

Jadłospis na poniedziałek 2026-05-25

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

Dieta podstawowa (3p) (Szkic)

Śniadanie

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

Obiad

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

Kolacja

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

Wartości odżywcze

Energia: 8850.17 KJ / 1964.53 Kcal; **Białko:** 72.69 g; **Tłuszcz:** 46.86 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone:** 18.21 g; **Sód:** 2438.35 mg; **Węglowodany:** 312.1 g; **Cukier:** 46.21 g **Błonnik spożywczy:** 31.23 g;

Dieta łatwostrawna (3p) (Szkic)

Śniadanie

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

Obiad

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

Kolacja

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

Wartości odżywcze

Energia: 8171.93 KJ / 1805.33 Kcal; **Białko:** 65.45 g; **Tłuszcz:** 46.35 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone:** 19 g; **Sód:** 1637.6 mg; **Węglowodany:** 277.35 g; **Cukier:** 36.18 g **Błonnik spożywczy:** 19.62 g;

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

Śniadanie

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

Obiad

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

Podwieczorek

- Jogurt naturalny 150g (7)

Kolacja

- Chleb żytni razowy na zakwasie 90g (1)
- Masło ekstra 82% 10g (7)
- Herbata bez cukru 250g
- 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: 9950.97 KJ / 2182.16 Kcal; **Białko:** 86.66 g; **Tłuszcz:** 71.2 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone:** 26.31 g; **Sód:** 2913 mg; **Węglowodany:** 301.05 g; **Cukier:** 13.12 g **Błonnik spożywczy:** 46.95 g;

Dieta bogatobiałkowa (3p) (Szkic)

Śniadanie

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

Obiad

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

Kolacja

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

Wartości odżywcze

Energia: 8530.1 KJ / 1891.29 Kcal; **Białko:** 75.18 g; **Tłuszcz:** 50.95 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone:** 21.04 g; **Sód:** 1876.8 mg; **Węglowodany:** 278.6 g; **Cukier:** 36.18 g **Błonnik spożywczy:** 19.64 g;

Dieta łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu (Szkic)

Śniadanie

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

Obiad

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

Kolacja

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

Wartości odżywcze

Energia: 7885.37 KJ / 1809.97 Kcal; **Białko:** 64.32 g; **Tłuszcz:** 38.72 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone:** 12.89 g; **Sód:** 1581.28 mg; **Węglowodany:** 302.21 g; **Cukier:** 44.74 g **Błonnik spożywczy:** 17.84 g;

Jadłospis na wtorek 2026-05-26

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

Dieta podstawowa (3p) (Szkic)

Śniadanie <ul style="list-style-type: none">Chleb pszenno-żytni 60g (1)Chleb żytni razowy na zakwasie 30g (1)Masło ekstra 82% 10g (7)Herbata z cukrem 250gZupa mleczna - kasza kukurydziana na mleku 300g (7)Szynka konserwowa wieprzowa 30g (6)Twarożek z natką pietruszki 30g (7)Sałata zielona 5gRzodkiewki 100g	Obiad <ul style="list-style-type: none">Zupa krupnik z ziemniakami 300g (9) (1)Pulpet wieprzowo-wołowy gotowany 100g (1) (3)Ziemniaki gotowane 180gBuraczki duszone z olejem rzepakowym 150g (1)Kompot owocowy 250gJablka 150g	Kolacja <ul style="list-style-type: none">Chleb pszenno-żytni 60g (1)Chleb żytni razowy na zakwasie 30g (1)Masło ekstra 82% 10g (7)Herbata z cukrem 250gPolędwica drobiowa Ani 30g (6)Jajko gotowane na twardo (1 szt) 50g (3)Pomidor 100gSałata zielona 5g
Wartości odżywcze		
Energia: 9280.85 KJ / 2055.53 Kcal; Białko: 72.47 g; Tłuszcz: 55.59 g; Kwasy tłuszczowe nasycone: 18.29 g; Sód: 1134.92 mg; Węglowodany: 308.49 g; Cukier: 47.74 g Błonnik spożywczy: 25.78 g;		

Dieta łatwostrawna (3p) (Szkic)

Śniadanie <ul style="list-style-type: none">Chleb pszenno-żytni 90g (1)Masło ekstra 82% 10g (7)Herbata z cukrem 250gZupa mleczna - kasza kukurydziana na mleku 300g (7)Szynka konserwowa wieprzowa 30g (6)Twarożek z natką pietruszki 30g (7)Sałata zielona 5gPomidor 100g	Obiad <ul style="list-style-type: none">Zupa krupnik z ziemniakami 300g (9) (1)Pulpet wieprzowo-wołowy gotowany 100g (1) (3)Ziemniaki gotowane 180gBuraczki duszone z olejem rzepakowym 150g (1)Kompot owocowy 250g	Kolacja <ul style="list-style-type: none">Chleb pszenno-żytni 90g (1)Masło ekstra 82% 10g (7)Herbata z cukrem 250gPolędwica drobiowa Ani 30g (6)Jajko gotowane na twardo (1 szt) 50g (3)Pomidor 100gSałata zielona 5g
Wartości odżywcze		
Energia: 9196.7 KJ / 2033.36 Kcal; Białko: 74.13 g; Tłuszcz: 54.76 g; Kwasy tłuszczowe nasycone: 18.25 g; Sód: 1132.88 mg; Węglowodany: 303.12 g; Cukier: 36.78 g Błonnik spożywczy: 19.92 g;		

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

Śniadanie <ul style="list-style-type: none">Chleb żytni razowy na zakwasie 90g (1)Masło ekstra 82% 10g (7)Herbata bez cukru 250gZupa mleczna - kasza kukurydziana na mleku 300g (7)Szynka konserwowa wieprzowa 30g (6)Twarożek z natką pietruszki 30g (7)Sałata zielona 5gRzodkiewki 100g	Obiad <ul style="list-style-type: none">Zupa krupnik z ziemniakami 300g (9) (1)Pulpet wieprzowo-wołowy gotowany 100g (1) (3)Ziemniaki gotowane 180gSurówka z buraczków i jabłek z olejem 150gKompot owocowy bez cukru 250g Podwieczorek <ul style="list-style-type: none">Kefir 150g (7)	Kolacja <ul style="list-style-type: none">Chleb żytni razowy na zakwasie 90g (1)Masło ekstra 82% 10g (7)Herbata bez cukru 250gPolędwica drobiowa Ani 30g (6)Jajko gotowane na twardo (1 szt) 50g (3)Pomidor 100gSałata zielona 5gPosiłek nocny: kanapka z wędliną i pomidorem 150g (1) (7)
Wartości odżywcze		
Energia: 9356.18 KJ / 2017.2 Kcal; Białko: 88.19 g; Tłuszcz: 58.71 g; Kwasy tłuszczowe nasycone: 23.96 g; Sód: 1486.91 mg; Węglowodany: 276.4 g; Cukier: 7.67 g Błonnik spożywczy: 36.41 g;		

Dieta bogatobiałkowa (3p) (Szkiec)

Śniadanie

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

Obiad

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

Kolacja

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

Wartości odżywcze

Energia: 9569.95 KJ / 2126.92 Kcal; **Białko:** 83.02 g; **Tłuszcz:** 60.31 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone:** 20.09 g; **Sód:** 1203.03 mg; **Węglowodany:** 304.33 g; **Cukier:** 36.78 g **Błonnik spożywczy:** 19.92 g;

Dieta łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu (Szkiec)

Śniadanie

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

Obiad

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

Kolacja

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

Wartości odżywcze

Energia: 9106.88 KJ / 2083.7 Kcal; **Białko:** 73.71 g; **Tłuszcz:** 47.32 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone:** 12.28 g; **Sód:** 1084.99 mg; **Węglowodany:** 338.16 g; **Cukier:** 55.21 g **Błonnik spożywczy:** 17.94 g;

Jadłospis na środa 2026-05-27

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

Dieta podstawowa (3p) (Szkiec)

