

Jadłospis na poniedziałek 2026-07-06

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 30g (7)Herbata z cukrem 250gZupa mleczna - płatki owsiane na mleku 300g (7) (1)Szynka konserwowa wieprzowa 30g (6)Sałata zielona 5gOgórek zielony świeży 100g	<ul style="list-style-type: none">Zupa zacierkowa 300g (9) (1) (3) (7)Gulasz drobiowy z warzywami duszony 150g (9) (1) (7)Kasza gryczana gotowana 180gSurówka z kapusty pekińskiej, marchewki i jabłka z olejem 150gKompot owocowy 250gArbuz 100g	<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)Sałata zielona 5gPomidor 100g

Wartości odżywcze

Energia: 9434.3 KJ / 2110.95 Kcal; **Białko:** 77.19 g; **Tłuszcz:** 71.84 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone:** 21.48 g; **Sód:** 1077.78 mg; **Węglowodany:** 282.68 g; **Cukier:** 37.62 g **Błonnik spożywczy:** 23.56 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 30g (7)Herbata z cukrem 250gZupa mleczna - płatki owsiane na mleku 300g (7) (1)Szynka konserwowa wieprzowa 30g (6)Pomidor 100gSałata zielona 5g	<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 250g	<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)Sałata zielona 5gPomidor 100g

Wartości odżywcze

Energia: 9631.51 KJ / 2158.99 Kcal; **Białko:** 74.96 g; **Tłuszcz:** 71.14 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone:** 21.32 g; **Sód:** 1075.42 mg; **Węglowodany:** 291.36 g; **Cukier:** 37.78 g **Błonnik spożywczy:** 20.66 g;

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

Śniadanie	Obiad	Kolacja
<ul style="list-style-type: none">Chleb żytni razowy na zakwasie 90g (1)Masło ekstra 82% 10g (7)Twaróg półtłusty 30g (7)Herbata bez cukru 250gZupa mleczna - płatki owsiane na mleku 300g (7) (1)Szynka konserwowa wieprzowa 30g (6)Sałata zielona 5gOgórek zielony świeży 100g	<ul style="list-style-type: none">Zupa zacierkowa 300g (9) (1) (3) (7)Gulasz drobiowy z warzywami duszony 150g (9) (1) (7)Kasza gryczana gotowana 180gSurówka z kapusty pekińskiej, marchewki i jabłka z olejem 150gKompot owocowy bez cukru 250g <p>Podwieczorek</p> <ul style="list-style-type: none">Jogurt naturalny 150g (7)	<ul style="list-style-type: none">Chleb żytni razowy na zakwasie 90g (1)Masło ekstra 82% 10g (7)Herbata bez cukru 250gSzynka delikatesowa z kurcząt 30g (6)Pasta jajeczna 60g (3) (7)Sałata zielona 5gPosiłek nocny: kanapka z twarogiem, sałatą i pomidorem 150g (1) (7)

Wartości odżywcze

Energia: 9992.54 KJ / 2193.53 Kcal; **Białko:** 89.93 g; **Tłuszcz:** 83.04 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone:** 28.24 g; **Sód:** 1457 mg; **Węglowodany:** 263.7 g; **Cukier:** 8.17 g **Błonnik spożywczy:** 34.4 g;

Dieta bogatobiałkowa (3p) (Szkic)		
Śniadanie <ul style="list-style-type: none"> • Chleb pszenno-żytni 90g (1) • Masło ekstra 82% 10g (7) • Twaróg półtłusty 50g (7) • Herbata z cukrem 250g • Zupa mleczna - płatki owsiane na mleku 300g (7) (1) • Szynka konserwowa wieprzowa 30g (6) • Pomidor 100g • Sałata zielona 5g 	Obiad <ul style="list-style-type: none"> • Zupa zacierkowa 300g (9) (1) (3) (7) • Gulasz drobiowy z warzywami duszony 150g (9) (1) (7) • Kasza jęczmienna wiejska gotowana 180g (1) • Bukiet warzyw gotowanych na parze 150g • Kompot owocowy 250g 	Kolacja <ul style="list-style-type: none"> • Chleb pszenno-żytni 90g (1) • Masło ekstra 82% 10g (7) • Herbata z cukrem 250g • Szynka delikatesowa z kurcząt 60g (6) • Pasta jajeczna 60g (3) (7) • Sałata zielona 5g • Pomidor 100g
Wartości odżywcze		
Energia: 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 <ul style="list-style-type: none"> • Bułka wrocławska 90g (1) • Masło ekstra 82% 5g (7) • Twaróg półtłusty 30g (7) • Herbata z cukrem 250g • Zupa mleczna - płatki owsiane na mleku 300g (7) (1) • Szynka konserwowa wieprzowa 30g (6) • Pomidor 100g • Sałata zielona 5g 	Obiad <ul style="list-style-type: none"> • Zupa zacierkowa 300g (9) (1) (3) (7) • Gulasz drobiowy z warzywami duszony 150g (9) (1) (7) • Kasza jęczmienna wiejska gotowana 180g (1) • Bukiet warzyw gotowanych na parze 150g • Kompot owocowy 250g 	Kolacja <ul style="list-style-type: none"> • Bułka wrocławska 90g (1) • Masło ekstra 82% 5g (7) • Herbata z cukrem 250g • Dżem truskawkowy (niskosłodzony) 25g • Szynka delikatesowa z kurcząt 30g (6) • Sałata zielona 5g • Pomidor 100g
Wartości odżywcze		
Energia: 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 2026-07-07

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)
- Szyunka 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 i koprem 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:** 54.3 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)
- Szyunka 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 i koprem 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)
- Szyunka 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 i koprem 150g (7)
- Kompot owocowy bez cukru 250g
- Podwieczorek**
- Kefir 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)
- 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:** 67.37 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 i koprem 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 2026-07-08

