

Jadłospis na poniedziałek 2026-07-20

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

Dieta podstawowa (3p) (Szkiec)

Śniadanie

- Chleb pszenno-żytni 60g (1)
- Chleb żytni razowy na zakwasie 30g (1)
- 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 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: 9054.18 KJ / 2013.05 Kcal; **Białko:** 77.77 g; **Tłuszcz:** 47.42 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone:** 18.79 g; **Sód:** 1751.83 mg; **Węglowodany:** 316.99 g; **Cukier:** 46.21 g **Błonnik spożywczy:** 31.88 g;

Dieta łatwostrawna (3p) (Szkiec)

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 30g
- Jajko gotowane na twardo (1 szt) 50g (3)
- Sałata zielona 5g
- Pomidor 100g

Wartości odżywcze

Energia: 8263.29 KJ / 1827.18 Kcal; **Białko:** 69.02 g; **Tłuszcz:** 47.07 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone:** 19.43 g; **Sód:** 1639.47 mg; **Węglowodany:** 277.49 g; **Cukier:** 36.18 g **Błonnik spożywczy:** 19.62 g;

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

Śniadanie

- Chleb żytni razowy na zakwasie 90g (1)
- Masło ekstra 82% 10g (7)
- Twaróg półtłusty 50g (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)
- Pomidor 100g
- Sałata zielona 5g

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: 10154.98 KJ / 2230.68 Kcal; **Białko:** 91.74 g; **Tłuszcz:** 70.31 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone:** 26.89 g; **Sód:** 2226.48 mg; **Węglowodany:** 305.95 g; **Cukier:** 13.12 g **Błonnik spożywczy:** 47.6 g;

Dieta bogatobiałkowa (3p) (Szkic)		
<p>Śniadanie</p> <ul style="list-style-type: none"> • Chleb pszenno-żytni 90g (1) • Masło ekstra 82% 10g (7) • Twaróg półtłusty 50g (7) • Herbata z cukrem 250g • Zupa mleczna - płatki owsiane na mleku 300g (7) (1) • Szynka wieprzowa gratka/produkt grubo rozdr., formowany, parzony, zawiera wodę dodaną 30g (6) (10) • Pomidor 100g • Sałata zielona 5g 	<p>Obiad</p> <ul style="list-style-type: none"> • Zupa ziemniaczana 300g (9) (1) (7) • Ryż biały gotowany 180g • Sos mięsno-warzywny 150g (9) (1) • Marchew gotowana na parze 150g • Kompot owocowy 250g 	<p>Kolacja</p> <ul style="list-style-type: none"> • Chleb pszenno-żytni 90g (1) • Masło ekstra 82% 10g (7) • Herbata z cukrem 250g • Kiełbasa szynkowa wieprzowa 60g • Jajko gotowane na twardo (1 szt) 50g (3) • Sałata zielona 5g • Pomidor 100g
<p>Wartości odżywcze</p>		
<p>Energia: 8496.86 KJ / 1883.34 Kcal; Białko: 74.5 g; Tłuszcz: 50.73 g; Kwasy tłuszczowe nasycone: 20.91 g; Sód: 1869.87 mg; Węglowodany: 277.8 g; Cukier: 36.18 g Błonnik spożywczy: 19.64 g;</p>		

Dieta łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu (Szkic)		
<p>Śniadanie</p> <ul style="list-style-type: none"> • Bułka wrocławska 90g (1) • Masło ekstra 82% 5g (7) • Twaróg półtłusty 50g (7) • 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 	<p>Obiad</p> <ul style="list-style-type: none"> • Zupa ziemniaczana 300g (9) (1) (7) • Ryż biały gotowany 180g • Sos mięsno-warzywny 150g (9) (1) • Marchew gotowana na parze 150g • Kompot owocowy 250g 	<p>Kolacja</p> <ul style="list-style-type: none"> • Bułka wrocławska 90g (1) • Masło ekstra 82% 5g (7) • Herbata z cukrem 250g • Dżem truskawkowy (niskosłodzony) 25g • Kiełbasa szynkowa wieprzowa 30g • Sałata zielona 5g • Pomidor 100g
<p>Wartości odżywcze</p>		
<p>Energia: 8009.97 KJ / 1839.77 Kcal; Białko: 68.58 g; Tłuszcz: 39.66 g; Kwasy tłuszczowe nasycone: 13.45 g; Sód: 1590.08 mg; Węglowodany: 303.15 g; Cukier: 44.74 g Błonnik spożywczy: 17.84 g;</p>		

