

# Jadłospis na poniedziałek 2026-06-22

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

## Dieta podstawowa (3p) (Szkic)

### Śniadanie

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

### Obiad

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

### Kolacja

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

## Wartości odżywcze

**Energia:** 8929.58 KJ / 1983.25 Kcal; **Białko:** 73.51 g; **Tłuszcz:** 46.48 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone:** 18.23 g; **Sód:** 1743.03 mg; **Węglowodany:** 316.05 g; **Cukier:** 46.21 g **Błonnik spożywczy:** 31.88 g;

## Dieta łatwostrawna (3p) (Szkic)

### Śniadanie

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

### Obiad

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

### Kolacja

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

## Wartości odżywcze

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

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

### Śniadanie

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

### Obiad

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

### Podwieczorek

- Jogurt naturalny 150g ( 7 )

### Kolacja

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

## Wartości odżywcze

**Energia:** 10030.38 KJ / 2200.88 Kcal; **Białko:** 87.48 g; **Tłuszcz:** 69.37 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone:** 26.33 g; **Sód:** 2217.68 mg; **Węglowodany:** 305.01 g; **Cukier:** 13.12 g **Błonnik spożywczy:** 47.6 g;

### Dieta bogatobiałkowa (3p) (Szkic)

#### Śniadanie

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

#### Obiad

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

#### Kolacja

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

#### Wartości odżywcze

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

### Dieta łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu (Szkic)

#### Śniadanie

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

#### Obiad

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

#### Kolacja

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

#### Wartości odżywcze

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

# Jadłospis na wtorek 2026-06-23

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

## Dieta podstawowa (3p) (Szkiec)

<b>Śniadanie</b> <ul style="list-style-type: none"><li>Chleb pszenno-żytni 60g ( 1 )</li><li>Chleb żytni razowy na zakwasie 30g ( 1 )</li><li>Masło ekstra 82% 10g ( 7 )</li><li>Herbata z cukrem 250g</li><li>Zupa mleczna - kasza kukurydziana na mleku 300g ( 7 )</li><li>Szynka konserwowa wieprzowa 30g ( 6 )</li><li>Twarożek z natką pietruszki 30g ( 7 )</li><li>Sałata zielona 5g</li><li>Papryka czerwona świeża 100g</li></ul>	<b>Obiad</b> <ul style="list-style-type: none"><li>Zupa krupnik z ziemniakami 300g ( 9 ) ( 1 )</li><li>Pulpet wieprzowo-wołowy gotowany 100g ( 1 ) ( 3 )</li><li>Ziemniaki gotowane 180g</li><li>Sałata zielona z jogurtem i koprem 150g ( 7 )</li><li>Kompot owocowy 250g</li><li>Jablka 150g</li></ul>	<b>Kolacja</b> <ul style="list-style-type: none"><li>Chleb pszenno-żytni 60g ( 1 )</li><li>Chleb żytni razowy na zakwasie 30g ( 1 )</li><li>Masło ekstra 82% 10g ( 7 )</li><li>Herbata z cukrem 250g</li><li>Polędwica drobiowa Ani 30g ( 6 )</li><li>Jajko gotowane na twardo (1 szt) 50g ( 3 )</li><li>Pomidor 100g</li><li>Sałata zielona 5g</li></ul>
<b>Wartości odżywcze</b>		
<b>Energia:</b> 8747.71 KJ / 1926.45 Kcal; <b>Białko:</b> 76.22 g; <b>Tłuszcz:</b> 42.3 g; <b>Kwasy tłuszczowe nasycone:</b> 18.35 g; <b>Sód:</b> 1134.05 mg; <b>Węglowodany:</b> 300.07 g; <b>Cukier:</b> 50.41 g <b>Błonnik spożywczy:</b> 23.49 g;		

## Dieta łatwostrawna (3p) (Szkiec)

<b>Śniadanie</b> <ul style="list-style-type: none"><li>Chleb pszenno-żytni 90g ( 1 )</li><li>Masło ekstra 82% 10g ( 7 )</li><li>Herbata z cukrem 250g</li><li>Zupa mleczna - kasza kukurydziana na mleku 300g ( 7 )</li><li>Szynka konserwowa wieprzowa 30g ( 6 )</li><li>Twarożek z natką pietruszki 30g ( 7 )</li><li>Sałata zielona 5g</li><li>Pomidor 100g</li></ul>	<b>Obiad</b> <ul style="list-style-type: none"><li>Zupa krupnik z ziemniakami 300g ( 9 ) ( 1 )</li><li>Pulpet wieprzowo-wołowy gotowany 100g ( 1 ) ( 3 )</li><li>Ziemniaki gotowane 180g</li><li>Sałata zielona z jogurtem i koprem 150g ( 7 )</li><li>Kompot owocowy 250g</li></ul>	<b>Kolacja</b> <ul style="list-style-type: none"><li>Chleb pszenno-żytni 90g ( 1 )</li><li>Masło ekstra 82% 10g ( 7 )</li><li>Herbata z cukrem 250g</li><li>Polędwica drobiowa Ani 30g ( 6 )</li><li>Jajko gotowane na twardo (1 szt) 50g ( 3 )</li><li>Pomidor 100g</li><li>Sałata zielona 5g</li></ul>
<b>Wartości odżywcze</b>		
<b>Energia:</b> 8597.31 KJ / 1888.42 Kcal; <b>Białko:</b> 77.4 g; <b>Tłuszcz:</b> 41.65 g; <b>Kwasy tłuszczowe nasycone:</b> 18.34 g; <b>Sód:</b> 1136.39 mg; <b>Węglowodany:</b> 291.86 g; <b>Cukier:</b> 39.45 g <b>Błonnik spożywczy:</b> 17.51 g;		

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

<b>Śniadanie</b> <ul style="list-style-type: none"><li>Chleb żytni razowy na zakwasie 90g ( 1 )</li><li>Masło ekstra 82% 10g ( 7 )</li><li>Herbata bez cukru 250g</li><li>Zupa mleczna - kasza kukurydziana na mleku 300g ( 7 )</li><li>Szynka konserwowa wieprzowa 30g ( 6 )</li><li>Twarożek z natką pietruszki 30g ( 7 )</li><li>Sałata zielona 5g</li><li>Papryka czerwona świeża 100g</li></ul>	<b>Obiad</b> <ul style="list-style-type: none"><li>Zupa krupnik z ziemniakami 300g ( 9 ) ( 1 )</li><li>Pulpet wieprzowo-wołowy gotowany 100g ( 1 ) ( 3 )</li><li>Ziemniaki gotowane 180g</li><li>Sałata zielona z jogurtem i koprem 150g ( 7 )</li><li>Kompot owocowy bez cukru 250g</li></ul> <b>Podwieczorek</b> <ul style="list-style-type: none"><li>Kefir naturalny 150g ( 7 )</li></ul>	<b>Kolacja</b> <ul style="list-style-type: none"><li>Chleb żytni razowy na zakwasie 90g ( 1 )</li><li>Masło ekstra 82% 10g ( 7 )</li><li>Herbata bez cukru 250g</li><li>Polędwica drobiowa Ani 30g ( 6 )</li><li>Jajko gotowane na twardo (1 szt) 50g ( 3 )</li><li>Pomidor 100g</li><li>Sałata zielona 5g</li><li>Posiłek nocny: kanapka z wędliną i pomidorem 150g ( 1 ) ( 7 )</li></ul>
<b>Wartości odżywcze</b>		
<b>Energia:</b> 9249.76 KJ / 1990.63 Kcal; <b>Białko:</b> 92.95 g; <b>Tłuszcz:</b> 51.55 g; <b>Kwasy tłuszczowe nasycone:</b> 24.6 g; <b>Sód:</b> 1468.43 mg; <b>Węglowodany:</b> 275.21 g; <b>Cukier:</b> 10 g <b>Błonnik spożywczy:</b> 33.4 g;		

Dieta bogatobiałkowa (3p) (Szkiec)		
<p><b>Śniadanie</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Chleb pszenno-żytni 90g ( 1 )</li> <li>• Masło ekstra 82% 10g ( 7 )</li> <li>• Herbata z cukrem 250g</li> <li>• Zupa mleczna - kasza kukurydziana na mleku 300g ( 7 )</li> <li>• Szynka konserwowa wieprzowa 30g ( 6 )</li> <li>• Twarożek z natką pietruszki 50g ( 7 )</li> <li>• Sałata zielona 5g</li> <li>• Pomidor 100g</li> </ul>	<p><b>Obiad</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Zupa krupnik z ziemniakami 300g ( 9 ) ( 1 )</li> <li>• Pulpet wieprzowo-wołowy gotowany 100g ( 1 ) ( 3 )</li> <li>• Ziemniaki gotowane 180g</li> <li>• Sałata zielona z jogurtem i koprem 150g ( 7 )</li> <li>• Kompot owocowy 250g</li> </ul>	<p><b>Kolacja</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Chleb pszenno-żytni 90g ( 1 )</li> <li>• Masło ekstra 82% 10g ( 7 )</li> <li>• Herbata z cukrem 250g</li> <li>• Polędwica drobiowa Ani 30g ( 6 )</li> <li>• Jajko gotowane na twardo (2 szt) 100g ( 3 )</li> <li>• Pomidor 100g</li> <li>• Sałata zielona 5g</li> </ul>
<p><b>Wartości odżywcze</b></p>		
<p><b>Energia:</b> 8970.56 KJ / 1981.97 Kcal; <b>Białko:</b> 86.29 g; <b>Tłuszcz:</b> 47.2 g; <b>Kwasy tłuszczowe nasycone:</b> 20.17 g; <b>Sód:</b> 1206.54 mg; <b>Węglowodany:</b> 293.07 g; <b>Cukier:</b> 39.45 g <b>Błonnik spożywczy:</b> 17.51 g;</p>		