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 5gPomidor 100g	Obiad <ul style="list-style-type: none">Zupa barszcz czerwony z ziemniakami 300g (9) (1) (7)Makaron z twarogiem 300g (1) (7)Sos jogurtowy 100g (7)Surówka z marchwi i jabłka z olejem 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 250gSzynka konserwowa wieprzowa 30g (6)Pasta z ciecierzycy 50gSałata zielona 5gOgórek zielony świeży 100g
Wartości odżywcze		
Energia: 9668.91 KJ / 2163.84 Kcal; Białko: 75.4 g; Tłuszcz: 54.73 g; Kwasy tłuszczowe nasycone: 20.96 g; Sód: 1135.38 mg; Węglowodany: 335.33 g; Cukier: 72.74 g Błonnik spożywczy: 25.71 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 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	Kolacja <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: 9187.21 KJ / 2047.96 Kcal; Białko: 77.99 g; Tłuszcz: 51.32 g; Kwasy tłuszczowe nasycone: 21.26 g; Sód: 1143.61 mg; Węglowodany: 311.58 g; Cukier: 52.12 g Błonnik spożywczy: 18.76 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 5gPomidor 100g	Obiad <ul style="list-style-type: none">Zupa barszcz czerwony z ziemniakami 300g (9) (1) (7)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 250gSzynka konserwowa wieprzowa 30g (6)Pasta z ciecierzycy 50gSałata zielona 5gOgórek zielony świeży 100gPosiłek nocny: kanapka z twarogiem, sałatą i pomidorem 150g (1) (7)
Wartości odżywcze		
Energia: 11446.61 KJ / 2470.88 Kcal; Białko: 84.63 g; Tłuszcz: 92.87 g; Kwasy tłuszczowe nasycone: 31.53 g; Sód: 1493.76 mg; Węglowodany: 318.32 g; Cukier: 12.23 g Błonnik spożywczy: 37.42 g;		

Dieta bogatobiałkowa (3p) (Szkic)		
<p>Śniadanie</p> <ul style="list-style-type: none"> • Chleb pszenno-żytni 90g (1) • Masło ekstra 82% 10g (7) • Herbata z cukrem 250g • Zupa mleczna - kasza manna na mleku 300g (7) (1) • Szynka drobiowa familijna 30g (6) (7) • Jajko gotowane na twardo (2 szt) 100g (3) • Sałata zielona 5g • Pomidor 100g 	<p>Obiad</p> <ul style="list-style-type: none"> • Zupa 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 	<p>Kolacja</p> <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
<p>Wartości odżywcze</p>		
<p>Energia: 9560.46 Kj / 2141.52 Kcal; Białko: 86.87 g; Tłuszcz: 56.87 g; Kwasy tłuszczowe nasycone: 23.09 g; Sód: 1213.77 mg; Węglowodany: 312.79 g; Cukier: 52.12 g Błonnik spożywczy: 18.76 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) • Szynka drobiowa familijna 30g (6) (7) • Sałata zielona 5g • Pomidor 100g 	<p>Obiad</p> <ul style="list-style-type: none"> • Zupa barszcz czerwony z ziemniakami 300g (9) (1) (7) • Makaron z twarogiem 300g (1) (7) • Sos jogurtowy 100g (7) • Surówka z marchwi i jabłka z olejem 150g • Kompot owocowy 250g • Banany 150g 	<p>Kolacja</p> <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
<p>Wartości odżywcze</p>		
<p>Energia: 9486.73 Kj / 2189.96 Kcal; Białko: 78.51 g; Tłuszcz: 44.17 g; Kwasy tłuszczowe nasycone: 15.4 g; Sód: 1096.67 mg; Węglowodany: 368.83 g; Cukier: 91.16 g Błonnik spożywczy: 18.39 g;</p>		

Jadłospis na czwartek 2026-07-09

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)
- 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: 9510.82 KJ / 2112.19 Kcal; **Białko:** 89.3 g; **Tłuszcz:** 74.95 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone:** 20.34 g; **Sód:** 1501.78 mg; **Węglowodany:** 267.25 g; **Cukier:** 50.32 g **Błonnik spożywczy:** 25.35 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)
- 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: 9853.38 KJ / 2192.54 Kcal; **Białko:** 91.98 g; **Tłuszcz:** 82.17 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone:** 20.89 g; **Sód:** 1482.13 mg; **Węglowodany:** 269.12 g; **Cukier:** 39.02 g **Błonnik spożywczy:** 18.76 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)
- 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 naturalny 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: 10012.87 KJ / 2176.37 Kcal; **Białko:** 106.04 g; **Tłuszcz:** 84.2 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone:** 26.59 g; **Sód:** 1836.16 mg; **Węglowodany:** 242.4 g; **Cukier:** 9.91 g **Błonnik spożywczy:** 35.26 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 - ryż na mleku 300g (7)
- Szynka wieprzowa gratka/produkt grubo rozdr., formowany, parzony, zawiera wodę dodaną 30g (6) (10)
- Sałata zielona 5g
- Pomidor 100g

Obiad

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

Kolacja

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

Wartości odżywcze

Energia: 10123.48 KJ / 2257.44 Kcal; **Białko:** 101.01 g; **Tłuszcz:** 84.73 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone:** 21.96 g; **Sód:** 1490.93 mg; **Węglowodany:** 270.36 g; **Cukier:** 39.02 g **Błonnik spożywczy:** 18.76 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 - ryż na mleku 300g (7)
- Szynka wieprzowa gratka/produkt grubo rozdr., formowany, parzony, zawiera wodę dodaną 30g (6) (10)
- Sałata zielona 5g
- Pomidor 100g

Obiad

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

Kolacja

- Bułka wrocławska 90g (1)
- Masło ekstra 82% 5g (7)
- Herbata z cukrem 250g
- Dżem truskawkowy (niskośłodzony) 25g
- Polędwica sopocka wieprzowa 30g (1) (6)
- Sałata zielona 5g
- Pomidor 100g