Śniadanie <ul style="list-style-type: none">Chleb pszenno-żytni 60g (1)Chleb żytni razowy na zakwasie 30g (1)Masło ekstra 82% 10g (7)Twaróg półtłusty 30g (7)Herbata z cukrem 250gZupa mleczna - ryż na mleku 300g (7)Polędwica sopocka wieprzowa 30g (1) (6)Pomidor 100gSałata zielona 5g	Obiad <ul style="list-style-type: none">Zupa jarzynowa z zielonym groszkiem 300g (7) (9) (1)Makaron z twarogiem 300g (1) (7)Sos jogurtowy 100g (7)Surówka z marchwi i jabłka z olejem 150gKompot owocowy 250gBanany 150g	Kolacja <ul style="list-style-type: none">Chleb pszenno-żytni 60g (1)Chleb żytni razowy na zakwasie 30g (1)Masło ekstra 82% 10g (7)Herbata z cukrem 250gPaprykarz rybny (mintaj) 30g (4) (9)Sałata zielona 5gPomidor 100gPolędwica z indyka grubo rozdrobniona, parzona 30g
Wartości odżywcze		
Energia: 9775.94 KJ / 2199.21 Kcal; Białko: 85.15 g; Tłuszcz: 56.09 g; Kwasy tłuszczowe nasycone: 21.25 g; Sód: 1251.1 mg; Węglowodany: 334.44 g; Cukier: 71.27 g Błonnik spożywczy: 20.9 g;		

Dieta łatwostrawna (3p) (Szkiec)

Śniadanie <ul style="list-style-type: none">Chleb pszenno-żytni 90g (1)Masło ekstra 82% 10g (7)Twaróg półtłusty 30g (7)Herbata z cukrem 250gZupa mleczna - ryż na mleku 300g (7)Polędwica sopocka wieprzowa 30g (1) (6)Pomidor 100gSałata zielona 5g	Obiad <ul style="list-style-type: none">Zupa jarzynowa z ziemniakami 300g (9) (1) (7)Makaron z twarogiem 300g (1) (7)Sos jogurtowy 100g (7)Surówka z marchwi i jabłka z olejem 150gKompot owocowy 250g	Kolacja <ul style="list-style-type: none">Chleb pszenno-żytni 90g (1)Masło ekstra 82% 10g (7)Herbata z cukrem 250gPaprykarz rybny (mintaj) 30g (4) (9)Sałata zielona 5gPomidor 100gPolędwica z indyka grubo rozdrobniona, parzona 30g
Wartości odżywcze		
Energia: 9243.96 KJ / 2060.6 Kcal; Białko: 80.21 g; Tłuszcz: 51.69 g; Kwasy tłuszczowe nasycone: 19.76 g; Sód: 1264.52 mg; Węglowodany: 311.83 g; Cukier: 52.11 g Błonnik spożywczy: 18.86 g;		

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

Śniadanie <ul style="list-style-type: none">Chleb żytni razowy na zakwasie 90g (1)Masło ekstra 82% 10g (7)Twaróg półtłusty 30g (7)Herbata bez cukru 250gZupa mleczna - ryż na mleku 300g (7)Polędwica sopocka wieprzowa 30g (1) (6)Pomidor 100gSałata zielona 5g	Obiad <ul style="list-style-type: none">Zupa jarzynowa z zielonym groszkiem 300g (7) (9) (1)Makaron razowy z twarogiem i masłem 350g (1) (7)Sos jogurtowy 100g (7)Surówka z marchwi i jabłka z olejem 150gKompot owocowy bez cukru 250g Podwieczorek <ul style="list-style-type: none">Jogurt naturalny 150g (7)	Kolacja <ul style="list-style-type: none">Chleb żytni razowy na zakwasie 90g (1)Masło ekstra 82% 10g (7)Herbata bez cukru 250gPaprykarz rybny (mintaj) 30g (4) (9)Sałata zielona 5gPomidor 100gPolędwica z indyka grubo rozdrobniona, parzona 30gPosiłek nocny: kanapka z jajkiem, sałatą i pomidorem 150g (1) (7) (3)
Wartości odżywcze		
Energia: 11619.9 KJ / 2526.36 Kcal; Białko: 93.42 g; Tłuszcz: 98.48 g; Kwasy tłuszczowe nasycone: 32.29 g; Sód: 1657.62 mg; Węglowodany: 316.28 g; Cukier: 10.76 g Błonnik spożywczy: 32.62 g;		

Dieta bogatobiałkowa (3p) (Szkic)		
<p>Śniadanie</p> <ul style="list-style-type: none"> • Chleb pszenno-żytni 90g (1) • Masło ekstra 82% 10g (7) • Twaróg półtłusty 50g (7) • Herbata z cukrem 250g • Zupa mleczna - ryż na mleku 300g (7) • Polędwica sopocka wieprzowa 30g (1) (6) • Pomidor 100g • Sałata zielona 5g 	<p>Obiad</p> <ul style="list-style-type: none"> • Zupa jarzynowa z ziemniakami 300g (9) (1) (7) • Makaron z twarogiem 300g (1) (7) • Sos jogurtowy 100g (7) • Surówka z marchwi i jabłka z olejem 150g • Kompot owocowy 250g 	<p>Kolacja</p> <ul style="list-style-type: none"> • Chleb pszenno-żytni 90g (1) • Masło ekstra 82% 10g (7) • Herbata z cukrem 250g • Paprykarz rybny (mintaj) 50g (4) (9) • Sałata zielona 5g • Pomidor 100g • Polędwica z indyka grubo rozdrobniona, parzona 30g
<p>Wartości odżywcze</p>		
<p>Energia: 9526.65 KJ / 2128.33 Kcal; Białko: 86.71 g; Tłuszcz: 53.96 g; Kwasy tłuszczowe nasycone: 20.42 g; Sód: 1288.99 mg; Węglowodany: 317.1 g; Cukier: 52.51 g Błonnik spożywczy: 19.27 g;</p>		

Dieta łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu (Szkic)		
<p>Śniadanie</p> <ul style="list-style-type: none"> • Bułka wrocławska 90g (1) • Masło ekstra 82% 5g (7) • Twaróg półtłusty 30g (7) • Herbata z cukrem 250g • Zupa mleczna - ryż na mleku 300g (7) • Polędwica sopocka wieprzowa 30g (1) (6) • Pomidor 100g • Sałata zielona 5g 	<p>Obiad</p> <ul style="list-style-type: none"> • Zupa jarzynowa z ziemniakami 300g (9) (1) (7) • Makaron z twarogiem 300g (1) (7) • Sos jogurtowy 100g (7) • Kompot owocowy 250g • Jabłko pieczone 1 szt. 100g 	<p>Kolacja</p> <ul style="list-style-type: none"> • Bułka wrocławska 90g (1) • Masło ekstra 82% 5g (7) • Herbata z cukrem 250g • Paprykarz rybny (mintaj) 30g (4) (9) • Sałata zielona 5g • Pomidor 100g • Polędwica z indyka grubo rozdrobniona, parzona 30g
<p>Wartości odżywcze</p>		
<p>Energia: 8626.78 KJ / 1989.82 Kcal; Białko: 84.16 g; Tłuszcz: 40.38 g; Kwasy tłuszczowe nasycone: 14.46 g; Sód: 1185.75 mg; Węglowodany: 318.13 g; Cukier: 50.59 g Błonnik spożywczy: 13.46 g;</p>		

Jadłospis na czwartek 2026-05-28

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

Dieta podstawowa (3p) (Szkiec)

Śniadanie <ul style="list-style-type: none">Chleb pszenno-żytni 60g (1)Chleb żytni razowy na zakwasie 30g (1)Masło ekstra 82% 10g (7)Herbata z cukrem 250gZupa mleczna - kasza manna na mleku 300g (7) (1)Szynka konserwowa wieprzowa 30g (6)Jajko gotowane na twardo (1 szt) 50g (3)Sałata zielona 5gPomidor 100g	Obiad <ul style="list-style-type: none">Zupa ogórkowa z ziemniakami 300g (9) (1) (7)Potrąwka z kurczaka duszona w sosie jarzynowym 200g (9) (1)Ziemniaki gotowane 180gSurówka z kapusty pekińskiej, marchewki i jabłka z olejem 150gKompot owocowy 250gJabłka 150g	Kolacja <ul style="list-style-type: none">Chleb pszenno-żytni 60g (1)Chleb żytni razowy na zakwasie 30g (1)Masło ekstra 82% 10g (7)Herbata z cukrem 250gSzynka drobiowa familijna 30g (6) (7)Twarożek z natką pietruszki 30g (7)Sałata zielona 5gRzodkiewki 100g
Wartości odżywcze		
Energia: 8235.77 KJ / 1804.84 Kcal; Białko: 62.53 g; Tłuszcz: 54.16 g; Kwasy tłuszczowe nasycone: 17.5 g; Sód: 1382.92 mg; Węglowodany: 263.02 g; Cukier: 50.74 g Błonnik spożywczy: 24.24 g;		

Dieta łatwostrawna (3p) (Szkiec)