Dieta łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu (Szkiec)		
<p><b>Śniadanie</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Bułka wrocławska 90g ( 1 )</li> <li>• Masło ekstra 82% 5g ( 7 )</li> <li>• Herbata z cukrem 250g</li> <li>• Zupa mleczna - kasza kukurydziana na mleku 300g ( 7 )</li> <li>• Szynka konserwowa wieprzowa 30g ( 6 )</li> <li>• Twarożek z natką pietruszki 30g ( 7 )</li> <li>• Sałata zielona 5g</li> <li>• Pomidor 100g</li> </ul>	<p><b>Obiad</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Zupa krupnik z ziemniakami 300g ( 9 ) ( 1 )</li> <li>• Pulpet wieprzowo-wołowy gotowany 100g ( 1 ) ( 3 )</li> <li>• Ziemniaki gotowane 180g</li> <li>• Sałata zielona z jogurtem i koprem 150g ( 7 )</li> <li>• Kompot owocowy 250g</li> </ul>	<p><b>Kolacja</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Bułka wrocławska 90g ( 1 )</li> <li>• Masło ekstra 82% 5g ( 7 )</li> <li>• Herbata z cukrem 250g</li> <li>• Miód naturalny 25g</li> <li>• Polędwica drobiowa Ani 30g ( 6 )</li> <li>• Pomidor 100g</li> <li>• Sałata zielona 5g</li> </ul>
<p><b>Wartości odżywcze</b></p>		
<p><b>Energia:</b> 8507.49 KJ / 1938.75 Kcal; <b>Białko:</b> 76.98 g; <b>Tłuszcz:</b> 34.21 g; <b>Kwasy tłuszczowe nasycone:</b> 12.36 g; <b>Sód:</b> 1088.5 mg; <b>Węglowodany:</b> 326.9 g; <b>Cukier:</b> 57.88 g <b>Błonnik spożywczy:</b> 15.53 g;</p>		

# Jadłospis na środa 2026-06-24

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

## Dieta podstawowa (3p) (Szkic)

<b>Śniadanie</b> <ul style="list-style-type: none"><li>Chleb pszenno-żytni 60g ( 1 )</li><li>Chleb żytni razowy na zakwasie 30g ( 1 )</li><li>Masło ekstra 82% 10g ( 7 )</li><li>Twaróg półtłusty 30g ( 7 )</li><li>Herbata z cukrem 250g</li><li>Zupa mleczna - ryż na mleku 300g ( 7 )</li><li>Polędwica sopocka wieprzowa 30g ( 1 ) ( 6 )</li><li>Pomidor 100g</li><li>Sałata zielona 5g</li></ul>	<b>Obiad</b> <ul style="list-style-type: none"><li>Zupa jarzynowa z zielonym groszkiem 300g ( 7 ) ( 9 ) ( 1 )</li><li>Makaron z twarogiem 300g ( 1 ) ( 7 )</li><li>Sos jogurtowy 100g ( 7 )</li><li>Surówka z marchwi i jabłka z olejem 150g</li><li>Kompot owocowy 250g</li><li>Banany 150g</li></ul>	<b>Kolacja</b> <ul style="list-style-type: none"><li>Chleb pszenno-żytni 60g ( 1 )</li><li>Chleb żytni razowy na zakwasie 30g ( 1 )</li><li>Masło ekstra 82% 10g ( 7 )</li><li>Herbata z cukrem 250g</li><li>Paprykarz rybny (mintaj) 30g ( 4 ) ( 9 )</li><li>Sałata zielona 5g</li><li>Pomidor 100g</li><li>Polędwica z indyka grubo rozdrobniona, parzona 30g</li></ul>
<b>Wartości odżywcze</b>		
<b>Energia:</b> 9775.94 KJ / 2199.21 Kcal; <b>Białko:</b> 85.15 g; <b>Tłuszcz:</b> 55.61 g; <b>Kwasy tłuszczowe nasycone:</b> 21.25 g; <b>Sód:</b> 1251.1 mg; <b>Węglowodany:</b> 334.44 g; <b>Cukier:</b> 71.27 g <b>Błonnik spożywczy:</b> 20.9 g;		

## Dieta łatwostrawna (3p) (Szkic)

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

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

<b>Śniadanie</b> <ul style="list-style-type: none"><li>Chleb żytni razowy na zakwasie 90g ( 1 )</li><li>Masło ekstra 82% 10g ( 7 )</li><li>Twaróg półtłusty 30g ( 7 )</li><li>Herbata bez cukru 250g</li><li>Zupa mleczna - ryż na mleku 300g ( 7 )</li><li>Polędwica sopocka wieprzowa 30g ( 1 ) ( 6 )</li><li>Pomidor 100g</li><li>Sałata zielona 5g</li></ul>	<b>Obiad</b> <ul style="list-style-type: none"><li>Zupa jarzynowa z zielonym groszkiem 300g ( 7 ) ( 9 ) ( 1 )</li><li>Makaron razowy z twarogiem i masłem 350g ( 1 ) ( 7 )</li><li>Sos jogurtowy 100g ( 7 )</li><li>Surówka z marchwi i jabłka z olejem 150g</li><li>Kompot owocowy bez cukru 250g</li></ul> <b>Podwieczorek</b> <ul style="list-style-type: none"><li>Jogurt naturalny 150g ( 7 )</li></ul>	<b>Kolacja</b> <ul style="list-style-type: none"><li>Chleb żytni razowy na zakwasie 90g ( 1 )</li><li>Masło ekstra 82% 10g ( 7 )</li><li>Herbata bez cukru 250g</li><li>Paprykarz rybny (mintaj) 30g ( 4 ) ( 9 )</li><li>Sałata zielona 5g</li><li>Pomidor 100g</li><li>Polędwica z indyka grubo rozdrobniona, parzona 30g</li><li>Posiłek nocny: kanapka z jajkiem, sałatą i pomidorem 150g ( 1 ) ( 7 ) ( 3 )</li></ul>
<b>Wartości odżywcze</b>		
<b>Energia:</b> 11619.9 KJ / 2526.36 Kcal; <b>Białko:</b> 93.42 g; <b>Tłuszcz:</b> 96.56 g; <b>Kwasy tłuszczowe nasycone:</b> 32.29 g; <b>Sód:</b> 1657.62 mg; <b>Węglowodany:</b> 316.28 g; <b>Cukier:</b> 10.76 g <b>Błonnik spożywczy:</b> 32.62 g;		

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

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

# Jadłospis na czwartek 2026-06-25

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

## Dieta podstawowa (3p) (Szkiec)

<b>Śniadanie</b> <ul style="list-style-type: none"><li>Chleb pszenno-żytni 60g ( 1 )</li><li>Chleb żytni razowy na zakwasie 30g ( 1 )</li><li>Masło ekstra 82% 10g ( 7 )</li><li>Herbata z cukrem 250g</li><li>Zupa mleczna - kasza manna na mleku 300g ( 7 ) ( 1 )</li><li>Szynka konserwowa wieprzowa 30g ( 6 )</li><li>Jajko gotowane na twardo (1 szt) 50g ( 3 )</li><li>Sałata zielona 5g</li><li>Pomidor 100g</li></ul>	<b>Obiad</b> <ul style="list-style-type: none"><li>Zupa ogórkowa z ziemniakami 300g ( 9 ) ( 1 ) ( 7 )</li><li>Potrąwka z kurczaka duszona w sosie jarzynowym 200g ( 9 ) ( 1 )</li><li>Ziemniaki gotowane 180g</li><li>Surówka z kapusty pekińskiej, marchewki i jabłka z olejem 150g</li><li>Kompot owocowy 250g</li><li>Jabłka 150g</li></ul>	<b>Kolacja</b> <ul style="list-style-type: none"><li>Chleb pszenno-żytni 60g ( 1 )</li><li>Chleb żytni razowy na zakwasie 30g ( 1 )</li><li>Masło ekstra 82% 10g ( 7 )</li><li>Herbata z cukrem 250g</li><li>Szynka drobiowa familijna 30g ( 6 ) ( 7 )</li><li>Twarożek z natką pietruszki 30g ( 7 )</li><li>Sałata zielona 5g</li><li>Rzodkiewki 100g</li></ul>
<b>Wartości odżywcze</b>		
<b>Energia:</b> 8235.77 KJ / 1804.84 Kcal; <b>Białko:</b> 62.53 g; <b>Tłuszcz:</b> 53.68 g; <b>Kwasy tłuszczowe nasycone:</b> 17.5 g; <b>Sód:</b> 1382.92 mg; <b>Węglowodany:</b> 263.02 g; <b>Cukier:</b> 50.74 g <b>Błonnik spożywczy:</b> 24.24 g;		

