

Jadłospis na poniedziałek 2026-08-03

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

Dieta podstawowa (3p) (Szkic)

Śniadanie - Chleb pszenno-żytni 60g (1) - Chleb żytni razowy na zakwasie 30g (1) - Masło ekstra 82% 10g (7) - Twaróg półtłusty 30g (7) - Herbata z cukrem 250g - Zupa mleczna - płatki owsiane na mleku 300g (7) (1) - Szynka konserwowa wieprzowa 30g (6) - Salata zielona 5g - Ogórek zielony świeży 100g	Obiad - Zupa zacierkowa 300g (9) (1) (3) (7) - Gulasz drobiowy z warzywami duszony 150g (9) (1) (7) - Kasza gryczana gotowana 180g - Surówka z kapusty pekińskiej, marchewki i jabłka z olejem 150g - Kompot owocowy 250g - Arbuz 100g	Kolacja - Chleb pszenno-żytni 60g (1) - Chleb żytni razowy na zakwasie 30g (1) - Masło ekstra 82% 10g (7) - Herbata z cukrem 250g - Szynka delikatesowa z kurcząt 30g (6) - Jajko gotowane na twardo (1 szt) 50g (3) - Salata zielona 5g - Pomidor 100g
--	---	--

Wartości odżywcze

Energia: 9401.07 KJ / 2103 Kcal; **Białko:** 76.51 g; **Tłuszcz:** 71.62 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone:** 21.34 g; **Sód:** 1070.85 mg; **Węglowodany:** 281.88 g; **Cukier:** 37.62 g **Błonnik spożywczy:** 23.56 g;

Dieta łatwostrawna (3p) (Szkic)

Śniadanie - Chleb pszenno-żytni 90g (1) - Masło ekstra 82% 10g (7) - Twaróg półtłusty 30g (7) - Herbata z cukrem 250g - Zupa mleczna - płatki owsiane na mleku 300g (7) (1) - Szynka konserwowa wieprzowa 30g (6) - Pomidor 100g - Salata zielona 5g	Obiad - Zupa zacierkowa 300g (9) (1) (3) (7) - Gulasz drobiowy z warzywami duszony 150g (9) (1) (7) - Kasza jęczmienna wiejska gotowana 180g (1) - Surówka z kapusty pekińskiej, marchewki i jabłka z olejem 150g - Kompot owocowy 250g	Kolacja - Chleb pszenno-żytni 90g (1) - Masło ekstra 82% 10g (7) - Herbata z cukrem 250g - Szynka delikatesowa z kurcząt 30g (6) - Jajko gotowane na twardo (1 szt) 50g (3) - Salata zielona 5g - Pomidor 100g
---	--	---

Wartości odżywcze

Energia: 9598.28 KJ / 2151.04 Kcal; **Białko:** 74.27 g; **Tłuszcz:** 70.92 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone:** 21.19 g; **Sód:** 1068.49 mg; **Węglowodany:** 290.56 g; **Cukier:** 37.78 g **Błonnik spożywczy:** 20.66 g;

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

Śniadanie - Chleb żytni razowy na zakwasie 90g (1) - Masło ekstra 82% 10g (7) - Twaróg półtłusty 30g (7) - Herbata bez cukru 250g - Zupa mleczna - płatki owsiane na mleku 300g (7) (1) - Szynka konserwowa wieprzowa 30g (6) - Salata zielona 5g - Ogórek zielony świeży 100g	Obiad - Zupa zacierkowa 300g (9) (1) (3) (7) - Gulasz drobiowy z warzywami duszony 150g (9) (1) (7) - Kasza gryczana gotowana 180g - Surówka z kapusty pekińskiej, marchewki i jabłka z olejem 150g - Kompot owocowy bez cukru 250g Podwieczorek - Jogurt naturalny 150g (7)	Kolacja - Chleb żytni razowy na zakwasie 90g (1) - Masło ekstra 82% 10g (7) - Herbata bez cukru 250g - Szynka delikatesowa z kurcząt 30g (6) - Jajko gotowane na twardo (1 szt) 50g (3) - Salata zielona 5g - Posiłek nocny: kanapka z twarogiem, sałatą i pomidorem 150g (1) (7)
---	--	--

Wartości odżywcze

Energia: 9959.3 KJ / 2185.58 Kcal; **Białko:** 89.25 g; **Tłuszcz:** 82.82 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone:** 28.11 g; **Sód:** 1450.07 mg; **Węglowodany:** 262.9 g; **Cukier:** 8.17 g **Błonnik spożywczy:** 34.4 g;

Dieta bogatobiałkowa (3p) (Szkic)

Śniadanie • Chleb pszenno-żytni 90g (1) • Masło ekstra 82% 10g (7) • Twaróg półtłusty 50g (7) • Herbata z cukrem 250g • Zupa mleczna - płatki owsiane na mleku 300g (7) (1) • Szynka konserwowa wieprzowa 30g (6) • Pomidor 100g • Sałata zielona 5g	Obiad • Zupa zacierkowa 300g (9) (1) (3) (7) • Gulasz drobiowy z warzywami duszony 150g (9) (1) (7) • Kasza jęczmienna wiejska gotowana 180g (1) • Bukiet warzyw gotowanych na parze 150g • Kompot owocowy 250g	Kolacja • Chleb pszenno-żytni 90g (1) • Masło ekstra 82% 10g (7) • Herbata z cukrem 250g • Szynka delikatesowa z kurcząt 60g (6) • Jajko gotowane na twardo (1 szt) 50g (3) • Sałata zielona 5g • Pomidor 100g
Wartości odżywcze		
Energia: 9441.34 KJ / 2112.35 Kcal; Białko: 88.09 g; Tłuszcz: 57.86 g; Kwasy tłuszczowe nasycone: 20.65 g; Sód: 1059.67 mg; Węglowodany: 296.09 g; Cukier: 35.59 g Błonnik spożywczy: 21.16 g;		

Dieta łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu (Szkic)

Śniadanie • Bułka wrocławska 90g (1) • Masło ekstra 82% 5g (7) • Twaróg półtłusty 30g (7) • Herbata z cukrem 250g • Zupa mleczna - płatki owsiane na mleku 300g (7) (1) • Szynka konserwowa wieprzowa 30g (6) • Pomidor 100g • Sałata zielona 5g	Obiad • Zupa zacierkowa 300g (9) (1) (3) (7) • Gulasz drobiowy z warzywami duszony 150g (9) (1) (7) • Kasza jęczmienna wiejska gotowana 180g (1) • Bukiet warzyw gotowanych na parze 150g • Kompot owocowy 250g	Kolacja • Bułka wrocławska 90g (1) • Masło ekstra 82% 5g (7) • Herbata z cukrem 250g • Dżem truskawkowy (niskosłodzony) 25g • Szynka delikatesowa z kurcząt 30g (6) • Sałata zielona 5g • Pomidor 100g
Wartości odżywcze		
Energia: 8932.95 KJ / 2062.59 Kcal; Białko: 77.91 g; Tłuszcz: 48.79 g; Kwasy tłuszczowe nasycone: 14.12 g; Sód: 1001.49 mg; Węglowodany: 320.18 g; Cukier: 44.15 g Błonnik spożywczy: 19.38 g;		

Jadłospis na wtorek 2026-08-04

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

Dieta podstawowa (3p) (Szkic)

Śniadanie - Chleb pszenno-żytni 60g (1) - Chleb żytni razowy na zakwasie 30g (1) - Masło ekstra 82% 10g (7) - Herbata z cukrem 250g - Zupa mleczna - kasza kukurydziana na mleku 300g (7) - Szynka złocista wieprzowa 30g (9) (10) - Twarożek z natką pietruszki 30g (7) - Salata zielona 5g - Pomidor 100g	Obiad - Zupa fasolowa z ziemniakami 300g (1) - Risotto warzywno-mięsne 300g (9) - Salata zielona z jogurtem i koprem 150g (7) - Kompot owocowy 250g - Jabłka 150g	Kolacja - Chleb pszenno-żytni 60g (1) - Chleb żytni razowy na zakwasie 30g (1) - Masło ekstra 82% 10g (7) - Herbata z cukrem 250g - Polędwica drobiowa Ani 30g (6) - Paprykarz rybny (mintaj) 30g (4) (9) - Salata zielona 5g - Rzodkiewki 100g
--	--	--

Wartości odżywcze

Energia: 9618.74 KJ / 2149.52 Kcal; **Białko:** 82.29 g; **Tłuszcz:** 54.3 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone:** 18.33 g; **Sód:** 1370.62 mg; **Węglowodany:** 330.56 g; **Cukier:** 48.2 g **Błonnik spożywczy:** 28.74 g;

Dieta łatwostrawna (3p) (Szkic)

Śniadanie - Chleb pszenno-żytni 90g (1) - Masło ekstra 82% 10g (7) - Herbata z cukrem 250g - Zupa mleczna - kasza kukurydziana na mleku 300g (7) - Szynka złocista wieprzowa 30g (9) (10) - Twarożek z natką pietruszki 30g (7) - Salata zielona 5g - Pomidor 100g	Obiad - Zupa koperkowa z ziemniakami 300g (9) (1) (7) - Risotto warzywno-mięsne 300g (9) - Salata zielona z jogurtem i koprem 150g (7) - Kompot owocowy 250g	Kolacja - Chleb pszenno-żytni 90g (1) - Masło ekstra 82% 10g (7) - Herbata z cukrem 250g - Polędwica drobiowa Ani 30g (6) - Paprykarz rybny (mintaj) 30g (4) (9) - Pomidor 100g - Salata zielona 5g
---	---	--

Wartości odżywcze

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

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

Śniadanie - Chleb żytni razowy na zakwasie 90g (1) - Masło ekstra 82% 10g (7) - Herbata bez cukru 250g - Zupa mleczna - kasza kukurydziana na mleku 300g (7) - Szynka złocista wieprzowa 30g (9) (10) - Twarożek z natką pietruszki 30g (7) - Salata zielona 5g - Pomidor 100g	Obiad - Zupa fasolowa z ziemniakami 300g (1) - Risotto warzywno-mięsne 300g (9) - Salata zielona z jogurtem i koprem 150g (7) - Kompot owocowy bez cukru 250g Podwieczorek - Kefir naturalny 150g (7)	Kolacja - Chleb żytni razowy na zakwasie 90g (1) - Masło ekstra 82% 10g (7) - Herbata bez cukru 250g - Polędwica drobiowa Ani 30g (6) - Paprykarz rybny (mintaj) 30g (4) (9) - Salata zielona 5g - Rzodkiewki 100g - Posiłek nocny: kanapka z jajkiem, sałatą i pomidorem 150g (1) (7) (3)
---	---	---

Wartości odżywcze

Energia: 10260.38 KJ / 2251.78 Kcal; **Białko:** 98.93 g; **Tłuszcz:** 67.37 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone:** 25.57 g; **Sód:** 1766.49 mg; **Węglowodany:** 305.76 g; **Cukier:** 7.8 g **Błonnik spożywczy:** 38.69 g;

Dieta bogatobiałkowa (3p) (Szkic)

