g (1) • 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 • Wędlina pierś miodowa drobiowa 30g • Jajko gotowane na twardo (2 szt) 100g (3) • Pomidor 50g • Sałata zielona 5g
<p>Wartości odżywcze</p> <p>Energia: 9579.78 KJ / 2165.01 Kcal; Białko: 89.34 g; Tłuszcz: 73.21 g; Kwasy tłuszczowe nasycone: 21.82 g; Sód: 1093 mg; Węglowodany: 275.91 g; Cukier: 33.65 g Błonnik spożywczy: 17.42 g;</p>		

Dieta łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu (Szkic)		
<p>Śniadanie</p> <ul style="list-style-type: none"> • Bułka wrocławska 90g (1) • Masło ekstra 82% 5g (7) • Herbata z cukrem 250g • Zupa mleczna - kasza manna na mleku 300g (7) (1) • Kiełbasa żywiecka 30g (6) (10) • Twarożek z natką pietruszki 30g (7) • Sałata zielona 5g • Sałatka cesarska pieczona (marchew, kalafior, brokuł) 100g 	<p>Obiad</p> <ul style="list-style-type: none"> • Zupa jarzynowa z zielonym groszkiem 300g (7) (9) (1) • Gulasz drobiowy z warzywami duszony 150g (9) (1) (7) • Kasza jęczmienna wiejska gotowana 180g (1) • 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 • Dżem truskawkowy (niskosłodzony) 25g • Wędlina pierś miodowa drobiowa 30g • Pomidor 100g • Sałata zielona 5g
<p>Wartości odżywcze</p> <p>Energia: 9017.41 KJ / 2099.4 Kcal; Białko: 80.92 g; Tłuszcz: 60.34 g; Kwasy tłuszczowe nasycone: 14.04 g; Sód: 977.3 mg; Węglowodany: 303.29 g; Cukier: 42.21 g Błonnik spożywczy: 16.22 g;</p>		

Jadłospis na wtorek 2026-05-19

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

Dieta podstawowa (3p) (Szkic)

Śniadanie	Obiad	Kolacja
<ul style="list-style-type: none">Chleb pszenno-żytni 60g (1)Chleb żytni razowy na zakwasie 30g (1)Ser biały twaróg półtłusty 50g (7)Masło ekstra 82% 10g (7)Herbata z cukrem 250gZupa mleczna - kasza kukurydziana na mleku 300g (7)Dżem truskawkowy 25gJabłka 150g	<ul style="list-style-type: none">Zupa krupnik z ziemniakami 300g (9) (1)Pulpet wieprzowy gotowany 100g (1) (3)Ziemniaki gotowane 180gSos pomidorowy 50g (7) (1)Surówka z buraczków i jabłek z olejem 150gKompot owocowy 250gBanany 150g	<ul style="list-style-type: none">Chleb pszenno-żytni 60g (1)Chleb żytni razowy na zakwasie 30g (1)Masło ekstra 82% 10g (7)Herbata z cukrem 250gPolędwica sopocka wieprzowa 30g (1) (6)Paprykarz rybny (mintaj) 30g (4) (9)Pomidor 100gSalata zielona 5g

Wartości odżywcze

Energia: 9896.05 KJ / 2198.29 Kcal; **Białko:** 66.54 g; **Tłuszcz:** 61.71 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone:** 17.9 g; **Sód:** 1111.16 mg; **Węglowodany:** 338.39 g; **Cukier:** 68.95 g **Błonnik spożywczy:** 27.32 g;

Dieta łatwostrawna (3p) (Szkic)

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

Wartości odżywcze

Energia: 9998.24 KJ / 2222.34 Kcal; **Białko:** 67.51 g; **Tłuszcz:** 68.55 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone:** 18.36 g; **Sód:** 1092.01 mg; **Węglowodany:** 328.22 g; **Cukier:** 48.01 g **Błonnik spożywczy:** 21.74 g;

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

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

Wartości odżywcze

Energia: 9944.08 KJ / 2160.07 Kcal; **Białko:** 85.95 g; **Tłuszcz:** 70.41 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone:** 25.1 g; **Sód:** 1699.44 mg; **Węglowodany:** 290.36 g; **Cukier:** 7.95 g **Błonnik spożywczy:** 36.68 g;