## Dieta łatwostrawna (3p) (Szkiec)

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

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

<b>Śniadanie</b> <ul style="list-style-type: none"><li>Chleb żytni razowy na zakwasie 90g ( 1 )</li><li>Masło ekstra 82% 10g ( 7 )</li><li>Herbata bez cukru 250g</li><li>Zupa mleczna - kasza manna na mleku 300g ( 7 ) ( 1 )</li><li>Szynka konserwowa wieprzowa 30g ( 6 )</li><li>Jajko gotowane na twardo (1 szt) 50g ( 3 )</li><li>Sałata zielona 5g</li><li>Pomidor 100g</li></ul>	<b>Obiad</b> <ul style="list-style-type: none"><li>Zupa ogórkowa z ziemniakami 300g ( 9 ) ( 1 ) ( 7 )</li><li>Potrąwka z kurczaka duszona w sosie jarzynowym 200g ( 9 ) ( 1 )</li><li>Ziemniaki gotowane 180g</li><li>Surówka z kapusty pekińskiej, marchewki i jabłka z olejem 150g</li><li>Kompot owocowy bez cukru 250g</li></ul> <b>Podwieczorek</b> <ul style="list-style-type: none"><li>Kefir naturalny 150g ( 7 )</li></ul>	<b>Kolacja</b> <ul style="list-style-type: none"><li>Chleb żytni razowy na zakwasie 90g ( 1 )</li><li>Masło ekstra 82% 10g ( 7 )</li><li>Herbata bez cukru 250g</li><li>Szynka drobiowa familijna 30g ( 6 ) ( 7 )</li><li>Twarożek z natką pietruszki 30g ( 7 )</li><li>Sałata zielona 5g</li><li>Rzodkiewki 100g</li><li>Posiłek nocny: kanapka z wędliną i pomidorem 150g ( 1 ) ( 7 )</li></ul>
<b>Wartości odżywcze</b>		
<b>Energia:</b> 8737.82 KJ / 1869.03 Kcal; <b>Białko:</b> 79.27 g; <b>Tłuszcz:</b> 62.94 g; <b>Kwasy tłuszczowe nasycone:</b> 23.75 g; <b>Sód:</b> 1717.3 mg; <b>Węglowodany:</b> 238.17 g; <b>Cukier:</b> 10.34 g <b>Błonnik spożywczy:</b> 34.14 g;		

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

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

# Jadłospis na piątek 2026-06-26

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

## Dieta podstawowa (3p) (Szkic)

Śniadanie	Obiad	Kolacja
<ul style="list-style-type: none"><li>Chleb pszenno-żytni 60g ( 1 )</li><li>Chleb żytni razowy na zakwasie 30g ( 1 )</li><li>Masło ekstra 82% 10g ( 7 )</li><li>Twaróg półtłusty 50g ( 7 )</li><li>Kawa zbożowa na mleku 250g ( 7 ) ( 1 )</li><li>Zupa mleczna - płatki owsiane na mleku 300g ( 7 ) ( 1 )</li><li>Dżem truskawkowy 25g</li><li>Jabłka 150g</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>Zupa pietruszkowa z ziemniakami 300g ( 9 ) ( 1 ) ( 7 )</li><li>Filet rybny z miruny gotowany 100g ( 4 )</li><li>Ziemniaki gotowane 180g</li><li>Surówka z kapusty kiszzonej z olejem 150g</li><li>Kompot owocowy 250g</li><li>Banany 150g</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>Chleb pszenno-żytni 60g ( 1 )</li><li>Chleb żytni razowy na zakwasie 30g ( 1 )</li><li>Masło ekstra 82% 10g ( 7 )</li><li>Herbata z cukrem 250g</li><li>Jajko gotowane na twardo (1 szt) 50g ( 3 )</li><li>Pasta z ciecierzycy 30g</li><li>Sałata zielona 5g</li><li>Ogórek zielony świeży 100g</li></ul>

## Wartości odżywcze

**Energia:** 8685.7 Kj / 1908.92 Kcal; **Białko:** 70.82 g; **Tłuszcz:** 47.65 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone:** 18.3 g; **Sód:** 1454.85 mg; **Węglowodany:** 294.29 g; **Cukier:** 66.99 g **Błonnik spożywczy:** 27.11 g;

## Dieta łatwostrawna (3p) (Szkic)

Śniadanie	Obiad	Kolacja
<ul style="list-style-type: none"><li>Chleb pszenno-żytni 90g ( 1 )</li><li>Masło ekstra 82% 10g ( 7 )</li><li>Twaróg półtłusty 50g ( 7 )</li><li>Kawa zbożowa na mleku 250g ( 7 ) ( 1 )</li><li>Zupa mleczna - płatki owsiane na mleku 300g ( 7 ) ( 1 )</li><li>Dżem truskawkowy 25g</li><li>Jabłka 150g</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>Zupa pietruszkowa z ziemniakami 300g ( 9 ) ( 1 ) ( 7 )</li><li>Filet rybny z miruny gotowany 100g ( 4 )</li><li>Ziemniaki gotowane 180g</li><li>Bukiet warzyw gotowanych na parze 150g</li><li>Kompot owocowy 250g</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>Chleb pszenno-żytni 90g ( 1 )</li><li>Masło ekstra 82% 10g ( 7 )</li><li>Herbata z cukrem 250g</li><li>Jajko gotowane na twardo (1 szt) 50g ( 3 )</li><li>Twarożek z natką pietruszki 30g ( 7 )</li><li>Pomidor 100g</li><li>Sałata zielona 5g</li></ul>

## Wartości odżywcze

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

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

Śniadanie	Obiad	Kolacja
<ul style="list-style-type: none"><li>Chleb żytni razowy na zakwasie 90g ( 1 )</li><li>Masło ekstra 82% 10g ( 7 )</li><li>Twaróg półtłusty 30g ( 7 )</li><li>Herbata bez cukru 250g</li><li>Zupa mleczna - płatki owsiane na mleku 300g ( 7 ) ( 1 )</li><li>Jajko gotowane na twardo (1 szt) 50g ( 3 )</li><li>Jabłka 150g</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>Zupa pietruszkowa z ziemniakami 300g ( 9 ) ( 1 ) ( 7 )</li><li>Filet rybny z miruny gotowany 100g ( 4 )</li><li>Ziemniaki gotowane 180g</li><li>Surówka z kapusty kiszzonej z olejem 150g</li><li>Kompot owocowy bez cukru 250g</li></ul> <p><b>Podwieczorek</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>Jogurt naturalny 150g ( 7 )</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>Chleb żytni razowy na zakwasie 90g ( 1 )</li><li>Masło ekstra 82% 10g ( 7 )</li><li>Herbata bez cukru 250g</li><li>Jajko gotowane na twardo (1 szt) 50g ( 3 )</li><li>Pasta z ciecierzycy 30g</li><li>Sałata zielona 5g</li><li>Ogórek zielony świeży 100g</li><li>Posiłek nocny: kanapka z twarogiem, sałatą i pomidorem 150g ( 1 ) ( 7 )</li></ul>

## Wartości odżywcze

**Energia:** 8772.1 Kj / 1885.06 Kcal; **Białko:** 81.49 g; **Tłuszcz:** 59.53 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone:** 24.25 g; **Sód:** 1837.41 mg; **Węglowodany:** 248.11 g; **Cukier:** 21.33 g **Błonnik spożywczy:** 36.81 g;

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

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

# Jadłospis na sobota 2026-06-27

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

## Dieta podstawowa (3p) (Szkic)

### Śniadanie

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

### Obiad

- Zupa botwinkowa z ziemniakami i koperkiem 400g ( 9 ) ( 1 ) ( 7 )
- Filet drobiowy z kurczaka gotowany 100g
- Ryż biały gotowany 180g
- Sos pomidorowy z koperkiem 50g ( 7 ) ( 1 )
- Surówka z kapusty czerwonej i jabłka 150g
- Kompot owocowy 250g
- Jabłka 150g

### Kolacja

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

## Wartości odżywcze

**Energia:** 9277.54 KJ / 2073.24 Kcal; **Białko:** 87.08 g; **Tłuszcz:** 60.69 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone:** 17.03 g; **Sód:** 1601.62 mg; **Węglowodany:** 285.69 g; **Cukier:** 50.54 g **Błonnik spożywczy:** 24.87 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 botwinkowa z ziemniakami i koperkiem 400g ( 9 ) ( 1 ) ( 7 )
- Filet drobiowy z kurczaka gotowany 100g
- Ryż biały gotowany 180g
- Sos pomidorowy z koperkiem 50g ( 7 ) ( 1 )
- Marchew gotowana na parze 150g
- Kompot owocowy 250g

### Kolacja

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

## Wartości odżywcze

**Energia:** 8774.57 KJ / 1949.68 Kcal; **Białko:** 87.14 g; **Tłuszcz:** 52.2 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone:** 16.38 g; **Sód:** 1636.72 mg; **Węglowodany:** 278.74 g; **Cukier:** 34.79 g **Błonnik spożywczy:** 19.92 g;

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

### Śniadanie

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

### Obiad

- Zupa botwinkowa z ziemniakami i koperkiem 400g ( 9 ) ( 1 ) ( 7 )
- Filet drobiowy z kurczaka gotowany 100g
- Ryż brązowy gotowany 180g
- Sos pomidorowy z koperkiem 50g ( 7 ) ( 1 )
- Surówka z kapusty czerwonej i jabłka 150g
- Kompot owocowy bez cukru 250g

### Podwieczorek

- Kefir naturalny 150g ( 7 )

### Kolacja

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

## Wartości odżywcze

**Energia:** 9834.78 KJ / 2150.46 Kcal; **Białko:** 104.09 g; **Tłuszcz:** 70.86 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone:** 23.54 g; **Sód:** 1939.36 mg; **Węglowodany:** 264.36 g; **Cukier:** 10.07 g **Błonnik spożywczy:** 39.5 g;