Śniadanie <ul style="list-style-type: none">Chleb pszenno-żytni 90g (1)Masło ekstra 82% 10g (7)Herbata z cukrem 250gZupa mleczna - kasza manna na mleku 300g (7) (1)Szynka konserwowa wieprzowa 30g (6)Jajko gotowane na twardo (1 szt) 50g (3)Sałata zielona 5gPomidor 100g	Obiad <ul style="list-style-type: none">Zupa zacierkowa 300g (9) (1) (3) (7)Potrąwka z kurczaka duszona w sosie jarzynowym 200g (9) (1)Ziemniaki gotowane 180gBukiet warzyw gotowanych na parze 150gKompot owocowy 250g	Kolacja <ul style="list-style-type: none">Chleb pszenno-żytni 90g (1)Masło ekstra 82% 10g (7)Herbata z cukrem 250gSzynka drobiowa familijna 30g (6) (7)Twarożek z natką pietruszki 30g (7)Pomidor 100gSałata zielona 5g
Wartości odżywcze		
Energia: 8184.42 KJ / 1784.38 Kcal; Białko: 70.93 g; Tłuszcz: 40.69 g; Kwasy tłuszczowe nasycone: 17.37 g; Sód: 1058.93 mg; Węglowodany: 280.23 g; Cukier: 38.16 g Błonnik spożywczy: 19.74 g;		

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

Śniadanie <ul style="list-style-type: none">Chleb żytni razowy na zakwasie 90g (1)Masło ekstra 82% 10g (7)Herbata bez cukru 250gZupa mleczna - kasza manna na mleku 300g (7) (1)Szynka konserwowa wieprzowa 30g (6)Jajko gotowane na twardo (1 szt) 50g (3)Sałata zielona 5gPomidor 100g	Obiad <ul style="list-style-type: none">Zupa ogórkowa z ziemniakami 300g (9) (1) (7)Potrąwka z kurczaka duszona w sosie jarzynowym 200g (9) (1)Ziemniaki gotowane 180gSurówka z kapusty pekińskiej, marchewki i jabłka z olejem 150gKompot owocowy bez cukru 250g Podwieczorek <ul style="list-style-type: none">Kefir 150g (7)	Kolacja <ul style="list-style-type: none">Chleb żytni razowy na zakwasie 90g (1)Masło ekstra 82% 10g (7)Herbata bez cukru 250gSzynka drobiowa familijna 30g (6) (7)Twarożek z natką pietruszki 30g (7)Sałata zielona 5gRzodkiewki 100gPosiłek nocny: kanapka z wędliną i pomidorem 150g (1) (7)
Wartości odżywcze		
Energia: 8737.82 KJ / 1869.03 Kcal; Białko: 79.27 g; Tłuszcz: 64.86 g; Kwasy tłuszczowe nasycone: 23.75 g; Sód: 1717.3 mg; Węglowodany: 238.17 g; Cukier: 10.34 g Błonnik spożywczy: 34.14 g;		

Dieta bogatobiałkowa (3p) (Szkic)		
Śniadanie <ul style="list-style-type: none"> • Chleb pszenno-żytni 90g (1) • Masło ekstra 82% 10g (7) • Herbata z cukrem 250g • Zupa mleczna - kasza manna na mleku 300g (7) (1) • Szynka konserwowa wieprzowa 30g (6) • Jajko gotowane na twardo (2 szt) 100g (3) • Sałata zielona 5g • Pomidor 100g 	Obiad <ul style="list-style-type: none"> • Zupa zacierkowa 300g (9) (1) (3) (7) • Potrawka z kurczaka duszona w sosie jarzynowym 200g (9) (1) • Ziemniaki gotowane 180g • Bukiet warzyw gotowanych na parze 150g • Kompot owocowy 250g 	Kolacja <ul style="list-style-type: none"> • Chleb pszenno-żytni 90g (1) • Masło ekstra 82% 10g (7) • Herbata z cukrem 250g • Szynka drobiowa familijna 30g (6) (7) • Twarożek z natką pietruszki 50g (7) • Pomidor 100g • Sałata zielona 5g
Wartości odżywcze		
Energia: 8557.67 Kj / 1877.94 Kcal; Białko: 79.81 g; Tłuszcz: 46.25 g; Kwasy tłuszczowe nasycone: 19.2 g; Sód: 1129.08 mg; Węglowodany: 281.44 g; Cukier: 38.16 g Błonnik spożywczy: 19.74 g;		

Dieta łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu (Szkic)		
Śniadanie <ul style="list-style-type: none"> • Bułka wrocławska 90g (1) • Masło ekstra 82% 5g (7) • Herbata z cukrem 250g • Dżem truskawkowy (niskosłodzony) 25g • Zupa mleczna - kasza manna na mleku 300g (7) (1) • Szynka konserwowa wieprzowa 30g (6) • Sałata zielona 5g • Pomidor 100g 	Obiad <ul style="list-style-type: none"> • Zupa zacierkowa 300g (9) (1) (3) (7) • Potrawka z kurczaka duszona w sosie jarzynowym 200g (9) (1) • Ziemniaki gotowane 180g • Bukiet warzyw gotowanych na parze 150g • Kompot owocowy 250g 	Kolacja <ul style="list-style-type: none"> • Bułka wrocławska 90g (1) • Masło ekstra 82% 5g (7) • Herbata z cukrem 250g • Szynka drobiowa familijna 30g (6) (7) • Twarożek z natką pietruszki 30g (7) • Pomidor 100g • Sałata zielona 5g
Wartości odżywcze		
Energia: 7931.1 Kj / 1796.97 Kcal; Białko: 70.48 g; Tłuszcz: 33.28 g; Kwasy tłuszczowe nasycone: 11.39 g; Sód: 1009.54 mg; Węglowodany: 305.89 g; Cukier: 46.72 g Błonnik spożywczy: 17.96 g;		

Jadłospis na piątek 2026-05-29

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

Dieta podstawowa (3p) (Szkic)

Śniadanie

- Chleb pszenno-żytni 60g (1)
- Chleb żytni razowy na zakwasie 30g (1)
- Masło ekstra 82% 10g (7)
- Twaróg półtłusty 50g (7)
- Kawa zbożowa na mleku 250g (7) (1)
- Zupa mleczna - płatki owsiane na mleku 300g (7) (1)
- Dżem truskawkowy 25g
- Jabłka 150g

Obiad

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

Kolacja

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

Wartości odżywcze

Energia: 8691.5 Kj / 1910.84 Kcal; **Białko:** 71.31 g; **Tłuszcz:** 48.15 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone:** 18.31 g; **Sód:** 2149.93 mg; **Węglowodany:** 294.1 g; **Cukier:** 66.99 g **Błonnik spożywczy:** 27.25 g;

Dieta łatwostrawna (3p) (Szkic)

Śniadanie

- Chleb pszenno-żytni 90g (1)
- Masło ekstra 82% 10g (7)
- Twaróg półtłusty 50g (7)
- Kawa zbożowa na mleku 250g (7) (1)
- Zupa mleczna - płatki owsiane na mleku 300g (7) (1)
- Dżem truskawkowy 25g
- Jabłka 150g

Obiad

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

Kolacja

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

Wartości odżywcze

Energia: 8293.71 Kj / 1813.46 Kcal; **Białko:** 78.86 g; **Tłuszcz:** 42.04 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone:** 18.45 g; **Sód:** 1127.73 mg; **Węglowodany:** 275.58 g; **Cukier:** 41.98 g **Błonnik spożywczy:** 21.23 g;

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

Śniadanie

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

Obiad

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

Podwieczorek

- Jogurt naturalny 150g (7)

Kolacja

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

Wartości odżywcze

Energia: 8777.9 Kj / 1886.98 Kcal; **Białko:** 81.99 g; **Tłuszcz:** 61.48 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone:** 24.26 g; **Sód:** 2532.49 mg; **Węglowodany:** 247.92 g; **Cukier:** 21.33 g **Błonnik spożywczy:** 36.95 g;

Dieta bogatobiałkowa (3p) (Szkic)		
<p>Śniadanie</p> <ul style="list-style-type: none"> • Chleb pszenno-żytni 90g (1) • Masło ekstra 82% 10g (7) • Twaróg półtłusty 50g (7) • Jogurt naturalny 150g (7) • Kawa zbożowa na mleku 250g (7) (1) • Zupa mleczna - płatki owsiane na mleku 300g (7) (1) • Dżem truskawkowy 25g • Jabłka 150g 	<p>Obiad</p> <ul style="list-style-type: none"> • Zupa pietruszkowa z ziemniakami 300g (9) (1) (7) • Filet rybny z miruny gotowany 100g (4) • Ziemniaki gotowane 180g • Bukiet warzyw gotowanych na parze 150g • Kompot owocowy 250g 	<p>Kolacja</p> <ul style="list-style-type: none"> • Chleb pszenno-żytni 90g (1) • Masło ekstra 82% 10g (7) • Herbata z cukrem 250g • Jajko gotowane na twardo (1 szt) 50g (3) • Twarożek z natką pietruszki 50g (7) • Pomidor 100g • Sałata zielona 5g
Wartości odżywcze		
<p>Energia: 8790.29 Kj / 1936.85 Kcal; Białko: 88.76 g; Tłuszcz: 47.13 g; Kwasy tłuszczowe nasycone: 20.76 g; Sód: 1231.05 mg; Węglowodany: 285.22 g; Cukier: 41.98 g Błonnik spożywczy: 21.23 g;</p>		