Wartości odżywcze

Energia: 9566.83 KJ / 2197.17 Kcal; **Białko:** 90.85 g; **Tłuszcz:** 74.54 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone:** 14.78 g; **Sód:** 1425.82 mg; **Węglowodany:** 293.98 g; **Cukier:** 47.58 g **Błonnik spożywczy:** 16.98 g;

Jadłospis na piątek 2026-07-10

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 25gArbuz 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: 9698.79 KJ / 2150.53 Kcal; Białko: 73.42 g; Tłuszcz: 69.23 g; Kwasy tłuszczowe nasycone: 18.67 g; Sód: 1162.93 mg; Węglowodany: 303.25 g; Cukier: 59.55 g Błonnik spożywczy: 24.3 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 25gArbuz 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: 9374.25 KJ / 2072.06 Kcal; Białko: 73.38 g; Tłuszcz: 68.96 g; Kwasy tłuszczowe nasycone: 18.54 g; Sód: 1161.38 mg; Węglowodany: 285.84 g; Cukier: 38.94 g Błonnik spożywczy: 19.45 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: 76.28 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)		
<p>Śniadanie</p> <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) • Arbus 100g 	<p>Obiad</p> <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 	<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 • Jajko gotowane na twardo (1 szt) 50g (3) • Pomidor 100g • Sałata zielona 5g
<p>Wartości odżywcze</p>		
<p>Energia: 9249.98 Kj / 2118.81 Kcal; Białko: 82.84 g; Tłuszcz: 74.04 g; Kwasy tłuszczowe nasycone: 20.4 g; Sód: 1231.01 mg; Węglowodany: 275.41 g; Cukier: 38.94 g Błonnik spożywczy: 19.18 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) • 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 • Arbus 100g 	<p>Obiad</p> <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 	<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 • Miód naturalny 25g • Pomidor 100g • Sałata zielona 5g
<p>Wartości odżywcze</p>		
<p>Energia: 9244.39 Kj / 2112.78 Kcal; Białko: 72.8 g; Tłuszcz: 61.5 g; Kwasy tłuszczowe nasycone: 12.56 g; Sód: 1113.24 mg; Węglowodany: 318.69 g; Cukier: 57.37 g Błonnik spożywczy: 17.4 g;</p>		

Jadłospis na sobota 2026-07-11

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)Herbata z cukrem 250gZupa mleczna - kasza kukurydziana na mleku 300g (7)Pasztet drobiowy 30g (1) (6)Sałata zielona 5gOgórek zielony świeży 100gPolędwica 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 100gRyż biały gotowany 180gSos jarzynowy 150g (9) (1) (7)Sałata zielona z jogurtem 100g (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)Twaróg półtłusty 30g (7)Herbata z cukrem 250gSzynka drobiowa rodzinna 30g (6) (7)Sałata zielona 5gPomidor 100g
Wartości odżywcze		
Energia: 8582.96 KJ / 1904.23 Kcal; Białko: 86.69 g; Tłuszcz: 45.72 g; Kwasy tłuszczowe nasycone: 17.54 g; Sód: 1411.37 mg; Węglowodany: 280.89 g; Cukier: 48.42 g Błonnik spożywczy: 23.03 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)Pasztet drobiowy 30g (1) (6)Pomidor 100gSałata zielona 5gPolędwica 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 100gRyż biały gotowany 180gSos jarzynowy 150g (9) (1) (7)Sałata zielona z jogurtem 100g (7)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 rodzinna 30g (6) (7)Sałata zielona 5gPomidor 100g
Wartości odżywcze		
Energia: 8504.12 KJ / 1883.32 Kcal; Białko: 88.47 g; Tłuszcz: 45.42 g; Kwasy tłuszczowe nasycone: 17.52 g; Sód: 1408.34 mg; Węglowodany: 276.21 g; Cukier: 37.46 g Błonnik spożywczy: 18.39 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)Pasta z fasoli białej i natki pietruszki 50gSałata zielona 5gOgórek zielony świeży 100gPolędwica 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 100gRyż biały gotowany 180gSos jarzynowy 150g (9) (1) (7)Sałata zielona z jogurtem 100g (7)Kompot owocowy bez cukru 250g Podwieczorek <ul style="list-style-type: none">Kefir naturalny 150g (7)	Kolacja <ul style="list-style-type: none">Chleb żytni razowy na zakwasie 90g (1)Masło ekstra 82% 10g (7)Twaróg półtłusty 30g (7)Herbata bez cukru 250gSzynka drobiowa rodzinna 30g (6) (7)Sałata zielona 5gPomidor 100gPosiłek nocny: kanapka z jajkiem, sałatą i pomidorem 150g (1) (7) (3)
Wartości odżywcze		
Energia: 9325.31 KJ / 2030.84 Kcal; Białko: 102.55 g; Tłuszcz: 58.78 g; Kwasy tłuszczowe nasycone: 23.77 g; Sód: 1638.73 mg; Węglowodany: 264.15 g; Cukier: 8.02 g Błonnik spożywczy: 35.51 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 z fasoli białej i natki pietruszki 50g • Pomidor 100g • Sałata zielona 5g • Polędwica z indyka grubo rozdrobniona, parzona 30g 	<p>Obiad</p> <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) • Sałata zielona z jogurtem 100g (7) • 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 • Szynka drobiowa familijna 30g (6) (7) • Sałata zielona 5g • Pomidor 100g
<p>Wartości odżywcze</p>		
<p>Energia: 8729.43 Kj / 1937.47 Kcal; Białko: 91.96 g; Tłuszcz: 46.35 g; Kwasy tłuszczowe nasycone: 17.06 g; Sód: 1248.63 mg; Węglowodany: 285.22 g; Cukier: 37.46 g Błonnik spożywczy: 20.91 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) • 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 	<p>Obiad</p> <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) • Sałata zielona z jogurtem 100g (7) • 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 drobiowa familijna 30g (6) (7) • Sałata zielona 5g • Pomidor 100g
<p>Wartości odżywcze</p>		
<p>Energia: 8220.82 Kj / 1892.17 Kcal; Białko: 89.16 g; Tłuszcz: 37.97 g; Kwasy tłuszczowe nasycone: 11.5 g; Sód: 1248.09 mg; Węglowodany: 298.83 g; Cukier: 36.02 g Błonnik spożywczy: 16.49 g;</p>		