Dieta bogatobiałkowa (3p) (Szkiec)		
<p><b>Śniadanie</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Chleb pszenno-żytni 90g ( 1 )</li> <li>• Masło ekstra 82% 10g ( 7 )</li> <li>• Herbata z cukrem 250g</li> <li>• Zupa mleczna - kasza kukurydziana na mleku 300g ( 7 )</li> <li>• Pasta jajeczna 60g ( 3 ) ( 7 )</li> <li>• Pomidor 100g</li> <li>• Sałata zielona 5g</li> <li>• Polędwica z indyka grubo rozdrobniona, parzona 60g</li> </ul>	<p><b>Obiad</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Zupa botwinkowa z ziemniakami i koperkiem 400g ( 9 ) ( 1 ) ( 7 )</li> <li>• Filet drobiowy z kurczaka gotowany 100g</li> <li>• Ryż biały gotowany 180g</li> <li>• Sos pomidorowy z koperkiem 50g ( 7 ) ( 1 )</li> <li>• Marchew gotowana na parze 150g</li> <li>• Kompot owocowy 250g</li> </ul>	<p><b>Kolacja</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Chleb pszenno-żytni 90g ( 1 )</li> <li>• Ser biały twaróg półtłusty 50g ( 7 )</li> <li>• Masło ekstra 82% 10g ( 7 )</li> <li>• Herbata z cukrem 250g</li> <li>• Polędwica sopocka wieprzowa 30g ( 1 ) ( 6 )</li> <li>• Sałata zielona 5g</li> <li>• Pomidor 100g</li> </ul>
<p><b>Wartości odżywcze</b></p>		
<p><b>Energia:</b> 8904.99 Kj / 1980.88 Kcal; <b>Białko:</b> 93.17 g; <b>Tłuszcz:</b> 52.98 g; <b>Kwasy tłuszczowe nasycone:</b> 16.53 g; <b>Sód:</b> 1820.32 mg; <b>Węglowodany:</b> 278.77 g; <b>Cukier:</b> 34.94 g <b>Błonnik spożywczy:</b> 19.92 g;</p>		

Dieta łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu (Szkiec)		
<p><b>Śniadanie</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Bułka wrocławska 90g ( 1 )</li> <li>• Masło ekstra 82% 5g ( 7 )</li> <li>• Herbata z cukrem 250g</li> <li>• Dżem truskawkowy (niskosłodzony) 25g</li> <li>• Zupa mleczna - kasza kukurydziana na mleku 300g ( 7 )</li> <li>• Pomidor 100g</li> <li>• Sałata zielona 5g</li> <li>• Polędwica z indyka grubo rozdrobniona, parzona 30g</li> </ul>	<p><b>Obiad</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Zupa botwinkowa z ziemniakami i koperkiem 400g ( 9 ) ( 1 ) ( 7 )</li> <li>• Filet drobiowy z kurczaka gotowany 100g</li> <li>• Ryż biały gotowany 180g</li> <li>• Sos pomidorowy z koperkiem 50g ( 7 ) ( 1 )</li> <li>• Marchew gotowana na parze 150g</li> <li>• Kompot owocowy 250g</li> </ul>	<p><b>Kolacja</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Bułka wrocławska 90g ( 1 )</li> <li>• Ser biały twaróg półtłusty 30g ( 7 )</li> <li>• Masło ekstra 82% 5g ( 7 )</li> <li>• Herbata z cukrem 250g</li> <li>• Polędwica sopocka wieprzowa 30g ( 1 ) ( 6 )</li> <li>• Sałata zielona 5g</li> <li>• Pomidor 100g</li> </ul>
<p><b>Wartości odżywcze</b></p>		
<p><b>Energia:</b> 8275.42 Kj / 1902.91 Kcal; <b>Białko:</b> 84.57 g; <b>Tłuszcz:</b> 39.77 g; <b>Kwasy tłuszczowe nasycone:</b> 10.27 g; <b>Sód:</b> 1580.41 mg; <b>Węglowodany:</b> 302.98 g; <b>Cukier:</b> 43.35 g <b>Błonnik spożywczy:</b> 18.14 g;</p>		

# Jadłospis na niedziela 2026-06-28

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

## Dieta podstawowa (3p) (Szkiec)

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

## Wartości odżywcze

**Energia:** 8815.47 KJ / 1954.15 Kcal; **Białko:** 83.43 g; **Tłuszcz:** 61.58 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone:** 18.54 g; **Sód:** 1101.44 mg; **Węglowodany:** 262.12 g; **Cukier:** 37.01 g **Błonnik spożywczy:** 21.28 g;

## Dieta łatwostrawna (3p) (Szkiec)

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

## Wartości odżywcze

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

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

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

## Wartości odżywcze

**Energia:** 9388.75 KJ / 2039.87 Kcal; **Białko:** 96.98 g; **Tłuszcz:** 71.95 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone:** 24.84 g; **Sód:** 1474.73 mg; **Węglowodany:** 245.62 g; **Cukier:** 7.56 g **Błonnik spożywczy:** 33.15 g;

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

Dieta łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu (Szkic)		
<b>Śniadanie</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Bułka wrocławska 90g ( 1 )</li> <li>• Masło ekstra 82% 5g ( 7 )</li> <li>• Herbata z cukrem 250g</li> <li>• Miód naturalny 25g</li> <li>• Zupa mleczna - kasza manna na mleku 300g ( 7 ) ( 1 )</li> <li>• Szynka konserwowa wieprzowa 30g ( 6 )</li> <li>• Pomidor 100g</li> <li>• Sałata zielona 5g</li> </ul>	<b>Obiad</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Zupa pomidorowa z makaronem 300g ( 9 ) ( 1 ) ( 7 )</li> <li>• Sztuka mięsa schab wieprzowy gotowany 100g</li> <li>• Ziemniaki gotowane 180g</li> <li>• Sos pieczeniowy 150g ( 1 )</li> <li>• Buraczki duszone z olejem rzepakowym 150g ( 1 )</li> <li>• Kompot owocowy 250g</li> </ul>	<b>Kolacja</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Bułka wrocławska 90g ( 1 )</li> <li>• Masło ekstra 82% 5g ( 7 )</li> <li>• Herbata z cukrem 250g</li> <li>• Szynka drobiowa familijna 30g ( 6 ) ( 7 )</li> <li>• Twarożek ze szczypiorkiem 30g ( 7 )</li> <li>• Sałata zielona 5g</li> <li>• Pomidor 100g</li> </ul>
<b>Wartości odżywcze</b>		
<b>Energia:</b> 9176.95 Kj / 2110.73 Kcal; <b>Białko:</b> 85.65 g; <b>Tłuszcz:</b> 61.73 g; <b>Kwasy tłuszczowe nasycone:</b> 13.15 g; <b>Sód:</b> 1035.31 mg; <b>Węglowodany:</b> 305.72 g; <b>Cukier:</b> 55.1 g <b>Błonnik spożywczy:</b> 14.67 g;		

# Jadłospis na poniedziałek 2026-06-29

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

## Dieta podstawowa (3p) (Szkie)

### Śniadanie

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

### Obiad

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

### Kolacja

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

## Wartości odżywcze

**Energia:** 9514.47 KJ / 2127.86 Kcal; **Białko:** 79.34 g; **Tłuszcz:** 57.73 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone:** 17.25 g; **Sód:** 1542.26 mg; **Węglowodany:** 317.57 g; **Cukier:** 47.25 g **Błonnik spożywczy:** 36.42 g;

## Dieta łatwostrawna (3p) (Szkie)

### Śniadanie

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

### Obiad

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

### Kolacja

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

## Wartości odżywcze

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

## Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów (5p) (Szkie)

### Śniadanie

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

### Obiad

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

### Podwieczorek

- Kefir 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
- Pasztet drobiowy 30g ( 1 ) ( 6 )
- Sałata zielona 5g
- Ogórek zielony świeży 100g
- Posiłek nocny: kanapka z twarogiem, sałatą i pomidorem 150g ( 1 ) ( 7 )

## Wartości odżywcze

**Energia:** 10100.99 KJ / 2213.6 Kcal; **Białko:** 96.9 g; **Tłuszcz:** 68.25 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone:** 24.02 g; **Sód:** 1890.29 mg; **Węglowodany:** 293.38 g; **Cukier:** 7.39 g **Błonnik spożywczy:** 48 g;

Dieta bogatobiałkowa (3p) (Szkic)		
<p><b>Śniadanie</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Chleb pszenno-żytni 90g ( 1 )</li> <li>• Masło ekstra 82% 10g ( 7 )</li> <li>• Herbata z cukrem 250g</li> <li>• Zupa mleczna - kasza manna na mleku 300g ( 7 ) ( 1 )</li> <li>• Kiełbasa żywiecka 60g ( 6 ) ( 10 )</li> <li>• Pasta jajeczna 60g ( 3 ) ( 7 )</li> <li>• Sałata zielona 5g</li> <li>• Pomidor 100g</li> </ul>	<p><b>Obiad</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Zupa koperkowa z ziemniakami 300g ( 9 ) ( 1 ) ( 7 )</li> <li>• Gulasz wieprzowy duszony 150g ( 1 )</li> <li>• Kasza jęczmienna wiejska gotowana 180g ( 1 )</li> <li>• Bukiet warzyw gotowanych na parze 150g</li> <li>• Kompot owocowy 250g</li> </ul>	<p><b>Kolacja</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Chleb pszenno-żytni 90g ( 1 )</li> <li>• Ser biały twaróg półtłusty 50g ( 7 )</li> <li>• Masło ekstra 82% 10g ( 7 )</li> <li>• Herbata z cukrem 250g</li> <li>• Wędlina pierś miodowa drobiowa 30g</li> <li>• Pomidor 100g</li> <li>• Sałata zielona 5g</li> </ul>
<p>Wartości odżywcze</p>		
<p><b>Energia:</b> 9561.5 Kj / 2140.85 Kcal; <b>Białko:</b> 81.14 g; <b>Tłuszcz:</b> 74.49 g; <b>Kwasy tłuszczowe nasycone:</b> 18.67 g; <b>Sód:</b> 996.54 mg; <b>Węglowodany:</b> 273.09 g; <b>Cukier:</b> 34.53 g <b>Błonnik spożywczy:</b> 18.67 g;</p>		