Dieta bogatobiałkowa (3p) (Szkic)		
<p>Śniadanie</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 • Zupa mleczna - kasza kukurydziana na mleku 300g (7) • Szyunka z indykiem, prasowana 30g (6) • Pomidor 100g • Sałata zielona 5g 	<p>Obiad</p> <ul style="list-style-type: none"> • Zupa krupnik z ziemniakami 300g (9) (1) • Pulpet wieprzowy gotowany 100g (1) (3) • Ziemniaki gotowane 180g • Sos pomidorowy 50g (7) (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 • Polędwica sopocka wieprzowa 30g (1) (6) • Paprykarz rybny (miruna) 50g (9) (4) • Pomidor 100g • Sałata zielona 5g
<p>Wartości odżywcze</p>		
<p>Energia: 10021.21 Kj / 2227.99 Kcal; Białko: 76.19 g; Tłuszcz: 70.46 g; Kwasy tłuszczowe nasycone: 18.96 g; Sód: 1307.19 mg; Węglowodany: 316.11 g; Cukier: 37.45 g Błonnik spożywczy: 20.97 g;</p>		

Dieta łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu (Szkic)		
<p>Śniadanie</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 • Zupa mleczna - kasza kukurydziana na mleku 300g (7) • Dżem truskawkowy 25g • Jabłka 150g 	<p>Obiad</p> <ul style="list-style-type: none"> • Zupa krupnik z ziemniakami 300g (9) (1) • Pulpet wieprzowy gotowany 100g (1) (3) • Ziemniaki gotowane 180g • Sos pomidorowy 50g (7) (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 • Polędwica sopocka wieprzowa 30g (1) (6) • Paprykarz rybny (miruna) 50g (9) (4) • Pomidor 100g • Sałata zielona 5g
<p>Wartości odżywcze</p>		
<p>Energia: 9962.07 Kj / 2291.09 Kcal; Białko: 74.21 g; Tłuszcz: 66.36 g; Kwasy tłuszczowe nasycone: 13.78 g; Sód: 1117.08 mg; Węglowodany: 347.98 g; Cukier: 46.96 g Błonnik spożywczy: 20.18 g;</p>		

Jadłospis na środa 2026-05-20

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

Dieta podstawowa (3p) (Szkic)

Śniadanie	Obiad	Kolacja
<ul style="list-style-type: none">Chleb pszenno-żytni 60g (1)Chleb żytni razowy na zakwasie 30g (1)Masło ekstra 82% 10g (7)Herbata z cukrem 250gZupa mleczna - ryż na mleku 300g (7)Szynka złocista wieprzowa 30g (9) (10)Pasta jajeczna 60g (3) (7)Sałata zielona 5gRzodkiewki 100g	<ul style="list-style-type: none">Zupa ogórkowa z ziemniakami 300g (9) (1) (7)Ryż biały gotowany z jabłkami 300gSos jogurtowy 100g (7)Kompot owocowy 250gMandarynki 150g	<ul style="list-style-type: none">Chleb pszenno-żytni 60g (1)Chleb żytni razowy na zakwasie 30g (1)Masło ekstra 82% 10g (7)Herbata z cukrem 250gSzynka konserwowa wieprzowa 30g (6)Twarożek z natką pietruszki 30g (7)Pomidor 100gSałata zielona 5g

Wartości odżywcze

Energia: 8734.87 KJ / 1945.25 Kcal; **Białko:** 60.06 g; **Tłuszcz:** 39.41 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone:** 18.23 g; **Sód:** 1664.7 mg; **Węglowodany:** 330.71 g; **Cukier:** 77.27 g **Błonnik spożywczy:** 21.83 g;

Dieta łatwostrawna (3p) (Szkic)

Śniadanie	Obiad	Kolacja
<ul style="list-style-type: none">Chleb pszenno-żytni 90g (1)Masło ekstra 82% 10g (7)Herbata z cukrem 250gZupa mleczna - ryż na mleku 300g (7)Szynka złocista wieprzowa 30g (9) (10)Pasta jajeczna 60g (3) (7)Sałata zielona 5gPomidor 100g	<ul style="list-style-type: none">Zupa koperkowa z ziemniakami 300g (9) (1) (7)Ryż biały gotowany z jabłkami 300gSos jogurtowy 100g (7)Kompot owocowy 250g	<ul style="list-style-type: none">Chleb pszenno-żytni 90g (1)Masło ekstra 82% 10g (7)Herbata z cukrem 250gSzynka konserwowa wieprzowa 30g (6)Twarożek z natką pietruszki 30g (7)Pomidor 100gSałata zielona 5g

Wartości odżywcze

Energia: 8803.29 KJ / 1957.35 Kcal; **Białko:** 61.56 g; **Tłuszcz:** 40.67 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone:** 19.13 g; **Sód:** 1355.47 mg; **Węglowodany:** 329.47 g; **Cukier:** 67.59 g **Błonnik spożywczy:** 16.41 g;