Jadłospis na niedziela 2026-07-12

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 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)Pulpet wieprzowo-wołowy gotowany 100g (1) (3)Ziemniaki gotowane 180gSos koperkowy 100g (1) (7)Surówka z kapusty młodej, marchwi i jabłka 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 250gPolędwica sopocka wieprzowa 30g (1) (6)Twarożek z natką pietruszki 30g (7)Sałata zielona 5gRzodkiewki 100g

Wartości odżywcze

Energia: 8663.58 KJ / 1918.25 Kcal; **Białko:** 72.86 g; **Tłuszcz:** 55.47 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone:** 19.86 g; **Sód:** 1123.47 mg; **Węglowodany:** 275.9 g; **Cukier:** 47.58 g **Błonnik spożywczy:** 24.13 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 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)Pulpet wieprzowo-wołowy gotowany 100g (1) (3)Ziemniaki gotowane 180gSos koperkowy 100g (1) (7)Bukiet warzyw gotowanych na parze 150gKompot 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)Twarożek z natką pietruszki 30g (7)Sałata zielona 5gPomidor 100g

Wartości odżywcze

Energia: 8324.11 KJ / 1834.58 Kcal; **Białko:** 77.46 g; **Tłuszcz:** 47.35 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone:** 19.25 g; **Sód:** 1083.86 mg; **Węglowodany:** 268.93 g; **Cukier:** 35.52 g **Błonnik spożywczy:** 17.32 g;

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

Śniadanie	Obiad	Kolacja
<ul style="list-style-type: none">Chleb żytni razowy na zakwasie 90g (1)Masło ekstra 82% 10g (7)Herbata bez cukru 250gZupa mleczna - ryż na mleku 300g (7)Szynka 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)Pulpet wieprzowo-wołowy gotowany 100g (1) (3)Ziemniaki gotowane 180gSos koperkowy 100g (1) (7)Surówka z kapusty młodej, 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 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: 9069.03 KJ / 1963.92 Kcal; **Białko:** 85.64 g; **Tłuszcz:** 65.39 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone:** 26.09 g; **Sód:** 1491.81 mg; **Węglowodany:** 249.99 g; **Cukier:** 7.17 g **Błonnik spożywczy:** 33.57 g;

Dieta bogatobiałkowa (3p) (Szkic)		
<p>Śniadanie</p> <ul style="list-style-type: none"> • Chleb pszenno-żytni 90g (1) • Masło ekstra 82% 10g (7) • Herbata z cukrem 250g • Zupa mleczna - ryż na mleku 300g (7) • Szynka konserwowa wieprzowa 30g (6) • Jajko gotowane na twardo (2 szt) 100g (3) • Pomidor 100g • Sałata zielona 1g 	<p>Obiad</p> <ul style="list-style-type: none"> • Zupa pomidorowa z makaronem 300g (9) (1) (7) • Pulpet wieprzowo-wołowy gotowany 100g (1) (3) • Ziemniaki gotowane 180g • Sos koperkowy 100g (1) (7) • Surówka z kapusty młodej, marchwi i jabłka z olejem 150g • Kompot owocowy 250g 	<p>Kolacja</p> <ul style="list-style-type: none"> • Chleb pszenno-żytni 90g (1) • Masło ekstra 82% 10g (7) • Herbata z cukrem 250g • Polędwica sopočka wieprzowa 30g (1) (6) • Twarożek z natką pietruszki 50g (7) • Sałata zielona 5g • Pomidor 100g
Wartości odżywcze		
<p>Energia: 8952.68 Kj / 1989.64 Kcal; Białko: 83.4 g; Tłuszcz: 60.67 g; Kwasy tłuszczowe nasycone: 21.65 g; Sód: 1191.59 mg; Węglowodany: 271.74 g; Cukier: 36.62 g Błonnik spożywczy: 18.28 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 - ryż na mleku 300g (7) • Szynka konserwowa wieprzowa 30g (6) • Pomidor 100g • Sałata zielona 5g 	<p>Obiad</p> <ul style="list-style-type: none"> • Zupa pomidorowa z makaronem 300g (9) (1) (7) • Pulpet wieprzowo-wołowy gotowany 100g (1) (3) • Ziemniaki gotowane 180g • Sos koperkowy 100g (1) (7) • Bukiet warzyw gotowanych na parze 150g • Kompot owocowy 250g 	<p>Kolacja</p> <ul style="list-style-type: none"> • Bułka wrocławska 90g (1) • Masło ekstra 82% 5g (7) • Herbata z cukrem 250g • Polędwica sopočka wieprzowa 30g (1) (6) • Twarożek z natką pietruszki 30g (7) • Sałata zielona 5g • Pomidor 100g
Wartości odżywcze		
<p>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;</p>		

Jadłospis na poniedziałek 2026-07-13

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)
- Kiełbasa żywiecka 30g (6) (10)
- Twarożek z natką pietruszki 30g (7)
- Sałata zielona 5g
- Ogórek zielony świeży 100g

Obiad

- Zupa jarzynowa z zielonym groszkiem 300g (7) (9) (1)
- Gulasz drobiowy z warzywami duszony 150g (9) (1) (7)
- Kasza jęczmienna wiejska gotowana 250g (1)
- Sałata zielona z sosem vinegret 50g (10)
- Kompot owocowy 250g
- Jabłka 150g