Dieta łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu (Szkic)		
<p><b>Śniadanie</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Bułka wrocławska 90g ( 1 )</li> <li>• Masło ekstra 82% 5g ( 7 )</li> <li>• Herbata z cukrem 250g</li> <li>• Miód naturalny 25g</li> <li>• Zupa mleczna - kasza manna na mleku 300g ( 7 ) ( 1 )</li> <li>• Kiełbasa żywiecka 30g ( 6 ) ( 10 )</li> <li>• Sałata zielona 5g</li> <li>• Pomidor 100g</li> </ul>	<p><b>Obiad</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Zupa koperkowa z ziemniakami 300g ( 9 ) ( 1 ) ( 7 )</li> <li>• Gulasz wieprzowy duszony 150g ( 1 )</li> <li>• Kasza jęczmienna wiejska gotowana 180g ( 1 )</li> <li>• Bukiet warzyw gotowanych na parze 150g</li> <li>• Kompot owocowy 250g</li> </ul>	<p><b>Kolacja</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Bułka wrocławska 90g ( 1 )</li> <li>• Ser biały twaróg półtłusty 50g ( 7 )</li> <li>• Masło ekstra 82% 5g ( 7 )</li> <li>• Herbata z cukrem 250g</li> <li>• Wędlina pierś miodowa drobiowa 30g</li> <li>• Pomidor 100g</li> <li>• Sałata zielona 5g</li> </ul>
<p>Wartości odżywcze</p>		
<p><b>Energia:</b> 9070.73 Kj / 2095.35 Kcal; <b>Białko:</b> 74.37 g; <b>Tłuszcz:</b> 59.5 g; <b>Kwasy tłuszczowe nasycone:</b> 12.56 g; <b>Sód:</b> 941.73 mg; <b>Węglowodany:</b> 307.33 g; <b>Cukier:</b> 52.96 g <b>Błonnik spożywczy:</b> 16.69 g;</p>		

# Jadłospis na wtorek 2026-06-30

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

## Dieta podstawowa (3p) (Szkic)

### Śniadanie

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

### Obiad

- Zupa kalafiorowa z ziemniakami 300g ( 9 ) ( 1 ) ( 7 )
- Kotlet pożarski drobiowy smażony 100g ( 1 ) ( 3 )
- Ziemniaki gotowane 180g
- Mizeria z jogurtem 150g ( 7 )
- Kompot owocowy 250g
- Arbuz 150g

### Kolacja

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

## Wartości odżywcze

**Energia:** 8980.35 KJ / 1986.7 Kcal; **Białko:** 64.94 g; **Tłuszcz:** 69.28 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone:** 18.72 g; **Sód:** 1199.72 mg; **Węglowodany:** 271.18 g; **Cukier:** 36.61 g **Błonnik spożywczy:** 22.09 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 )
- Polędwica sopocka wieprzowa 30g ( 1 ) ( 6 )
- Jajko gotowane na twardo (1 szt) 50g ( 3 )
- Sałata zielona 5g
- Pomidor 100g
- Sałatka cesarska pieczona (marchew, kalafior, brokuł) 60g

### Obiad

- Zupa kalafiorowa z ziemniakami 300g ( 9 ) ( 1 ) ( 7 )
- Klops drobiowy pieczony 100g ( 1 ) ( 3 )
- Ziemniaki gotowane 180g
- Buraczki duszone z olejem rzepakowym 150g ( 1 ) ( 7 )
- Kompot owocowy 250g

### Kolacja

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

## Wartości odżywcze

**Energia:** 9261.23 KJ / 2051.06 Kcal; **Białko:** 83.41 g; **Tłuszcz:** 67.45 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone:** 18.4 g; **Sód:** 1162.05 mg; **Węglowodany:** 274.54 g; **Cukier:** 37.36 g **Błonnik spożywczy:** 20.06 g;

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

### Śniadanie

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

### Obiad

- Zupa kalafiorowa z ziemniakami 300g ( 9 ) ( 1 ) ( 7 )
- Klops drobiowy pieczony 100g ( 1 ) ( 3 )
- Ziemniaki gotowane 180g
- 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
- Szynka drobiowa familijna 30g ( 6 ) ( 7 )
- Paprykarz rybny (mintaj) 30g ( 4 ) ( 9 )
- Sałata zielona 5g
- Rzodkiewki 100g
- Posiłek nocny: kanapka z twarogiem, sałatą i pomidorem 150g ( 1 ) ( 7 )

## Wartości odżywcze

**Energia:** 9255.78 KJ / 2000.14 Kcal; **Białko:** 92.54 g; **Tłuszcz:** 69.65 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone:** 24.31 g; **Sód:** 1524.54 mg; **Węglowodany:** 243.85 g; **Cukier:** 7.16 g **Błonnik spożywczy:** 33.45 g;

Dieta bogatobiałkowa (3p) (Szkic)		
<b>Śniadanie</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Chleb pszenno-żytni 90g ( 1 )</li> <li>• Masło ekstra 82% 10g ( 7 )</li> <li>• Herbata z cukrem 250g</li> <li>• Zupa mleczna - płatki owsiane na mleku 300g ( 7 ) ( 1 )</li> <li>• Polędwica sopocka wieprzowa 30g ( 1 ) ( 6 )</li> <li>• Jajko gotowane na twardo (2 szt) 100g ( 3 )</li> <li>• Sałata zielona 5g</li> <li>• Pomidor 100g</li> <li>• Sałatka cesarska pieczona (marchew, kalafior, brokuł) 60g</li> </ul>	<b>Obiad</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Zupa kalafiorowa z ziemniakami 300g ( 9 ) ( 1 ) ( 7 )</li> <li>• Klops drobiowy pieczony 100g ( 1 ) ( 3 )</li> <li>• Ziemniaki gotowane 180g</li> <li>• Buraczki duszone z olejem rzepakowym 150g ( 1 )</li> <li>• Kompot owocowy 250g</li> </ul>	<b>Kolacja</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Chleb pszenno-żytni 90g ( 1 )</li> <li>• Masło ekstra 82% 10g ( 7 )</li> <li>• Twaróg półtłusty 50g ( 7 )</li> <li>• Herbata z cukrem 250g</li> <li>• Szynka drobiowa familijna 30g ( 6 ) ( 7 )</li> <li>• Pomidor 100g</li> <li>• Sałata zielona 5g</li> </ul>
<b>Wartości odżywcze</b>		
<b>Energia:</b> 9639 Kj / 2145.68 Kcal; <b>Białko:</b> 93.1 g; <b>Tłuszcz:</b> 72.61 g; <b>Kwasy tłuszczowe nasycone:</b> 20.26 g; <b>Sód:</b> 1232.19 mg; <b>Węglowodany:</b> 275.75 g; <b>Cukier:</b> 37.36 g <b>Błonnik spożywczy:</b> 20.06 g;		

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

# Jadłospis na środa 2026-07-01

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

## Dieta podstawowa (3p) (Szkic)

### Śniadanie

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

### Obiad

- Zupa pietruszkowa z ziemniakami 300g ( 9 ) ( 1 ) ( 7 )
- Ryż biały gotowany z jabłkami 300g
- Sos jogurtowy 100g ( 7 )
- Surówka z marchwi i jabłka z olejem 150g
- Kompot owocowy 250g
- Banany 150g

### Kolacja

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

## Wartości odżywcze

**Energia:** 9460.29 KJ / 2119.07 Kcal; **Białko:** 63.15 g; **Tłuszcz:** 43.39 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone:** 17.08 g; **Sód:** 1113.59 mg; **Węglowodany:** 363.67 g; **Cukier:** 94.47 g **Błonnik spożywczy:** 28.34 g;

## Dieta łatwostrawna (3p) (Szkic)

### Śniadanie

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

### Obiad

- Zupa pietruszkowa z ziemniakami 300g ( 9 ) ( 1 ) ( 7 )
- Ryż biały gotowany z jabłkami 300g
- Sos jogurtowy 100g ( 7 )
- Surówka z marchwi i jabłka z olejem 150g
- Kompot owocowy 250g

### Kolacja

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

## Wartości odżywcze

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

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

### Śniadanie

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

### Obiad

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

### Podwieczorek

- Kefir naturalny 150g ( 7 )

### Kolacja

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

## Wartości odżywcze

**Energia:** 8822.22 KJ / 1916.85 Kcal; **Białko:** 72.31 g; **Tłuszcz:** 54.19 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone:** 23 g; **Sód:** 1471.47 mg; **Węglowodany:** 275.15 g; **Cukier:** 11.31 g **Błonnik spożywczy:** 38.05 g;

Dieta bogatobiałkowa (3p) (Szkic)		
<p><b>Śniadanie</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Chleb pszenno-żytni 90g ( 1 )</li> <li>• Masło ekstra 82% 10g ( 7 )</li> <li>• Herbata z cukrem 250g</li> <li>• Zupa mleczna - kasza kukurydziana na mleku 300g ( 7 )</li> <li>• Polędwica drobiowa Ani 60g ( 6 )</li> <li>• Pasta jajeczna 60g ( 3 ) ( 7 )</li> <li>• Sałata zielona 5g</li> <li>• Pomidor 100g</li> </ul>	<p><b>Obiad</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Zupa pietruszkowa z ziemniakami 300g ( 9 ) ( 1 ) ( 7 )</li> <li>• Ryż biały gotowany z jabłkami 300g</li> <li>• Sos jogurtowy 100g ( 7 )</li> <li>• Surówka z marchwi i jabłka z olejem 150g</li> <li>• Kompot owocowy 250g</li> </ul>	<p><b>Kolacja</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Chleb pszenno-żytni 90g ( 1 )</li> <li>• Masło ekstra 82% 10g ( 7 )</li> <li>• Herbata z cukrem 250g</li> <li>• Szynka delikatesowa z kurcząt 30g ( 6 )</li> <li>• Twarożek z natką pietruszki 50g ( 7 )</li> <li>• Pomidor 100g</li> <li>• Sałata zielona 5g</li> </ul>
<p><b>Wartości odżywcze</b></p>		
<p><b>Energia:</b> 9366.22 Kj / 2096.09 Kcal; <b>Białko:</b> 70.22 g; <b>Tłuszcz:</b> 44.76 g; <b>Kwasy tłuszczowe nasycone:</b> 17.52 g; <b>Sód:</b> 1125.99 mg; <b>Węglowodany:</b> 349.1 g; <b>Cukier:</b> 73.86 g <b>Błonnik spożywczy:</b> 22.94 g;</p>		