Dieta łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu (Szkic)		
<p>Śniadanie</p> <ul style="list-style-type: none"> • Bułka wrocławska 90g (1) • Masło ekstra 82% 5g (7) • Twaróg półtłusty 50g (7) • Kawa zbożowa na mleku 250g (7) (1) • Zupa mleczna - płatki owsiane na mleku 300g (7) (1) • Dżem truskawkowy 25g • Jabłka 150g 	<p>Obiad</p> <ul style="list-style-type: none"> • Zupa pietruszkowa z ziemniakami 300g (9) (1) (7) • Filet rybny z miruny gotowany 100g (4) • Ziemniaki gotowane 180g • Bukiet warzyw gotowanych na parze 150g • Kompot owocowy 250g 	<p>Kolacja</p> <ul style="list-style-type: none"> • Bułka wrocławska 90g (1) • Masło ekstra 82% 5g (7) • Herbata z cukrem 250g • Miód naturalny 25g • Twarożek z natką pietruszki 30g (7) • Pomidor 100g • Sałata zielona 5g
Wartości odżywcze		
<p>Energia: 8203.89 Kj / 1863.79 Kcal; Białko: 78.44 g; Tłuszcz: 34.61 g; Kwasy tłuszczowe nasycone: 12.47 g; Sód: 1079.84 mg; Węglowodany: 310.61 g; Cukier: 60.42 g Błonnik spożywczy: 19.25 g;</p>		

Jadłospis na sobota 2026-05-30

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

Dieta podstawowa (3p) (Szkic)

Śniadanie

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

Obiad

- Zupa barszcz czerwony z ziemniakami 300g (9) (7)
- Filet drobiowy z kurczaka gotowany 100g
- Ryż biały gotowany 180g
- Sos pomidorowy 50g (7) (1)
- Surówka z kapusty czerwonej i jabłka 150g
- Kompot owocowy 250g
- Jabłka 150g

Kolacja

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

Wartości odżywcze

Energia: 9281.25 KJ / 2077.36 Kcal; **Białko:** 87.15 g; **Tłuszcz:** 63.2 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone:** 18 g; **Sód:** 1238.59 mg; **Węglowodany:** 281.12 g; **Cukier:** 50.06 g **Błonnik spożywczy:** 23.5 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 barszcz czerwony z ziemniakami 300g (9) (1) (7)
- Filet drobiowy z kurczaka gotowany 100g
- Ryż biały gotowany 180g
- Sos pomidorowy 50g (7) (1)
- Marchew gotowana na parze 150g
- Kompot owocowy 250g

Kolacja

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

Wartości odżywcze

Energia: 8778.28 KJ / 1953.8 Kcal; **Białko:** 87.21 g; **Tłuszcz:** 54.23 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone:** 17.36 g; **Sód:** 1273.69 mg; **Węglowodany:** 274.17 g; **Cukier:** 34.32 g **Błonnik spożywczy:** 18.55 g;

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

Śniadanie

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

Obiad

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

Podwieczorek

- Kefir 150g (7)

Kolacja

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

Wartości odżywcze

Energia: 9838.5 KJ / 2154.59 Kcal; **Białko:** 104.17 g; **Tłuszcz:** 74.82 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone:** 24.51 g; **Sód:** 1576.33 mg; **Węglowodany:** 259.79 g; **Cukier:** 9.6 g **Błonnik spożywczy:** 38.13 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) • 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) • Filet drobiowy z kurczaka gotowany 100g • Ryż biały gotowany 180g • Sos pomidorowy 50g (7) (1) • Marchew gotowana na parze 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: 8908.7 Kj / 1985 Kcal; Białko: 93.24 g; Tłuszcz: 55.01 g; Kwasy tłuszczowe nasycone: 17.51 g; Sód: 1457.29 mg; Węglowodany: 274.2 g; Cukier: 34.47 g Błonnik spożywczy: 18.55 g;</p>		

Dieta łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu (Szkic)		
<p>Śniadanie</p> <ul style="list-style-type: none"> • Bułka wrocławska 90g (1) • Masło ekstra 82% 5g (7) • Herbata z cukrem 250g • Dżem truskawkowy (niskosłodzony) 25g • Zupa mleczna - 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) • Filet drobiowy z kurczaka gotowany 100g • Ryż biały gotowany 180g • Sos pomidorowy 50g (7) (1) • Marchew gotowana na parze 150g • Kompot owocowy 250g 	<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: 8279.13 Kj / 1907.03 Kcal; Białko: 84.64 g; Tłuszcz: 41.81 g; Kwasy tłuszczowe nasycone: 11.25 g; Sód: 1217.37 mg; Węglowodany: 298.41 g; Cukier: 42.88 g Błonnik spożywczy: 16.77 g;</p>		

Jadłospis na niedziela 2026-05-31

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

Dieta podstawowa (3p) (Szkic)

Śniadanie	Obiad	Kolacja
<ul style="list-style-type: none">Chleb pszenno-żytni 60g (1)Chleb żytni razowy na zakwasie 30g (1)Masło ekstra 82% 10g (7)Herbata z cukrem 250gZupa mleczna - kasza manna na mleku 300g (7) (1)Szynka konserwowa wieprzowa 30g (6)Jajko gotowane na twardo (1 szt) 50g (3)Pomidor 100gSałata zielona 5g	<ul style="list-style-type: none">Zupa pomidorowa z makaronem 300g (9) (1) (7)Sztuka mięsa schab wieprzowy gotowany 100gZiemniaki gotowane 180gSos pieczeniowy 150g (1)Surówka z buraczków i jabłek z olejem 150gKompot owocowy 250gJabłka 150g	<ul style="list-style-type: none">Chleb pszenno-żytni 60g (1)Chleb żytni razowy na zakwasie 30g (1)Masło ekstra 82% 10g (7)Herbata z cukrem 250gSzynka drobiowa familijna 30g (6) (7)Twarożek ze szczypiorkiem 30g (7)Sałata zielona 5gRzodkiewki 100g

Wartości odżywcze

Energia: 8924.2 Kj / 1980.04 Kcal; **Białko:** 83.4 g; **Tłuszcz:** 62.42 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone:** 18.59 g; **Sód:** 1102.85 mg; **Węglowodany:** 268.82 g; **Cukier:** 47.96 g **Błonnik spożywczy:** 23.24 g;

Dieta łatwostrawna (3p) (Szkic)

Śniadanie	Obiad	Kolacja
<ul style="list-style-type: none">Chleb pszenno-żytni 90g (1)Masło ekstra 82% 10g (7)Herbata z cukrem 250gZupa mleczna - kasza manna na mleku 300g (7) (1)Szynka konserwowa wieprzowa 30g (6)Jajko gotowane na twardo (1 szt) 50g (3)Pomidor 100gSałata zielona 5g	<ul style="list-style-type: none">Zupa pomidorowa z makaronem 300g (9) (1) (7)Sztuka mięsa schab wieprzowy gotowany 100gZiemniaki gotowane 180gSos pieczeniowy 150g (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 250gSzynka drobiowa familijna 30g (6) (7)Twarożek ze szczypiorkiem 30g (7)Sałata zielona 5gPomidor 100g

Wartości odżywcze

Energia: 9266.77 Kj / 2060.39 Kcal; **Białko:** 86.07 g; **Tłuszcz:** 69.17 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone:** 19.13 g; **Sód:** 1083.2 mg; **Węglowodany:** 270.69 g; **Cukier:** 36.67 g **Błonnik spożywczy:** 16.65 g;

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

Śniadanie	Obiad	Kolacja
<ul style="list-style-type: none">Chleb żytni razowy na zakwasie 90g (1)Masło ekstra 82% 10g (7)Herbata bez cukru 250gZupa mleczna - kasza manna na mleku 300g (7) (1)Szynka konserwowa wieprzowa 30g (6)Jajko gotowane na twardo (1 szt) 50g (3)Pomidor 100gSałata zielona 5g	<ul style="list-style-type: none">Zupa pomidorowa z makaronem 300g (9) (1) (7)Sztuka mięsa schab wieprzowy gotowany 100gZiemniaki gotowane 180gSos pieczeniowy 150g (1)Surówka z buraczków i jabłek 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 drobiowa familijna 30g (6) (7)Twarożek ze szczypiorkiem 30g (7)Sałata zielona 5gRzodkiewki 100gPosiłek nocny: kanapka z wędliną i pomidorem 150g (1) (7)

