

Jadłospis na poniedziałek 2026-06-08

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 konserwowa wieprzowa 30g (6)
- Sałata zielona 5g
- Ogórek zielony świeży 100g

Obiad

- 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 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)
- Pasta jajeczna 60g (3) (7)
- Sałata zielona 5g

Wartości odżywcze

Energia: 9581.95 KJ / 2149.18 Kcal; **Białko:** 71.35 g; **Tłuszcz:** 71.24 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone:** 21.3 g; **Sód:** 1070.77 mg; **Węglowodany:** 290.18 g; **Cukier:** 48.74 g **Błonnik spożywczy:** 24.15 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 konserwowa wieprzowa 30g (6)
- Pomidor 100g
- Sałata zielona 5g

Obiad

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

Kolacja

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

Wartości odżywcze

Energia: 9219.51 KJ / 2057.96 Kcal; **Białko:** 79.04 g; **Tłuszcz:** 56.42 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone:** 20.23 g; **Sód:** 1057.8 mg; **Węglowodany:** 295.32 g; **Cukier:** 35.59 g **Błonnik spożywczy:** 21.16 g;

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

Śniadanie

- 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 konserwowa wieprzowa 30g (6)
- Sałata zielona 5g
- Ogórek zielony świeży 100g

Obiad

- 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 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)
- Pasta jajeczna 60g (3) (7)
- Sałata zielona 5g
- Posiłek nocny: kanapka z twarogiem, sałatą i pomidorem 150g (1) (7)

Wartości odżywcze

Energia: 10119.82 KJ / 2226.97 Kcal; **Białko:** 85.79 g; **Tłuszcz:** 82.25 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone:** 28.07 g; **Sód:** 1456 mg; **Węglowodany:** 268.18 g; **Cukier:** 8.33 g **Błonnik spożywczy:** 34.11 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 - płatki owsiane na mleku 300g (7) (1) • Szynka konserwowa wieprzowa 30g (6) • Pomidor 100g • Sałata zielona 5g 	<p>Obiad</p> <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 	<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 60g (6) • Pasta jajeczna 60g (3) (7) • Sałata zielona 5g • Pomidor 100g
<p>Wartości odżywcze</p>		
<p>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;</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 - płatki owsiane na mleku 300g (7) (1) • Szynka konserwowa wieprzowa 30g (6) • Pomidor 100g • Sałata zielona 5g 	<p>Obiad</p> <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 	<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 • Szynka delikatesowa z kurcząt 30g (6) • Sałata zielona 5g • Pomidor 100g
<p>Wartości odżywcze</p>		
<p>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;</p>		

Jadłospis na wtorek 2026-06-09

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 kukurydziana na mleku 300g (7)Szynka złocista wieprzowa 30g (9) (10)Twarożek z natką pietruszki 30g (7)Salata zielona 5gPomidor 100g	<ul style="list-style-type: none">Zupa fasolowa z ziemniakami 300g (1)Risotto warzywno-mięsne 300g (9)Salata zielona z jogurtem i koprem 150g (7)Kompot 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 250gPoledwica drobiowa Ani 30g (6)Paprykarz rybny (mintaj) 30g (4) (9)Salata zielona 5gRzodkiewki 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	Obiad	Kolacja
<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 złocista wieprzowa 30g (9) (10)Twarożek z natką pietruszki 30g (7)Salata zielona 5gPomidor 100g	<ul style="list-style-type: none">Zupa koperkowa z ziemniakami 300g (9) (1) (7)Risotto warzywno-mięsne 300g (9)Salata zielona z jogurtem i koprem 150g (7)Kompot owocowy 250g	<ul style="list-style-type: none">Chleb pszenno-żytni 90g (1)Masło ekstra 82% 10g (7)Herbata z cukrem 250gPoledwica drobiowa Ani 30g (6)Paprykarz rybny (mintaj) 30g (4) (9)Pomidor 100gSalata 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	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 kukurydziana na mleku 300g (7)Szynka złocista wieprzowa 30g (9) (10)Twarożek z natką pietruszki 30g (7)Salata zielona 5gPomidor 100g	<ul style="list-style-type: none">Zupa fasolowa z ziemniakami 300g (1)Risotto warzywno-mięsne 300g (9)Salata zielona z jogurtem i koprem 150g (7)Kompot owocowy bez cukru 250g <p>Podwieczorek</p> <ul style="list-style-type: none">Kefir naturalny 150g (7)	<ul style="list-style-type: none">Chleb żytni razowy na zakwasie 90g (1)Masło ekstra 82% 10g (7)Herbata bez cukru 250gPoledwica drobiowa Ani 30g (6)Paprykarz rybny (mintaj) 30g (4) (9)Salata zielona 5gRzodkiewki 100gPosiłek 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 2026-06-10