Dieta łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu (Szkic)		
<p><b>Śniadanie</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Bułka wrocławska 90g ( 1 )</li> <li>• Masło ekstra 82% 5g ( 7 )</li> <li>• Herbata z cukrem 250g</li> <li>• Miód naturalny 25g</li> <li>• Zupa mleczna - kasza kukurydziana na mleku 300g ( 7 )</li> <li>• Polędwica drobiowa Ani 30g ( 6 )</li> <li>• Sałata zielona 5g</li> <li>• Pomidor 100g</li> </ul>	<p><b>Obiad</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Zupa pietruszkowa z ziemniakami 300g ( 9 ) ( 1 ) ( 7 )</li> <li>• Ryż biały gotowany z jabłkami 300g</li> <li>• Sos jogurtowy 100g ( 7 )</li> <li>• Surówka z marchwi i jabłka z olejem 150g</li> <li>• Kompot owocowy 250g</li> </ul>	<p><b>Kolacja</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Bułka wrocławska 90g ( 1 )</li> <li>• Masło ekstra 82% 5g ( 7 )</li> <li>• Herbata z cukrem 250g</li> <li>• Szynka delikatesowa z kurcząt 30g ( 6 )</li> <li>• Twarożek z natką pietruszki 50g ( 7 )</li> <li>• Pomidor 100g</li> <li>• Sałata zielona 5g</li> </ul>
<p><b>Wartości odżywcze</b></p>		
<p><b>Energia:</b> 9146.43 Kj / 2115.25 Kcal; <b>Białko:</b> 66.17 g; <b>Tłuszcz:</b> 36.58 g; <b>Kwasy tłuszczowe nasycone:</b> 11.41 g; <b>Sód:</b> 1071.18 mg; <b>Węglowodany:</b> 381.69 g; <b>Cukier:</b> 92.29 g <b>Błonnik spożywczy:</b> 20.96 g;</p>		

# Jadłospis na czwartek 2026-07-02

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

## Dieta podstawowa (3p) (Szkic)

### Śniadanie

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

### Obiad

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

### Kolacja

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

## Wartości odżywcze

**Energia:** 9428.2 Kj / 2114.09 Kcal; **Białko:** 85.16 g; **Tłuszcz:** 63.98 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone:** 25.3 g; **Sód:** 2105.75 mg; **Węglowodany:** 243.59 g; **Cukier:** 44.94 g **Błonnik spożywczy:** 24.59 g;

## Dieta łatwostrawna (3p) (Szkic)

### Śniadanie

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

### Obiad

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

### Kolacja

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

## Wartości odżywcze

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

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

### Śniadanie

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

### Obiad

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

### Kolacja

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

## Wartości odżywcze

**Energia:** 10455.54 Kj / 2324.04 Kcal; **Białko:** 98.94 g; **Tłuszcz:** 77.86 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone:** 32.57 g; **Sód:** 2539.21 mg; **Węglowodany:** 241.46 g; **Cukier:** 14.53 g **Błonnik spożywczy:** 34.55 g;

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

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

# Jadłospis na piątek 2026-07-03

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

## Dieta podstawowa (3p) (Szkic)

Śniadanie	Obiad	Kolacja
<ul style="list-style-type: none"><li>Chleb pszenno-żytni 60g ( 1 )</li><li>Chleb żytni razowy na zakwasie 30g ( 1 )</li><li>Masło ekstra 82% 10g ( 7 )</li><li>Twaróg półtłusty 50g ( 7 )</li><li>Kawa zbożowa na mleku 250g ( 7 ) ( 1 )</li><li>Zupa mleczna - płatki owsiane na mleku 300g ( 7 ) ( 1 )</li><li>Dżem truskawkowy 25g</li><li>Jabłka 150g</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>Zupa kapuśniak z młodej kapusty z ziemniakami 300g ( 9 ) ( 1 ) ( 3 ) ( 10 )</li><li>Pulpet rybny z miruny gotowany 100g ( 1 ) ( 4 ) ( 3 )</li><li>Ziemniaki gotowane 180g</li><li>Warzywa po grecku 150g ( 9 ) ( 1 )</li><li>Kompot owocowy 250g</li><li>Banany 150g</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>Chleb pszenno-żytni 60g ( 1 )</li><li>Chleb żytni razowy na zakwasie 30g ( 1 )</li><li>Masło ekstra 82% 10g ( 7 )</li><li>Herbata z cukrem 250g</li><li>Jajko gotowane na twardo (1 szt) 50g ( 3 )</li><li>Pasta z ciecierzycy 30g</li><li>Pomidor 100g</li><li>Salata zielona 5g</li></ul>

## Wartości odżywcze

**Energia:** 9833.78 Kj / 2184.31 Kcal; **Białko:** 73.52 g; **Tłuszcz:** 62.17 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone:** 19.21 g; **Sód:** 1224.63 mg; **Węglowodany:** 328.95 g; **Cukier:** 69.98 g **Błonnik spożywczy:** 28.55 g;

## Dieta łatwostrawna (3p) (Szkic)

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

## Wartości odżywcze

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

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

Śniadanie	Obiad	Kolacja
<ul style="list-style-type: none"><li>Chleb żytni razowy na zakwasie 90g ( 1 )</li><li>Masło ekstra 82% 10g ( 7 )</li><li>Twaróg półtłusty 50g ( 7 )</li><li>Herbata bez cukru 250g</li><li>Zupa mleczna - płatki owsiane na mleku 300g ( 7 ) ( 1 )</li><li>Dżem truskawkowy 25g</li><li>Jabłka 150g</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>Zupa kapuśniak z młodej kapusty z ziemniakami 300g ( 9 ) ( 1 ) ( 3 ) ( 10 )</li><li>Pulpet rybny z miruny gotowany 100g ( 1 ) ( 4 ) ( 3 )</li><li>Ziemniaki gotowane 180g</li><li>Warzywa po grecku 150g ( 9 ) ( 1 )</li><li>Kompot owocowy bez cukru 250g</li><li>Banany 150g</li></ul> <p><b>Podwieczorek</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>Kefir naturalny 150g ( 7 )</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>Chleb żytni razowy na zakwasie 90g ( 1 )</li><li>Masło ekstra 82% 10g ( 7 )</li><li>Herbata bez cukru 250g</li><li>Jajko gotowane na twardo (1 szt) 50g ( 3 )</li><li>Pasta z ciecierzycy 30g</li><li>Pomidor 100g</li><li>Salata zielona 5g</li><li>Posiłek nocny: kanapka z twarogiem, sałatą i pomidorem 150g ( 1 ) ( 7 )</li></ul>

## Wartości odżywcze

**Energia:** 10380.46 Kj / 2259.7 Kcal; **Białko:** 87.18 g; **Tłuszcz:** 70.36 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone:** 24.53 g; **Sód:** 1518.35 mg; **Węglowodany:** 313.46 g; **Cukier:** 44.92 g **Błonnik spożywczy:** 40.05 g;

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

Dieta łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu (Szkic)		
<p><b>Śniadanie</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Bułka wrocławska 90g ( 1 )</li> <li>• Masło ekstra 82% 5g ( 7 )</li> <li>• Twaróg półtłusty 50g ( 7 )</li> <li>• Kawa zbożowa na mleku 250g ( 7 ) ( 1 )</li> <li>• Zupa mleczna - płatki owsiane na mleku 300g ( 7 ) ( 1 )</li> <li>• Dżem truskawkowy 25g</li> <li>• Jabłka 150g</li> </ul>	<p><b>Obiad</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Zupa krupnik z ziemniakami 300g ( 9 ) ( 1 )</li> <li>• Zupa grysikowa 300g ( 9 ) ( 1 ) ( 7 )</li> <li>• Pulpet rybny z miruny gotowany 100g ( 1 ) ( 4 ) ( 3 )</li> <li>• Ziemniaki gotowane 180g</li> <li>• Warzywa po grecku 150g ( 9 ) ( 1 )</li> <li>• Kompot owocowy 250g</li> </ul>	<p><b>Kolacja</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Bułka wrocławska 90g ( 1 )</li> <li>• Masło ekstra 82% 5g ( 7 )</li> <li>• Herbata z cukrem 250g</li> <li>• Miód naturalny 25g</li> <li>• Twarożek ze szczypiorkiem 30g ( 7 )</li> <li>• Pomidor 100g</li> <li>• Sałata zielona 5g</li> </ul>
<p>Wartości odżywcze</p>		
<p><b>Energia:</b> 9983.05 KJ / 2290.21 Kcal; <b>Białko:</b> 80.29 g; <b>Tłuszcz:</b> 48.27 g; <b>Kwasy tłuszczowe nasycone:</b> 14.17 g; <b>Sód:</b> 1200.88 mg; <b>Węglowodany:</b> 382.72 g; <b>Cukier:</b> 68.62 g <b>Błonnik spożywczy:</b> 22.69 g;</p>		