Kolacja

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

Wartości odżywcze

Energia: 9883.11 KJ / 2235.92 Kcal; **Białko:** 75.65 g; **Tłuszcz:** 73.14 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone:** 20.48 g; **Sód:** 1025.31 mg; **Węglowodany:** 300.59 g; **Cukier:** 45.71 g **Błonnik spożywczy:** 20.73 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)
- Kiełbasa żywiecka 30g (6) (10)
- Twarożek z natką pietruszki 30g (7)
- Sałata zielona 5g
- Sałatka cesarska pieczona (marchew, kalafior, brokuł) 100g

Obiad

- Zupa jarzynowa z zielonym groszkiem 300g (7) (9) (1)
- Gulasz drobiowy z warzywami duszony 150g (9) (1) (7)
- Kasza jęczmienna wiejska gotowana 180g (1)
- Sałata zielona z sosem vinegret 50g (10)
- Kompot owocowy 250g

Kolacja

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

Wartości odżywcze

Energia: 9230.09 KJ / 2077.68 Kcal; **Białko:** 76.54 g; **Tłuszcz:** 72.31 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone:** 20.32 g; **Sód:** 1019.38 mg; **Węglowodany:** 268.69 g; **Cukier:** 34.65 g **Błonnik spożywczy:** 15.18 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)
- Kiełbasa żywiecka 30g (6) (10)
- Twarożek z natką pietruszki 30g (7)
- Sałata zielona 5g
- Ogórek zielony świeży 100g

Obiad

- Zupa jarzynowa z zielonym groszkiem 300g (7) (9) (1)
- Gulasz drobiowy z warzywami duszony 150g (9) (1) (7)
- Kasza jęczmienna wiejska gotowana 180g (1)
- Sałata zielona z sosem vinegret 50g (10)
- Kompot owocowy bez cukru 250g

Podwieczorek

- Kefir naturalny 150g (7)

Kolacja

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

Wartości odżywcze

Energia: 9820.3 KJ / 2165.4 Kcal; **Białko:** 90.39 g; **Tłuszcz:** 82.65 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone:** 27.12 g; **Sód:** 1371.68 mg; **Węglowodany:** 247.69 g; **Cukier:** 5.21 g **Błonnik spożywczy:** 28.58 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) • Sałata zielona z sosem vinegret 50g (10) • 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: 9539.14 Kj / 2155.88 Kcal; Białko: 84.52 g; Tłuszcz: 77.77 g; Kwasy tłuszczowe nasycone: 22.13 g; Sód: 1085.7 mg; Węglowodany: 266.97 g; Cukier: 34.65 g Błonnik spożywczy: 14.61 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 2026-07-14

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

Dieta podstawowa (3p) (Szkiec)

Śniadanie

- 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
- Zupa mleczna - kasza kukurydziana na mleku 300g (7)
- Dżem truskawkowy 25g
- Jabłka 150g

Obiad

- Zupa krupnik z ziemniakami 300g (9) (1)
- Pulpet wieprzowy gotowany 100g (1) (3)
- Ziemniaki gotowane 180g
- Sos pomidorowy z koperkiem 50g (7) (1)
- Mizeria z jogurtem 150g (7)
- 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
- Polędwica sopočka wieprzowa 30g (1) (6)
- Paprykarz rybny (mintaj) 30g (4) (9)
- Pomidor 100g
- Sałata zielona 5g

Wartości odżywcze

Energia: 9655.98 KJ / 2140.24 Kcal; **Białko:** 67.03 g; **Tłuszcz:** 58.64 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone:** 18.25 g; **Sód:** 1067.68 mg; **Węglowodany:** 327.69 g; **Cukier:** 67.84 g **Błonnik spożywczy:** 23.92 g;

Dieta łatwostrawna (3p) (Szkiec)

Śniadanie

- 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)
- Dżem truskawkowy 25g
- Jabłka 150g

Obiad

- Zupa krupnik z ziemniakami 300g (9) (1)
- Pulpet wieprzowy gotowany 100g (1) (3)
- Ziemniaki gotowane 180g
- Sos pomidorowy z koperkiem 50g (7) (1)
- Marchew gotowana na parze 150g
- Kompot owocowy 250g

Kolacja

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

Wartości odżywcze

Energia: 9130.31 KJ / 2012.87 Kcal; **Białko:** 64.66 g; **Tłuszcz:** 53.48 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone:** 17.22 g; **Sód:** 1081.34 mg; **Węglowodany:** 313.13 g; **Cukier:** 46.48 g **Błonnik spożywczy:** 22.48 g;

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

Śniadanie

- Chleb żytni razowy na zakwasie 90g (1)
- Ser biały twaróg półtłusty 30g (7)
- Masło ekstra 82% 10g (7)
- Herbata bez cukru 250g
- Zupa mleczna - kasza kukurydziana na mleku 300g (7)
- Szyunka z indykiem, prasowana 30g (6)
- Sałata zielona 5g
- Pomidor 100g

Obiad

- Zupa krupnik z ziemniakami 300g (9) (1)
- Pulpet wieprzowy gotowany 100g (1) (3)
- Ziemniaki gotowane 180g
- Sos pomidorowy z koperkiem 50g (7) (1)
- Mizeria z jogurtem 150g (7)
- 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
- Polędwica sopočka wieprzowa 30g (1) (6)
- Paprykarz rybny (mintaj) 30g (4) (9)
- Pomidor 100g
- Sałata zielona 5g
- Posiłek nocny: kanapka z twarogiem, sałatą i pomidorem 150g (1) (7)