Jadłospis na wtorek 2026-07-21

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

Dieta podstawowa (3p) (Szkic)

Śniadanie

- Chleb pszenno-żytni 60g (1)
- Chleb żytni razowy na zakwasie 30g (1)
- Masło ekstra 82% 10g (7)
- Herbata z cukrem 250g
- Zupa mleczna - kasza kukurydziana na mleku 300g (7)
- Szynka konserwowa wieprzowa 30g (6)
- Twarożek z natką pietruszki 50g (7)
- Sałata zielona 5g
- Papryka czerwona świeża 100g

Obiad

- Zupa krupnik z ziemniakami 300g (9) (1)
- Pulpet wieprzowo-wołowy gotowany 100g (1) (3)
- Ziemniaki gotowane 180g
- Sałata zielona z sosem vinegret 50g (10)
- 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 drobiowa Ani 30g (6)
- Jajko gotowane na twardo (1 szt) 50g (3)
- Pomidor 100g
- Sałata zielona 5g

Wartości odżywcze

Energia: 8533.51 KJ / 1876.1 Kcal; **Białko:** 72.95 g; **Tłuszcz:** 46.19 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone:** 17.95 g; **Sód:** 1074.53 mg; **Węglowodany:** 281.31 g; **Cukier:** 36.26 g **Błonnik spożywczy:** 21.33 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 konserwowa wieprzowa 30g (6)
- Twarożek z natką pietruszki 50g (7)
- Sałata zielona 5g
- Pomidor 100g

Obiad

- Zupa krupnik z ziemniakami 300g (9) (1)
- Pulpet wieprzowo-wołowy gotowany 100g (1) (3)
- Ziemniaki gotowane 180g
- Sałata zielona z sosem vinegret 50g (10)
- Kompot owocowy 250g

Kolacja

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

Wartości odżywcze

Energia: 8531.89 KJ / 1873.58 Kcal; **Białko:** 74.25 g; **Tłuszcz:** 45.93 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone:** 17.99 g; **Sód:** 1078.54 mg; **Węglowodany:** 281.99 g; **Cukier:** 36.25 g **Błonnik spożywczy:** 17.38 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 konserwowa wieprzowa 30g (6)
- Twarożek z natką pietruszki 50g (7)
- Sałata zielona 5g
- Papryka czerwona świeża 100g

Obiad

- Zupa krupnik z ziemniakami 300g (9) (1)
- Pulpet wieprzowo-wołowy gotowany 100g (1) (3)
- Ziemniaki gotowane 180g
- Sałata zielona z sosem vinegret 50g (10)
- Kompot owocowy bez cukru 250g
- Podwieczorek**
- Kefir naturalny 150g (7)

Kolacja

- Chleb żytni razowy na zakwasie 90g (1)
- Masło ekstra 82% 10g (7)
- Herbata bez cukru 250g
- Polędwica drobiowa Ani 30g (6)
- Jajko gotowane na twardo (1 szt) 50g (3)
- Pomidor 100g
- Sałata zielona 5g
- Posiłek nocny: kanapka z wędliną i pomidorem 150g (1) (7)

Wartości odżywcze

Energia: 9184.34 KJ / 1975.79 Kcal; **Białko:** 89.81 g; **Tłuszcz:** 55.83 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone:** 24.25 g; **Sód:** 1410.58 mg; **Węglowodany:** 265.34 g; **Cukier:** 6.81 g **Błonnik spożywczy:** 33.27 g;

Dieta bogatobiałkowa (3p) (Szkiec)

Śniadanie

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

Obiad

- Zupa krupnik z ziemniakami 300g (9) (1)
- Pulpet wieprzowo-wołowy gotowany 100g (1) (3)
- Ziemniaki gotowane 180g
- Sałata zielona z sosem vinegret 50g (10)
- Kompot owocowy 250g