# Jadłospis na sobota 2026-07-04

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

## Dieta podstawowa (3p) (Szkiec)

<b>Śniadanie</b> <ul style="list-style-type: none"><li>Chleb pszenno-żytni 60g ( 1 )</li><li>Chleb żytni razowy na zakwasie 30g ( 1 )</li><li>Masło ekstra 82% 10g ( 7 )</li><li>Twaróg półtłusty 30g ( 7 )</li><li>Herbata z cukrem 250g</li><li>Zupa mleczna - ryż na mleku 300g ( 7 )</li><li>Kiełbasa krakowska wieprzowa 30g ( 1 ) ( 6 ) ( 7 ) ( 9 )</li><li>Pomidor 100g</li><li>Salata zielona 5g</li></ul>	<b>Obiad</b> <ul style="list-style-type: none"><li>Zupa jarzynowa z ziemniakami 300g ( 9 ) ( 1 ) ( 7 )</li><li>Pulpet wieprzowy gotowany 100g ( 1 ) ( 3 )</li><li>Kasza jęczmienna wiejska gotowana 180g ( 1 )</li><li>Sos pomidorowy z koperkiem 50g ( 7 ) ( 1 )</li><li>Salata zielona z jogurtem i koprem 150g ( 7 )</li><li>Kompot owocowy 250g</li><li>Jabłka 150g</li></ul>	<b>Kolacja</b> <ul style="list-style-type: none"><li>Chleb pszenno-żytni 60g ( 1 )</li><li>Chleb żytni razowy na zakwasie 30g ( 1 )</li><li>Masło ekstra 82% 10g ( 7 )</li><li>Herbata z cukrem 250g</li><li>Polędwica drobiowa Ani 30g ( 6 )</li><li>Pasta jajeczna 60g ( 3 ) ( 7 )</li><li>Salata zielona 5g</li><li>Salatka cesarska pieczona (marchew, kalafior, brokuł) 100g</li></ul>
<b>Wartości odżywcze</b>		
<b>Energia:</b> 9212.5 KJ / 2064.4 Kcal; <b>Białko:</b> 84.54 g; <b>Tłuszcz:</b> 52.9 g; <b>Kwasy tłuszczowe nasycone:</b> 20.99 g; <b>Sód:</b> 1165.58 mg; <b>Węglowodany:</b> 298.22 g; <b>Cukier:</b> 49.25 g <b>Błonnik spożywczy:</b> 23.35 g;		

## Dieta łatwostrawna (3p) (Szkiec)

<b>Śniadanie</b> <ul style="list-style-type: none"><li>Chleb pszenno-żytni 90g ( 1 )</li><li>Masło ekstra 82% 10g ( 7 )</li><li>Twaróg półtłusty 30g ( 7 )</li><li>Herbata z cukrem 250g</li><li>Zupa mleczna - ryż na mleku 300g ( 7 )</li><li>Kiełbasa krakowska wieprzowa 30g ( 1 ) ( 6 ) ( 7 ) ( 9 )</li><li>Pomidor 100g</li><li>Salata zielona 5g</li></ul>	<b>Obiad</b> <ul style="list-style-type: none"><li>Zupa jarzynowa z ziemniakami 300g ( 9 ) ( 1 ) ( 7 )</li><li>Pulpet wieprzowy gotowany 100g ( 1 ) ( 3 )</li><li>Kasza jęczmienna wiejska gotowana 180g ( 1 )</li><li>Sos pomidorowy z koperkiem 50g ( 7 ) ( 1 )</li><li>Salata zielona z jogurtem i koprem 150g ( 7 )</li><li>Kompot owocowy 250g</li></ul>	<b>Kolacja</b> <ul style="list-style-type: none"><li>Chleb pszenno-żytni 90g ( 1 )</li><li>Masło ekstra 82% 10g ( 7 )</li><li>Herbata z cukrem 250g</li><li>Polędwica drobiowa Ani 30g ( 6 )</li><li>Pasta jajeczna 60g ( 3 ) ( 7 )</li><li>Salata zielona 5g</li><li>Salatka cesarska pieczona (marchew, kalafior, brokuł) 100g</li></ul>
<b>Wartości odżywcze</b>		
<b>Energia:</b> 9048.45 KJ / 2022.85 Kcal; <b>Białko:</b> 85.01 g; <b>Tłuszcz:</b> 52.48 g; <b>Kwasy tłuszczowe nasycone:</b> 20.93 g; <b>Sód:</b> 1162.79 mg; <b>Węglowodany:</b> 289.77 g; <b>Cukier:</b> 38.29 g <b>Błonnik spożywczy:</b> 17.92 g;		

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

<b>Śniadanie</b> <ul style="list-style-type: none"><li>Chleb żytni razowy na zakwasie 90g ( 1 )</li><li>Masło ekstra 82% 10g ( 7 )</li><li>Twaróg półtłusty 30g ( 7 )</li><li>Herbata bez cukru 250g</li><li>Zupa mleczna - ryż na mleku 300g ( 7 )</li><li>Kiełbasa krakowska wieprzowa 30g ( 1 ) ( 6 ) ( 7 ) ( 9 )</li><li>Pomidor 100g</li><li>Salata zielona 5g</li></ul>	<b>Obiad</b> <ul style="list-style-type: none"><li>Zupa jarzynowa z ziemniakami 300g ( 9 ) ( 1 ) ( 7 )</li><li>Pulpet wieprzowy gotowany 100g ( 1 ) ( 3 )</li><li>Kasza jęczmienna wiejska gotowana 180g ( 1 )</li><li>Sos pomidorowy z koperkiem 50g ( 7 ) ( 1 )</li><li>Salata zielona z jogurtem i koprem 150g ( 7 )</li><li>Kompot owocowy bez cukru 250g</li><li>Jabłka 150g</li></ul> <b>Podwieczorek</b> <ul style="list-style-type: none"><li>Jogurt naturalny 150g ( 7 )</li></ul>	<b>Kolacja</b> <ul style="list-style-type: none"><li>Chleb żytni razowy na zakwasie 90g ( 1 )</li><li>Masło ekstra 82% 10g ( 7 )</li><li>Herbata bez cukru 250g</li><li>Polędwica drobiowa Ani 30g ( 6 )</li><li>Pasta jajeczna 60g ( 3 ) ( 7 )</li><li>Salata zielona 5g</li><li>Salatka cesarska pieczona (marchew, kalafior, brokuł) 100g</li><li>Posiłek nocny: kanapka z wędliną i sałatą 100g ( 1 ) ( 7 )</li></ul>
<b>Wartości odżywcze</b>		
<b>Energia:</b> 9846.8 KJ / 2164.82 Kcal; <b>Białko:</b> 97.76 g; <b>Tłuszcz:</b> 63.26 g; <b>Kwasy tłuszczowe nasycone:</b> 27.26 g; <b>Sód:</b> 1536.11 mg; <b>Węglowodany:</b> 285.56 g; <b>Cukier:</b> 19.8 g <b>Błonnik spożywczy:</b> 34.98 g;		

## Dieta bogatobiałkowa (3p) (Szkic)

Śniadanie	Obiad	Kolacja
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Chleb pszenno-żytni 90g ( 1 )</li> <li>• Masło ekstra 82% 10g ( 7 )</li> <li>• Twaróg półtłusty 50g ( 7 )</li> <li>• Herbata z cukrem 250g</li> <li>• Zupa mleczna - ryż na mleku 300g ( 7 )</li> <li>• Kielbasa krakowska wieprzowa 30g ( 1 ) ( 6 ) ( 7 ) ( 9 )</li> <li>• Pomidor 100g</li> <li>• Sałata zielona 5g</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Zupa jarzynowa z ziemniakami 300g ( 9 ) ( 1 ) ( 7 )</li> <li>• Pulpet wieprzowy gotowany 100g ( 1 ) ( 3 )</li> <li>• Kasza jęczmienna wiejska gotowana 180g ( 1 )</li> <li>• Sos pomidorowy z koperkiem 50g ( 7 ) ( 1 )</li> <li>• Sałata zielona z jogurtem i koperkiem 150g ( 7 )</li> <li>• Kompot owocowy 250g</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Chleb pszenno-żytni 90g ( 1 )</li> <li>• Masło ekstra 82% 10g ( 7 )</li> <li>• Herbata z cukrem 250g</li> <li>• Polędwica drobiowa Ani 60g ( 6 )</li> <li>• Pasta jajeczna 60g ( 3 ) ( 7 )</li> <li>• Sałata zielona 5g</li> <li>• Sałatka cesarska pieczona (marchew, kalafior, brokuł) 100g</li> </ul>
<b>Wartości odżywcze</b>		
<b>Energia:</b> 9269.77 Kj / 2075.87 Kcal; <b>Białko:</b> 92.21 g; <b>Tłuszcz:</b> 53.95 g; <b>Kwasy tłuszczowe nasycone:</b> 21.49 g; <b>Sód:</b> 1171.59 mg; <b>Węglowodany:</b> 292.36 g; <b>Cukier:</b> 38.29 g <b>Błonnik spożywczy:</b> 17.92 g;		