Wartości odżywcze

Energia: 9388.75 Kj / 2039.87 Kcal; **Białko:** 96.98 g; **Tłuszcz:** 73.87 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone:** 24.84 g; **Sód:** 1474.73 mg; **Węglowodany:** 245.62 g; **Cukier:** 7.56 g **Błonnik spożywczy:** 33.15 g;

Dieta bogatobiałkowa (3p) (Szkic)		
Śniadanie <ul style="list-style-type: none"> • Chleb pszenno-żytni 90g (1) • Masło ekstra 82% 10g (7) • Herbata z cukrem 250g • Zupa mleczna - kasza manna na mleku 300g (7) (1) • Szynka konserwowa wieprzowa 30g (6) • Jajko gotowane na twardo (2 szt) 100g (3) • Pomidor 100g • Sałata zielona 5g 	Obiad <ul style="list-style-type: none"> • Zupa pomidorowa z makaronem 300g (9) (1) (7) • Sztuka mięsa schab wieprzowy gotowany 100g • Ziemniaki gotowane 180g • Sos pieczeniowy 150g (1) • Buraczki duszone z olejem rzepakowym 150g (1) • Kompot owocowy 250g 	Kolacja <ul style="list-style-type: none"> • Chleb pszenno-żytni 90g (1) • Masło ekstra 82% 10g (7) • Herbata z cukrem 250g • Szynka drobiowa familijna 30g (6) (7) • Twarożek ze szczypiorkiem 50g (7) • Sałata zielona 5g • Pomidor 100g
Wartości odżywcze		
Energia: 9646.39 Kj / 2155.46 Kcal; Białko: 95.58 g; Tłuszcz: 74.53 g; Kwasy tłuszczowe nasycone: 21 g; Sód: 1153.33 mg; Węglowodany: 271.9 g; Cukier: 36.67 g Błonnik spożywczy: 16.66 g;		

Dieta łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu (Szkic)		
Śniadanie <ul style="list-style-type: none"> • Bułka wrocławska 90g (1) • Masło ekstra 82% 5g (7) • Herbata z cukrem 250g • Miód naturalny 25g • Zupa mleczna - kasza manna na mleku 300g (7) (1) • Szynka konserwowa wieprzowa 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 • Sos pieczeniowy 150g (1) • Buraczki duszone z olejem rzepakowym 150g (1) • Kompot owocowy 250g 	Kolacja <ul style="list-style-type: none"> • Bułka wrocławska 90g (1) • Masło ekstra 82% 5g (7) • Herbata z cukrem 250g • Szynka drobiowa familijna 30g (6) (7) • Twarożek ze szczypiorkiem 30g (7) • Sałata zielona 5g • Pomidor 100g
Wartości odżywcze		
Energia: 9176.95 Kj / 2110.73 Kcal; Białko: 85.65 g; Tłuszcz: 61.73 g; Kwasy tłuszczowe nasycone: 13.15 g; Sód: 1035.31 mg; Węglowodany: 305.72 g; Cukier: 55.1 g Błonnik spożywczy: 14.67 g;		

Jadłospis na poniedziałek 2026-06-01

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

Dieta podstawowa (3p) (Szkic)

Śniadanie

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

Obiad

- Zupa koperkowa z ziemniakami 300g (9) (1) (7)
- Fasolka po bretońsku 300g (1)
- Bukiet warzyw gotowanych na parze 150g
- Kompot owocowy 250g
- Chleb pszenno-żytni, mąka razowa 50% 60g (1)
- Chleb pszenno-żytni 30g (1)
- Jabłka 150g

Kolacja

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

Wartości odżywcze

Energia: 9448.72 KJ / 2112.66 Kcal; **Białko:** 79.23 g; **Tłuszcz:** 57.89 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone:** 17.28 g; **Sód:** 2242.71 mg; **Węglowodany:** 313.86 g; **Cukier:** 47.25 g **Błonnik spożywczy:** 35.22 g;

Dieta łatwostrawna (3p) (Szkic)

Śniadanie

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

Obiad

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

Kolacja

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

Wartości odżywcze

Energia: 9193.78 KJ / 2052.97 Kcal; **Białko:** 75.48 g; **Tłuszcz:** 67.15 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone:** 18.67 g; **Sód:** 996.54 mg; **Węglowodany:** 273.09 g; **Cukier:** 34.53 g **Błonnik spożywczy:** 18.67 g;

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

Śniadanie

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

Obiad

- Zupa koperkowa z ziemniakami 300g (9) (1) (7)
- Fasolka po bretońsku 300g (1)
- Bukiet warzyw gotowanych na parze 150g
- Kompot owocowy bez cukru 250g
- Chleb pszenno-żytni, mąka razowa 50% 90g (1)
- Podwieczorek**
- Kefir 150g (7)

Kolacja

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

Wartości odżywcze

Energia: 10035.24 KJ / 2198.4 Kcal; **Białko:** 96.79 g; **Tłuszcz:** 69.85 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone:** 24.05 g; **Sód:** 2590.74 mg; **Węglowodany:** 289.67 g; **Cukier:** 7.39 g **Błonnik spożywczy:** 46.8 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 60g (6) (10) • Pasta jajeczna 60g (3) (7) • Sałata zielona 5g • Pomidor 100g 	<p>Obiad</p> <ul style="list-style-type: none"> • Zupa koperkowa z ziemniakami 300g (9) (1) (7) • Gulasz wieprzowy duszony 150g (1) • Kasza jęczmienna wiejska gotowana 180g (1) • Bukiet warzyw gotowanych na parze 150g • Kompot owocowy 250g 	<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: 9561.5 Kj / 2140.85 Kcal; Białko: 81.14 g; Tłuszcz: 74.49 g; Kwasy tłuszczowe nasycone: 18.67 g; Sód: 996.54 mg; Węglowodany: 273.09 g; Cukier: 34.53 g Błonnik spożywczy: 18.67 g;</p>		

Dieta łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu (Szkic)		
<p>Śniadanie</p> <ul style="list-style-type: none"> • Bułka wrocławska 90g (1) • Masło ekstra 82% 5g (7) • Herbata z cukrem 250g • Miód naturalny 25g • Zupa mleczna - kasza manna na mleku 300g (7) (1) • Kiełbasa żywiecka 30g (6) (10) • Sałata zielona 5g • Pomidor 100g 	<p>Obiad</p> <ul style="list-style-type: none"> • Zupa koperkowa z ziemniakami 300g (9) (1) (7) • Gulasz wieprzowy duszony 150g (1) • Kasza jęczmienna wiejska gotowana 180g (1) • Bukiet warzyw gotowanych na parze 150g • Kompot owocowy 250g 	<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: 9070.73 Kj / 2095.35 Kcal; Białko: 74.37 g; Tłuszcz: 59.5 g; Kwasy tłuszczowe nasycone: 12.56 g; Sód: 941.73 mg; Węglowodany: 307.33 g; Cukier: 52.96 g Błonnik spożywczy: 16.69 g;</p>		

Jadłospis na wtorek 2026-06-02

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 - płatki owsiane na mleku 300g (7) (1)Półdewica sopocka wieprzowa 30g (1) (6)Jajko gotowane na twardo (1 szt) 50g (3)Sałata zielona 5gPomidor 100gSałatka cesarska pieczona (marchew, kalafior, brokuł) 60g	Obiad <ul style="list-style-type: none">Zupa kalafiorowa z ziemniakami 300g (9) (1) (7)Kotlet pożarski drobiowy smażony 100g (1) (3)Ziemniaki gotowane 180gMizeria z jogurtem 150g (7)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 250gSzynka drobiowa familijna 30g (6) (7)Paprykarz rybny (mintaj) 30g (4) (9)Sałata zielona 5gRzodkiewki 100g
--	--	---