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

Wartości odżywcze

Energia: 9726.38 KJ / 2177.6 Kcal; **Białko:** 75.3 g; **Tłuszcz:** 54.65 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone:** 20.96 g; **Sód:** 1136.13 mg; **Węglowodany:** 338.94 g; **Cukier:** 72.76 g **Błonnik spożywczy:** 25.79 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 drobiowa familijna 30g (6) (7)Jajko gotowane na twardo (1 szt) 50g (3)Sałata zielona 5gPomidor 100g	<ul style="list-style-type: none">Zupa barszcz czerwony z ziemniakami 300g (9) (1) (7)Makaron z twarogiem 300g (1) (7)Sos jogurtowy 100g (7)Surówka z marchwi i jabłka z olejem 150gKompot owocowy 250g	<ul style="list-style-type: none">Chleb pszenno-żytni 90g (1)Masło ekstra 82% 10g (7)Herbata z cukrem 250gSzynka konserwowa wieprzowa 30g (6)Twarożek z natką pietruszki 30g (7)Pomidor 100gSałata zielona 5g

Wartości odżywcze

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

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

Wartości odżywcze

Energia: 10103.77 KJ / 2218.48 Kcal; **Białko:** 89.23 g; **Tłuszcz:** 65.82 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone:** 27.66 g; **Sód:** 1522.6 mg; **Węglowodany:** 307.97 g; **Cukier:** 22.7 g **Błonnik spożywczy:** 36.33 g;

Dieta bogatobiałkowa (3p) (Szkic)		
Śniadanie <ul style="list-style-type: none"> • Chleb pszenno-żytni 90g (1) • Masło ekstra 82% 10g (7) • Herbata z cukrem 250g • Zupa mleczna - ryż na mleku 300g (7) • Szynka drobiowa familijna 30g (6) (7) • Jajko gotowane na twardo (2 szt) 100g (3) • Sałata zielona 5g • Pomidor 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 150g • Kompot owocowy 250g 	Kolacja <ul style="list-style-type: none"> • Chleb pszenno-żytni 90g (1) • Masło ekstra 82% 10g (7) • Herbata z cukrem 250g • Szynka konserwowa wieprzowa 30g (6) • Twarożek z natką pietruszki 50g (7) • Pomidor 100g • Sałata zielona 5g
Wartości odżywcze		
Energia: 9617.93 Kj / 2155.28 Kcal; Białko: 86.77 g; Tłuszcz: 56.8 g; Kwasy tłuszczowe nasycone: 23.09 g; Sód: 1214.52 mg; Węglowodany: 316.4 g; Cukier: 52.15 g Błonnik spożywczy: 18.84 g;		

Dieta łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu (Szkic)		
Śniadanie <ul style="list-style-type: none"> • Bułka wrocławska 90g (1) • Masło ekstra 82% 5g (7) • Herbata z cukrem 250g • Miód naturalny 25g • Zupa mleczna - ryż na mleku 300g (7) • Szynka drobiowa familijna 30g (6) (7) • Sałata zielona 5g • Pomidor 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 150g • Kompot owocowy 250g • Banany 150g 	Kolacja <ul style="list-style-type: none"> • Bułka wrocławska 90g (1) • Masło ekstra 82% 5g (7) • Herbata z cukrem 250g • Szynka konserwowa wieprzowa 30g (6) • Twarożek z natką pietruszki 30g (7) • Pomidor 100g • Sałata zielona 5g
Wartości odżywcze		
Energia: 9544.2 Kj / 2203.72 Kcal; Białko: 78.4 g; Tłuszcz: 44.09 g; Kwasy tłuszczowe nasycone: 15.4 g; Sód: 1097.42 mg; Węglowodany: 372.44 g; Cukier: 91.18 g Błonnik spożywczy: 18.47 g;		

Jadłospis na czwartek 2026-06-11

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

Dieta podstawowa (3p) (Szkic)