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

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

Wartości odżywcze

Energia: 8865.12 KJ / 1926.74 Kcal; **Białko:** 70.77 g; **Tłuszcz:** 60.11 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone:** 24.9 g; **Sód:** 2114.32 mg; **Węglowodany:** 269.76 g; **Cukier:** 11.62 g **Błonnik spożywczy:** 35.88 g;

Dieta bogatobiałkowa (3p) (Szkic)		
Śniadanie <ul style="list-style-type: none"> • Chleb pszenno-żytni 90g (1) • Masło ekstra 82% 10g (7) • Herbata z cukrem 250g • Zupa mleczna - ryż na mleku 300g (7) • Szynka złocista wieprzowa 60g (9) (10) • Pasta jajeczna 60g (3) (7) • Sałata zielona 35g • Pomidor 100g 	Obiad <ul style="list-style-type: none"> • Zupa ogórkowa z ziemniakami 300g (9) (1) (7) • Ryż biały gotowany z jabłkami 300g • Sos jogurtowy 100g (7) • Kompot owocowy 250g 	Kolacja <ul style="list-style-type: none"> • Chleb pszenno-żytni 90g (1) • Masło ekstra 82% 10g (7) • Herbata z cukrem 250g • Szynka konserwowa wieprzowa 30g (6) • Twarożek z natką pietruszki 50g (7) • Pomidor 100g • Sałata zielona 5g
Wartości odżywcze		
Energia: 9039.78 Kj / 2017.14 Kcal; Białko: 69.32 g; Tłuszcz: 44.58 g; Kwasy tłuszczowe nasycone: 20.29 g; Sód: 2007.94 mg; Węglowodany: 328.01 g; Cukier: 66.79 g Błonnik spożywczy: 16.35 g;		

Dieta łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu (Szkic)		
Śniadanie <ul style="list-style-type: none"> • Bułka wrocławska 90g (1) • Masło ekstra 82% 5g (7) • Herbata z cukrem 250g • Miód naturalny 25g • Zupa mleczna - ryż na mleku 300g (7) • Szynka złocista wieprzowa 30g (9) (10) • Sałata zielona 5g • Pomidor 100g 	Obiad <ul style="list-style-type: none"> • Zupa koperkowa z ziemniakami 300g (9) (1) (7) • Ryż biały gotowany z jabłkami 300g • Sos jogurtowy 100g (7) • Kompot owocowy 250g 	Kolacja <ul style="list-style-type: none"> • Bułka wrocławska 90g (1) • Masło ekstra 82% 5g (7) • Herbata z cukrem 250g • Szynka konserwowa wieprzowa 30g (6) • Twarożek z natką pietruszki 50g (7) • Pomidor 100g • Sałata zielona 5g
Wartości odżywcze		
Energia: 8800.31 Kj / 2028.47 Kcal; Białko: 63.91 g; Tłuszcz: 34.35 g; Kwasy tłuszczowe nasycone: 13.55 g; Sód: 1309.48 mg; Węglowodany: 364.65 g; Cukier: 86.02 g Błonnik spożywczy: 14.43 g;		

Jadłospis na czwartek 2026-05-21

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

Dieta podstawowa (3p) (Szkic)

Śniadanie

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

Obiad

- Zupa pomidorowa z makaronem 300g (9) (1) (7)
- Sztuka mięsa schab wieprzowy gotowany 100g
- Ziemniaki gotowane 180g
- Surówka z kapusty pekińskiej, marchewki z olejem rzepakowym 120g
- Kompot owocowy 250g
- Sos pieczeniowy jasny 50g (1) (3) (7) (9)
- Jabłka 150g

Kolacja

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

Wartości odżywcze

Energia: 9122.83 KJ / 2030.55 Kcal; **Białko:** 87.18 g; **Tłuszcz:** 73.72 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone:** 27.43 g; **Sód:** 1777.05 mg; **Węglowodany:** 254.15 g; **Cukier:** 46.07 g **Błonnik spożywczy:** 20.88 g;

Dieta łatwostrawna (3p) (Szkic)

Śniadanie

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

Obiad

- Zupa pomidorowa z makaronem 300g (9) (1) (7)
- Sztuka mięsa schab wieprzowy gotowany 100g
- Ziemniaki gotowane 180g
- Bukiet jarzyn gotowany na parze 150g (9)
- Kompot owocowy 250g
- Sos pieczeniowy jasny 50g (1) (3) (7) (9)

Kolacja

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

Wartości odżywcze

Energia: 8733.02 KJ / 1932.29 Kcal; **Białko:** 89.39 g; **Tłuszcz:** 61.07 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone:** 26.53 g; **Sód:** 1135.51 mg; **Węglowodany:** 257.69 g; **Cukier:** 41.25 g **Błonnik spożywczy:** 18.35 g;