Wartości odżywcze

Energia: 9089.08 KJ / 2012.59 Kcal; **Białko:** 64.91 g; **Tłuszcz:** 70.12 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone:** 18.76 g; **Sód:** 1201.13 mg; **Węglowodany:** 277.88 g; **Cukier:** 47.56 g **Błonnik spożywczy:** 24.05 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 - płatki owsiane na mleku 300g (7) (1)Półdewica sopocka wieprzowa 30g (1) (6)Jajko gotowane na twardo (1 szt) 50g (3)Sałata zielona 5gPomidor 100gSałatka cesarska pieczona (marchew, kalafior, brokuł) 60g	Obiad <ul style="list-style-type: none">Zupa kalafiorowa z ziemniakami 300g (9) (1) (7)Klops drobiowy pieczony 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)Twaróg półtłusty 30g (7)Herbata z cukrem 250gSzynka drobiowa familijna 30g (6) (7)Pomidor 100gSałata zielona 5g
---	---	---

Wartości odżywcze

Energia: 9261.23 KJ / 2051.06 Kcal; **Białko:** 83.41 g; **Tłuszcz:** 67.45 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone:** 18.4 g; **Sód:** 1162.05 mg; **Węglowodany:** 274.54 g; **Cukier:** 37.36 g **Błonnik spożywczy:** 20.06 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 - płatki owsiane na mleku 300g (7) (1)Półdewica sopocka wieprzowa 30g (1) (6)Jajko gotowane na twardo (1 szt) 50g (3)Sałata zielona 5gPomidor 100gSałatka cesarska pieczona (marchew, kalafior, brokuł) 60g	Obiad <ul style="list-style-type: none">Zupa kalafiorowa z ziemniakami 300g (9) (1) (7)Klops drobiowy pieczony 100g (1) (3)Ziemniaki gotowane 180gMizeria z jogurtem 150g (7)Kompot owocowy bez cukru 250g Podwieczorek <ul style="list-style-type: none">Jogurt naturalny 150g (7)	Kolacja <ul style="list-style-type: none">Chleb żytni razowy na zakwasie 90g (1)Masło ekstra 82% 10g (7)Herbata bez cukru 250gSzynka drobiowa familijna 30g (6) (7)Paprykarz rybny (mintaj) 30g (4) (9)Sałata zielona 5gRzodkiewki 100gPosiłek nocny: kanapka z twarogiem, sałatą i pomidorem 150g (1) (7)
---	---	--

Wartości odżywcze

Energia: 9255.78 KJ / 2000.14 Kcal; **Białko:** 92.54 g; **Tłuszcz:** 71.57 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone:** 24.31 g; **Sód:** 1524.54 mg; **Węglowodany:** 243.85 g; **Cukier:** 7.16 g **Błonnik spożywczy:** 33.45 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 - płatki owsiane na mleku 300g (7) (1) • Polędwica sopocka wieprzowa 30g (1) (6) • Jajko gotowane na twardo (2 szt) 100g (3) • Sałata zielona 5g • Pomidor 100g • Sałatka cesarska pieczona (marchew, kalafior, brokuł) 60g 	Obiad <ul style="list-style-type: none"> • Zupa kalafiorowa z ziemniakami 300g (9) (1) (7) • Klops drobiowy pieczony 100g (1) (3) • Ziemniaki gotowane 180g • Buraczki duszone z olejem rzepakowym 150g (1) • Kompot owocowy 250g 	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: 9639 Kj / 2145.68 Kcal; Białko: 93.1 g; Tłuszcz: 72.61 g; Kwasy tłuszczowe nasycone: 20.26 g; Sód: 1232.19 mg; Węglowodany: 275.75 g; Cukier: 37.36 g Błonnik spożywczy: 20.06 g;		

Dieta łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu (Szkic)		
Śniadanie <ul style="list-style-type: none"> • Bułka wrocławska 90g (1) • Masło ekstra 82% 5g (7) • Herbata z cukrem 250g • Dżem truskawkowy (niskosłodzony) 25g • Zupa mleczna - płatki owsiane na mleku 300g (7) (1) • Polędwica sopocka wieprzowa 30g (1) (6) • Sałata zielona 5g • Pomidor 100g • Sałatka cesarska pieczona (marchew, kalafior, brokuł) 60g 	Obiad <ul style="list-style-type: none"> • Zupa kalafiorowa z ziemniakami 300g (9) (1) (7) • Klops drobiowy pieczony 100g (1) (3) • Ziemniaki gotowane 180g • Buraczki duszone z olejem rzepakowym 150g (1) • Kompot owocowy 250g 	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: 9007.91 Kj / 2063.65 Kcal; Białko: 82.96 g; Tłuszcz: 60.04 g; Kwasy tłuszczowe nasycone: 12.42 g; Sód: 1112.67 mg; Węglowodany: 300.2 g; Cukier: 45.92 g Błonnik spożywczy: 18.28 g;		

Jadłospis na środa 2026-06-03

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

Dieta podstawowa (3p) (Szkic)

Śniadanie

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

Obiad

- Zupa pietruszkowa 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
- Banany 150g

Kolacja

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

Wartości odżywcze

Energia: 9460.29 KJ / 2119.07 Kcal; **Białko:** 63.15 g; **Tłuszcz:** 43.87 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone:** 17.08 g; **Sód:** 1113.59 mg; **Węglowodany:** 363.67 g; **Cukier:** 94.47 g **Błonnik spożywczy:** 28.34 g;

Dieta łatwostrawna (3p) (Szkic)

Śniadanie

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

Obiad

- Zupa pietruszkowa 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

Kolacja

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

Wartości odżywcze

Energia: 9269.49 KJ / 2072.87 Kcal; **Białko:** 67.28 g; **Tłuszcz:** 44.23 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone:** 17.52 g; **Sód:** 1125.99 mg; **Węglowodany:** 347.45 g; **Cukier:** 73.86 g **Błonnik spożywczy:** 22.94 g;

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

Śniadanie

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

Obiad

- Zupa pietruszkowa 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)
- Masło ekstra 82% 10g (7)
- Herbata bez cukru 250g
- Szyńka 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: 8822.22 KJ / 1916.85 Kcal; **Białko:** 72.31 g; **Tłuszcz:** 56.11 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone:** 23 g; **Sód:** 1471.47 mg; **Węglowodany:** 275.15 g; **Cukier:** 11.31 g **Błonnik spożywczy:** 38.05 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 pietruszkowa 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) • 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
<p>Wartości odżywcze</p>		
<p>Energia: 9366.22 Kj / 2096.09 Kcal; Białko: 70.22 g; Tłuszcz: 44.76 g; Kwasy tłuszczowe nasycone: 17.52 g; Sód: 1125.99 mg; Węglowodany: 349.1 g; Cukier: 73.86 g Błonnik spożywczy: 22.94 g;</p>		

Dieta łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu (Szkic)		
<p>Śniadanie</p> <ul style="list-style-type: none"> • Bułka wrocławska 90g (1) • Masło ekstra 82% 5g (7) • Herbata z cukrem 250g • Miód naturalny 25g • Zupa mleczna - kasza 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 pietruszkowa 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"> • Bułka wrocławska 90g (1) • Masło ekstra 82% 5g (7) • Herbata z cukrem 250g • Szynka delikatesowa z kurcząt 30g (6) • Twarożek z natką pietruszki 50g (7) • Pomidor 100g • Sałata zielona 5g
<p>Wartości odżywcze</p>		
<p>Energia: 9146.43 Kj / 2115.25 Kcal; Białko: 66.17 g; Tłuszcz: 36.58 g; Kwasy tłuszczowe nasycone: 11.41 g; Sód: 1071.18 mg; Węglowodany: 381.69 g; Cukier: 92.29 g Błonnik spożywczy: 20.96 g;</p>		

Jadłospis na czwartek 2026-06-04

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

Dieta podstawowa (3p) (Szkic)

Śniadanie

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

Obiad

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

Kolacja

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

Wartości odżywcze

Energia: 9428.2 Kj / 2114.09 Kcal; **Białko:** 85.16 g; **Tłuszcz:** 64.46 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone:** 25.3 g; **Sód:** 2105.75 mg; **Węglowodany:** 243.59 g; **Cukier:** 44.94 g **Błonnik spożywczy:** 24.59 g;

Dieta łatwostrawna (3p) (Szkic)

Śniadanie

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

Obiad

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

Kolacja

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

Wartości odżywcze

Energia: 9316.39 Kj / 2080.06 Kcal; **Białko:** 80.23 g; **Tłuszcz:** 59.18 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone:** 22.79 g; **Sód:** 1041.32 mg; **Węglowodany:** 303.96 g; **Cukier:** 35.68 g **Błonnik spożywczy:** 20.16 g;

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

Śniadanie

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

Obiad

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

Kolacja

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

Wartości odżywcze

Energia: 10455.54 Kj / 2324.04 Kcal; **Białko:** 98.94 g; **Tłuszcz:** 79.78 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone:** 32.57 g; **Sód:** 2539.21 mg; **Węglowodany:** 241.46 g; **Cukier:** 14.53 g **Błonnik spożywczy:** 34.55 g;