Kolacja

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

Wartości odżywcze

Energia: 8785.06 KJ / 1938.39 Kcal; **Białko:** 79.69 g; **Tłuszcz:** 50.15 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone:** 19.29 g; **Sód:** 1139.88 mg; **Węglowodany:** 282.25 g; **Cukier:** 36.25 g **Błonnik spożywczy:** 17.38 g;

Dieta łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu (Szkiec)

Śniadanie

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

Obiad

- Zupa krupnik z ziemniakami 300g (9) (1)
- Pulpet wieprzowo-wołowy gotowany 100g (1) (3)
- Ziemniaki gotowane 180g
- Sałata zielona z sosem vinegret 50g (10)
- Kompot owocowy 250g

Kolacja

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

Wartości odżywcze

Energia: 8442.07 KJ / 1923.91 Kcal; **Białko:** 73.83 g; **Tłuszcz:** 38.49 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone:** 12.01 g; **Sód:** 1030.66 mg; **Węglowodany:** 317.02 g; **Cukier:** 54.69 g **Błonnik spożywczy:** 15.4 g;

Jadłospis na środa 2026-07-22

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

Dieta podstawowa (3p) (Szkiec)

Śniadanie	Obiad	Kolacja
<ul style="list-style-type: none">Chleb pszenno-żytni 60g (1)Chleb żytni razowy na zakwasie 30g (1)Masło ekstra 82% 10g (7)Twaróg półtłusty 50g (7)Herbata z cukrem 250gZupa mleczna - ryż na mleku 300g (7)Półdewica sopocka wieprzowa 30g (1) (6)Pomidor 100gSałata zielona 5g	<ul style="list-style-type: none">Zupa jarzynowa z zielonym groszkiem 300g (7) (9) (1)Makaron z twarogiem 300g (1) (7)Sos jogurtowy 100g (7)Surówka z marchwi i jabłka z olejem 150gKompot owocowy 250gBanany 150g	<ul style="list-style-type: none">Chleb pszenno-żytni 60g (1)Chleb żytni razowy na zakwasie 30g (1)Masło ekstra 82% 10g (7)Herbata z cukrem 250gPaprykarz rybny (mintaj) 30g (4) (9)Sałata zielona 5gOgórek zielony świeży 100gPółdewica z indyka grubo rozdrobniona, parzona 30g

Wartości odżywcze

Energia: 9815.33 KJ / 2208.37 Kcal; **Białko:** 88.09 g; **Tłuszcz:** 56.43 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone:** 21.78 g; **Sód:** 1260.14 mg; **Węglowodany:** 331.61 g; **Cukier:** 71.27 g **Błonnik spożywczy:** 20.11 g;

Dieta łatwostrawna (3p) (Szkiec)

Śniadanie	Obiad	Kolacja
<ul style="list-style-type: none">Chleb pszenno-żytni 90g (1)Masło ekstra 82% 10g (7)Twaróg półtłusty 50g (7)Herbata z cukrem 250gZupa mleczna - ryż na mleku 300g (7)Półdewica sopocka wieprzowa 30g (1) (6)Pomidor 100gSałata zielona 5g	<ul style="list-style-type: none">Zupa jarzynowa z ziemniakami 300g (9) (1) (7)Makaron z twarogiem 300g (1) (7)Sos jogurtowy 100g (7)Surówka z marchwi i jabłka z olejem 150gKompot owocowy 250g	<ul style="list-style-type: none">Chleb pszenno-żytni 90g (1)Masło ekstra 82% 10g (7)Herbata z cukrem 250gPaprykarz rybny (mintaj) 30g (4) (9)Sałata zielona 5gPomidor 100gPółdewica z indyka grubo rozdrobniona, parzona 30g

Wartości odżywcze

Energia: 9368.56 KJ / 2090.4 Kcal; **Białko:** 84.47 g; **Tłuszcz:** 52.63 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone:** 20.32 g; **Sód:** 1273.32 mg; **Węglowodany:** 312.77 g; **Cukier:** 52.11 g **Błonnik spożywczy:** 18.86 g;