Śniadanie

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

Obiad

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

Kolacja

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

Wartości odżywcze

Energia: 9519.09 KJ / 2113.38 Kcal; **Białko:** 89.03 g; **Tłuszcz:** 75.46 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone:** 20.39 g; **Sód:** 1500.96 mg; **Węglowodany:** 267.42 g; **Cukier:** 50.3 g **Błonnik spożywczy:** 26.5 g;

Dieta łatwostrawna (3p) (Szkic)

Śniadanie

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

Obiad

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

Kolacja

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

Wartości odżywcze

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

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

Śniadanie

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

Obiad

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

Podwieczorek

- Kefir 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: 10021.14 KJ / 2177.56 Kcal; **Białko:** 105.77 g; **Tłuszcz:** 84.72 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone:** 26.65 g; **Sód:** 1835.34 mg; **Węglowodany:** 242.57 g; **Cukier:** 9.89 g **Błonnik spożywczy:** 36.4 g;

Dieta bogatobiałkowa (3p) (Szkic)

Śniadanie

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

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: 10131.75 Kj / 2258.63 Kcal; **Białko:** 100.74 g; **Tłuszcz:** 85.25 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone:** 22.01 g; **Sód:** 1490.11 mg; **Węglowodany:** 270.53 g; **Cukier:** 39 g **Błonnik spożywczy:** 19.91 g;

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 - kasza kukurydziana na mleku 300g (7)
- Szynka wieprzowa gratka/produkt grubo rozdr., formowany, parzony, zawiera wodę dodaną 30g (6) (10)
- Sałata zielona 5g
- Pomidor 100g

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: 9575.1 Kj / 2198.36 Kcal; **Białko:** 90.58 g; **Tłuszcz:** 75.06 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone:** 14.83 g; **Sód:** 1425 mg; **Węglowodany:** 294.15 g; **Cukier:** 47.56 g **Błonnik spożywczy:** 18.13 g;

Jadłospis na piątek 2026-06-12

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

Dieta podstawowa (3p) (Szkiec)

Śniadanie	Obiad	Kolacja
<ul style="list-style-type: none">Chleb pszenno-żytni 60g (1)Chleb żytni razowy na zakwasie 30g (1)Masło ekstra 82% 10g (7)Ser biały twaróg półtłusty 50g (7)Kawa zbożowa na mleku 250g (7) (1)Zupa mleczna - płatki owsiane na mleku 300g (7) (1)Dżem truskawkowy 25gJabłka 150g	<ul style="list-style-type: none">Zupa ziemniaczana 300g (9) (1) (7)Filet rybny z mintaja pieczony 100g (4)Ziemniaki gotowane 180gWarzywa po grecku 150g (9) (1)Kompot owocowy 250gBanany 150g	<ul style="list-style-type: none">Chleb pszenno-żytni 60g (1)Chleb żytni razowy na zakwasie 30g (1)Masło ekstra 82% 10g (7)Twaróg półtłusty 30g (7)Herbata z cukrem 250gJajko gotowane na twardo (1 szt) 50g (3)Pomidor 100gSalata zielona 5g
Wartości odżywcze		
Energia: 9807.53 KJ / 2176.42 Kcal; Białko: 73.39 g; Tłuszcz: 69.59 g; Kwasy tłuszczowe nasycone: 18.71 g; Sód: 1164.34 mg; Węglowodany: 309.95 g; Cukier: 70.5 g Błonnik spożywczy: 26.26 g;		

Dieta łatwostrawna (3p) (Szkiec)