Dieta bogatobiałkowa (3p) (Szkic)		
Śniadanie <ul style="list-style-type: none"> • Chleb pszenno-żytni 90g (1) • Masło ekstra 82% 10g (7) • Herbata z cukrem 250g • Zupa mleczna - ryż na mleku 300g (7) • Polędwica sopocka wieprzowa 30g (1) (6) • Jajko gotowane na twardo (2 szt) 100g (3) • Pomidor 100g • Sałata zielona 5g 	Obiad <ul style="list-style-type: none"> • Zupa barszcz czerwony z ziemniakami 300g (9) (1) (7) • Makaron z mięsem drobiowym i szpinakiem 300g (1) (9) • Bukiet warzyw gotowanych na parze 150g • Kompot owocowy 250g 	Kolacja <ul style="list-style-type: none"> • Chleb pszenno-żytni 90g (1) • Masło ekstra 82% 10g (7) • Herbata z cukrem 250g • Ketchup 30g • Parówka drobiowa 60g (1) (6) • Twarożek ze szczypiorkiem 50g (7) • Sałata zielona 5g • Pomidor 100g
Wartości odżywcze		
Energia: 9696.01 KJ / 2175.13 Kcal; Białko: 89.73 g; Tłuszcz: 64.54 g; Kwasy tłuszczowe nasycone: 24.65 g; Sód: 1111.45 mg; Węglowodany: 305.18 g; Cukier: 35.68 g Błonnik spożywczy: 20.17 g;		

Dieta łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu (Szkic)		
Śniadanie <ul style="list-style-type: none"> • Bułka wrocławska 90g (1) • Masło ekstra 82% 5g (7) • Herbata z cukrem 250g • Dżem truskawkowy (niskosłodzony) 25g • Zupa mleczna - ryż na mleku 300g (7) • Polędwica sopocka wieprzowa 30g (1) (6) • Pomidor 100g • Sałata zielona 5g 	Obiad <ul style="list-style-type: none"> • Zupa barszcz czerwony z ziemniakami 300g (9) (1) (7) • Makaron z mięsem drobiowym i szpinakiem 300g (1) (9) • Bukiet warzyw gotowanych na parze 150g • Kompot owocowy 250g 	Kolacja <ul style="list-style-type: none"> • Bułka wrocławska 90g (1) • Masło ekstra 82% 5g (7) • Herbata z cukrem 250g • Ketchup 30g • Parówka drobiowa 60g (1) (6) • Twarożek ze szczypiorkiem 30g (7) • Sałata zielona 5g • Pomidor 100g
Wartości odżywcze		
Energia: 9063.07 KJ / 2092.65 Kcal; Białko: 79.78 g; Tłuszcz: 51.77 g; Kwasy tłuszczowe nasycone: 16.81 g; Sód: 991.93 mg; Węglowodany: 329.62 g; Cukier: 44.24 g Błonnik spożywczy: 18.38 g;		

Jadłospis na piątek 2026-06-05

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

Dieta podstawowa (3p) (Szkic)

Śniadanie	Obiad	Kolacja
<ul style="list-style-type: none">Chleb pszenno-żytni 60g (1)Chleb żytni razowy na zakwasie 30g (1)Masło ekstra 82% 10g (7)Twaróg półtłusty 50g (7)Kawa zbożowa na mleku 250g (7) (1)Zupa mleczna - płatki owsiane na mleku 300g (7) (1)Dżem truskawkowy 25gJabłka 150g	<ul style="list-style-type: none">Zupa kapuśniak z młodej kapusty z ziemniakami 300g (9) (1) (3) (10)Pulpet rybny z miruny gotowany 100g (1) (4) (3)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)Herbata z cukrem 250gJajko gotowane na twardo (1 szt) 50g (3)Pasta z ciecierzycy 30gPomidor 100gSalata zielona 5g

Wartości odżywcze

Energia: 9833.78 Kj / 2184.31 Kcal; **Białko:** 73.52 g; **Tłuszcz:** 62.65 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone:** 19.21 g; **Sód:** 1224.63 mg; **Węglowodany:** 328.95 g; **Cukier:** 69.98 g **Błonnik spożywczy:** 28.55 g;

Dieta łatwostrawna (3p) (Szkic)

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

Wartości odżywcze

Energia: 9018.59 Kj / 1998.6 Kcal; **Białko:** 74.94 g; **Tłuszcz:** 53.62 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone:** 19.61 g; **Sód:** 1230.32 mg; **Węglowodany:** 299.96 g; **Cukier:** 48.52 g **Błonnik spożywczy:** 20.69 g;

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

Śniadanie	Obiad	Kolacja
<ul style="list-style-type: none">Chleb żytni razowy na zakwasie 90g (1)Masło ekstra 82% 10g (7)Twaróg półtłusty 50g (7)Herbata bez cukru 250gZupa mleczna - płatki owsiane na mleku 300g (7) (1)Dżem truskawkowy 25gJabłka 150g	<ul style="list-style-type: none">Zupa kapuśniak z młodej kapusty z ziemniakami 300g (9) (1) (3) (10)Pulpet rybny z miruny gotowany 100g (1) (4) (3)Ziemniaki gotowane 180gWarzywa po grecku 150g (9) (1)Kompot owocowy bez cukru 250gBanany 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)Herbata bez cukru 250gJajko gotowane na twardo (1 szt) 50g (3)Pasta z ciecierzycy 30gPomidor 100gSalata zielona 5gPosiłek nocny: kanapka z twarogiem, sałatą i pomidorem 150g (1) (7)

Wartości odżywcze

Energia: 10380.46 Kj / 2259.7 Kcal; **Białko:** 87.18 g; **Tłuszcz:** 72.28 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone:** 24.53 g; **Sód:** 1518.35 mg; **Węglowodany:** 313.46 g; **Cukier:** 44.92 g **Błonnik spożywczy:** 40.05 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 80g (7) • Kawa zbożowa na mleku 250g (7) (1) • Zupa mleczna - płatki owsiane na mleku 300g (7) (1) • Dżem truskawkowy 25g • Jabłka 150g 	<p>Obiad</p> <ul style="list-style-type: none"> • Zupa kapuśniak z młodej kapusty z ziemniakami 300g (9) (1) (3) (10) • Pulpet rybny z miruny gotowany 100g (1) (4) (3) • Ziemniaki gotowane 180g • Warzywa po grecku 150g (9) (1) • Kompot owocowy 250g 	<p>Kolacja</p> <ul style="list-style-type: none"> • Chleb pszenno-żytni 90g (1) • Masło ekstra 82% 10g (7) • Herbata z cukrem 250g • Jajko gotowane na twardo (1 szt) 50g (3) • Twarożek ze szczypiorkiem 50g (7) • Pomidor 100g • Sałata zielona 5g
<p>Wartości odżywcze</p>		
<p>Energia: 9748.44 KJ / 2162.97 Kcal; Białko: 87.21 g; Tłuszcz: 63.12 g; Kwasy tłuszczowe nasycone: 21.06 g; Sód: 1256.11 mg; Węglowodany: 308.25 g; Cukier: 49.37 g Błonnik spożywczy: 21.9 g;</p>		

Dieta łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu (Szkic)		
<p>Śniadanie</p> <ul style="list-style-type: none"> • Bułka wrocławska 90g (1) • Masło ekstra 82% 5g (7) • Twaróg półtłusty 50g (7) • Kawa zbożowa na mleku 250g (7) (1) • Zupa mleczna - płatki owsiane na mleku 300g (7) (1) • Dżem truskawkowy 25g • Jabłka 150g 	<p>Obiad</p> <ul style="list-style-type: none"> • Zupa krupnik z ziemniakami 300g (9) (1) • Zupa grysikowa 300g (9) (1) (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) • Herbata z cukrem 250g • Miód naturalny 25g • Twarożek ze szczypiorkiem 30g (7) • Pomidor 100g • Sałata zielona 5g
<p>Wartości odżywcze</p>		
<p>Energia: 9983.05 KJ / 2290.21 Kcal; Białko: 80.29 g; Tłuszcz: 48.27 g; Kwasy tłuszczowe nasycone: 14.17 g; Sód: 1200.88 mg; Węglowodany: 382.72 g; Cukier: 68.62 g Błonnik spożywczy: 22.69 g;</p>		

Jadłospis na sobota 2026-06-06

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

Dieta podstawowa (3p) (Szkic)