Śniadanie

- Chleb pszenno-żytni 90g (1)
- Masło ekstra 82% 10g (7)
- Herbata z cukrem 250g
- Zupa mleczna - kasza kukurydziana na mleku 300g (7)
- Szynka złocista wieprzowa 30g (9) (10)
- Twarożek z natką pietruszki 50g (7)
- Sałata zielona 5g
- Pomidor 100g

Obiad

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

Kolacja

- Chleb pszenno-żytni 90g (1)
- Masło ekstra 82% 10g (7)
- Herbata z cukrem 250g
- Polędwica drobiowa Ani 30g (6)
- Paprykarz rybny (mintaj) 50g (4) (9)
- Pomidor 100g
- Sałata zielona 5g

Wartości odżywcze

Energia: 9144.16 Kj / 2035.8 Kcal; **Białko:** 78.01 g; **Tłuszcz:** 57.71 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone:** 20.29 g; **Sód:** 1400.7 mg; **Węglowodany:** 296.99 g; **Cukier:** 39.07 g **Błonnik spożywczy:** 15.99 g;

Dieta łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu (Szkic)

Śniadanie

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

Obiad

- Zupa koperkowa z ziemniakami 300g (9) (1) (7)
- Risotto warzywno-mięsne 300g (9)
- Marchew gotowana na parze 150g
- Kompot owocowy 250g

Kolacja

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

Wartości odżywcze

Energia: 8421.56 Kj / 1940 Kcal; **Białko:** 71.14 g; **Tłuszcz:** 49.87 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone:** 13.76 g; **Sód:** 1373.74 mg; **Węglowodany:** 303.3 g; **Cukier:** 33.03 g **Błonnik spożywczy:** 16.75 g;

Jadłospis na środa 2026-08-05

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

Dieta podstawowa (3p) (Szkic)		
Śniadanie • Chleb pszenno-żytni 60g (1) • Chleb żytni razowy na zakwasie 30g (1) • Masło ekstra 82% 10g (7) • Herbata z cukrem 250g • Zupa mleczna - kasza manna na mleku 300g (7) (1) • Szynka drobiowa familijna 30g (6) (7) • Jajko gotowane na twardo (1 szt) 50g (3) • Sałata zielona 5g • Pomidor 100g	Obiad • Zupa barszcz czerwony z ziemniakami 300g (9) (1) (7) • Makaron z twarogiem 300g (1) (7) • Sos jogurtowy 100g (7) • Surówka z marchwi i jabłka z olejem 150g • Kompot owocowy 250g • Banany 150g	Kolacja • Chleb pszenno-żytni 60g (1) • Chleb żytni razowy na zakwasie 30g (1) • Masło ekstra 82% 10g (7) • Herbata z cukrem 250g • Szynka konserwowa wieprzowa 30g (6) • Pasta z ciecierzycy 50g • Sałata zielona 5g • Ogórek zielony świeży 100g
Wartości odżywcze		
Energia: 9668.91 KJ / 2163.84 Kcal; Białko: 75.4 g; Tłuszcz: 54.73 g; Kwasy tłuszczowe nasycone: 20.96 g; Sód: 1135.38 mg; Węglowodany: 335.33 g; Cukier: 72.74 g Błonnik spożywczy: 25.71 g;		

Dieta łatwostrawna (3p) (Szkic)		
Śniadanie • Chleb pszenno-żytni 90g (1) • Masło ekstra 82% 10g (7) • Herbata z cukrem 250g • Zupa mleczna - kasza manna na mleku 300g (7) (1) • Szynka drobiowa familijna 30g (6) (7) • Jajko gotowane na twardo (1 szt) 50g (3) • Sałata zielona 5g • Pomidor 100g	Obiad • Zupa barszcz czerwony z ziemniakami 300g (9) (1) (7) • Makaron z twarogiem 300g (1) (7) • Sos jogurtowy 100g (7) • Surówka z marchwi i jabłka z olejem 150g • Kompot owocowy 250g	Kolacja • Chleb pszenno-żytni 90g (1) • Masło ekstra 82% 10g (7) • Herbata z cukrem 250g • Szynka konserwowa wieprzowa 30g (6) • Twarożek z natką pietruszki 30g (7) • Pomidor 100g • Sałata zielona 5g
Wartości odżywcze		
Energia: 9187.21 KJ / 2047.96 Kcal; Białko: 77.99 g; Tłuszcz: 51.32 g; Kwasy tłuszczowe nasycone: 21.26 g; Sód: 1143.61 mg; Węglowodany: 311.58 g; Cukier: 52.12 g Błonnik spożywczy: 18.76 g;		

Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów (5p) (Szkic)		
Śniadanie • Chleb żytni razowy na zakwasie 90g (1) • Masło ekstra 82% 10g (7) • Herbata bez cukru 250g • Zupa mleczna - kasza manna na mleku 300g (7) (1) • Szynka drobiowa familijna 30g (6) (7) • Jajko gotowane na twardo (1 szt) 50g (3) • Sałata zielona 5g • Pomidor 100g	Obiad • Zupa barszcz czerwony z ziemniakami 300g (9) (1) (7) • Makaron razowy z twarogiem i masłem 350g (1) (7) • Sos jogurtowy 100g (7) • Surówka z marchwi i jabłka z olejem 150g • Kompot owocowy bez cukru 250g Podwieczorek • Jogurt naturalny 150g (7)	Kolacja • Chleb żytni razowy na zakwasie 90g (1) • Masło ekstra 82% 10g (7) • Herbata bez cukru 250g • Szynka konserwowa wieprzowa 30g (6) • Pasta z ciecierzycy 50g • Sałata zielona 5g • Ogórek zielony świeży 100g • Posiłek nocny: kanapka z twarogiem, sałatą i pomidorem 150g (1) (7)
Wartości odżywcze		
Energia: 11446.61 KJ / 2470.88 Kcal; Białko: 84.63 g; Tłuszcz: 92.87 g; Kwasy tłuszczowe nasycone: 31.53 g; Sód: 1493.76 mg; Węglowodany: 318.32 g; Cukier: 12.23 g Błonnik spożywczy: 37.42 g;		

Dieta bogatobiałkowa (3p) (Szkic)

Śniadanie

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

Obiad

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

Kolacja

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

Wartości odżywcze

Energia: 9560.46 Kj / 2141.52 Kcal; **Białko:** 86.87 g; **Tłuszcz:** 56.87 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone:** 23.09 g; **Sód:** 1213.77 mg; **Węglowodany:** 312.79 g; **Cukier:** 52.12 g **Błonnik spożywczy:** 18.76 g;

Dieta łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu (Szkic)

Śniadanie

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

Obiad

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

Kolacja

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

Wartości odżywcze

Energia: 9486.73 Kj / 2189.96 Kcal; **Białko:** 78.51 g; **Tłuszcz:** 44.17 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone:** 15.4 g; **Sód:** 1096.67 mg; **Węglowodany:** 368.83 g; **Cukier:** 91.16 g **Błonnik spożywczy:** 18.39 g;

Jadłospis na czwartek 2026-08-06

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

Dieta podstawowa (3p) (Szkic)

Śniadanie • Chleb pszenno-żytni 60g (1) • Chleb żytni razowy na zakwasie 30g (1) • Masło ekstra 82% 10g (7) • Twaróg półtłusty 30g (7) • Herbata z cukrem 250g • Zupa mleczna - ryż na mleku 300g (7) • Szynka wieprzowa gratka/produkt grubo rozdr., formowany, parzony, zawiera wodę dodaną 30g (6) (10) • Sałata zielona 5g • Papryka czerwona świeża 100g	Obiad • Zupa brokułowa z ziemniakami 300g (9) (1) (7) • Sztuka mięsa schab wieprzowy pieczony z warzywami 100g (9) • Ziemniaki gotowane z tłuszczem 180g • Surówka z buraczków i jabłek z olejem 150g • Kompot owocowy 250g • Arbuz 100g	Kolacja • Chleb pszenno-żytni 60g (1) • Chleb żytni razowy na zakwasie 30g (1) • Masło ekstra 82% 10g (7) • Herbata z cukrem 250g • Polędwica sopocka wieprzowa 30g (1) (6) • Jajko gotowane na twardo (1 szt) 50g (3) • Sałata zielona 5g • Pomidor 100g
--	---	--

Wartości odżywcze

Energia: 9395.04 KJ / 2084.59 Kcal; **Białko:** 88.97 g; **Tłuszcz:** 74.64 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone:** 20.13 g; **Sód:** 1488.8 mg; **Węglowodany:** 260.41 g; **Cukier:** 39.37 g **Błonnik spożywczy:** 23.44 g;

Dieta łatwostrawna (3p) (Szkic)

Śniadanie • Chleb pszenno-żytni 90g (1) • Masło ekstra 82% 10g (7) • Twaróg półtłusty 30g (7) • Herbata z cukrem 250g • Zupa mleczna - ryż na mleku 300g (7) • Szynka wieprzowa gratka/produkt grubo rozdr., formowany, parzony, zawiera wodę dodaną 30g (6) (10) • Sałata zielona 5g • Pomidor 100g	Obiad • Zupa brokułowa z ziemniakami 300g (9) (1) (7) • Sztuka mięsa schab wieprzowy pieczony z warzywami 100g (9) • Ziemniaki gotowane z tłuszczem 180g • Buraczki duszone z olejem rzepakowym 150g (1) • Kompot owocowy 250g	Kolacja • Chleb pszenno-żytni 90g (1) • Masło ekstra 82% 10g (7) • Herbata z cukrem 250g • Polędwica sopocka wieprzowa 30g (1) (6) • Jajko gotowane na twardo (1 szt) 50g (3) • Sałata zielona 5g • Pomidor 100g
---	---	---

Wartości odżywcze

Energia: 9820.15 KJ / 2184.59 Kcal; **Białko:** 91.3 g; **Tłuszcz:** 81.95 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone:** 20.76 g; **Sód:** 1475.2 mg; **Węglowodany:** 268.32 g; **Cukier:** 39.02 g **Błonnik spożywczy:** 18.76 g;

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

Śniadanie • Chleb żytni razowy na zakwasie 90g (1) • Masło ekstra 82% 10g (7) • Twaróg półtłusty 30g (7) • Herbata bez cukru 250g • Zupa mleczna - ryż na mleku 300g (7) • Szynka wieprzowa gratka/produkt grubo rozdr., formowany, parzony, zawiera wodę dodaną 30g (6) (10) • Sałata zielona 5g • Papryka 100g	Obiad • Zupa brokułowa z ziemniakami 300g (9) (1) (7) • Sztuka mięsa schab wieprzowy pieczony z warzywami 100g (9) • Ziemniaki gotowane z tłuszczem 180g • Surówka z buraczków i jabłek z olejem 150g • Kompot owocowy bez cukru 250g Podwieczorek • Kefir naturalny 150g (7)	Kolacja • Chleb żytni razowy na zakwasie 90g (1) • Masło ekstra 82% 10g (7) • Herbata bez cukru 250g • Polędwica sopocka wieprzowa 30g (1) (6) • Jajko gotowane na twardo (1 szt) 50g (3) • Sałata zielona 5g • Pomidor 100g • Posiłek nocny: kanapka z wędliną i pomidorem 150g (1) (7)
---	---	---