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

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

Śniadanie	Obiad	Kolacja
<ul style="list-style-type: none">Chleb żytni razowy na zakwasie 90g (1)Masło ekstra 82% 10g (7)Ser biały twaróg półtłusty 30g (7)Herbata bez cukru 250gZupa mleczna - płatki owsiane na mleku 300g (7) (1)Jajko gotowane na twardo (1 szt) 50g (3)Salata zielona 5gPomidor 100g	<ul style="list-style-type: none">Zupa ziemniaczana 300g (9) (1) (7)Filet rybny z mintaja pieczony 100g (4)Ziemniaki gotowane 180gWarzywa po grecku 150g (9) (1)Kompot owocowy bez cukru 250g <p>Podwieczorek</p> <ul style="list-style-type: none">Jogurt naturalny 150g (7)	<ul style="list-style-type: none">Chleb żytni razowy na zakwasie 90g (1)Masło ekstra 82% 10g (7)Twaróg półtłusty 30g (7)Herbata bez cukru 250gJajko gotowane na twardo (1 szt) 50g (3)Pomidor 100gSalata zielona 5gPosiłek nocny: kanapka z wędliną i sałatą 100g (1) (7)
Wartości odżywcze		
Energia: 9575.61 KJ / 2075.41 Kcal; Białko: 86.66 g; Tłuszcz: 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)		
Śniadanie <ul style="list-style-type: none"> • Chleb pszenno-żytni 90g (1) • Masło ekstra 82% 10g (7) • Ser biały twaróg półtłusty 50g (7) • Kawa zbożowa na mleku 250g (7) (1) • Zupa mleczna - płatki owsiane na mleku 300g (7) (1) • Jajko gotowane na twardo (1 szt) 50g (3) • Jabłka 150g 	Obiad <ul style="list-style-type: none"> • Zupa ziemniaczana 300g (9) (1) (7) • Filet rybny z mintaja pieczony 100g (4) • Ziemniaki gotowane 180g • Warzywa po grecku 150g (9) (1) • Kompot owocowy 250g 	Kolacja <ul style="list-style-type: none"> • Chleb pszenno-żytni 90g (1) • Masło ekstra 82% 10g (7) • Twaróg półtłusty 50g (7) • Herbata z cukrem 250g • Jajko gotowane na twardo (1 szt) 50g (3) • Pomidor 100g • Sałata zielona 5g
Wartości odżywcze		
Energia: 9698.76 KJ / 2154.32 Kcal; Białko: 82.97 g; Tłuszcz: 74.43 g; Kwasy tłuszczowe nasycone: 20.45 g; Sód: 1232.68 mg; Węglowodany: 284.29 g; Cukier: 49.89 g Błonnik spożywczy: 21.21 g;		

Dieta łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu (Szkic)		
Śniadanie <ul style="list-style-type: none"> • Bułka wrocławska 90g (1) • Masło ekstra 82% 5g (7) • Ser biały twaróg półtłusty 50g (7) • Kawa zbożowa na mleku 250g (7) (1) • Zupa mleczna - płatki owsiane na mleku 300g (7) (1) • Dżem truskawkowy 25g • Jabłka 150g 	Obiad <ul style="list-style-type: none"> • Zupa ziemniaczana 300g (9) (1) (7) • Filet rybny z mintaja pieczony 100g (4) • Ziemniaki gotowane 180g • Warzywa po grecku 150g (9) (1) • Kompot owocowy 250g 	Kolacja <ul style="list-style-type: none"> • Bułka wrocławska 90g (1) • Masło ekstra 82% 5g (7) • Twaróg półtłusty 30g (7) • Herbata z cukrem 250g • Miód naturalny 25g • Pomidor 100g • Sałata zielona 5g
Wartości odżywcze		
Energia: 9393.17 KJ / 2148.29 Kcal; Białko: 72.92 g; Tłuszcz: 61.89 g; Kwasy tłuszczowe nasycone: 12.61 g; Sód: 1114.91 mg; Węglowodany: 327.57 g; Cukier: 68.32 g Błonnik spożywczy: 19.43 g;		

Jadłospis na sobota 2026-06-13

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 kukurydziana na mleku 300g (7)
- Paszтет drobiowy 30g (1) (6)
- Sałata zielona 5g
- Ogórek zielony świeży 100g
- Polędwica z indyka grubo rozdrobniona, parzona 30g

Obiad

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

Kolacja

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

Wartości odżywcze

Energia: 9015.52 KJ / 2008.49 Kcal; **Białko:** 84.65 g; **Tłuszcz:** 53.2 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone:** 17.7 g; **Sód:** 1475.7 mg; **Węglowodany:** 294.21 g; **Cukier:** 55.8 g **Błonnik spożywczy:** 27.06 g;

Dieta łatwostrawna (3p) (Szkic)

Śniadanie

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

Obiad

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

Kolacja

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

Wartości odżywcze

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

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

Śniadanie

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

Obiad

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

Podwieczorek

- Kefir naturalny 150g (7)