Śniadanie

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

Obiad

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

Kolacja

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

Wartości odżywcze

Energia: 9101.55 KJ / 2047.12 Kcal; **Białko:** 78.69 g; **Tłuszcz:** 54.11 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone:** 20.09 g; **Sód:** 1182.94 mg; **Węglowodany:** 300.13 g; **Cukier:** 51.26 g **Błonnik spożywczy:** 26.09 g;

Dieta łatwostrawna (3p) (Szkic)

Śniadanie

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

Obiad

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

Kolacja

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

Wartości odżywcze

Energia: 8937.49 KJ / 2005.57 Kcal; **Białko:** 79.15 g; **Tłuszcz:** 53.21 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone:** 20.04 g; **Sód:** 1180.15 mg; **Węglowodany:** 291.68 g; **Cukier:** 40.29 g **Błonnik spożywczy:** 20.66 g;

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

Śniadanie

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

Obiad

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

Podwieczorek

- Jogurt naturalny 150g (7)

Kolacja

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

Wartości odżywcze

Energia: 9735.85 KJ / 2147.54 Kcal; **Białko:** 91.91 g; **Tłuszcz:** 65.91 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone:** 26.37 g; **Sód:** 1553.47 mg; **Węglowodany:** 287.46 g; **Cukier:** 21.8 g **Błonnik spożywczy:** 37.72 g;

Dieta bogatobiałkowa (3p) (Szkic)		
Śniadanie <ul style="list-style-type: none"> • Chleb pszenno-żytni 90g (1) • Masło ekstra 82% 10g (7) • Twaróg półtłusty 50g (7) • Herbata z cukrem 250g • Zupa mleczna - ryż na mleku 300g (7) • Kielbasa krakowska wieprzowa 30g (1) (6) (7) (9) • Pomidor 100g • Sałata zielona 5g 	Obiad <ul style="list-style-type: none"> • Zupa grysikowa 300g (9) (1) (7) • Pulpet wieprzowy gotowany 100g (1) (3) • Kasza jęczmienna wiejska gotowana 180g (1) • Sos pomidorowy 50g (7) (1) • Surówka z marchwi i jabłka z olejem 150g • Kompot owocowy 250g 	Kolacja <ul style="list-style-type: none"> • Chleb pszenno-żytni 90g (1) • Masło ekstra 82% 10g (7) • Herbata z cukrem 250g • Polędwica drobiowa Ani 60g (6) • Pasta jajeczna 60g (3) (7) • Sałata zielona 5g • Sałatka cesarska pieczona (marchew, kalafior, brokuł) 100g
Wartości odżywcze		
Energia: 9158.82 KJ / 2058.6 Kcal; Białko: 86.35 g; Tłuszcz: 54.68 g; Kwasy tłuszczowe nasycone: 20.59 g; Sód: 1188.95 mg; Węglowodany: 294.26 g; Cukier: 40.29 g Błonnik spożywczy: 20.66 g;		

Dieta łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu (Szkic)		
Śniadanie <ul style="list-style-type: none"> • Bułka wrocławska 90g (1) • Masło ekstra 82% 5g (7) • Twaróg półtłusty 30g (7) • Herbata z cukrem 250g • Zupa mleczna - ryż na mleku 300g (7) • Kielbasa krakowska wieprzowa 30g (1) (6) (7) (9) • Pomidor 100g • Sałata zielona 5g 	Obiad <ul style="list-style-type: none"> • Zupa grysikowa 300g (9) (1) (7) • Pulpet wieprzowy gotowany 100g (1) (3) • Kasza jęczmienna wiejska gotowana 180g (1) • Sos pomidorowy 50g (7) (1) • Surówka z marchwi i jabłka z olejem 150g • Kompot owocowy 250g 	Kolacja <ul style="list-style-type: none"> • Bułka wrocławska 90g (1) • Masło ekstra 82% 5g (7) • Herbata z cukrem 250g • Dżem truskawkowy (niskosłodzony) 25g • Polędwica drobiowa Ani 30g (6) • Sałata zielona 5g • Sałatka cesarska pieczona (marchew, kalafior, brokuł) 100g
Wartości odżywcze		
Energia: 8650.94 KJ / 2010.2 Kcal; Białko: 78.02 g; Tłuszcz: 45.58 g; Kwasy tłuszczowe nasycone: 13.93 g; Sód: 1123.84 mg; Węglowodany: 316.54 g; Cukier: 48.85 g Błonnik spożywczy: 18.88 g;		

Jadłospis na niedziela 2026-06-07

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)Szynka drobiowa familijna 30g (6) (7)Jajko gotowane na twardo (1 szt) 50g (3)Sałata zielona 5gOgórek zielony świeży 100g	Obiad <ul style="list-style-type: none">Zupa rosół z makaronem 300g (9) (1)Udo z kurczaka pieczone 180gZiemniaki gotowane 180gSurówka z buraczków i jabłek z olejem 150gKompot owocowy 250gJabłka 150g	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 250gWędlina filet gotowany z kurczaka 30g (6) (10)Pomidor 100gSałata zielona 5g
Wartości odżywcze		
Energia: 9276.36 Kj / 2066.11 Kcal; Białko: 83.58 g; Tłuszcz: 76.89 g; Kwasy tłuszczowe nasycone: 24.9 g; Sód: 1891.5 mg; Węglowodany: 254.96 g; Cukier: 47.34 g Błonnik spożywczy: 21.65 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)Szynka drobiowa familijna 30g (6) (7)Jajko gotowane na twardo (1 szt) 50g (3)Sałata zielona 5gPomidor 100g	Obiad <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	Kolacja <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: 9859.19 Kj / 2204.2 Kcal; Białko: 106.25 g; Tłuszcz: 80.28 g; Kwasy tłuszczowe nasycone: 25.08 g; Sód: 1486.75 mg; Węglowodany: 259.67 g; Cukier: 36.02 g Błonnik spożywczy: 16.48 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)Szynka drobiowa familijna 30g (6) (7)Jajko gotowane na twardo (1 szt) 50g (3)Sałata zielona 5gOgórek zielony świeży 100g	Obiad <ul style="list-style-type: none">Zupa rosół z makaronem 300g (9) (1)Udo z kurczaka pieczone 180gZiemniaki gotowane 180gSurówka z buraczków i jabłek z olejem 150gKompot owocowy bez cukru 250gJabłka 150g 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 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: 10080.59 Kj / 2203 Kcal; Białko: 101.61 g; Tłuszcz: 89.03 g; Kwasy tłuszczowe nasycone: 31.71 g; Sód: 2241.42 mg; Węglowodany: 244.56 g; Cukier: 17.88 g Błonnik spożywczy: 33.8 g;		

Dieta bogatobiałkowa (3p) (Szkic)

Śniadanie	Obiad	Kolacja
<ul style="list-style-type: none"> • Chleb pszenno-żytni 90g (1) • Masło ekstra 82% 10g (7) • Herbata z cukrem 250g • Zupa mleczna - 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 	<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 	<ul style="list-style-type: none"> • Chleb pszenno-żytni 90g (1) • Masło ekstra 82% 10g (7) • Herbata z cukrem 250g • Wędlina filet gotowany z kurczaka 30g (6) (10) • Twarożek z natką pietruszki 50g (7) • Pomidor 100g • Sałata zielona 5g
Wartości odżywcze		
Energia: 10232.44 Kj / 2297.75 Kcal; Białko: 115.14 g; Tłuszcz: 85.84 g; Kwasy tłuszczowe nasycone: 26.91 g; Sód: 1556.91 mg; Węglowodany: 260.88 g; Cukier: 36.02 g Błonnik spożywczy: 16.48 g;		

Dieta łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu (Szkic)

Śniadanie	Obiad	Kolacja
<ul style="list-style-type: none"> • Bułka wrocławska 90g (1) • Masło ekstra 82% 5g (7) • Herbata z cukrem 250g • Miód naturalny 25g • Zupa mleczna - kasza manna na mleku 300g (7) (1) • Szynka drobiowa familijna 30g (6) (7) • Sałata zielona 5g • Pomidor 100g 	<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 	<ul style="list-style-type: none"> • Bułka wrocławska 90g (1) • Masło ekstra 82% 5g (7) • Herbata z cukrem 250g • Wędlina filet gotowany z kurczaka 30g (6) (10) • Twarożek z natką pietruszki 30g (7) • Pomidor 100g • Sałata zielona 5g
Wartości odżywcze		
Energia: 9769.37 Kj / 2254.53 Kcal; Białko: 105.83 g; Tłuszcz: 72.85 g; Kwasy tłuszczowe nasycone: 19.1 g; Sód: 1438.87 mg; Węglowodany: 294.71 g; Cukier: 54.45 g Błonnik spożywczy: 14.5 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