Wartości odżywcze

Energia: 10045.87 KJ / 2184.28 Kcal; **Białko:** 105.83 g; **Tłuszcz:** 84.28 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone:** 26.52 g; **Sód:** 1824.85 mg; **Węglowodany:** 244.44 g; **Cukier:** 9.91 g **Błonnik spożywczy:** 35.38 g;

Dieta bogatobiałkowa (3p) (Szkic)

Śniadanie • Chleb pszenno-żytni 90g (1) • Masło ekstra 82% 10g (7) • Twaróg półtłusty 50g (7) • Herbata z cukrem 250g • Zupa mleczna - ryż na mleku 300g (7) • Szynka wieprzowa gratka/produkt grubo rozdr., formowany, parzony, zawiera wodę dodaną 30g (6) (10) • Sałata zielona 5g • Pomidor 100g	Obiad • Zupa brokułowa z ziemniakami 300g (9) (1) (7) • Sztuka mięsa schab wieprzowy pieczony z warzywami 100g (9) • Ziemniaki gotowane z tłuszczem 180g • Buraczki duszone z olejem rzepakowym 150g (1) • Kompot owocowy 250g	Kolacja • Chleb pszenno-żytni 90g (1) • Masło ekstra 82% 10g (7) • Herbata z cukrem 250g • Polędwica sopocka wieprzowa 60g (1) (6) • Jajko gotowane na twardo (1 szt) 50g (3) • Sałata zielona 5g • Pomidor 100g
Wartości odżywcze		
Energia: 10090.25 KJ / 2249.49 Kcal; Białko: 100.33 g; Tłuszcz: 84.51 g; Kwasy tłuszczowe nasycone: 21.82 g; Sód: 1484 mg; Węglowodany: 269.56 g; Cukier: 39.02 g Błonnik spożywczy: 18.76 g;		

Dieta łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu (Szkic)

Śniadanie • Bułka wrocławska 90g (1) • Masło ekstra 82% 5g (7) • Twaróg półtłusty 30g (7) • Herbata z cukrem 250g • Zupa mleczna - ryż na mleku 300g (7) • Szynka wieprzowa gratka/produkt grubo rozdr., formowany, parzony, zawiera wodę dodaną 30g (6) (10) • Sałata zielona 5g • Pomidor 100g	Obiad • Zupa brokułowa z ziemniakami 300g (9) (1) (7) • Sztuka mięsa schab wieprzowy pieczony z warzywami 100g (9) • Ziemniaki gotowane z tłuszczem 180g • Buraczki duszone z olejem rzepakowym 150g (1) • Kompot owocowy 250g	Kolacja • Bułka wrocławska 90g (1) • Masło ekstra 82% 5g (7) • Herbata z cukrem 250g • Dżem truskawkowy (niskosłodzony) 25g • Polędwica sopocka wieprzowa 30g (1) (6) • Sałata zielona 5g • Pomidor 100g
Wartości odżywcze		
Energia: 9566.83 KJ / 2197.17 Kcal; Białko: 90.85 g; Tłuszcz: 74.54 g; Kwasy tłuszczowe nasycone: 14.78 g; Sód: 1425.82 mg; Węglowodany: 293.98 g; Cukier: 47.58 g Błonnik spożywczy: 16.98 g;		

Jadłospis na piątek 2026-08-07

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

Dieta podstawowa (3p) (Szkic)

Śniadanie - Chleb pszenno-żytni 60g (1) - Chleb żytni razowy na zakwasie 30g (1) - Masło ekstra 82% 10g (7) - Ser biały twaróg półtłusty 50g (7) - Kawa zbożowa na mleku 250g (7) (1) - Zupa mleczna - płatki owsiane na mleku 300g (7) (1) - Dżem truskawkowy 25g - Arbuz 150g	Obiad - Zupa ziemniaczana 300g (9) (1) (7) - Filet rybny z mintaja pieczony 100g (4) - Ziemniaki gotowane 180g - Warzywa po grecku 150g (9) (1) - Kompot owocowy 250g	Kolacja - 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 - Jajko gotowane na twardo (1 szt) 50g (3) - Pomidor 100g - Salata zielona 5g
--	--	---

Wartości odżywcze

Energia: 9309.45 KJ / 2058.86 Kcal; **Białko:** 72.48 g; **Tłuszcz:** 68.94 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone:** 18.55 g; **Sód:** 1161.98 mg; **Węglowodany:** 281.04 g; **Cukier:** 38.95 g **Błonnik spożywczy:** 22.69 g;

Dieta łatwostrawna (3p) (Szkic)

Śniadanie - Chleb pszenno-żytni 90g (1) - Masło ekstra 82% 10g (7) - Ser biały twaróg półtłusty 50g (7) - Kawa zbożowa na mleku 250g (7) (1) - Zupa mleczna - płatki owsiane na mleku 300g (7) (1) - Dżem truskawkowy 25g - Arbuz 150g	Obiad - Zupa ziemniaczana 300g (9) (1) (7) - Filet rybny z mintaja pieczony 100g (4) - Ziemniaki gotowane 180g - Warzywa po grecku 150g (9) (1) - Kompot owocowy 250g	Kolacja - Chleb pszenno-żytni 90g (1) - Masło ekstra 82% 10g (7) - Twaróg półtłusty 30g (7) - Herbata z cukrem 250g - Jajko gotowane na twardo (1 szt) 50g (3) - Pomidor 100g - Salata zielona 5g
---	--	--

Wartości odżywcze

Energia: 9374.25 KJ / 2072.06 Kcal; **Białko:** 73.38 g; **Tłuszcz:** 68.96 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone:** 18.54 g; **Sód:** 1161.38 mg; **Węglowodany:** 285.84 g; **Cukier:** 38.94 g **Błonnik spożywczy:** 19.45 g;

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

Śniadanie - Chleb żytni razowy na zakwasie 90g (1) - Masło ekstra 82% 10g (7) - Ser biały twaróg półtłusty 30g (7) - Herbata bez cukru 250g - Zupa mleczna - płatki owsiane na mleku 300g (7) (1) - Jajko gotowane na twardo (1 szt) 50g (3) - Salata zielona 5g - Pomidor 100g	Obiad - Zupa ziemniaczana 300g (9) (1) (7) - Filet rybny z mintaja pieczony 100g (4) - Ziemniaki gotowane 180g - Warzywa po grecku 150g (9) (1) - Kompot owocowy bez cukru 250g Podwieczorek - Jogurt naturalny 150g (7)	Kolacja - Chleb żytni razowy na zakwasie 90g (1) - Masło ekstra 82% 10g (7) - Twaróg półtłusty 30g (7) - Herbata bez cukru 250g - Jajko gotowane na twardo (1 szt) 50g (3) - Pomidor 100g - Salata zielona 5g - Posiłek nocny: kanapka z wędliną i sałatą 100g (1) (7)
--	--	---

Wartości odżywcze

Energia: 9575.61 KJ / 2075.41 Kcal; **Białko:** 86.66 g; **Tłuszcz:** 76.28 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone:** 24.69 g; **Sód:** 1544.45 mg; **Węglowodany:** 252.9 g; **Cukier:** 13.89 g **Błonnik spożywczy:** 34.44 g;

Dieta bogatobiałkowa (3p) (Szkic)

Śniadanie • Chleb pszenno-żytni 90g (1) • Masło ekstra 82% 10g (7) • Ser biały twaróg półtłusty 50g (7) • Kawa zbożowa na mleku 250g (7) (1) • Zupa mleczna - płatki owsiane na mleku 300g (7) (1) • Polędwica sopocka wieprzowa 30g (1) (6) • Arbuz 100g	Obiad • Zupa ziemniaczana 300g (9) (1) (7) • Filet rybny z mintaja pieczony 100g (4) • Ziemniaki gotowane 180g • Warzywa po grecku 150g (9) (1) • Kompot owocowy 250g	Kolacja • Chleb pszenno-żytni 90g (1) • Masło ekstra 82% 10g (7) • Twaróg półtłusty 50g (7) • Herbata z cukrem 250g • Jajko gotowane na twardo (1 szt) 50g (3) • Pomidor 100g • Sałata zielona 5g
--	--	--

Wartości odżywcze

Energia: 9442.31 KJ / 2089.09 Kcal; **Białko:** 82.18 g; **Tłuszcz:** 71.44 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone:** 19.61 g; **Sód:** 1169.67 mg; **Węglowodany:** 275.45 g; **Cukier:** 38.94 g **Błonnik spożywczy:** 19.18 g;

Dieta łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu (Szkic)

Śniadanie • Bułka wrocławska 90g (1) • Masło ekstra 82% 5g (7) • Ser biały twaróg półtłusty 50g (7) • Kawa zbożowa na mleku 250g (7) (1) • Zupa mleczna - płatki owsiane na mleku 300g (7) (1) • Dżem truskawkowy 25g • Arbuz 100g	Obiad • Zupa ziemniaczana 300g (9) (1) (7) • Filet rybny z mintaja pieczony 100g (4) • Ziemniaki gotowane 180g • Warzywa po grecku 150g (9) (1) • Kompot owocowy 250g	Kolacja • Bułka wrocławska 90g (1) • Masło ekstra 82% 5g (7) • Twaróg półtłusty 30g (7) • Herbata z cukrem 250g • Miód naturalny 25g • Pomidor 100g • Sałata zielona 5g
---	--	--

Wartości odżywcze

Energia: 9244.39 KJ / 2112.78 Kcal; **Białko:** 72.8 g; **Tłuszcz:** 61.5 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone:** 12.56 g; **Sód:** 1113.24 mg; **Węglowodany:** 318.69 g; **Cukier:** 57.37 g **Błonnik spożywczy:** 17.4 g;

Jadłospis na sobota 2026-08-08

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

Dieta podstawowa (3p) (Szkic)

Śniadanie - Chleb pszenno-żytni 60g (1) - Chleb żytni razowy na zakwasie 30g (1) - Masło ekstra 82% 10g (7) - Herbata z cukrem 250g - Zupa mleczna - kasza kukurydziana na mleku 300g (7) - Pasztet drobiowy 30g (1) (6) - Salata zielona 5g - Ogórek zielony świeży 100g - Polędwica z indyka grubo rozdrobniona, parzona 30g	Obiad - Zupa pietruszkowa z ziemniakami 300g (9) (1) (7) - Filet drobiowy z kurczaka gotowany 100g - Ryż biały gotowany 180g - Sos jarzynowy 150g (9) (1) (7) - Salata zielona z jogurtem 100g (7) - Kompot owocowy 250g - Jabłka 150g	Kolacja - Chleb pszenno-żytni 60g (1) - Chleb żytni razowy na zakwasie 30g (1) - Masło ekstra 82% 10g (7) - Twaróg półtłusty 30g (7) - Herbata z cukrem 250g - Szynka drobiowa rodzinna 30g (6) (7) - Salata zielona 5g - Pomidor 100g
Wartości odżywcze		
Energia: 8582.96 KJ / 1904.23 Kcal; Białko: 86.69 g; Tłuszcz: 45.72 g; Kwasy tłuszczowe nasycone: 17.54 g; Sód: 1411.37 mg; Węglowodany: 280.89 g; Cukier: 48.42 g Błonnik spożywczy: 23.03 g;		

Dieta łatwostrawna (3p) (Szkic)