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

Śniadanie

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

Obiad

- Zupa pomidorowa z makaronem 300g (9) (1) (7)
- Sztuka mięsa schab wieprzowy gotowany 100g
- Ziemniaki gotowane 180g
- Surówka z kapusty pekińskiej, marchewki z olejem rzepakowym 120g
- Kompot owocowy bez cukru 250g
- Sos pieczeniowy jasny 50g (1) (3) (7) (9)
- Podwieczorek**
- Jogurt naturalny 150g (7)

Kolacja

- Chleb żytni razowy na zakwasie 90g (1)
- Masło ekstra 82% 10g (7)
- Herbata bez cukru 250g
- Ketchup 30g
- Parówka drobiowa 60g (1) (6)
- Twarożek z natką pietruszki 30g (7)
- Sałata zielona 5g
- Ogórek kiszony krojony 100g
- Posiłek nocny: kanapka z wędliną i sałatą 100g (1) (7)

Wartości odżywcze

Energia: 9592.48 KJ / 2091.59 Kcal; **Białko:** 100.87 g; **Tłuszcz:** 85.18 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone:** 33.69 g; **Sód:** 2149.23 mg; **Węglowodany:** 231.17 g; **Cukier:** 5.67 g **Błonnik spożywczy:** 30.89 g;

Dieta bogatobiałkowa (3p) (Szkic)		
Śniadanie <ul style="list-style-type: none"> • Chleb pszenno-żytni 90g (1) • Masło ekstra 82% 10g (7) • Herbata z cukrem 250g • Zupa mleczna - kasza manna na mleku 300g (7) (1) • Polędwica drobiowa Ani 50g (6) • Jajko gotowane na twardo (2 szt) 100g (3) • Pomidor 100g • Sałata zielona 5g 	Obiad <ul style="list-style-type: none"> • Zupa pomidorowa z makaronem 300g (9) (1) (7) • Sztuka mięsa schab wieprzowy gotowany 100g • Ziemniaki gotowane 180g • Bukiet jarzyn gotowany na parze 150g (9) • Kompot owocowy 250g • Sos pieczeniowy jasny 50g (1) (3) (7) (9) 	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 z natką pietruszki 50g (7) • Sałata zielona 5g • Pomidor 100g
Wartości odżywcze		
Energia: 9170.75 Kj / 2041.33 Kcal; Białko: 100.24 g; Tłuszcz: 66.97 g; Kwasy tłuszczowe nasycone: 28.37 g; Sód: 1205.66 mg; Węglowodany: 259.99 g; Cukier: 41.25 g Błonnik spożywczy: 18.35 g;		

Dieta łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu (Szkic)		
Śniadanie <ul style="list-style-type: none"> • Bułka wrocławska 90g (1) • Masło ekstra 82% 5g (7) • Herbata z cukrem 250g • Miód naturalny 25g • Zupa mleczna - kasza manna na mleku 300g (7) (1) • Polędwica drobiowa Ani 30g (6) • Pomidor 100g • Sałata zielona 5g 	Obiad <ul style="list-style-type: none"> • Zupa pomidorowa z makaronem 300g (9) (1) (7) • Sztuka mięsa schab wieprzowy gotowany 100g • Ziemniaki gotowane 180g • Bukiet jarzyn gotowany na parze 150g (9) • Kompot owocowy 250g • Sos pieczeniowy jasny 50g (1) (3) (7) (9) 	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 z natką pietruszki 30g (7) • Sałata zielona 5g • Pomidor 100g
Wartości odżywcze		
Energia: 8643.2 Kj / 1982.62 Kcal; Białko: 88.97 g; Tłuszcz: 53.63 g; Kwasy tłuszczowe nasycone: 20.56 g; Sód: 1087.62 mg; Węglowodany: 292.72 g; Cukier: 59.68 g Błonnik spożywczy: 16.37 g;		