Kolacja

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

Wartości odżywcze

Energia: 9657.16 KJ / 2110.74 Kcal; **Białko:** 101.29 g; **Tłuszcz:** 66.27 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone:** 24.93 g; **Sód:** 1871.56 mg; **Węglowodany:** 269.41 g; **Cukier:** 15.39 g **Błonnik spożywczy:** 37.02 g;

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

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

Jadłospis na niedziela 2026-06-14

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)		
Śniadanie <ul style="list-style-type: none"> • Chleb pszenno-żytni 90g (1) • Masło ekstra 82% 10g (7) • Herbata z cukrem 250g • Zupa mleczna - ryż na mleku 300g (7) • Szynka konserwowa wieprzowa 30g (6) • Jajko gotowane na twardo (2 szt) 100g (3) • Pomidor 100g • Sałata zielona 1g 	Obiad <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 	Kolacja <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) • Twarożek z natką pietruszki 50g (7) • Sałata zielona 5g • Pomidor 100g
Wartości odżywcze		
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;		

Dieta łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu (Szkic)		
Śniadanie <ul style="list-style-type: none"> • Bułka wrocławska 90g (1) • Masło ekstra 82% 5g (7) • Herbata z cukrem 250g • Miód naturalny 25g • Zupa mleczna - ryż na mleku 300g (7) • Szynka konserwowa wieprzowa 30g (6) • Pomidor 100g • Sałata zielona 5g 	Obiad <ul style="list-style-type: none"> • Zupa pomidorowa z makaronem 300g (9) (1) (7) • Pulpet wieprzowo-wołowy gotowany 100g (1) (3) • Ziemniaki gotowane 180g • Sos koperkowy 100g (1) (7) • 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 • Polędwica sopocka wieprzowa 30g (1) (6) • Twarożek z natką pietruszki 30g (7) • Sałata zielona 5g • Pomidor 100g
Wartości odżywcze		
Energia: 8234.29 Kj / 1884.91 Kcal; Białko: 77.04 g; Tłuszcz: 39.91 g; Kwasy tłuszczowe nasycone: 13.27 g; Sód: 1035.98 mg; Węglowodany: 303.96 g; Cukier: 53.96 g Błonnik spożywczy: 15.34 g;		

Jadłospis na poniedziałek 2026-06-15

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 - kasza manna na mleku 300g (7) (1)
- Kielbasa 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 jogurtem i koprem 150g (7)
- Kompot owocowy 250g
- Jabłka 150g

Kolacja

- Chleb pszenno-żytni 60g (1)
- Chleb żytni razowy na zakwasie 30g (1) (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: 10068.61 KJ / 2279.49 Kcal; **Białko:** 82.25 g; **Tłuszcz:** 70.19 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone:** 21.36 g; **Sód:** 1091.97 mg; **Węglowodany:** 311.41 g; **Cukier:** 48.9 g **Błonnik spożywczy:** 20.86 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) (1)
- Kielbasa 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 jogurtem i koprem 150g (7)
- 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: 9415.59 KJ / 2121.26 Kcal; **Białko:** 83.14 g; **Tłuszcz:** 69.36 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone:** 21.21 g; **Sód:** 1086.04 mg; **Węglowodany:** 279.51 g; **Cukier:** 37.84 g **Błonnik spożywczy:** 15.31 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)
- 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 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
- 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: 10005.8 KJ / 2208.97 Kcal; **Białko:** 96.98 g; **Tłuszcz:** 79.7 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone:** 28 g; **Sód:** 1438.34 mg; **Węglowodany:** 258.51 g; **Cukier:** 8.4 g **Błonnik spożywczy:** 28.71 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) • Kielbasa 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 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 • Wędlina pierś miodowa drobiowa 30g • Jajko gotowane na twardo (2 szt) 100g (3) • Pomidor 50g • Sałata zielona 5g
<p>Wartości odżywcze</p>		
<p>Energia: 9724.64 KJ / 2199.46 Kcal; Białko: 91.11 g; Tłuszcz: 74.82 g; Kwasy tłuszczowe nasycone: 23.01 g; Sód: 1152.36 mg; Węglowodany: 277.79 g; Cukier: 37.84 g Błonnik spożywczy: 14.74 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) • Kielbasa 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) • Sałata zielona z jogurtem i koprem 150g (7) • 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: 9162.27 KJ / 2133.85 Kcal; Białko: 82.69 g; Tłuszcz: 61.95 g; Kwasy tłuszczowe nasycone: 15.23 g; Sód: 1036.66 mg; Węglowodany: 305.17 g; Cukier: 46.4 g Błonnik spożywczy: 13.53 g;</p>		