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

Śniadanie	Obiad	Kolacja
<ul style="list-style-type: none">Chleb żytni razowy na zakwasie 90g (1)Masło ekstra 82% 10g (7)Twaróg półtłusty 50g (7)Herbata bez cukru 250gZupa mleczna - ryż na mleku 300g (7)Półdewica sopocka wieprzowa 30g (1) (6)Pomidor 100gSałata zielona 5g	<ul style="list-style-type: none">Zupa jarzynowa z zielonym groszkiem 300g (7) (9) (1)Makaron razowy z twarogiem i masłem 350g (1) (7)Sos jogurtowy 100g (7)Surówka z marchwi i jabłka z olejem 150gKompot owocowy bez cukru 250g <p>Podwieczorek</p> <ul style="list-style-type: none">Jogurt naturalny 150g (7)	<ul style="list-style-type: none">Chleb żytni razowy na zakwasie 90g (1)Masło ekstra 82% 10g (7)Herbata bez cukru 250gPaprykarz rybny (mintaj) 30g (4) (9)Sałata zielona 5gOgórek zielony świeży 100gPółdewica z indyka grubo rozdrobniona, parzona 30gPosiłek nocny: kanapka z jajkiem, sałatą i pomidorem 150g (1) (7) (3)

Wartości odżywcze

Energia: 11659.29 KJ / 2535.52 Kcal; **Białko:** 96.36 g; **Tłuszcz:** 97.38 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone:** 32.82 g; **Sód:** 1666.66 mg; **Węglowodany:** 313.45 g; **Cukier:** 10.76 g **Błonnik spożywczy:** 31.82 g;

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

Dieta łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu (Szkic)		
<p>Śniadanie</p> <ul style="list-style-type: none"> • Bułka wrocławska 90g (1) • Masło ekstra 82% 5g (7) • Twaróg półtłusty 50g (7) • Herbata z cukrem 250g • Zupa mleczna - ryż na mleku 300g (7) • Polędwica sopocka wieprzowa 30g (1) (6) • Pomidor 100g • Sałata zielona 5g 	<p>Obiad</p> <ul style="list-style-type: none"> • Zupa jarzynowa z ziemniakami 300g (9) (1) (7) • Makaron z twarogiem 300g (1) (7) • Sos jogurtowy 100g (7) • Kompot owocowy 250g • Jabłko pieczone 1 szt. 100g 	<p>Kolacja</p> <ul style="list-style-type: none"> • Bułka wrocławska 90g (1) • Masło ekstra 82% 5g (7) • Herbata z cukrem 250g • Paprykarz rybny (mintaj) 30g (4) (9) • Sałata zielona 5g • Pomidor 100g • Polędwica z indyka grubo rozdrobniona, parzona 30g
<p>Wartości odżywcze</p>		
<p>Energia: 8751.38 Kj / 2019.62 Kcal; Białko: 88.42 g; Tłuszcz: 41.32 g; Kwasy tłuszczowe nasycone: 15.02 g; Sód: 1194.55 mg; Węglowodany: 319.07 g; Cukier: 50.59 g Błonnik spożywczy: 13.46 g;</p>		

Jadłospis na czwartek 2026-07-23

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

Dieta podstawowa (3p) (Szkiec)