Jadłospis na piątek 2026-05-22

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

Dieta podstawowa (3p) (Szkic)		
Śniadanie <ul style="list-style-type: none">Chleb pszenno-żytni 60g (1)Chleb żytni razowy na zakwasie 30g (1)Masło ekstra 82% 10g (7)Twaróg półtłusty 50g (7)Kawa zbożowa na mleku 250g (7) (1)Zupa mleczna - płatki owsiane na mleku 300g (7) (1)Dżem truskawkowy 25gJabłka 150g	Obiad <ul style="list-style-type: none">Zupa kapuśniak z kiszzonej kapusty 300g (9) (1) (3) (10)Pulpet rybny z miruny gotowany 100g (1) (4) (3)Ziemniaki gotowane 180gSurówka z ogórków kiszonych i cebulki 150gKompot owocowy 250gBanany 150g	Kolacja <ul style="list-style-type: none">Chleb pszenno-żytni 60g (1)Chleb żytni razowy na zakwasie 30g (1)Masło ekstra 82% 10g (7)Ser żółty 30g (7)Herbata z cukrem 250gPasta z ciecierzycy 30gPomidor 100gSalata zielona 5g
Wartości odżywcze		
Energia: 9331.88 KJ / 2061.44 Kcal; Białko: 72.56 g; Tłuszcz: 59.36 g; Kwasy tłuszczowe nasycone: 21.38 g; Sód: 2362.3 mg; Węglowodany: 305.52 g; Cukier: 62.72 g Błonnik spożywczy: 25.27 g;		

Dieta łatwostrawna (3p) (Szkic)		
Śniadanie <ul style="list-style-type: none">Chleb pszenno-żytni 90g (1)Masło ekstra 82% 10g (7)Twaróg półtłusty 50g (7)Kawa zbożowa na mleku 250g (7) (1)Zupa mleczna - płatki owsiane na mleku 300g (7) (1)Dżem truskawkowy 40gJabłka 150g	Obiad <ul style="list-style-type: none">Zupa zacierkowa 300g (9) (1) (3) (7)Pulpet rybny z miruny gotowany 100g (1) (4) (3)Ziemniaki gotowane 180gWarzywa po grecku 150g (9) (1)Kompot owocowy 250g	Kolacja <ul style="list-style-type: none">Chleb pszenno-żytni 90g (1)Masło ekstra 82% 10g (7)Twaróg półtłusty 30g (7)Herbata z cukrem 250gPasta jajeczna 60g (3) (7)Pomidor 100gSalata zielona 5g
Wartości odżywcze		
Energia: 9755.24 KJ / 2159.38 Kcal; Białko: 79.19 g; Tłuszcz: 55.95 g; Kwasy tłuszczowe nasycone: 20.81 g; Sód: 1251.31 mg; Węglowodany: 331.58 g; Cukier: 50.18 g Błonnik spożywczy: 22.75 g;		

Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów (5p) (Szkic)		
Śniadanie <ul style="list-style-type: none">Chleb żytni razowy na zakwasie 90g (1)Masło ekstra 82% 10g (7)Twaróg półtłusty 30g (7)Herbata bez cukru 250gZupa mleczna - płatki owsiane na mleku 300g (7) (1)Jajko gotowane na twardo (1 szt) 50g (3)Salata zielona 5gPomidor 100g	Obiad <ul style="list-style-type: none">Zupa kapuśniak z kiszzonej kapusty 300g (9) (1) (3) (10)Pulpet rybny z miruny gotowany 100g (1) (4) (3)Ziemniaki gotowane 180gSurówka z ogórków kiszonych i cebulki 150gKompot owocowy bez cukru 250g 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)Ser żółty 30g (7)Herbata bez cukru 250gPasta z ciecierzycy 30gPomidor 100gSalata zielona 5gPosiłek nocny: kanapka z wędliną i sałatą 100g (1) (7)
Wartości odżywcze		
Energia: 9225.46 KJ / 1986.38 Kcal; Białko: 86.16 g; Tłuszcz: 70.61 g; Kwasy tłuszczowe nasycone: 26.8 g; Sód: 2696.11 mg; Węglowodany: 246.5 g; Cukier: 6.11 g Błonnik spożywczy: 33.46 g;		

Dieta bogatobiałkowa (3p) (Szkiec)		
<p>Śniadanie</p> <ul style="list-style-type: none"> • Chleb pszenno-żytni 90g (1) • Masło ekstra 82% 10g (7) • Twaróg półtłusty 50g (7) • Kawa zbożowa na mleku 250g (7) (1) • Zupa mleczna - płatki owsiane na mleku 300g (7) (1) • Jajko gotowane na twardo (2 szt) 100g (3) • Sałata zielona 5g • Pomidor 100g 	<p>Obiad</p> <ul style="list-style-type: none"> • Zupa zacierkowa 300g (9) (1) (3) (7) • Pulpet rybny z miruny gotowany 100g (1) (4) (3) • Ziemniaki gotowane 180g • Warzywa po grecku 150g (9) (1) • Kompot owocowy 250g 	<p>Kolacja</p> <ul style="list-style-type: none"> • Chleb pszenno-żytni 90g (1) • Masło ekstra 82% 10g (7) • Twaróg półtłusty 50g (7) • Herbata z cukrem 250g • Pasta jajeczna 60g (3) (7) • Pomidor 100g • Sałata zielona 5g
<p>Wartości odżywcze</p>		
<p>Energia: 10029.08 Kj / 2234.18 Kcal; Białko: 95.64 g; Tłuszcz: 65.01 g; Kwasy tłuszczowe nasycone: 23.98 g; Sód: 1388.02 mg; Węglowodany: 310.64 g; Cukier: 39.23 g Błonnik spożywczy: 21.45 g;</p>		