Wartości odżywcze

Energia: 9704 KJ / 2102.02 Kcal; **Białko:** 86.45 g; **Tłuszcz:** 65.89 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone:** 25.45 g; **Sód:** 1655.96 mg; **Węglowodany:** 279.65 g; **Cukier:** 6.83 g **Błonnik spożywczy:** 33.28 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) • Szyńka 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 z koperkiem 50g (7) (1) • Mizeria 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 sopocka wieprzowa 30g (1) (6) • Paprykarz rybny (miruna) 50g (9) (4) • Pomidor 100g • Sałata zielona 5g
<p>Wartości odżywcze</p>		
<p>Energia: 9354.41 KJ / 2067.42 Kcal; Białko: 75.67 g; Tłuszcz: 60.29 g; Kwasy tłuszczowe nasycone: 18.72 g; Sód: 1281.32 mg; Węglowodany: 298.17 g; Cukier: 36.67 g Błonnik spożywczy: 18.31 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 z koperkiem 50g (7) (1) • Marchew gotowana na parze 150g • Kompot owocowy 250g 	<p>Kolacja</p> <ul style="list-style-type: none"> • Bułka wrocławska 90g (1) • Masło ekstra 82% 5g (7) • Herbata z cukrem 250g • Polędwica sopocka wieprzowa 30g (1) (6) • Paprykarz rybny (miruna) 50g (9) (4) • Pomidor 100g • Sałata zielona 5g
<p>Wartości odżywcze</p>		
<p>Energia: 9094.14 KJ / 2081.61 Kcal; Białko: 71.36 g; Tłuszcz: 51.29 g; Kwasy tłuszczowe nasycone: 12.65 g; Sód: 1106.42 mg; Węglowodany: 332.89 g; Cukier: 45.44 g Błonnik spożywczy: 20.91 g;</p>		

Jadłospis na środa 2026-07-15

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 - płatki owsiane na mleku 300g (7) (1)
- Szynka złocista wieprzowa 30g (9) (10)
- Pasta jajeczna 60g (3) (7)
- Sałata zielona 5g
- Rzodkiewki 100g

Obiad

- Zupa ogórkowa z ziemniakami 300g (9) (1) (7)
- Ryż biały gotowany z jabłkami 300g
- Sos jogurtowy 100g (7)
- Kompot owocowy 250g
- Arbuz 150g

Kolacja

- Chleb pszenno-żytni 60g (1)
- Chleb żytni razowy na zakwasie 30g (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: 8675.23 KJ / 1931.05 Kcal; **Białko:** 60.98 g; **Tłuszcz:** 40.22 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone:** 18.46 g; **Sód:** 1664.19 mg; **Węglowodany:** 322.92 g; **Cukier:** 66.78 g **Błonnik spożywczy:** 20.94 g;

Dieta łatwostrawna (3p) (Szkic)

Śniadanie

- Chleb pszenno-żytni 90g (1)
- Masło ekstra 82% 10g (7)
- Herbata z cukrem 250g
- Zupa mleczna - płatki owsiane na mleku 300g (7) (1)
- Szynka złocista wieprzowa 30g (9) (10)
- Pasta jajeczna 60g (3) (7)
- Sałata zielona 5g
- Pomidor 100g

Obiad

- Zupa koperkowa z ziemniakami 300g (9) (1) (7)
- Ryż biały gotowany z jabłkami 300g
- Sos jogurtowy 100g (7)
- 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: 8838.4 KJ / 1964.92 Kcal; **Białko:** 62.7 g; **Tłuszcz:** 42.11 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone:** 19.38 g; **Sód:** 1355.31 mg; **Węglowodany:** 327.73 g; **Cukier:** 67.56 g **Błonnik spożywczy:** 17.42 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 - płatki owsiane na mleku 300g (7) (1)
- Szynka złocista wieprzowa 30g (9) (10)
- Pasta jajeczna 60g (3) (7)
- Sałata zielona 5g
- Rzodkiewki 100g

Obiad

- Zupa ogórkowa 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 naturalny 150g (7)

Kolacja

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

Wartości odżywcze

Energia: 8900.23 KJ / 1934.31 Kcal; **Białko:** 71.91 g; **Tłuszcz:** 59.62 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone:** 25.15 g; **Sód:** 2114.16 mg; **Węglowodany:** 268.01 g; **Cukier:** 11.6 g **Błonnik spożywczy:** 36.9 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) • 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: 9074.89 Kj / 2024.71 Kcal; Białko: 70.46 g; Tłuszcz: 46.02 g; Kwasy tłuszczowe nasycone: 20.53 g; Sód: 2007.78 mg; Węglowodany: 326.27 g; Cukier: 66.77 g Błonnik spożywczy: 17.36 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 - płatki owsiane na mleku 300g (7) (1) • 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: 8835.42 Kj / 2036.04 Kcal; Białko: 65.04 g; Tłuszcz: 35.79 g; Kwasy tłuszczowe nasycone: 13.79 g; Sód: 1309.32 mg; Węglowodany: 362.91 g; Cukier: 86 g Błonnik spożywczy: 15.44 g;		

Jadłospis na czwartek 2026-07-16

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

Dieta podstawowa (3p) (Szkic)

Śniadanie	Obiad	Kolacja
<ul style="list-style-type: none">Chleb pszenno-żytni 60g (1)Chleb żytni razowy na zakwasie 30g (1)Masło ekstra 82% 10g (7)Herbata z cukrem 250gZupa mleczna - kasza manna na mleku 300g (7) (1)Polędwica drobiowa Ani 30g (6)Jajko gotowane na twardo (1 szt) 50g (3)Pomidor 50gSałata zielona 5g	<ul style="list-style-type: none">Zupa pomidorowa z makaronem 300g (9) (1) (7)Sztuka mięsa schab wieprzowy gotowany 100gZiemniaki gotowane 180gSurówka z kapusty pekińskiej, marchewki z olejem rzepakowym 120gKompot owocowy 250gSos pieczeniowy jasny 50g (1) (3) (7) (9)Jabłka 150g	<ul style="list-style-type: none">Chleb pszenno-żytni 60g (1)Chleb żytni razowy na zakwasie 30g (1)Masło ekstra 82% 10g (7)Herbata z cukrem 250gKetchup 30gParówka drobiowa 60g (1) (6)Twarożek z natką pietruszki 30g (7)Sałata zielona 5gOgórek zielony świeży 100g

Wartości odżywcze

Energia: 9117.03 KJ / 2028.63 Kcal; **Białko:** 86.68 g; **Tłuszcz:** 73.21 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone:** 27.42 g; **Sód:** 1081.97 mg; **Węglowodany:** 254.34 g; **Cukier:** 46.07 g **Błonnik spożywczy:** 20.74 g;