Śniadanie <ul style="list-style-type: none">Chleb pszenno-żytni 60g (1)Chleb żytni razowy na zakwasie 30g (1)Masło ekstra 82% 10g (7)Herbata z cukrem 250gZupa mleczna - kasza manna na mleku 300g (7) (1)Szynka konserwowa wieprzowa 30g (6)Jajko gotowane na twardo (1 szt) 50g (3)Sałata zielona 5gPomidor 100g	Obiad <ul style="list-style-type: none">Zupa ogórkowa z ziemniakami 300g (9) (1) (7)Potrąwka z kurczaka duszona w sosie jarzynowym 200g (9) (1)Ziemniaki gotowane 180gSurówka z kapusty pekińskiej, marchewki i jabłka z olejem 150gKompot owocowy 250gJabłka 150g	Kolacja <ul style="list-style-type: none">Chleb pszenno-żytni 60g (1)Chleb żytni razowy na zakwasie 30g (1)Masło ekstra 82% 10g (7)Herbata z cukrem 250gSzynka drobiowa familijna 30g (6) (7)Twarożek z natką pietruszki 50g (7)Sałata zielona 5gRzodkiewki 100g
Wartości odżywcze		
Energia: 8355.85 KJ / 1833.58 Kcal; Białko: 65.98 g; Tłuszcz: 55.02 g; Kwasy tłuszczowe nasycone: 18.02 g; Sód: 1391.74 mg; Węglowodany: 263.96 g; Cukier: 50.74 g Błonnik spożywczy: 24.24 g;		

Dieta łatwostrawna (3p) (Szkiec)

Śniadanie <ul style="list-style-type: none">Chleb pszenno-żytni 90g (1)Masło ekstra 82% 10g (7)Herbata z cukrem 250gZupa mleczna - kasza manna na mleku 300g (7) (1)Szynka konserwowa wieprzowa 30g (6)Jajko gotowane na twardo (1 szt) 50g (3)Sałata zielona 5gPomidor 100g	Obiad <ul style="list-style-type: none">Zupa zacierkowa 300g (9) (1) (3) (7)Potrąwka z kurczaka duszona w sosie jarzynowym 200g (9) (1)Ziemniaki gotowane 180gBukiet warzyw gotowanych na parze 150gKompot owocowy 250g	Kolacja <ul style="list-style-type: none">Chleb pszenno-żytni 90g (1)Masło ekstra 82% 10g (7)Herbata z cukrem 250gSzynka drobiowa familijna 30g (6) (7)Twarożek z natką pietruszki 50g (7)Pomidor 100gSałata zielona 5g
Wartości odżywcze		
Energia: 8304.5 KJ / 1813.12 Kcal; Białko: 74.38 g; Tłuszcz: 42.03 g; Kwasy tłuszczowe nasycone: 17.9 g; Sód: 1067.75 mg; Węglowodany: 281.18 g; Cukier: 38.16 g Błonnik spożywczy: 19.74 g;		

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

Śniadanie <ul style="list-style-type: none">Chleb żytni razowy na zakwasie 90g (1)Masło ekstra 82% 10g (7)Herbata bez cukru 250gZupa mleczna - kasza manna na mleku 300g (7) (1)Szynka konserwowa wieprzowa 30g (6)Jajko gotowane na twardo (1 szt) 50g (3)Sałata zielona 5gPomidor 100g	Obiad <ul style="list-style-type: none">Zupa ogórkowa z ziemniakami 300g (9) (1) (7)Potrąwka z kurczaka duszona w sosie jarzynowym 200g (9) (1)Ziemniaki gotowane 180gSurówka z kapusty pekińskiej, marchewki i jabłka z olejem 150gKompot owocowy bez cukru 250g Podwieczorek <ul style="list-style-type: none">Kefir naturalny 150g (7)	Kolacja <ul style="list-style-type: none">Chleb żytni razowy na zakwasie 90g (1)Masło ekstra 82% 10g (7)Herbata bez cukru 250gSzynka drobiowa familijna 30g (6) (7)Twarożek z natką pietruszki 50g (7)Sałata zielona 5gRzodkiewki 100gPosiłek nocny: kanapka z wędliną i pomidorem 150g (1) (7)
Wartości odżywcze		
Energia: 8857.9 KJ / 1897.77 Kcal; Białko: 82.72 g; Tłuszcz: 64.27 g; Kwasy tłuszczowe nasycone: 24.28 g; Sód: 1726.12 mg; Węglowodany: 239.11 g; Cukier: 10.34 g Błonnik spożywczy: 34.14 g;		