Dieta łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu (Szkiec)		
<p>Śniadanie</p> <ul style="list-style-type: none"> • Bułka wrocławska 90g (1) • Masło ekstra 82% 5g (7) • Twaróg półtłusty 50g (7) • Kawa zbożowa na mleku 250g (7) (1) • Zupa mleczna - płatki owsiane na mleku 300g (7) (1) • Dżem truskawkowy 25g • Jabłka 150g 	<p>Obiad</p> <ul style="list-style-type: none"> • Zupa zacierkowa 300g (9) (1) (3) (7) • Pulpet rybny z miruny gotowany 100g (1) (4) (3) • Ziemniaki gotowane 180g • Warzywa po grecku 150g (9) (1) • Kompot owocowy 250g 	<p>Kolacja</p> <ul style="list-style-type: none"> • Bułka wrocławska 90g (1) • Masło ekstra 82% 5g (7) • Twaróg półtłusty 50g (7) • Herbata z cukrem 250g • Miód naturalny 25g • Pomidor 100g • Sałata zielona 5g
<p>Wartości odżywcze</p>		
<p>Energia: 9659.58 Kj / 2208.61 Kcal; Białko: 82.3 g; Tłuszcz: 49.21 g; Kwasy tłuszczowe nasycone: 15.25 g; Sód: 1205.15 mg; Węglowodany: 361.09 g; Cukier: 68.62 g Błonnik spożywczy: 20.65 g;</p>		

Jadłospis na sobota 2026-05-23

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

Dieta podstawowa (3p) (Szkic)

Śniadanie

- Chleb pszenno-żytni 60g (1)
- Chleb żytni razowy na zakwasie 30g (1)
- Masło ekstra 82% 10g (7)
- Herbata z cukrem 250g
- Zupa mleczna - kasza manna na mleku 300g (7) (1)
- Szynka wieprzowa gratka/produkt grubo rozdr., formowany, parzony, zawiera wodę dodaną 30g (6) (10)
- Jajko gotowane na twardo (1 szt) 50g (3)
- Sałata zielona 5g
- Pomidor 100g

Obiad

- Zupa koperkowa z ziemniakami 300g (9) (1) (7)
- Makaron z mięsem drobiowym i szpinakiem 300g (1) (9)
- Surówka z buraczków i jabłek z olejem 150g
- Kompot owocowy 250g
- Jabłka 150g

Kolacja

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

Wartości odżywcze

Energia: 9148.99 KJ / 2040.12 Kcal; **Białko:** 70.3 g; **Tłuszcz:** 57.61 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone:** 18.57 g; **Sód:** 1447.9 mg; **Węglowodany:** 303.42 g; **Cukier:** 48.99 g **Błonnik spożywczy:** 25.37 g;

Dieta łatwostrawna (3p) (Szkic)

Śniadanie

- Chleb pszenno-żytni 90g (1)
- Masło ekstra 82% 10g (7)
- Herbata z cukrem 250g
- Zupa mleczna - kasza manna na mleku 300g (7) (1)
- Szynka wieprzowa gratka/produkt grubo rozdr., formowany, parzony, zawiera wodę dodaną 30g (6) (10)
- Jajko gotowane na twardo (1 szt) 50g (3)
- Sałata zielona 5g
- Pomidor 100g

Obiad

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

Kolacja

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

Wartości odżywcze

Energia: 9565.81 KJ / 2138.26 Kcal; **Białko:** 75.43 g; **Tłuszcz:** 64.64 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone:** 19.17 g; **Sód:** 1426.3 mg; **Węglowodany:** 307.22 g; **Cukier:** 37.69 g **Błonnik spożywczy:** 19.95 g;

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

Śniadanie

- Chleb żytni razowy na zakwasie 90g (1)
- Masło ekstra 82% 10g (7)
- Herbata bez cukru 250g
- Zupa mleczna - kasza manna na mleku 300g (7) (1)
- Szynka wieprzowa gratka/produkt grubo rozdr., formowany, parzony, zawiera wodę dodaną 30g (6) (10)
- Jajko gotowane na twardo (1 szt) 50g (3)
- Sałata zielona 5g
- Pomidor 100g