Dieta łatwostrawna (3p) (Szkic)

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

Wartości odżywcze

Energia: 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	Obiad	Kolacja
<ul style="list-style-type: none">Chleb żytni razowy na zakwasie 90g (1)Masło ekstra 82% 10g (7)Herbata bez cukru 250gZupa mleczna - kasza manna na mleku 300g (7) (1)Polędwica drobiowa Ani 30g (6)Jajko gotowane na twardo (1 szt) 50g (3)Pomidor 100gSałata zielona 5g	<ul style="list-style-type: none">Zupa pomidorowa z makaronem 300g (9) (1) (7)Sztuka mięsa schab wieprzowy gotowany 100gZiemniaki gotowane 180gSurówka z kapusty pekińskiej, marchewki z olejem rzepakowym 120gKompot owocowy bez cukru 250gSos pieczeniowy jasny 50g (1) (3) (7) (9) <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 250gKetchup 30gParówka drobiowa 60g (1) (6)Twarożek z natką pietruszki 30g (7)Sałata zielona 5gOgórek zielony świeży 100gPosiłek nocny: kanapka z wędliną i sałatą 100g (1) (7)

Wartości odżywcze

Energia: 9586.68 KJ / 2089.67 Kcal; **Białko:** 100.37 g; **Tłuszcz:** 83.23 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone:** 33.68 g; **Sód:** 1454.15 mg; **Węglowodany:** 231.36 g; **Cukier:** 5.67 g **Błonnik spożywczy:** 30.75 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 2026-07-17

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 - kasza kukurydziana na mleku 300g (7)
- Dżem truskawkowy 25g
- Jabłka 150g

Obiad

- Zupa kapuśniak z kiszonej kapusty 300g (9) (1) (3) (10)
- Pulpet rybny z miruny gotowany 100g (1) (4) (3)
- Ziemniaki gotowane 180g
- 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)
- Ser żółty 30g (7)
- Herbata z cukrem 250g
- Pasta z ciecierzycy 30g
- Pomidor 100g
- Sałata zielona 5g

Wartości odżywcze

Energia: 9259.13 KJ / 2042.05 Kcal; **Białko:** 70.91 g; **Tłuszcz:** 51.17 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone:** 20.68 g; **Sód:** 1503.73 mg; **Węglowodany:** 321.91 g; **Cukier:** 70.1 g **Błonnik spożywczy:** 29.38 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 - kasza kukurydziana na mleku 300g (7)
- Dżem truskawkowy 40g
- Jabłka 150g

Obiad

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

Kolacja

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

Wartości odżywcze

Energia: 9728.4 KJ / 2153 Kcal; **Białko:** 77.78 g; **Tłuszcz:** 55.03 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone:** 20.62 g; **Sód:** 1250.65 mg; **Węglowodany:** 333.5 g; **Cukier:** 50.18 g **Błonnik spożywczy:** 22.89 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)
- Jajko gotowane na twardo (1 szt) 50g (3)
- Sałata zielona 5g
- Pomidor 100g

Obiad

- Zupa kapuśniak z kiszonej kapusty 300g (9) (1) (3) (10)
- Pulpet rybny z miruny gotowany 100g (1) (4) (3)
- Ziemniaki gotowane 180g
- Surówka z marchwi z olejem rzepakowym 150g
- Kompot owocowy bez cukru 250g

Podwieczorek

- Kefir naturalny 150g (7)

Kolacja

- Chleb żytni razowy na zakwasie 90g (1)
- Masło ekstra 82% 10g (7)
- Ser żółty 30g (7)
- Herbata bez cukru 250g
- Pasta z ciecierzycy 30g
- Pomidor 100g
- Sałata zielona 5g
- Posiłek nocny: kanapka z wędliną i sałatą 100g (1) (7)

Wartości odżywcze

Energia: 9120.37 KJ / 1958.91 Kcal; **Białko:** 84.88 g; **Tłuszcz:** 60.41 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone:** 26.06 g; **Sód:** 1882.17 mg; **Węglowodany:** 262.42 g; **Cukier:** 9.11 g **Błonnik spożywczy:** 38.68 g;

Dieta bogatobiałkowa (3p) (Szkic)		
<p>Śniadanie</p> <ul style="list-style-type: none"> • Chleb pszenno-żytni 90g (1) • Masło ekstra 82% 10g (7) • Twaróg półtłusty 50g (7) • Kawa zbożowa na mleku 250g (7) (1) • Zupa mleczna - kasza kukurydziana na mleku 300g (7) • 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: 10002.24 Kj / 2227.8 Kcal; Białko: 94.24 g; Tłuszcz: 64.09 g; Kwasy tłuszczowe nasycone: 23.79 g; Sód: 1387.36 mg; Węglowodany: 312.56 g; Cukier: 39.23 g Błonnik spożywczy: 21.58 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 - kasza kukurydziana na mleku 300g (7) • 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: 9632.74 Kj / 2202.23 Kcal; Białko: 80.89 g; Tłuszcz: 48.29 g; Kwasy tłuszczowe nasycone: 15.06 g; Sód: 1204.49 mg; Węglowodany: 363 g; Cukier: 68.62 g Błonnik spożywczy: 20.79 g;</p>		

Jadłospis na sobota 2026-07-18

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

Dieta podstawowa (3p) (Szkic)

Śniadanie

- Chleb pszenno-żytni 60g (1)
- Chleb żytni razowy na zakwasie 30g (1)
- Masło ekstra 82% 10g (7)
- Herbata z cukrem 250g
- Zupa mleczna - płatki owsiane 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: 9241.57 KJ / 2061.45 Kcal; **Białko:** 71.33 g; **Tłuszcz:** 58.49 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone:** 18.82 g; **Sód:** 1448.49 mg; **Węglowodany:** 305.29 g; **Cukier:** 48.99 g **Błonnik spożywczy:** 26.47 g;