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

Dieta łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu (Szkic)		
Śniadanie <ul style="list-style-type: none"> • Bułka wrocławska 90g (1) • Masło ekstra 82% 5g (7) • Herbata z cukrem 250g • Dżem truskawkowy (niskosłodzony) 25g • Zupa mleczna - kasza manna na mleku 300g (7) (1) • Szynka konserwowa wieprzowa 30g (6) • Sałata zielona 5g • Pomidor 100g 	Obiad <ul style="list-style-type: none"> • Zupa zacierkowa 300g (9) (1) (3) (7) • Potrawka z kurczaka duszona w sosie jarzynowym 200g (9) (1) • Ziemniaki gotowane 180g • Bukiet warzyw gotowanych na parze 150g • Kompot owocowy 250g 	Kolacja <ul style="list-style-type: none"> • Bułka wrocławska 90g (1) • Masło ekstra 82% 5g (7) • Herbata z cukrem 250g • Szynka drobiowa familijna 30g (6) (7) • Twarożek z natką pietruszki 50g (7) • Pomidor 100g • Sałata zielona 5g
Wartości odżywcze		
Energia: 8051.18 KJ / 1825.71 Kcal; Białko: 73.93 g; Tłuszcz: 34.62 g; Kwasy tłuszczowe nasycone: 11.92 g; Sód: 1018.36 mg; Węglowodany: 306.84 g; Cukier: 46.72 g Błonnik spożywczy: 17.96 g;		

Jadłospis na piątek 2026-07-24

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

Dieta podstawowa (3p) (Szkic)

Śniadanie

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

Obiad

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

Kolacja

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

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

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

Obiad

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

Kolacja

- Chleb pszenno-żytni 90g (1)
- Masło ekstra 82% 10g (7)
- Herbata z cukrem 250g
- Kielbasa żywiecka 30g (6) (10)
- Jajko gotowane na twardo (1 szt) 50g (3)
- Pomidor 100g
- Sałata zielona 5g

Wartości odżywcze

Energia: 8645.27 Kj / 1896.01 Kcal; **Białko:** 79.14 g; **Tłuszcz:** 47.89 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone:** 17.73 g; **Sód:** 1112.86 mg; **Węglowodany:** 283.03 g; **Cukier:** 51.63 g **Błonnik spożywczy:** 20.6 g;

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

Śniadanie

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

Obiad

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

Podwieczorek

- Jogurt naturalny 150g (7)

Kolacja

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

Wartości odżywcze

Energia: 8896.7 Kj / 1914.86 Kcal; **Białko:** 85.75 g; **Tłuszcz:** 60.47 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone:** 24.81 g; **Sód:** 1846.21 mg; **Węglowodany:** 249.05 g; **Cukier:** 21.33 g **Błonnik spożywczy:** 36.81 g;

Dieta bogatobiałkowa (3p) (Szkic)

Śniadanie	Obiad	Kolacja
<ul style="list-style-type: none"> • Chleb pszenno-żytni 90g (1) • Masło ekstra 82% 10g (7) • Twaróg półtłusty 50g (7) • Jogurt naturalny 150g (7) • Kawa zbożowa na mleku 250g (7) (1) • Zupa mleczna - płatki owsiane na mleku 300g (7) (1) • Dżem truskawkowy 25g • Banany 150g 	<ul style="list-style-type: none"> • Zupa pietruszkowa z ziemniakami 300g (9) (1) (7) • Filet rybny z miruny gotowany 100g (4) • Ziemniaki gotowane 180g • Bukiet warzyw gotowanych na parze 150g • Kompot owocowy 250g 	<ul style="list-style-type: none"> • Chleb pszenno-żytni 90g (1) • Masło ekstra 82% 10g (7) • Herbata z cukrem 250g • Kiełbasa żywiecka 50g (6) (10) • Jajko gotowane na twardo (1 szt) 50g (3) • Pomidor 100g • Sałata zielona 5g

Wartości odżywcze

Energia: 9266.91 KJ / 2049.25 Kcal; **Białko:** 89.36 g; **Tłuszcz:** 56.54 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone:** 19.51 g; **Sód:** 1207.36 mg; **Węglowodany:** 291.73 g; **Cukier:** 51.63 g **Błonnik spożywczy:** 20.6 g;

Dieta łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu (Szkic)