Śniadanie - Chleb pszenno-żytni 90g (1) - Masło ekstra 82% 10g (7) - Herbata z cukrem 250g - Zupa mleczna - kasza kukurydziana na mleku 300g (7) - Pasztet drobiowy 30g (1) (6) - Pomidor 100g - Salata zielona 5g - Polędwica z indyka grubo rozdrobniona, parzona 30g	Obiad - Zupa pietruszkowa z ziemniakami 300g (9) (1) (7) - Filet drobiowy z kurczaka gotowany 100g - Ryż biały gotowany 180g - Sos jarzynowy 150g (9) (1) (7) - Salata zielona z jogurtem 100g (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 rodzinna 30g (6) (7) - Salata zielona 5g - Pomidor 100g
Wartości odżywcze		
Energia: 8504.12 KJ / 1883.32 Kcal; Białko: 88.47 g; Tłuszcz: 45.42 g; Kwasy tłuszczowe nasycone: 17.52 g; Sód: 1408.34 mg; Węglowodany: 276.21 g; Cukier: 37.46 g Błonnik spożywczy: 18.39 g;		

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

Śniadanie - 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 z fasoli białej i natki pietruszki 50g - Salata zielona 5g - Ogórek zielony świeży 100g - Polędwica z indyka grubo rozdrobniona, parzona 30g	Obiad - Zupa pietruszkowa z ziemniakami 300g (9) (1) (7) - Filet drobiowy z kurczaka gotowany 100g - Ryż biały gotowany 180g - Sos jarzynowy 150g (9) (1) (7) - Salata zielona z jogurtem 100g (7) - Kompot owocowy bez cukru 250g Podwieczorek - Kefir naturalny 150g (7)	Kolacja - Chleb żytni razowy na zakwasie 90g (1) - Masło ekstra 82% 10g (7) - Twaróg półtłusty 30g (7) - Herbata bez cukru 250g - Szynka drobiowa rodzinna 30g (6) (7) - Salata zielona 5g - Pomidor 100g - Posiłek nocny: kanapka z jajkiem, sałatą i pomidorem 150g (1) (7) (3)
Wartości odżywcze		
Energia: 9325.31 KJ / 2030.84 Kcal; Białko: 102.55 g; Tłuszcz: 58.78 g; Kwasy tłuszczowe nasycone: 23.77 g; Sód: 1638.73 mg; Węglowodany: 264.15 g; Cukier: 8.02 g Błonnik spożywczy: 35.51 g;		

Dieta bogatobiałkowa (3p) (Szkic)

Śniadanie • Chleb pszenno-żytni 90g (1) • Masło ekstra 82% 10g (7) • Herbata z cukrem 250g • Zupa mleczna - kasza kukurydziana na mleku 300g (7) • Pasta z fasoli białej i natki pietruszki 50g • Pomidor 100g • Sałata zielona 5g • Polędwica z indyka grubo rozdrobniona, parzona 30g	Obiad • Zupa pietruszkowa z ziemniakami 300g (9) (1) (7) • Filet drobiowy z kurczaka gotowany 100g • Ryż biały gotowany 180g • Sos jarzynowy 150g (9) (1) (7) • Sałata zielona z jogurtem 100g (7) • Kompot owocowy 250g	Kolacja • Chleb pszenno-żytni 90g (1) • Masło ekstra 82% 10g (7) • Twaróg półtłusty 50g (7) • Herbata z cukrem 250g • Szynka drobiowa familijna 30g (6) (7) • Sałata zielona 5g • Pomidor 100g
Wartości odżywcze		
Energia: 8729.43 KJ / 1937.47 Kcal; Białko: 91.96 g; Tłuszcz: 46.35 g; Kwasy tłuszczowe nasycone: 17.06 g; Sód: 1248.63 mg; Węglowodany: 285.22 g; Cukier: 37.46 g Błonnik spożywczy: 20.91 g;		

Dieta łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu (Szkic)

Śniadanie • Bułka wrocławska 90g (1) • Masło ekstra 82% 5g (7) • Herbata z cukrem 250g • Zupa mleczna - kasza kukurydziana na mleku 300g (7) • Dżem truskawkowy 25g • Pomidor 100g • Sałata zielona 5g • Polędwica z indyka grubo rozdrobniona, parzona 30g	Obiad • Zupa pietruszkowa z ziemniakami 300g (9) (1) (7) • Filet drobiowy z kurczaka gotowany 100g • Ryż biały gotowany 180g • Sos jarzynowy 150g (9) (1) (7) • Marchew gotowana na parze 150g • Kompot owocowy 250g	Kolacja • Bułka wrocławska 90g (1) • Masło ekstra 82% 5g (7) • Twaróg półtłusty 30g (7) • Herbata z cukrem 250g • Szynka drobiowa familijna 30g (6) (7) • Sałata zielona 5g • Pomidor 100g
Wartości odżywcze		
Energia: 8211.93 KJ / 1889.75 Kcal; Białko: 86.92 g; Tłuszcz: 37.29 g; Kwasy tłuszczowe nasycone: 11.05 g; Sód: 1274.49 mg; Węglowodany: 303.56 g; Cukier: 36.02 g Błonnik spożywczy: 19.49 g;		

Jadłospis na niedziela 2026-08-09

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

Dieta podstawowa (3p) (Szkic)

Śniadanie - Chleb pszenno-żytni 60g (1) - Chleb żytni razowy na zakwasie 30g (1) - Masło ekstra 82% 10g (7) - Herbata z cukrem 250g - Zupa mleczna - ryż na mleku 300g (7) - Szynka konserwowa wieprzowa 30g (6) - Jajko gotowane na twardo (1 szt) 50g (3) - Pomidor 100g - Salata zielona 5g	Obiad - Zupa pomidorowa z makaronem 300g (9) (1) (7) - Pulpet wieprzowo-wołowy gotowany 100g (1) (3) - Ziemniaki gotowane 180g - Sos koperkowy 100g (1) (7) - Surówka z kapusty młodej, marchwi i jabłka z olejem 150g - Kompot owocowy 250g - Jabłka 150g	Kolacja - Chleb pszenno-żytni 60g (1) - Chleb żytni razowy na zakwasie 30g (1) - Masło ekstra 82% 10g (7) - Herbata z cukrem 250g - Polędwica sopocka wieprzowa 30g (1) (6) - Twarożek z natką pietruszki 30g (7) - Salata zielona 5g - Papryka czerwona świeża 100g
---	---	---

Wartości odżywcze

Energia: 8729.82 KJ / 1934.11 Kcal; **Białko:** 73.34 g; **Tłuszcz:** 55.77 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone:** 19.83 g; **Sód:** 1119.09 mg; **Węglowodany:** 278.74 g; **Cukier:** 47.58 g **Błonnik spożywczy:** 24.26 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) - Szynka konserwowa wieprzowa 30g (6) - Jajko gotowane na twardo (1 szt) 50g (3) - Pomidor 100g - Salata zielona 5g	Obiad - Zupa pomidorowa z makaronem 300g (9) (1) (7) - Pulpet wieprzowo-wołowy gotowany 100g (1) (3) - Ziemniaki gotowane 180g - Sos koperkowy 100g (1) (7) - Bukiet warzyw gotowanych na parze 150g - Kompot owocowy 250g	Kolacja - Chleb pszenno-żytni 90g (1) - Masło ekstra 82% 10g (7) - Herbata z cukrem 250g - Polędwica sopocka wieprzowa 30g (1) (6) - Twarożek z natką pietruszki 30g (7) - Salata zielona 5g - Pomidor 100g
--	---	--

Wartości odżywcze

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

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

Śniadanie - Chleb żytni razowy na zakwasie 90g (1) - Masło ekstra 82% 10g (7) - Herbata bez cukru 250g - Zupa mleczna - ryż na mleku 300g (7) - Szynka konserwowa wieprzowa 30g (6) - Jajko gotowane na twardo (1 szt) 50g (3) - Pomidor 100g - Salata zielona 5g	Obiad - Zupa pomidorowa z makaronem 300g (9) (1) (7) - Pulpet wieprzowo-wołowy gotowany 100g (1) (3) - Ziemniaki gotowane 180g - Sos koperkowy 100g (1) (7) - Surówka z kapusty młodej, 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 - Polędwica sopocka wieprzowa 30g (1) (6) - Twarożek z natką pietruszki 30g (7) - Salata zielona 5g - Papryka czerwona świeża 100g - Posiłek nocny: kanapka z wędliną i sałatą 100g (1) (7)
--	---	---

Wartości odżywcze

Energia: 9135.27 KJ / 1979.78 Kcal; **Białko:** 86.11 g; **Tłuszcz:** 65.69 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone:** 26.06 g; **Sód:** 1487.43 mg; **Węglowodany:** 252.83 g; **Cukier:** 7.17 g **Błonnik spożywczy:** 33.69 g;

Dieta bogatobiałkowa (3p) (Szkic)

Śniadanie • Chleb pszenno-żytni 90g (1) • Masło ekstra 82% 10g (7) • Herbata z cukrem 250g • Zupa mleczna - ryż na mleku 300g (7) • Szynka konserwowa wieprzowa 30g (6) • Jajko gotowane na twardo (2 szt) 100g (3) • Pomidor 100g • Sałata zielona 5g	Obiad • Zupa pomidorowa z makaronem 300g (9) (1) (7) • Pulpet wieprzowo-wołowy gotowany 100g (1) (3) • Ziemniaki gotowane 180g • Sos koperkowy 100g (1) (7) • Surówka z kapusty młodej, marchwi i jabłka z olejem 150g • Kompot owocowy 250g	Kolacja • Chleb pszenno-żytni 90g (1) • Masło ekstra 82% 10g (7) • Herbata z cukrem 250g • Polędwica sopocka wieprzowa 30g (1) (6) • Twarożek z natką pietruszki 50g (7) • Sałata zielona 5g • Pomidor 100g
---	---	--

Wartości odżywcze

Energia: 8952.68 Kj / 1989.64 Kcal; **Białko:** 83.4 g; **Tłuszcz:** 60.67 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone:** 21.65 g; **Sód:** 1191.59 mg; **Węglowodany:** 271.74 g; **Cukier:** 36.62 g **Błonnik spożywczy:** 18.28 g;

Dieta łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu (Szkic)

Śniadanie • Bułka wrocławska 90g (1) • Masło ekstra 82% 5g (7) • Herbata z cukrem 250g • Miód naturalny 25g • Zupa mleczna - ryż na mleku 300g (7) • Szynka konserwowa wieprzowa 30g (6) • Pomidor 100g • Sałata zielona 5g	Obiad • Zupa pomidorowa z makaronem 300g (9) (1) (7) • Pulpet wieprzowo-wołowy gotowany 100g (1) (3) • Ziemniaki gotowane 180g • Sos koperkowy 100g (1) (7) • Bukiet warzyw gotowanych na parze 150g • Kompot owocowy 250g	Kolacja • Bułka wrocławska 90g (1) • Masło ekstra 82% 5g (7) • Herbata z cukrem 250g • Polędwica sopocka wieprzowa 30g (1) (6) • Twarożek z natką pietruszki 30g (7) • Sałata zielona 5g • Pomidor 100g
--	---	--

Wartości odżywcze

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

Jadłospis na poniedziałek 2026-08-10

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

Dieta podstawowa (3p) (Szkic)