Jadłospis na wtorek 2026-06-16

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 sopocka 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 sopocka 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 sopocka 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)		
Śniadanie <ul style="list-style-type: none"> • Chleb pszenno-żytni 90g (1) • Ser biały twaróg półtłusty 50g (7) • Masło ekstra 82% 10g (7) • Herbata z cukrem 250g • Zupa mleczna - kasza kukurydziana na mleku 300g (7) • Szyunka z indykiem, prasowana 30g (6) • Pomidor 100g • Sałata zielona 5g 	Obiad <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 	Kolacja <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
Wartości odżywcze		
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;		

Dieta łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu (Szkic)		
Śniadanie <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 	Obiad <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 	Kolacja <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
Wartości odżywcze		
Energia: 9295.27 KJ / 2130.52 Kcal; Białko: 73.69 g; Tłuszcz: 56.18 g; Kwasy tłuszczowe nasycone: 13.54 g; Sód: 1091.21 mg; Węglowodany: 330.03 g; Cukier: 46.18 g Błonnik spożywczy: 17.51 g;		

Jadłospis na środa 2026-06-17

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)
- 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	Obiad	Kolacja
<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 	<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 	<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	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 - płatki owsiane na mleku 300g (7) (1) • Szynka złocista wieprzowa 30g (9) (10) • Sałata zielona 5g • Pomidor 100g 	<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 	<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 2026-06-18

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 2026-06-19

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)Twaróg półtłusty 50g (7)Kawa zbożowa na mleku 250g (7) (1)Zupa mleczna - ryż na mleku 300g (7)Dżem truskawkowy 25gJabłka 150g	<ul style="list-style-type: none">Zupa kapuśniak z kiszonej kapusty 300g (9) (1) (3) (10)Pulpet rybny z miruny gotowany 100g (1) (4) (3)Ziemniaki gotowane 180gSurówka z ogórków kiszonych i cebulki 150gKompot owocowy 250gBanany 150g	<ul style="list-style-type: none">Chleb pszenno-żytni 60g (1)Chleb żytni razowy na zakwasie 30g (1)Masło ekstra 82% 10g (7)Ser żółty 30g (7)Herbata z cukrem 250gPasta z ciecierzycy 30gPomidor 100gSalata zielona 5g

Wartości odżywcze

Energia: 9296.77 KJ / 2053.87 Kcal; **Białko:** 71.43 g; **Tłuszcz:** 57.45 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone:** 21.13 g; **Sód:** 2362.46 mg; **Węglowodany:** 307.26 g; **Cukier:** 62.74 g **Błonnik spożywczy:** 24.26 g;

Dieta łatwostrawna (3p) (Szkiec)

Śniadanie	Obiad	Kolacja
<ul style="list-style-type: none">Chleb pszenno-żytni 90g (1)Masło ekstra 82% 10g (7)Twaróg półtłusty 50g (7)Kawa zbożowa na mleku 250g (7) (1)Zupa mleczna - ryż na mleku 300g (7)Dżem truskawkowy 40gJabłka 150g	<ul style="list-style-type: none">Zupa zacierkowa 300g (9) (1) (3) (7)Pulpet rybny z miruny gotowany 100g (1) (4) (3)Ziemniaki gotowane 180gWarzywa po grecku 150g (9) (1)Kompot owocowy 250g	<ul style="list-style-type: none">Chleb pszenno-żytni 90g (1)Masło ekstra 82% 10g (7)Twaróg półtłusty 30g (7)Herbata z cukrem 250gPasta jajeczna 60g (3) (7)Pomidor 100gSalata zielona 5g