## Dieta łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu (Szkic)

Śniadanie	Obiad	Kolacja
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Bułka wrocławska 90g ( 1 )</li> <li>• Masło ekstra 82% 5g ( 7 )</li> <li>• Twaróg półtłusty 30g ( 7 )</li> <li>• Herbata z cukrem 250g</li> <li>• Zupa mleczna - ryż na mleku 300g ( 7 )</li> <li>• Kielbasa krakowska wieprzowa 30g ( 1 ) ( 6 ) ( 7 ) ( 9 )</li> <li>• Pomidor 100g</li> <li>• Sałata zielona 5g</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Zupa jarzynowa z ziemniakami 300g ( 9 ) ( 1 ) ( 7 )</li> <li>• Pulpet wieprzowy gotowany 100g ( 1 ) ( 3 )</li> <li>• Kasza jęczmienna wiejska gotowana 180g ( 1 )</li> <li>• Sos pomidorowy z koperkiem 50g ( 7 ) ( 1 )</li> <li>• Sałata zielona z jogurtem i koperkiem 150g ( 7 )</li> <li>• Kompot owocowy 250g</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Bułka wrocławska 90g ( 1 )</li> <li>• Masło ekstra 82% 5g ( 7 )</li> <li>• Herbata z cukrem 250g</li> <li>• Dżem truskawkowy (niskosłodzony) 25g</li> <li>• Polędwica drobiowa Ani 30g ( 6 )</li> <li>• Sałata zielona 5g</li> <li>• Sałatka cesarska pieczona (marchew, kalafior, brokuł) 100g</li> </ul>
<b>Wartości odżywcze</b>		
<b>Energia:</b> 8761.89 Kj / 2027.48 Kcal; <b>Białko:</b> 83.88 g; <b>Tłuszcz:</b> 44.85 g; <b>Kwasy tłuszczowe nasycone:</b> 14.82 g; <b>Sód:</b> 1106.48 mg; <b>Węglowodany:</b> 314.64 g; <b>Cukier:</b> 46.85 g <b>Błonnik spożywczy:</b> 16.14 g;		

# Jadłospis na niedziela 2026-07-05

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

## Dieta podstawowa (3p) (Szkic)

Śniadanie	Obiad	Kolacja
<ul style="list-style-type: none"><li>Chleb pszenno-żytni 60g ( 1 )</li><li>Chleb żytni razowy na zakwasie 30g ( 1 )</li><li>Masło ekstra 82% 10g ( 7 )</li><li>Herbata z cukrem 250g</li><li>Zupa mleczna - kasza manna na mleku 300g ( 7 ) ( 1 )</li><li>Szynka drobiowa familijna 30g ( 6 ) ( 7 )</li><li>Jajko gotowane na twardo (1 szt) 50g ( 3 )</li><li>Sałata zielona 5g</li><li>Ogórek zielony świeży 100g</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>Zupa rosół z makaronem 300g ( 9 ) ( 1 )</li><li>Udo z kurczaka pieczone 180g</li><li>Ziemniaki gotowane 180g</li><li>Surówka z buraczków i jabłek z olejem 150g</li><li>Kompot owocowy 250g</li><li>Jabłka 150g</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>Chleb pszenno-żytni 60g ( 1 )</li><li>Chleb żytni razowy na zakwasie 30g ( 1 )</li><li>Masło ekstra 82% 10g ( 7 )</li><li>Ser żółty 30g ( 7 )</li><li>Herbata z cukrem 250g</li><li>Wędlina filet gotowany z kurczaka 30g ( 6 ) ( 10 )</li><li>Pomidor 100g</li><li>Sałata zielona 5g</li></ul>

## Wartości odżywcze

**Energia:** 9276.36 Kj / 2066.11 Kcal; **Białko:** 83.58 g; **Tłuszcz:** 76.41 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone:** 24.9 g; **Sód:** 1891.5 mg; **Węglowodany:** 254.96 g; **Cukier:** 47.34 g **Błonnik spożywczy:** 21.65 g;

## Dieta łatwostrawna (3p) (Szkic)

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

## Wartości odżywcze

**Energia:** 9859.19 Kj / 2204.2 Kcal; **Białko:** 106.25 g; **Tłuszcz:** 80.28 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone:** 25.08 g; **Sód:** 1486.75 mg; **Węglowodany:** 259.67 g; **Cukier:** 36.02 g **Błonnik spożywczy:** 16.48 g;

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

Śniadanie	Obiad	Kolacja
<ul style="list-style-type: none"><li>Chleb żytni razowy na zakwasie 90g ( 1 )</li><li>Masło ekstra 82% 10g ( 7 )</li><li>Herbata bez cukru 250g</li><li>Zupa mleczna - kasza manna na mleku 300g ( 7 ) ( 1 )</li><li>Szynka drobiowa familijna 30g ( 6 ) ( 7 )</li><li>Jajko gotowane na twardo (1 szt) 50g ( 3 )</li><li>Sałata zielona 5g</li><li>Ogórek zielony świeży 100g</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>Zupa rosół z makaronem 300g ( 9 ) ( 1 )</li><li>Udo z kurczaka pieczone 180g</li><li>Ziemniaki gotowane 180g</li><li>Surówka z buraczków i jabłek z olejem 150g</li><li>Kompot owocowy bez cukru 250g</li><li>Jabłka 150g</li></ul> <p><b>Podwieczorek</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>Kefir naturalny 150g ( 7 )</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>Chleb żytni razowy na zakwasie 90g ( 1 )</li><li>Masło ekstra 82% 10g ( 7 )</li><li>Ser żółty 30g ( 7 )</li><li>Herbata bez cukru 250g</li><li>Wędlina filet gotowany z kurczaka 30g ( 6 ) ( 10 )</li><li>Pomidor 100g</li><li>Sałata zielona 5g</li><li>Posiłek nocny: kanapka z twarogiem, sałatą i pomidorem 150g ( 1 ) ( 7 )</li></ul>

## Wartości odżywcze

**Energia:** 10080.59 Kj / 2203 Kcal; **Białko:** 101.61 g; **Tłuszcz:** 87.11 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone:** 31.71 g; **Sód:** 2241.42 mg; **Węglowodany:** 244.56 g; **Cukier:** 17.88 g **Błonnik spożywczy:** 33.8 g;

Dieta bogatobiałkowa (3p) (Szkic)		
<p><b>Śniadanie</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Chleb pszenno-żytni 90g ( 1 )</li> <li>• Masło ekstra 82% 10g ( 7 )</li> <li>• Herbata z cukrem 250g</li> <li>• Zupa mleczna - kasza manna na mleku 300g ( 7 ) ( 1 )</li> <li>• Szynka drobiowa familijna 30g ( 6 ) ( 7 )</li> <li>• Jajko gotowane na twardo (2 szt) 100g ( 3 )</li> <li>• Sałata zielona 5g</li> <li>• Pomidor 100g</li> </ul>	<p><b>Obiad</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Zupa rosół z makaronem 300g ( 9 ) ( 1 )</li> <li>• Udo z kurczaka gotowane 180g</li> <li>• Ziemniaki gotowane 180g</li> <li>• Buraczki duszone z olejem rzepakowym 150g ( 1 )</li> <li>• Kompot owocowy 250g</li> </ul>	<p><b>Kolacja</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Chleb pszenno-żytni 90g ( 1 )</li> <li>• Masło ekstra 82% 10g ( 7 )</li> <li>• Herbata z cukrem 250g</li> <li>• Wędlina filet gotowany z kurczaka 30g ( 6 ) ( 10 )</li> <li>• Twarożek z natką pietruszki 50g ( 7 )</li> <li>• Pomidor 100g</li> <li>• Sałata zielona 5g</li> </ul>
<p><b>Wartości odżywcze</b></p>		
<p><b>Energia:</b> 10232.44 Kj / 2297.75 Kcal; <b>Białko:</b> 115.14 g; <b>Tłuszcz:</b> 85.84 g; <b>Kwasy tłuszczowe nasycone:</b> 26.91 g; <b>Sód:</b> 1556.91 mg; <b>Węglowodany:</b> 260.88 g; <b>Cukier:</b> 36.02 g <b>Błonnik spożywczy:</b> 16.48 g;</p>		

Dieta łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu (Szkic)		
<p><b>Śniadanie</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Bułka wrocławska 90g ( 1 )</li> <li>• Masło ekstra 82% 5g ( 7 )</li> <li>• Herbata z cukrem 250g</li> <li>• Miód naturalny 25g</li> <li>• Zupa mleczna - kasza manna na mleku 300g ( 7 ) ( 1 )</li> <li>• Szynka drobiowa familijna 30g ( 6 ) ( 7 )</li> <li>• Sałata zielona 5g</li> <li>• Pomidor 100g</li> </ul>	<p><b>Obiad</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Zupa rosół z makaronem 300g ( 9 ) ( 1 )</li> <li>• Udo z kurczaka gotowane 180g</li> <li>• Ziemniaki gotowane 180g</li> <li>• Buraczki duszone z olejem rzepakowym 150g ( 1 )</li> <li>• Kompot owocowy 250g</li> </ul>	<p><b>Kolacja</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Bułka wrocławska 90g ( 1 )</li> <li>• Masło ekstra 82% 5g ( 7 )</li> <li>• Herbata z cukrem 250g</li> <li>• Wędlina filet gotowany z kurczaka 30g ( 6 ) ( 10 )</li> <li>• Twarożek z natką pietruszki 30g ( 7 )</li> <li>• Pomidor 100g</li> <li>• Sałata zielona 5g</li> </ul>
<p><b>Wartości odżywcze</b></p>		
<p><b>Energia:</b> 9769.37 Kj / 2254.53 Kcal; <b>Białko:</b> 105.83 g; <b>Tłuszcz:</b> 72.85 g; <b>Kwasy tłuszczowe nasycone:</b> 19.1 g; <b>Sód:</b> 1438.87 mg; <b>Węglowodany:</b> 294.71 g; <b>Cukier:</b> 54.45 g <b>Błonnik spożywczy:</b> 14.5 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 <sub>2</sub>
13	Łubin i produkty pochodne
14	Mięczaki i produkty pochodne