Śniadanie - Chleb pszenno-żytni 60g (1) - Chleb żytni razowy na zakwasie 30g (1) - Masło ekstra 82% 10g (7) - Herbata z cukrem 250g - Zupa mleczna - kasza manna na mleku 300g (7) (1) - Kiełbasa żywiecka 30g (6) (10) - Twarożek z natką pietruszki 30g (7) - Salata zielona 5g - Ogórek zielony świeży 100g	Obiad - Zupa jarzynowa z zielonym groszkiem 300g (7) (9) (1) - Gulasz drobiowy z warzywami duszony 150g (9) (1) (7) - Kasza jęczmienna wiejska gotowana 250g (1) - Fasolka szparagowa gotowana na parze z tłuszczem 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 - Wędlina pierś miodowa drobiowa 30g - Jajko gotowane na twardo (1 szt) 50g (3) - Pomidor 100g - Salata zielona 5g
---	---	---

Wartości odżywcze

Energia: 10370.67 Kj / 2353.56 Kcal; **Białko:** 77.69 g; **Tłuszcz:** 83.23 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone:** 21.2 g; **Sód:** 1023.8 mg; **Węglowodany:** 306.38 g; **Cukier:** 44.71 g **Błonnik spożywczy:** 20.16 g;

Dieta łatwostrawna (3p) (Szkic)

Śniadanie - Chleb pszenno-żytni 90g (1) - Masło ekstra 82% 10g (7) - Herbata z cukrem 250g - Zupa mleczna - kasza manna na mleku 300g (7) (1) - Kiełbasa żywiecka 30g (6) (10) - Twarożek z natką pietruszki 30g (7) - Salata zielona 5g - Salatka cesarska pieczona (marchew, kalafior, brokuł) 100g	Obiad - Zupa jarzynowa z zielonym groszkiem 300g (7) (9) (1) - Gulasz drobiowy z warzywami duszony 150g (9) (1) (7) - Kasza jęczmienna wiejska gotowana 180g (1) - Buraczki duszone z olejem rzepakowym 150g (1) - Kompot owocowy 250g	Kolacja - Chleb pszenno-żytni 90g (1) - Masło ekstra 82% 10g (7) - Herbata z cukrem 250g - Wędlina pierś miodowa drobiowa 30g - Jajko gotowane na twardo (1 szt) 50g (3) - Pomidor 100g - Salata zielona 5g
--	---	--

Wartości odżywcze

Energia: 10014.98 Kj / 2266.21 Kcal; **Białko:** 79.87 g; **Tłuszcz:** 82.47 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone:** 21.12 g; **Sód:** 1082.54 mg; **Węglowodany:** 290.77 g; **Cukier:** 35.18 g **Błonnik spożywczy:** 17.73 g;

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

Śniadanie - Chleb żytni razowy na zakwasie 90g (1) - Masło ekstra 82% 10g (7) - Herbata bez cukru 250g - Zupa mleczna - kasza manna na mleku 300g (7) (1) - Kiełbasa żywiecka 30g (6) (10) - Twarożek z natką pietruszki 30g (7) - Salata zielona 5g - Ogórek zielony świeży 100g	Obiad - Zupa jarzynowa z zielonym groszkiem 300g (7) (9) (1) - Gulasz drobiowy z warzywami duszony 150g (9) (1) (7) - Kasza jęczmienna wiejska gotowana 180g (1) - Fasolka szparagowa gotowana na parze z tłuszczem 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 - Wędlina pierś miodowa drobiowa 30g - Jajko gotowane na twardo (1 szt) 50g (3) - Pomidor 100g - Salata zielona 5g - Posiłek nocny: kanapka z twarogiem, sałatą i pomidorem 150g (1) (7)
--	--	--

Wartości odżywcze

Energia: 10307.86 Kj / 2283.04 Kcal; **Białko:** 92.42 g; **Tłuszcz:** 92.75 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone:** 27.84 g; **Sód:** 1370.17 mg; **Węglowodany:** 253.48 g; **Cukier:** 4.21 g **Błonnik spożywczy:** 28.01 g;

Dieta bogatobiałkowa (3p) (Szkic)

Śniadanie

- Chleb pszenno-żytni 90g (1)
- Masło ekstra 82% 10g (7)
- Herbata z cukrem 250g
- Zupa mleczna - kasza manna na mleku 300g (7) (1)
- Kiełbasa żywiecka 30g (6) (10)
- Twarożek z natką pietruszki 50g (7)
- Sałata zielona 5g
- Sałatka cesarska pieczona (marchew, kalafior, brokuł) 100g

Obiad

- Zupa jarzynowa z zielonym groszkiem 300g (7) (9) (1)
- Gulasz drobiowy z warzywami duszony 150g (9) (1) (7)
- Kasza jęczmienna wiejska gotowana 180g (1)
- Fasolka szparagowa gotowana na parze z tłuszczem 150g
- Kompot owocowy 250g

Kolacja

- Chleb pszenno-żytni 90g (1)
- Masło ekstra 82% 10g (7)
- Herbata z cukrem 250g
- Wędlina pierś miodowa drobiowa 30g
- Jajko gotowane na twardo (2 szt) 100g (3)
- Pomidor 50g
- Sałata zielona 5g

Wartości odżywcze

Energia: 10026.7 Kj / 2273.53 Kcal; **Białko:** 86.55 g; **Tłuszcz:** 87.86 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone:** 22.86 g; **Sód:** 1084.19 mg; **Węglowodany:** 272.76 g; **Cukier:** 33.65 g **Błonnik spożywczy:** 14.04 g;

Dieta łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu (Szkic)

Śniadanie

- Bułka wrocławska 90g (1)
- Masło ekstra 82% 5g (7)
- Herbata z cukrem 250g
- Zupa mleczna - kasza manna na mleku 300g (7) (1)
- Kiełbasa żywiecka 30g (6) (10)
- Twarożek z natką pietruszki 30g (7)
- Sałata zielona 5g
- Sałatka cesarska pieczona (marchew, kalafior, brokuł) 100g

Obiad

- Zupa jarzynowa z zielonym groszkiem 300g (7) (9) (1)
- Gulasz drobiowy z warzywami duszony 150g (9) (1) (7)
- Kasza jęczmienna wiejska gotowana 180g (1)
- Buraczki duszone 120g (1)
- Kompot owocowy 250g

Kolacja

- Bułka wrocławska 90g (1)
- Masło ekstra 82% 5g (7)
- Herbata z cukrem 250g
- Dżem truskawkowy (niskosłodzony) 25g
- Wędlina pierś miodowa drobiowa 30g
- Pomidor 100g
- Sałata zielona 5g

Wartości odżywcze

Energia: 9557.6 Kj / 2229.7 Kcal; **Białko:** 78.63 g; **Tłuszcz:** 72 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone:** 14.91 g; **Sód:** 1020.22 mg; **Węglowodany:** 311.54 g; **Cukier:** 43.43 g **Błonnik spożywczy:** 15.32 g;

Jadłospis na wtorek 2026-08-11

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

Dieta podstawowa (3p) (Szkic)

Śniadanie - Chleb pszenno-żytni 60g (1) - Chleb żytni razowy na zakwasie 30g (1) - Ser biały twaróg półtłusty 50g (7) - Masło ekstra 82% 10g (7) - Herbata z cukrem 250g - Zupa mleczna - kasza kukurydziana na mleku 300g (7) - Dżem truskawkowy 25g - Jabłka 150g	Obiad - Zupa krupnik z ziemniakami 300g (9) (1) - Pulpet wieprzowy gotowany 100g (1) (3) - Ziemniaki gotowane 180g - Sos pomidorowy z koperkiem 50g (7) (1) - Mizeria z jogurtem 150g (7) - Kompot owocowy 250g - Banany 150g	Kolacja - Chleb pszenno-żytni 60g (1) - Chleb żytni razowy na zakwasie 30g (1) - Masło ekstra 82% 10g (7) - Herbata z cukrem 250g - Polędwica sopocka wieprzowa 30g (1) (6) - Paprykarz rybny (mintaj) 30g (4) (9) - Pomidor 100g - Salata zielona 5g
--	--	--

Wartości odżywcze

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

Dieta łatwostrawna (3p) (Szkic)

Śniadanie - Chleb pszenno-żytni 90g (1) - Ser biały twaróg półtłusty 50g (7) - Masło ekstra 82% 10g (7) - Herbata z cukrem 250g - Zupa mleczna - kasza kukurydziana na mleku 300g (7) - Dżem truskawkowy 25g - Jabłka 150g	Obiad - Zupa krupnik z ziemniakami 300g (9) (1) - Pulpet wieprzowy gotowany 100g (1) (3) - Ziemniaki gotowane 180g - Sos pomidorowy z koperkiem 50g (7) (1) - Marchew gotowana na parze 150g - Kompot owocowy 250g	Kolacja - Chleb pszenno-żytni 90g (1) - Masło ekstra 82% 10g (7) - Herbata z cukrem 250g - Polędwica sopocka wieprzowa 30g (1) (6) - Paprykarz rybny (mintaj) 30g (4) (9) - Pomidor 100g - Salata zielona 5g
---	---	---

Wartości odżywcze

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

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

Śniadanie - Chleb żytni razowy na zakwasie 90g (1) - Ser biały twaróg półtłusty 30g (7) - Masło ekstra 82% 10g (7) - Herbata bez cukru 250g - Zupa mleczna - kasza kukurydziana na mleku 300g (7) - Szynka z indykiem, prasowana 30g (6) - Salata zielona 5g - Pomidor 100g	Obiad - Zupa krupnik z ziemniakami 300g (9) (1) - Pulpet wieprzowy gotowany 100g (1) (3) - Ziemniaki gotowane 180g - Sos pomidorowy z koperkiem 50g (7) (1) - Mizeria z jogurtem 150g (7) - Kompot owocowy bez cukru 250g Podwieczorek - Jogurt naturalny 150g (7)	Kolacja - Chleb żytni razowy na zakwasie 90g (1) - Masło ekstra 82% 10g (7) - Herbata bez cukru 250g - Polędwica sopocka wieprzowa 30g (1) (6) - Paprykarz rybny (mintaj) 30g (4) (9) - Pomidor 100g - Salata zielona 5g - Posiłek nocny: kanapka z twarogiem, sałatą i pomidorem 150g (1) (7)
--	--	---

Wartości odżywcze

Energia: 9704 KJ / 2102.02 Kcal; **Białko:** 86.45 g; **Tłuszcz:** 65.89 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone:** 25.45 g; **Sód:** 1655.96 mg; **Węglowodany:** 279.65 g; **Cukier:** 6.83 g **Błonnik spożywczy:** 33.28 g;

Dieta bogatobiałkowa (3p) (Szkic)