Obiad

- Zupa koperkowa z ziemniakami 300g (9) (1) (7)
- Makaron z mięsem drobiowym i szpinakiem 300g (1) (9)
- Surówka z buraczków i jabłek z olejem 150g
- Kompot owocowy bez cukru 250g
- Podwieczorek**
- Jogurt naturalny 150g (7)

Kolacja

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

Wartości odżywcze

Energia: 9753.13 KJ / 2138.03 Kcal; **Białko:** 83.79 g; **Tłuszcz:** 72.86 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone:** 25.81 g; **Sód:** 1881.27 mg; **Węglowodany:** 280.27 g; **Cukier:** 8.58 g **Błonnik spożywczy:** 35.33 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 wieprzowa gratka/produkt grubo rozdr., formowany, parzony, zawiera wodę dodaną 30g (6) (10) • Jajko gotowane na twardo (2 szt) 100g (3) • Sałata zielona 5g • Pomidor 100g 	<p>Obiad</p> <ul style="list-style-type: none"> • 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 	<p>Kolacja</p> <ul style="list-style-type: none"> • Chleb pszenno-żytni 90g (1) • Masło ekstra 82% 10g (7) • Herbata z cukrem 250g • Szynka delikatesowa z kurcząt 30g (6) • Twarożek z natką pietruszki 50g (7) • Sałata zielona 5g • Sałatka cesarska pieczona (marchew, kalafior, brokuł) 100g
<p>Wartości odżywcze</p>		
<p>Energia: 9928.81 KJ / 2229.36 Kcal; Białko: 83.83 g; Tłuszcz: 70.12 g; Kwasy tłuszczowe nasycone: 20.95 g; Sód: 1496.87 mg; Węglowodany: 308.52 g; Cukier: 37.69 g Błonnik spożywczy: 19.99 g;</p>		

Dieta łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu (Szkic)		
<p>Śniadanie</p> <ul style="list-style-type: none"> • Bułka wrocławska 90g (1) • Masło ekstra 82% 5g (7) • Herbata z cukrem 250g • Zupa mleczna - kasza manna na mleku 300g (7) (1) • Szynka wieprzowa gratka/produkt grubo rozdr., formowany, parzony, zawiera wodę dodaną 30g (6) (10) • Dżem truskawkowy 25g • Sałata zielona 5g • Pomidor 100g 	<p>Obiad</p> <ul style="list-style-type: none"> • 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 	<p>Kolacja</p> <ul style="list-style-type: none"> • Bułka wrocławska 90g (1) • Masło ekstra 82% 5g (7) • Twaróg półtłusty 30g (7) • Herbata z cukrem 250g • Szynka delikatesowa z kurcząt 30g (6) • Sałata zielona 5g • Sałatka cesarska pieczona (marchew, kalafior, brokuł) 100g
<p>Wartości odżywcze</p>		
<p>Energia: 9298.74 KJ / 2147.09 Kcal; Białko: 75.01 g; Tłuszcz: 57.26 g; Kwasy tłuszczowe nasycone: 13.19 g; Sód: 1376.91 mg; Węglowodany: 331.83 g; Cukier: 36.25 g Błonnik spożywczy: 18.17 g;</p>		

Jadłospis na niedziela 2026-05-24

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

Dieta podstawowa (3p) (Szkic)

Śniadanie

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

Obiad

- Zupa rosół z makaronem 300g (9) (1)
- Udo z kurczaka pieczone 180g
- Ziemniaki gotowane 180g
- Surówka z marchwi i jabłka z olejem 150g
- Kompot owocowy 250g
- Mandarynki 150g

Kolacja

- Chleb pszenno-żytni 60g (1)
- Chleb żytni razowy na zakwasie 30g (1)
- Masło ekstra 82% 10g (7)
- Ser żółty 30g (7)
- Herbata z cukrem 250g
- Szynka konserwowa wieprzowa 30g (6)
- Sałata zielona 5g
- Ogórek zielony świeży 100g

Wartości odżywcze

Energia: 9222.54 KJ / 2051.74 Kcal; **Białko:** 80.6 g; **Tłuszcz:** 74.38 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone:** 24.55 g; **Sód:** 1679.46 mg; **Węglowodany:** 260.45 g; **Cukier:** 52.39 g **Błonnik spożywczy:** 22.71 g;

Dieta łatwostrawna (3p) (Szkic)

Śniadanie

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

Obiad

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

Kolacja

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

Wartości odżywcze

Energia: 8951.17 KJ / 1984.76 Kcal; **Białko:** 101.81 g; **Tłuszcz:** 62.24 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone:** 23.56 g; **Sód:** 1255.46 mg; **Węglowodany:** 249.98 g; **Cukier:** 34.51 g **Błonnik spożywczy:** 17.29 g;