Wartości odżywcze

Energia: 9720.13 KJ / 2151.81 Kcal; **Białko:** 78.05 g; **Tłuszcz:** 54.52 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone:** 20.56 g; **Sód:** 1251.47 mg; **Węglowodany:** 333.33 g; **Cukier:** 50.2 g **Błonnik spożywczy:** 21.74 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)Twaróg półtłusty 30g (7)Herbata bez cukru 250gZupa mleczna - ryż na mleku 300g (7)Jajko gotowane na twardo (1 szt) 50g (3)Salata zielona 5gPomidor 100g	<ul style="list-style-type: none">Zupa kapuśniak z kiszonej kapusty 300g (9) (1) (3) (10)Pulpet rybny z miruny gotowany 100g (1) (4) (3)Ziemniaki gotowane 180gSurówka z ogórków kiszonych i cebulki 150gKompot owocowy bez cukru 250g <p>Podwieczorek</p> <ul style="list-style-type: none">Kefir naturalny 150g (7)	<ul style="list-style-type: none">Chleb żytni razowy na zakwasie 90g (1)Masło ekstra 82% 10g (7)Ser żółty 30g (7)Herbata bez cukru 250gPasta z ciecierzycy 30gPomidor 100gSalata zielona 5gPosiłek nocny: kanapka z wędliną i sałatą 100g (1) (7)

Wartości odżywcze

Energia: 9190.35 KJ / 1978.81 Kcal; **Białko:** 85.03 g; **Tłuszcz:** 67.25 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone:** 26.55 g; **Sód:** 2696.27 mg; **Węglowodany:** 248.24 g; **Cukier:** 6.13 g **Błonnik spożywczy:** 32.44 g;

Dieta bogatobiałkowa (3p) (Szkic)		
<p>Śniadanie</p> <ul style="list-style-type: none"> • Chleb pszenno-żytni 90g (1) • Masło ekstra 82% 10g (7) • Twaróg półtłusty 50g (7) • Kawa zbożowa na mleku 250g (7) (1) • Zupa mleczna - ryż 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: 9993.97 Kj / 2226.61 Kcal; Białko: 94.51 g; Tłuszcz: 63.58 g; Kwasy tłuszczowe nasycone: 23.73 g; Sód: 1388.18 mg; Węglowodany: 312.39 g; Cukier: 39.25 g Błonnik spożywczy: 20.43 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 - ryż 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: 9624.47 Kj / 2201.04 Kcal; Białko: 81.16 g; Tłuszcz: 47.77 g; Kwasy tłuszczowe nasycone: 15.01 g; Sód: 1205.31 mg; Węglowodany: 362.83 g; Cukier: 68.64 g Błonnik spożywczy: 19.64 g;</p>		

Jadłospis na sobota 2026-06-20

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

Dieta podstawowa (3p) (Szkic)

Śniadanie

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

Obiad

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

Kolacja

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

Wartości odżywcze

Energia: 9148.99 KJ / 2040.12 Kcal; **Białko:** 70.3 g; **Tłuszcz:** 57.13 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone:** 18.57 g; **Sód:** 1447.9 mg; **Węglowodany:** 303.42 g; **Cukier:** 48.99 g **Błonnik spożywczy:** 25.37 g;

Dieta łatwostrawna (3p) (Szkic)

Śniadanie

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

Obiad

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

Kolacja

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

Wartości odżywcze

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

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

Śniadanie

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

Obiad

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

Kolacja

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

Wartości odżywcze

Energia: 9753.13 KJ / 2138.03 Kcal; **Białko:** 83.79 g; **Tłuszcz:** 70.94 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone:** 25.81 g; **Sód:** 1881.27 mg; **Węglowodany:** 280.27 g; **Cukier:** 8.58 g **Błonnik spożywczy:** 35.33 g;

Dieta bogatobiałkowa (3p) (Szkic)		
<p>Śniadanie</p> <ul style="list-style-type: none"> • Chleb pszenno-żytni 90g (1) • Masło ekstra 82% 10g (7) • Herbata z cukrem 250g • Zupa mleczna - kasza manna na mleku 300g (7) (1) • Szynka wieprzowa gratka/produkt grubo rozdr., formowany, parzony, zawiera wodę dodaną 30g (6) (10) • Jajko gotowane na twardo (2 szt) 100g (3) • Sałata zielona 5g • Pomidor 100g 	<p>Obiad</p> <ul style="list-style-type: none"> • Zupa koperkowa z ziemniakami 300g (9) (1) (7) • Makaron z mięsem drobiowym i szpinakiem 300g (1) (9) • Buraczki duszone z olejem rzepakowym 150g (1) • Kompot owocowy 250g 	<p>Kolacja</p> <ul style="list-style-type: none"> • Chleb pszenno-żytni 90g (1) • Masło ekstra 82% 10g (7) • Herbata z cukrem 250g • Szynka delikatesowa z kurcząt 30g (6) • Twarożek z natką pietruszki 50g (7) • Sałata zielona 5g • Sałatka cesarska pieczona (marchew, kalafior, brokuł) 100g
<p>Wartości odżywcze</p>		
<p>Energia: 9928.81 KJ / 2229.36 Kcal; Białko: 83.83 g; Tłuszcz: 70.12 g; Kwasy tłuszczowe nasycone: 20.95 g; Sód: 1496.87 mg; Węglowodany: 308.52 g; Cukier: 37.69 g Błonnik spożywczy: 19.99 g;</p>		