Śniadanie • Chleb pszenno-żytni 90g (1) • Ser biały twaróg półtłusty 50g (7) • Masło ekstra 82% 10g (7) • Herbata z cukrem 250g • Zupa mleczna - kasza kukurydziana na mleku 300g (7) • Szynka z indykiem, prasowana 30g (6) • Pomidor 100g • Sałata zielona 5g	Obiad • Zupa krupnik z ziemniakami 300g (9) (1) • Pulpet wieprzowy gotowany 100g (1) (3) • Ziemniaki gotowane 180g • Sos pomidorowy z koperkiem 50g (7) (1) • Mizeria z jogurtem 150g (7) • Kompot owocowy 250g	Kolacja • Chleb pszenno-żytni 90g (1) • Masło ekstra 82% 10g (7) • Herbata z cukrem 250g • Polędwica sopocka wieprzowa 30g (1) (6) • Paprykarz rybny (miruna) 50g (9) (4) • Pomidor 100g • Sałata zielona 5g
Wartości odżywcze		
Energia: 9354.41 KJ / 2067.42 Kcal; Białko: 75.67 g; Tłuszcz: 60.29 g; Kwasy tłuszczowe nasycone: 18.72 g; Sód: 1281.32 mg; Węglowodany: 298.17 g; Cukier: 36.67 g Błonnik spożywczy: 18.31 g;		

Dieta łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu (Szkic)

Śniadanie • Bułka wrocławska 90g (1) • Ser biały twaróg półtłusty 50g (7) • Masło ekstra 82% 5g (7) • Herbata z cukrem 250g • Zupa mleczna - kasza kukurydziana na mleku 300g (7) • Dżem truskawkowy 25g • Jabłka 150g	Obiad • Zupa krupnik z ziemniakami 300g (9) (1) • Pulpet wieprzowy gotowany 100g (1) (3) • Ziemniaki gotowane 180g • Sos pomidorowy z koperkiem 50g (7) (1) • Marchew gotowana na parze 150g • Kompot owocowy 250g	Kolacja • Bułka wrocławska 90g (1) • Masło ekstra 82% 5g (7) • Herbata z cukrem 250g • Polędwica sopocka wieprzowa 30g (1) (6) • Paprykarz rybny (miruna) 50g (9) (4) • Pomidor 100g • Sałata zielona 5g
Wartości odżywcze		
Energia: 9094.14 KJ / 2081.61 Kcal; Białko: 71.36 g; Tłuszcz: 51.29 g; Kwasy tłuszczowe nasycone: 12.65 g; Sód: 1106.42 mg; Węglowodany: 332.89 g; Cukier: 45.44 g Błonnik spożywczy: 20.91 g;		

Jadłospis na środa 2026-08-12

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

Dieta podstawowa (3p) (Szkic)

Śniadanie - Chleb pszenno-żytni 60g (1) - Chleb żytni razowy na zakwasie 30g (1) - Masło ekstra 82% 10g (7) - Herbata z cukrem 250g - Zupa mleczna - płatki owsiane na mleku 300g (7) (1) - Szynka złocista wieprzowa 30g (9) (10) - Jajko gotowane na twardo (1 szt) 50g (3) - Salata zielona 5g - Rzodkiewki 100g	Obiad - Zupa ogórkowa z ziemniakami 300g (9) (1) (7) - Ryż biały gotowany z jabłkami 300g - Sos jogurtowy 100g (7) - Kompot owocowy 250g - Arbuz 150g	Kolacja - Chleb pszenno-żytni 60g (1) - Chleb żytni razowy na zakwasie 30g (1) - Masło ekstra 82% 10g (7) - Herbata z cukrem 250g - Szynka konserwowa wieprzowa 30g (6) - Twarożek z natką pietruszki 30g (7) - Pomidor 100g - Salata zielona 5g
--	--	---

Wartości odżywcze

Energia: 8641.99 Kj / 1923.1 Kcal; **Białko:** 60.3 g; **Tłuszcz:** 40 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone:** 18.32 g; **Sód:** 1657.26 mg; **Węglowodany:** 322.12 g; **Cukier:** 66.78 g **Błonnik spożywczy:** 20.94 g;

Dieta łatwostrawna (3p) (Szkic)

Śniadanie - Chleb pszenno-żytni 90g (1) - Masło ekstra 82% 10g (7) - Herbata z cukrem 250g - Zupa mleczna - płatki owsiane na mleku 300g (7) (1) - Szynka złocista wieprzowa 30g (9) (10) - Jajko gotowane na twardo (1 szt) 50g (3) - Salata zielona 5g - Pomidor 100g	Obiad - Zupa koperkowa z ziemniakami 300g (9) (1) (7) - Ryż biały gotowany z jabłkami 300g - Sos jogurtowy 100g (7) - Kompot owocowy 250g	Kolacja - Chleb pszenno-żytni 90g (1) - Masło ekstra 82% 10g (7) - Herbata z cukrem 250g - Szynka konserwowa wieprzowa 30g (6) - Twarożek z natką pietruszki 30g (7) - Pomidor 100g - Salata zielona 5g
--	--	--

Wartości odżywcze

Energia: 8805.16 Kj / 1956.97 Kcal; **Białko:** 62.01 g; **Tłuszcz:** 41.89 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone:** 19.25 g; **Sód:** 1348.38 mg; **Węglowodany:** 326.93 g; **Cukier:** 67.56 g **Błonnik spożywczy:** 17.42 g;

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

Śniadanie - Chleb żytni razowy na zakwasie 90g (1) - Masło ekstra 82% 10g (7) - Herbata bez cukru 250g - Zupa mleczna - płatki owsiane na mleku 300g (7) (1) - Szynka złocista wieprzowa 30g (9) (10) - Jajko gotowane na twardo (1 szt) 50g (3) - Salata zielona 5g - Rzodkiewki 100g	Obiad - Zupa ogórkowa z ziemniakami 300g (9) (1) (7) - Risotto wegetariańskie 300g (9) - Kompot owocowy bez cukru 250g - Brokuł różyczki 150g Podwieczorek - Kefir naturalny 150g (7)	Kolacja - Chleb żytni razowy na zakwasie 90g (1) - Masło ekstra 82% 10g (7) - Herbata bez cukru 250g - Szynka konserwowa wieprzowa 30g (6) - Twarożek z natką pietruszki 30g (7) - Pomidor 100g - Salata zielona 5g - Posiłek nocny: kanapka z jajkiem, sałatą i pomidorem 150g (1) (7) (3)
---	---	--

Wartości odżywcze

Energia: 8447.38 Kj / 1824.6 Kcal; **Białko:** 73.5 g; **Tłuszcz:** 51.53 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone:** 24.43 g; **Sód:** 2023.23 mg; **Węglowodany:** 255.47 g; **Cukier:** 4.22 g **Błonnik spożywczy:** 35.06 g;

Dieta bogatobiałkowa (3p) (Szkic)

Śniadanie

- Chleb pszenno-żytni 90g (1)
- Masło ekstra 82% 10g (7)
- Herbata z cukrem 250g
- Zupa mleczna - płatki owsiane na mleku 300g (7) (1)
- Szynka złocista wieprzowa 60g (9) (10)
- Jajko gotowane na twardo (1 szt) 50g (3)
- Sałata zielona 35g
- Pomidor 100g

Obiad

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

Kolacja

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

Wartości odżywcze

Energia: 9041.65 Kj / 2016.76 Kcal; **Białko:** 69.77 g; **Tłuszcz:** 45.8 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone:** 20.4 g; **Sód:** 2000.85 mg; **Węglowodany:** 325.47 g; **Cukier:** 66.77 g **Błonnik spożywczy:** 17.36 g;

Dieta łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu (Szkic)

Śniadanie

- Bułka wrocławska 90g (1)
- Masło ekstra 82% 5g (7)
- Herbata z cukrem 250g
- Miód naturalny 25g
- Zupa mleczna - płatki owsiane na mleku 300g (7) (1)
- Szynka złocista wieprzowa 30g (9) (10)
- Sałata zielona 5g
- Pomidor 100g

Obiad

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

Kolacja

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

Wartości odżywcze

Energia: 8835.42 Kj / 2036.04 Kcal; **Białko:** 65.04 g; **Tłuszcz:** 35.79 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone:** 13.79 g; **Sód:** 1309.32 mg; **Węglowodany:** 362.91 g; **Cukier:** 86 g **Błonnik spożywczy:** 15.44 g;

Jadłospis na czwartek 2026-08-13

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

Dieta podstawowa (3p) (Szkic)

Śniadanie - Chleb pszenno-żytni 60g (1) - Chleb żytni razowy na zakwasie 30g (1) - Masło ekstra 82% 10g (7) - Herbata z cukrem 250g - Zupa mleczna - kasza manna na mleku 300g (7) (1) - Polędwica drobiowa Ani 30g (6) - Jajko gotowane na twardo (1 szt) 50g (3) - Pomidor 50g - Salata zielona 5g	Obiad - Zupa pomidorowa z makaronem 300g (9) (1) (7) - Sztuka mięsa schab wieprzowy gotowany 100g - Ziemniaki gotowane 180g - Surówka z kapusty pekińskiej, marchewki i jabłka z olejem 150g - Kompot owocowy 250g - Sos pieczeniowy jasny 50g (1) (3) (7) (9) - Jabłka 150g	Kolacja - Chleb pszenno-żytni 60g (1) - Chleb żytni razowy na zakwasie 30g (1) - Masło ekstra 82% 10g (7) - Herbata z cukrem 250g - Ketchup 30g - Parówka drobiowa 60g (1) (6) - Twarożek z natką pietruszki 30g (7) - Salata zielona 5g - Ogórek zielony świeży 100g
---	---	--

Wartości odżywcze

Energia: 9266.19 KJ / 2064.91 Kcal; **Białko:** 86.84 g; **Tłuszcz:** 76.31 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone:** 27.66 g; **Sód:** 1073.02 mg; **Węglowodany:** 256.38 g; **Cukier:** 48.26 g **Błonnik spożywczy:** 21.02 g;

Dieta łatwostrawna (3p) (Szkic)

Śniadanie - Chleb pszenno-żytni 90g (1) - Masło ekstra 82% 10g (7) - Herbata z cukrem 250g - Zupa mleczna - kasza manna na mleku 300g (7) (1) - Polędwica drobiowa Ani 30g (6) - Jajko gotowane na twardo (1 szt) 50g (3) - Pomidor 100g - Salata zielona 5g	Obiad - Zupa pomidorowa z makaronem 300g (9) (1) (7) - Sztuka mięsa schab wieprzowy gotowany 100g - Ziemniaki gotowane 180g - Bukiet jarzyn gotowany na parze 150g (9) - Kompot owocowy 250g - Sos pieczeniowy jasny 50g (1) (3) (7) (9)	Kolacja - Chleb pszenno-żytni 90g (1) - Masło ekstra 82% 10g (7) - Herbata z cukrem 250g - Ketchup 30g - Parówka drobiowa 60g (1) (6) - Twarożek z natką pietruszki 30g (7) - Salata zielona 5g - Pomidor 100g
---	---	---

Wartości odżywcze

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

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

Śniadanie - Chleb żytni razowy na zakwasie 90g (1) - Masło ekstra 82% 10g (7) - Herbata bez cukru 250g - Zupa mleczna - kasza manna na mleku 300g (7) (1) - Polędwica drobiowa Ani 30g (6) - Jajko gotowane na twardo (1 szt) 50g (3) - Pomidor 100g - Salata zielona 5g	Obiad - Zupa pomidorowa z makaronem 300g (9) (1) (7) - Sztuka mięsa schab wieprzowy gotowany 100g - Ziemniaki gotowane 180g - Surówka z kapusty pekińskiej, marchewki z olejem rzepakowym 120g - Kompot owocowy bez cukru 250g - Sos pieczeniowy jasny 50g (1) (3) (7) (9) Podwieczorek - Jogurt naturalny 150g (7)	Kolacja - Chleb żytni razowy na zakwasie 90g (1) - Masło ekstra 82% 10g (7) - Herbata bez cukru 250g - Ketchup 30g - Parówka drobiowa 60g (1) (6) - Twarożek z natką pietruszki 30g (7) - Salata zielona 5g - Ogórek zielony świeży 100g - Posiłek nocny: kanapka z wędliną i sałatą 100g (1) (7)
---	---	--