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

Śniadanie

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

Obiad

- Zupa rosół z makaronem 300g (9) (1)
- Udo z kurczaka gotowane 180g
- Ziemniaki gotowane 180g
- Surówka z marchwi i jabłka z olejem 150g
- Kompot owocowy bez cukru 250g

Podwieczorek

- Kefir 150g (7)

Kolacja

- Chleb żytni razowy na zakwasie 90g (1)
- Masło ekstra 82% 10g (7)
- Ser żółty 30g (7)
- Herbata bez cukru 250g
- Szynka konserwowa wieprzowa 30g (6)
- Sałata zielona 5g
- Ogórek zielony świeży 100g
- Posiłek nocny: kanapka z twarogiem, sałatą i pomidorem 150g (1) (7)

Wartości odżywcze

Energia: 10283.55 KJ / 2251.61 Kcal; **Białko:** 119.29 g; **Tłuszcz:** 89.19 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone:** 34.2 g; **Sód:** 1894.54 mg; **Węglowodany:** 238.12 g; **Cukier:** 12.48 g **Błonnik spożywczy:** 32.88 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 drobiowa Ani 30g (6) • Jajko gotowane na twardo (2 szt) 100g (3) • Sałata zielona 5g • Pomidor 100g 	Obiad <ul style="list-style-type: none"> • Zupa rosół z makaronem 300g (9) (1) • Udo z kurczaka gotowane 180g • Ziemniaki gotowane 180g • 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) • Herbata z cukrem 250g • Szynka konserwowa wieprzowa 30g (6) • Twarożek z natką pietruszki 50g (7) • Pomidor 100g • Sałata zielona 5g
Wartości odżywcze		
Energia: 9324.42 KJ / 2078.31 Kcal; Białko: 110.7 g; Tłuszcz: 67.8 g; Kwasy tłuszczowe nasycone: 25.39 g; Sód: 1325.61 mg; Węglowodany: 251.19 g; Cukier: 34.51 g Błonnik spożywczy: 17.29 g;		

Dieta łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu (Szkiec)		
Śniadanie <ul style="list-style-type: none"> • Bułka wrocławska 90g (1) • Masło ekstra 82% 5g (7) • Herbata z cukrem 250g • Dżem truskawkowy (niskosłodzony) 25g • Zupa mleczna - ryż na mleku 300g (7) • Polędwica drobiowa Ani 30g (6) • Sałata zielona 5g • Pomidor 100g 	Obiad <ul style="list-style-type: none"> • Zupa rosół z makaronem 300g (9) (1) • Udo z kurczaka gotowane 180g • Ziemniaki gotowane 180g • Marchew gotowana 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 konserwowa wieprzowa 30g (6) • Twarożek z natką pietruszki 30g (7) • Pomidor 100g • Sałata zielona 5g
Wartości odżywcze		
Energia: 8697.85 KJ / 1997.34 Kcal; Białko: 101.37 g; Tłuszcz: 54.84 g; Kwasy tłuszczowe nasycone: 17.58 g; Sód: 1206.07 mg; Węglowodany: 275.64 g; Cukier: 43.07 g Błonnik spożywczy: 15.51 g;		

Tabela alergenów	
1	Zboża zawierające gluten (tj. pszenica, żyto, jęczmień, owies, orkisz, kamut lub ich szczepy hubrydowe) i produkty pochodne
2	Skorupiaki i produkty pochodne
3	Jajka i produkty pochodne
4	Ryby i produkty pochodne
5	Orzeszki ziemne (arachidowe) i produkty pochodne
6	Soja i produkty pochodne
7	Mleko i produkty pochodne
8	Orzechy tj. migdały (<i>Amygdalus communis</i> L), orzechy laskowe (<i>Corylus avellana</i>), orzechy włoskie (<i>Juglans regia</i>), nerkowce (<i>Anacardium occidentale</i>), orzechy pekan (<i>Carya illinoensis</i> /Wangenh/K.Koch), orzechy brazylijskie (<i>Bertholletia excelsa</i>), pistacje (<i>Pistacia vera</i>), orzechy makadamie lub orzechy Queensland (<i>Macadamia ternifolia</i>) i produkty pochodne
9	Seler zwyczajny i produkty pochodne
10	Gorzycza i produkty pochodne
11	Nasiona sezamu i produkty pochodne
12	Dwutlenek siarki i siarczyny w stężeniach powyżej 10 mg/kg lub 10 mg/l w przeliczeniu na SO ₂
13	Łubin i produkty pochodne
14	Mięczaki i produkty pochodne