Dieta łatwostrawna (3p) (Szkic)

Śniadanie

- Chleb pszenno-żytni 90g (1)
- Masło ekstra 82% 10g (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)
- 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: 9658.39 KJ / 2159.59 Kcal; **Białko:** 76.47 g; **Tłuszcz:** 66.01 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone:** 19.42 g; **Sód:** 1426.89 mg; **Węglowodany:** 309.09 g; **Cukier:** 37.69 g **Błonnik spożywczy:** 21.04 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 - płatki owsiane 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: 9845.71 KJ / 2159.36 Kcal; **Białko:** 84.82 g; **Tłuszcz:** 72.31 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone:** 26.05 g; **Sód:** 1881.86 mg; **Węglowodany:** 282.13 g; **Cukier:** 8.58 g **Błonnik spożywczy:** 36.43 g;

Dieta bogatobiałkowa (3p) (Szkic)

Śniadanie

- Chleb pszenno-żytni 90g (1)
- Masło ekstra 82% 10g (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)
- Jajko gotowane na twardo (2 szt) 100g (3)
- Sałata zielona 5g
- Pomidor 100g

Obiad

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

Kolacja

- Chleb pszenno-żytni 90g (1)
- Masło ekstra 82% 10g (7)
- Herbata z cukrem 250g
- Szynka delikatesowa z kurcząt 30g (6)
- Twarożek z natką pietruszki 50g (7)
- Sałata zielona 5g
- Sałatka cesarska pieczona (marchew, kalafior, brokuł) 100g

Wartości odżywcze

Energia: 10021.39 Kj / 2250.69 Kcal; **Białko:** 84.86 g; **Tłuszcz:** 71.48 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone:** 21.2 g; **Sód:** 1497.46 mg; **Węglowodany:** 310.39 g; **Cukier:** 37.69 g **Błonnik spożywczy:** 21.09 g;

Dieta łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu (Szkic)

Śniadanie

- Bułka wrocławska 90g (1)
- Masło ekstra 82% 5g (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)
- Dżem truskawkowy 25g
- Sałata zielona 5g
- Pomidor 100g

Obiad

- Zupa koperkowa z ziemniakami 300g (9) (1) (7)
- Makaron z mięsem drobiowym i szpinakiem 300g (1) (9)
- Buraczki duszone 120g (1)
- Kompot owocowy 250g

Kolacja

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

Wartości odżywcze

Energia: 9187.26 Kj / 2119.33 Kcal; **Białko:** 75.26 g; **Tłuszcz:** 55.56 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone:** 13.2 g; **Sód:** 1364.57 mg; **Węglowodany:** 328.81 g; **Cukier:** 35.95 g **Błonnik spożywczy:** 18.64 g;

Jadłospis na niedzielę 2026-07-19

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
- Mizeria z jogurtem 150g (7)
- Kompot owocowy 250g
- Gruszki 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
- Papryka czerwona świeża 100g

Wartości odżywcze

Energia: 9117.06 KJ / 2026.58 Kcal; **Białko:** 83.33 g; **Tłuszcz:** 70.99 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone:** 24.84 g; **Sód:** 1622.11 mg; **Węglowodany:** 256.34 g; **Cukier:** 35.3 g **Błonnik spożywczy:** 19.88 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 naturalny 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
- Papryka czerwona świeża 100g
- Posiłek nocny: kanapka z twarogiem, sałatą i pomidorem 150g (1) (7)

Wartości odżywcze

Energia: 10355.1 KJ / 2268.73 Kcal; **Białko:** 119.89 g; **Tłuszcz:** 87.63 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone:** 34.17 g; **Sód:** 1889.17 mg; **Węglowodany:** 241.64 g; **Cukier:** 12.48 g **Błonnik spożywczy:** 34.22 g;

Dieta bogatobiałkowa (3p) (Szkiec)		
<p>Śniadanie</p> <ul style="list-style-type: none"> • Chleb pszenno-żytni 90g (1) • Masło ekstra 82% 10g (7) • Herbata z cukrem 250g • Zupa mleczna - ryż na mleku 300g (7) • Polędwica drobiowa Ani 30g (6) • Jajko gotowane na twardo (2 szt) 100g (3) • Sałata zielona 5g • Pomidor 100g 	<p>Obiad</p> <ul style="list-style-type: none"> • Zupa rosół z makaronem 300g (9) (1) • Udo z kurczaka gotowane 180g • Ziemniaki gotowane 180g • Mizeria 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 • Szynka konserwowa wieprzowa 30g (6) • Twarożek z natką pietruszki 50g (7) • Pomidor 100g • Sałata zielona 5g
<p>Wartości odżywcze</p>		
<p>Energia: 9525.55 KJ / 2127.22 Kcal; Białko: 113.03 g; Tłuszcz: 72.69 g; Kwasy tłuszczowe nasycone: 26.29 g; Sód: 1310.41 mg; Węglowodany: 248.33 g; Cukier: 35.26 g Błonnik spożywczy: 13.89 g;</p>		

Dieta łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu (Szkiec)		
<p>Śniadanie</p> <ul style="list-style-type: none"> • Bułka wrocławska 90g (1) • Masło ekstra 82% 5g (7) • Herbata z cukrem 250g • Dżem truskawkowy (niskosłodzony) 25g • Zupa mleczna - ryż na mleku 300g (7) • Polędwica drobiowa Ani 30g (6) • Sałata zielona 5g • Pomidor 100g 	<p>Obiad</p> <ul style="list-style-type: none"> • Zupa rosół z makaronem 300g (9) (1) • Udo z kurczaka gotowane 180g • Ziemniaki gotowane 180g • 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 • Szynka konserwowa wieprzowa 30g (6) • Twarożek z natką pietruszki 30g (7) • Pomidor 100g • Sałata zielona 5g
<p>Wartości odżywcze</p>		
<p>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;</p>		

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