Wartości odżywcze

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

Dieta bogatobiałkowa (3p) (Szkic)

Śniadanie • Chleb pszenno-żytni 90g (1) • Masło ekstra 82% 10g (7) • Herbata z cukrem 250g • Zupa mleczna - kasza manna na mleku 300g (7) (1) • Polędwica drobiowa Ani 50g (6) • Jajko gotowane na twardo (2 szt) 100g (3) • Pomidor 100g • Sałata zielona 5g	Obiad • Zupa pomidorowa z makaronem 300g (9) (1) (7) • Sztuka mięsa schab wieprzowy gotowany 100g • Ziemniaki gotowane 180g • Bukiet jarzyn gotowany na parze 150g (9) • Kompot owocowy 250g • Sos pieczeniowy jasny 50g (1) (3) (7) (9)	Kolacja • Chleb pszenno-żytni 90g (1) • Masło ekstra 82% 10g (7) • Herbata z cukrem 250g • Ketchup 30g • Parówka drobiowa 60g (1) (6) • Twarożek z natką pietruszki 50g (7) • Sałata zielona 5g • Pomidor 100g
Wartości odżywcze		
Energia: 9170.75 Kj / 2041.33 Kcal; Białko: 100.24 g; Tłuszcz: 66.97 g; Kwasy tłuszczowe nasycone: 28.37 g; Sód: 1205.66 mg; Węglowodany: 259.99 g; Cukier: 41.25 g Błonnik spożywczy: 18.35 g;		

Dieta łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu (Szkic)

Śniadanie • Bułka wrocławska 90g (1) • Masło ekstra 82% 5g (7) • Herbata z cukrem 250g • Miód naturalny 25g • Zupa mleczna - kasza manna na mleku 300g (7) (1) • Polędwica drobiowa Ani 30g (6) • Pomidor 100g • Sałata zielona 5g	Obiad • Zupa pomidorowa z makaronem 300g (9) (1) (7) • Sztuka mięsa schab wieprzowy gotowany 100g • Ziemniaki gotowane 180g • Bukiet jarzyn gotowany na parze 150g (9) • Kompot owocowy 250g • Sos pieczeniowy jasny 50g (1) (3) (7) (9)	Kolacja • Bułka wrocławska 90g (1) • Masło ekstra 82% 5g (7) • Herbata z cukrem 250g • Ketchup 30g • Parówka drobiowa 60g (1) (6) • Twarożek z natką pietruszki 30g (7) • Sałata zielona 5g • Pomidor 100g
Wartości odżywcze		
Energia: 8643.2 Kj / 1982.62 Kcal; Białko: 88.97 g; Tłuszcz: 53.63 g; Kwasy tłuszczowe nasycone: 20.56 g; Sód: 1087.62 mg; Węglowodany: 292.72 g; Cukier: 59.68 g Błonnik spożywczy: 16.37 g;		

Jadłospis na piątek 2026-08-14

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

Dieta podstawowa (3p) (Szkic)

Śniadanie - Chleb pszenno-żytni 60g (1) - Chleb żytni razowy na zakwasie 30g (1) - Masło ekstra 82% 10g (7) - Twaróg półtłusty 50g (7) - Kawa zbożowa na mleku 250g (7) (1) - Zupa mleczna - kasza kukurydziana na mleku 300g (7) - Dżem truskawkowy 25g - Jabłka 150g	Obiad - Zupa kapuśniak z kiszonej kapusty 300g (9) (1) (3) (10) - Pulpet rybny z miruny gotowany 100g (1) (4) (3) - Ziemniaki gotowane 180g - Surówka z marchwi i jabłka z olejem 150g - Kompot owocowy 250g - Banany 150g	Kolacja - Chleb pszenno-żytni 60g (1) - Chleb żytni razowy na zakwasie 30g (1) - Masło ekstra 82% 10g (7) - Ser żółty 30g (7) - Herbata z cukrem 250g - Pasta z ciecierzycy 30g - Pomidor 100g - Salata zielona 5g
---	---	---

Wartości odżywcze

Energia: 9259.13 Kj / 2042.05 Kcal; **Białko:** 70.91 g; **Tłuszcz:** 51.17 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone:** 20.68 g; **Sód:** 1503.73 mg; **Węglowodany:** 321.91 g; **Cukier:** 70.1 g **Błonnik spożywczy:** 29.38 g;

Dieta łatwostrawna (3p) (Szkic)

Śniadanie - Chleb pszenno-żytni 90g (1) - Masło ekstra 82% 10g (7) - Twaróg półtłusty 50g (7) - Kawa zbożowa na mleku 250g (7) (1) - Zupa mleczna - kasza kukurydziana na mleku 300g (7) - Dżem truskawkowy 40g - Jabłka 150g	Obiad - Zupa zacierkowa 300g (9) (1) (3) (7) - Pulpet rybny z miruny gotowany 100g (1) (4) (3) - Ziemniaki gotowane 180g - Warzywa po grecku 150g (9) (1) - Kompot owocowy 250g	Kolacja - Chleb pszenno-żytni 90g (1) - Masło ekstra 82% 10g (7) - Twaróg półtłusty 30g (7) - Herbata z cukrem 250g - Jajko gotowane na twardo (1 szt) 50g (3) - Pomidor 100g - Salata zielona 5g
--	--	--

Wartości odżywcze

Energia: 9695.16 Kj / 2145.04 Kcal; **Białko:** 77.1 g; **Tłuszcz:** 54.81 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone:** 20.48 g; **Sód:** 1243.72 mg; **Węglowodany:** 332.7 g; **Cukier:** 50.18 g **Błonnik spożywczy:** 22.89 g;

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

Śniadanie - Chleb żytni razowy na zakwasie 90g (1) - Masło ekstra 82% 10g (7) - Twaróg półtłusty 30g (7) - Herbata bez cukru 250g - Zupa mleczna - kasza kukurydziana na mleku 300g (7) - Jajko gotowane na twardo (1 szt) 50g (3) - Salata zielona 5g - Pomidor 100g	Obiad - Zupa kapuśniak z kiszonej kapusty 300g (9) (1) (3) (10) - Pulpet rybny z miruny gotowany 100g (1) (4) (3) - Ziemniaki gotowane 180g - Surówka z marchwi z olejem rzepakowym 150g - Kompot owocowy bez cukru 250g Podwieczorek - Kefir naturalny 150g (7)	Kolacja - Chleb żytni razowy na zakwasie 90g (1) - Masło ekstra 82% 10g (7) - Ser żółty 30g (7) - Herbata bez cukru 250g - Pasta z ciecierzycy 30g - Pomidor 100g - Salata zielona 5g - Posiłek nocny: kanapka z wędliną i sałatą 100g (1) (7)
--	--	---

Wartości odżywcze

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

Dieta bogatobiałkowa (3p) (Szkic)		
Śniadanie • Chleb pszenno-żytni 90g (1) • Masło ekstra 82% 10g (7) • Twaróg półtłusty 50g (7) • Kawa zbożowa na mleku 250g (7) (1) • Zupa mleczna - kasza kukurydziana na mleku 300g (7) • Jajko gotowane na twardo (2 szt) 100g (3) • Sałata zielona 5g • Pomidor 100g	Obiad • Zupa zacierkowa 300g (9) (1) (3) (7) • Pulpet rybny z miruny gotowany 100g (1) (4) (3) • Ziemniaki gotowane 180g • Warzywa po grecku 150g (9) (1) • Kompot owocowy 250g	Kolacja • Chleb pszenno-żytni 90g (1) • Masło ekstra 82% 10g (7) • Twaróg półtłusty 50g (7) • Herbata z cukrem 250g • Polędwica sopocka wieprzowa 30g (1) (6) • Pomidor 100g • Sałata zielona 5g
Wartości odżywcze		
Energia: 9861.33 KJ / 2190.13 Kcal; Białko: 92.89 g; Tłuszcz: 61.27 g; Kwasy tłuszczowe nasycone: 22.86 g; Sód: 1319.1 mg; Węglowodany: 311.8 g; Cukier: 39.23 g Błonnik spożywczy: 21.58 g;		

Dieta łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu (Szkic)		
Śniadanie • Bułka wrocławska 90g (1) • Masło ekstra 82% 5g (7) • Twaróg półtłusty 50g (7) • Kawa zbożowa na mleku 250g (7) (1) • Zupa mleczna - kasza kukurydziana na mleku 300g (7) • Dżem truskawkowy 25g • Jabłka 150g	Obiad • Zupa zacierkowa 300g (9) (1) (3) (7) • Pulpet rybny z miruny gotowany 100g (1) (4) (3) • Ziemniaki gotowane 180g • Warzywa po grecku 150g (9) (1) • Kompot owocowy 250g	Kolacja • Bułka wrocławska 90g (1) • Masło ekstra 82% 5g (7) • Twaróg półtłusty 50g (7) • Herbata z cukrem 250g • Miód naturalny 25g • Pomidor 100g • Sałata zielona 5g
Wartości odżywcze		
Energia: 9632.74 KJ / 2202.23 Kcal; Białko: 80.89 g; Tłuszcz: 48.29 g; Kwasy tłuszczowe nasycone: 15.06 g; Sód: 1204.49 mg; Węglowodany: 363 g; Cukier: 68.62 g Błonnik spożywczy: 20.79 g;		

Jadłospis na sobota 2026-08-15

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

Dieta podstawowa (3p) (Szkic)

Śniadanie - Chleb pszenno-żytni 60g (1) - Chleb żytni razowy na zakwasie 30g (1) - Masło ekstra 82% 10g (7) - Herbata z cukrem 250g - Zupa mleczna - płatki owsiane na mleku 300g (7) (1) - Szynka wieprzowa gratka/produkt grubo rozdr., formowany, parzony, zawiera wodę dodaną 30g (6) (10) - Jajko gotowane na twardo (1 szt) 50g (3) - Salata zielona 5g - Pomidor 100g	Obiad - Zupa grysikowa 300g (9) (1) (7) - Makaron z mięsem drobiowym i szpinakiem 300g (1) (9) - Surówka z buraczków i jabłek z olejem 150g - Kompot owocowy 250g - Jabłka 150g	Kolacja - Chleb pszenno-żytni 60g (1) - Chleb żytni razowy na zakwasie 30g (1) - Masło ekstra 82% 10g (7) - Herbata z cukrem 250g - Szynka delikatesowa z kurcząt 30g (6) - Twarożek z natką pietruszki 30g (7) - Salata zielona 5g - Rzodkiewki 100g
---	--	--