Dieta łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu (Szkic)		
<p>Śniadanie</p> <ul style="list-style-type: none"> • Bułka wrocławska 90g (1) • Masło ekstra 82% 5g (7) • Herbata z cukrem 250g • Zupa mleczna - kasza manna na mleku 300g (7) (1) • Szynka wieprzowa gratka/produkt grubo rozdr., formowany, parzony, zawiera wodę dodaną 30g (6) (10) • Dżem truskawkowy 25g • Sałata zielona 5g • Pomidor 100g 	<p>Obiad</p> <ul style="list-style-type: none"> • Zupa koperkowa z ziemniakami 300g (9) (1) (7) • Makaron z mięsem drobiowym i szpinakiem 300g (1) (9) • Buraczki duszone z olejem rzepakowym 150g (1) • Kompot owocowy 250g 	<p>Kolacja</p> <ul style="list-style-type: none"> • Bułka wrocławska 90g (1) • Masło ekstra 82% 5g (7) • Twaróg półtłusty 30g (7) • Herbata z cukrem 250g • Szynka delikatesowa z kurcząt 30g (6) • Sałata zielona 5g • Sałatka cesarska pieczona (marchew, kalafior, brokuł) 100g
<p>Wartości odżywcze</p>		
<p>Energia: 9298.74 KJ / 2147.09 Kcal; Białko: 75.01 g; Tłuszcz: 57.26 g; Kwasy tłuszczowe nasycone: 13.19 g; Sód: 1376.91 mg; Węglowodany: 331.83 g; Cukier: 36.25 g Błonnik spożywczy: 18.17 g;</p>		

Jadłospis na niedziela 2026-06-21

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

Dieta podstawowa (3p) (Szkic)

Śniadanie

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

Obiad

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

Kolacja

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

Wartości odżywcze

Energia: 9222.54 KJ / 2051.74 Kcal; **Białko:** 80.6 g; **Tłuszcz:** 73.9 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone:** 24.55 g; **Sód:** 1679.46 mg; **Węglowodany:** 260.45 g; **Cukier:** 52.39 g **Błonnik spożywczy:** 22.71 g;

Dieta łatwostrawna (3p) (Szkic)

Śniadanie

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

Obiad

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

Kolacja

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

Wartości odżywcze

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

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

Śniadanie

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

Obiad

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

Podwieczorek

- Kefir 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
- Ogórek zielony świeży 100g
- Posiłek nocny: kanapka z twarogiem, sałatą i pomidorem 150g (1) (7)

Wartości odżywcze

Energia: 10283.55 KJ / 2251.61 Kcal; **Białko:** 119.29 g; **Tłuszcz:** 87.27 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone:** 34.2 g; **Sód:** 1894.54 mg; **Węglowodany:** 238.12 g; **Cukier:** 12.48 g **Błonnik spożywczy:** 32.88 g;

Dieta bogatobiałkowa (3p) (Szkiec)		
<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 • Marchew gotowana na parze 150g • Kompot owocowy 250g 	<p>Kolacja</p> <ul style="list-style-type: none"> • Chleb pszenno-żytni 90g (1) • Masło ekstra 82% 10g (7) • Herbata z cukrem 250g • Szynka konserwowa wieprzowa 30g (6) • Twarożek z natką pietruszki 50g (7) • Pomidor 100g • Sałata zielona 5g
<p>Wartości odżywcze</p>		
<p>Energia: 9324.42 KJ / 2078.31 Kcal; Białko: 110.7 g; Tłuszcz: 67.8 g; Kwasy tłuszczowe nasycone: 25.39 g; Sód: 1325.61 mg; Węglowodany: 251.19 g; Cukier: 34.51 g Błonnik spożywczy: 17.29 g;</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