Wartości odżywcze

Energia: 8937.5 Kj / 2003.18 Kcal; **Białko:** 70.63 g; **Tłuszcz:** 56.3 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone:** 17.85 g; **Sód:** 1438.5 mg; **Węglowodany:** 295.22 g; **Cukier:** 47.1 g **Błonnik spożywczy:** 25 g;

Dieta łatwostrawna (3p) (Szkic)

Śniadanie - Chleb pszenno-żytni 90g (1) - Masło ekstra 82% 10g (7) - Herbata z cukrem 250g - Zupa mleczna - płatki owsiane na mleku 300g (7) (1) - Szynka wieprzowa gratka/produkt grubo rozdr., formowany, parzony, zawiera wodę dodaną 30g (6) (10) - Jajko gotowane na twardo (1 szt) 50g (3) - Salata zielona 5g - Pomidor 100g	Obiad - Zupa grysikowa 300g (9) (1) (7) - Makaron z mięsem drobiowym i szpinakiem 300g (1) (9) - Buraczki duszone z olejem rzepakowym 150g (1) - Kompot owocowy 250g	Kolacja - Chleb pszenno-żytni 90g (1) - Masło ekstra 82% 10g (7) - Twaróg półtłusty 30g (7) - Herbata z cukrem 250g - Szynka delikatesowa z kurcząt 30g (6) - Salata zielona 5g - Salatka cesarska pieczona (marchew, kalafior, brokuł) 100g
--	---	---

Wartości odżywcze

Energia: 9354.32 Kj / 2101.32 Kcal; **Białko:** 75.77 g; **Tłuszcz:** 63.82 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone:** 18.45 g; **Sód:** 1416.89 mg; **Węglowodany:** 299.02 g; **Cukier:** 35.81 g **Błonnik spożywczy:** 19.58 g;

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

Śniadanie - Chleb żytni razowy na zakwasie 90g (1) - Masło ekstra 82% 10g (7) - Herbata bez cukru 250g - Zupa mleczna - płatki owsiane na mleku 300g (7) (1) - Szynka wieprzowa gratka/produkt grubo rozdr., formowany, parzony, zawiera wodę dodaną 30g (6) (10) - Jajko gotowane na twardo (1 szt) 50g (3) - Salata zielona 5g - Pomidor 100g	Obiad - Zupa grysikowa 300g (9) (1) (7) - Makaron z mięsem drobiowym i szpinakiem 300g (1) (9) - Surówka z buraczków i jabłek z olejem 150g - Kompot owocowy bez cukru 250g Podwieczorek - Jogurt naturalny 150g (7)	Kolacja - Chleb żytni razowy na zakwasie 90g (1) - Masło ekstra 82% 10g (7) - Herbata bez cukru 250g - Szynka delikatesowa z kurcząt 30g (6) - Twarożek z natką pietruszki 30g (7) - Rzodkiewki 100g - Salata zielona 5g - Posiłek nocny: kanapka z jajkiem, sałatą i pomidorem 150g (1) (7) (3)
--	--	---

Wartości odżywcze

Energia: 9541.64 Kj / 2101.09 Kcal; **Białko:** 84.12 g; **Tłuszcz:** 70.12 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone:** 25.09 g; **Sód:** 1871.86 mg; **Węglowodany:** 272.07 g; **Cukier:** 6.7 g **Błonnik spożywczy:** 34.96 g;

Dieta bogatobiałkowa (3p) (Szkic)

Śniadanie

- Chleb pszenno-żytni 90g (1)
- Masło ekstra 82% 10g (7)
- Herbata z cukrem 250g
- Zupa mleczna - płatki owsiane na mleku 300g (7) (1)
- Szynka wieprzowa gratka/produkt grubo rozdr., formowany, parzony, zawiera wodę dodaną 30g (6) (10)
- Jajko gotowane na twardo (2 szt) 100g (3)
- Sałata zielona 5g
- Pomidor 100g

Obiad

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

Kolacja

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

Wartości odżywcze

Energia: 9717.32 KJ / 2192.43 Kcal; **Białko:** 84.16 g; **Tłuszcz:** 69.29 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone:** 20.23 g; **Sód:** 1487.47 mg; **Węglowodany:** 300.32 g; **Cukier:** 35.81 g **Błonnik spożywczy:** 19.62 g;

Dieta łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu (Szkic)

Śniadanie

- Bułka wrocławska 90g (1)
- Masło ekstra 82% 5g (7)
- Herbata z cukrem 250g
- Zupa mleczna - płatki owsiane na mleku 300g (7) (1)
- Szynka wieprzowa gratka/produkt grubo rozdr., formowany, parzony, zawiera wodę dodaną 30g (6) (10)
- Dżem truskawkowy 25g
- Sałata zielona 5g
- Pomidor 100g

Obiad

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

Kolacja

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

Wartości odżywcze

Energia: 8883.19 KJ / 2061.06 Kcal; **Białko:** 74.56 g; **Tłuszcz:** 53.37 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone:** 12.23 g; **Sód:** 1354.57 mg; **Węglowodany:** 318.74 g; **Cukier:** 34.06 g **Błonnik spożywczy:** 17.18 g;

Jadłospis na niedziela 2026-08-16

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

Dieta podstawowa (3p) (Szkic)

Śniadanie - Chleb pszenno-żytni 60g (1) - Chleb żytni razowy na zakwasie 30g (1) - Masło ekstra 82% 10g (7) - Herbata z cukrem 250g - Zupa mleczna - ryż na mleku 300g (7) - Polędwica drobiowa Ani 30g (6) - Jajko gotowane na twardo (1 szt) 50g (3) - Salata zielona 5g - Pomidor 100g	Obiad - Zupa rosół z makaronem 300g (9) (1) - Udo z kurczaka pieczone 180g - Ziemniaki gotowane 180g - Mizeria z jogurtem 150g (7) - Kompot owocowy 250g - Gruszki 150g	Kolacja - Chleb pszenno-żytni 60g (1) - Chleb żytni razowy na zakwasie 30g (1) - Masło ekstra 82% 10g (7) - Ser żółty 30g (7) - Herbata z cukrem 250g - Szynka konserwowa wieprzowa 30g (6) - Salata zielona 5g - Papryka czerwona świeża 100g
--	--	---

Wartości odżywcze

Energia: 9117.06 KJ / 2026.58 Kcal; **Białko:** 83.33 g; **Tłuszcz:** 70.99 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone:** 24.84 g; **Sód:** 1622.11 mg; **Węglowodany:** 256.34 g; **Cukier:** 35.3 g **Błonnik spożywczy:** 19.88 g;

Dieta łatwostrawna (3p) (Szkic)

Śniadanie - Chleb pszenno-żytni 90g (1) - Masło ekstra 82% 10g (7) - Herbata z cukrem 250g - Zupa mleczna - ryż na mleku 300g (7) - Polędwica drobiowa Ani 30g (6) - Jajko gotowane na twardo (1 szt) 50g (3) - Salata zielona 5g - Pomidor 100g	Obiad - Zupa rosół z makaronem 300g (9) (1) - Udo z kurczaka gotowane 180g - Ziemniaki gotowane 180g - Marchew gotowana na parze 150g - Kompot owocowy 250g	Kolacja - Chleb pszenno-żytni 90g (1) - Masło ekstra 82% 10g (7) - Herbata z cukrem 250g - Szynka konserwowa wieprzowa 30g (6) - Twarożek z natką pietruszki 30g (7) - Pomidor 100g - Salata zielona 5g
---	--	--

Wartości odżywcze

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

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

Śniadanie - Chleb żytni razowy na zakwasie 90g (1) - Masło ekstra 82% 10g (7) - Herbata bez cukru 250g - Zupa mleczna - ryż na mleku 300g (7) - Polędwica drobiowa Ani 30g (6) - Jajko gotowane na twardo (1 szt) 50g (3) - Salata zielona 5g - Pomidor 100g	Obiad - Zupa rosół z makaronem 300g (9) (1) - Udo z kurczaka gotowane 180g - Ziemniaki gotowane 180g - Mizeria z jogurtem 150g (7) - Kompot owocowy bez cukru 250g Podwieczorek - Kefir naturalny 150g (7)	Kolacja - Chleb żytni razowy na zakwasie 90g (1) - Masło ekstra 82% 10g (7) - Ser żółty 30g (7) - Herbata bez cukru 250g - Szynka konserwowa wieprzowa 30g (6) - Salata zielona 5g - Papryka czerwona świeża 100g - Posiłek nocny: kanapka z twarogiem, sałatą i pomidorem 150g (1) (7)
---	--	--

Wartości odżywcze

Energia: 10114.78 KJ / 2210.95 Kcal; **Białko:** 122.01 g; **Tłuszcz:** 84.36 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone:** 34.47 g; **Sód:** 1836.04 mg; **Węglowodany:** 230.2 g; **Cukier:** 5.85 g **Błonnik spożywczy:** 29.79 g;

Dieta bogatobiałkowa (3p) (Szkic)

Śniadanie • Chleb pszenno-żytni 90g (1) • Masło ekstra 82% 10g (7) • Herbata z cukrem 250g • Zupa mleczna - ryż na mleku 300g (7) • Polędwica drobiowa Ani 30g (6) • Jajko gotowane na twardo (2 szt) 100g (3) • Sałata zielona 5g • Pomidor 100g	Obiad • Zupa rosół z makaronem 300g (9) (1) • Udo z kurczaka gotowane 180g • Ziemniaki gotowane 180g • Mizeria z jogurtem 150g (7) • Kompot owocowy 250g	Kolacja • Chleb pszenno-żytni 90g (1) • Masło ekstra 82% 10g (7) • Herbata z cukrem 250g • Szynka konserwowa wieprzowa 30g (6) • Twarożek z natką pietruszki 50g (7) • Pomidor 100g • Sałata zielona 5g
Wartości odżywcze		
Energia: 9525.55 KJ / 2127.22 Kcal; Białko: 113.03 g; Tłuszcz: 72.69 g; Kwasy tłuszczowe nasycone: 26.29 g; Sód: 1310.41 mg; Węglowodany: 248.33 g; Cukier: 35.26 g Błonnik spożywczy: 13.89 g;		

Dieta łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu (Szkic)

Śniadanie • Bułka wrocławska 90g (1) • Masło ekstra 82% 5g (7) • Herbata z cukrem 250g • Dżem truskawkowy (niskosłodzony) 25g • Zupa mleczna - ryż na mleku 300g (7) • Polędwica drobiowa Ani 30g (6) • Sałata zielona 5g • Pomidor 100g	Obiad • Zupa rosół z makaronem 300g (9) (1) • Udo z kurczaka gotowane 180g • Ziemniaki gotowane 180g • Marchew gotowana na parze 150g • Kompot owocowy 250g	Kolacja • Bułka wrocławska 90g (1) • Masło ekstra 82% 5g (7) • Herbata z cukrem 250g • Szynka konserwowa wieprzowa 30g (6) • Twarożek z natką pietruszki 30g (7) • Pomidor 100g • Sałata zielona 5g
Wartości odżywcze		
Energia: 8697.85 KJ / 1997.34 Kcal; Białko: 101.37 g; Tłuszcz: 54.84 g; Kwasy tłuszczowe nasycone: 17.58 g; Sód: 1206.07 mg; Węglowodany: 275.64 g; Cukier: 43.07 g Błonnik spożywczy: 15.51 g;		

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