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

Wartości odżywcze

Energia: 8364.37 KJ / 1900.71 Kcal; **Białko:** 78.94 g; **Tłuszcz:** 34.46 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone:** 12.54 g; **Sód:** 1078.6 mg; **Węglowodany:** 319.57 g; **Cukier:** 70.07 g **Błonnik spożywczy:** 18.66 g;

Jadłospis na sobota 2026-07-25

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

Dieta podstawowa (3p) (Szkic)

Śniadanie

- Chleb pszenno-żytni 60g (1)
- Chleb żytni razowy na zakwasie 30g (1)
- Masło ekstra 82% 10g (7)
- Herbata z cukrem 250g
- Zupa mleczna - kasza kukurydziana na mleku 300g (7)
- Jajko gotowane na twardo (1 szt) 50g (3)
- Sałata zielona 5g
- Papryka czerwona świeża 100g
- Polędwica z indyka grubo rozdrobniona, parzona 30g

Obiad

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

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 sopočka wieprzowa 30g (1) (6)
- Sałata zielona 5g
- Pomidor 100g

Wartości odżywcze

Energia: 9626.73 KJ / 2160.62 Kcal; **Białko:** 62.28 g; **Tłuszcz:** 56.67 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone:** 17.65 g; **Sód:** 1283.5 mg; **Węglowodany:** 344.57 g; **Cukier:** 74.6 g **Błonnik spożywczy:** 26.48 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)
- Jajko gotowane na twardo (1 szt) 50g (3)
- Pomidor 100g
- Sałata zielona 5g
- Polędwica z indyka grubo rozdrobniona, parzona 30g

Obiad

- Zupa barszcz czerwony 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)
- Ser biały twaróg półtłusty 50g (7)
- Masło ekstra 82% 10g (7)
- Herbata z cukrem 250g
- Polędwica sopočka wieprzowa 30g (1) (6)
- Sałata zielona 5g
- Pomidor 100g

Wartości odżywcze

Energia: 9625.11 KJ / 2158.1 Kcal; **Białko:** 63.59 g; **Tłuszcz:** 56.4 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone:** 17.69 g; **Sód:** 1287.51 mg; **Węglowodany:** 345.25 g; **Cukier:** 74.59 g **Błonnik spożywczy:** 22.54 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)
- Jajko gotowane na twardo (1 szt) 50g (3)
- Sałata zielona 5g
- Papryka czerwona świeża 100g
- Polędwica z indyka grubo rozdrobniona, parzona 30g

Obiad

- Zupa barszcz czerwony 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)
- Ser biały twaróg półtłusty 50g (7)
- Masło ekstra 82% 10g (7)
- Herbata bez cukru 250g
- Polędwica sopočka wieprzowa 30g (1) (6)
- Sałata zielona 5g
- Pomidor 100g
- Posiłek nocny: kanapka z wędliną i pomidorem 150g (1) (7)

Wartości odżywcze

Energia: 9158.33 KJ / 1992.75 Kcal; **Białko:** 72.17 g; **Tłuszcz:** 63.89 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone:** 22.7 g; **Sód:** 1580.32 mg; **Węglowodany:** 273.85 g; **Cukier:** 12.04 g **Błonnik spożywczy:** 37.59 g;

Dieta bogatobiałkowa (3p) (Szkic)		
<p>Śniadanie</p> <ul style="list-style-type: none"> • Chleb pszenno-żytni 90g (1) • Masło ekstra 82% 10g (7) • Herbata z cukrem 250g • Zupa mleczna - kasza kukurydziana na mleku 300g (7) • Jajko gotowane na twardo (1 szt) 50g (3) • Pomidor 100g • Sałata zielona 5g • Polędwica z indyka grubo rozdrobniona, parzona 60g 	<p>Obiad</p> <ul style="list-style-type: none"> • Zupa barszcz czerwony z ziemniakami 300g (9) (1) (7) • Ryż biały gotowany z jabłkami 300g • Sos jogurtowy 100g (7) • Surówka z marchwi i jabłka z olejem 150g • Kompot owocowy 250g 	<p>Kolacja</p> <ul style="list-style-type: none"> • Chleb pszenno-żytni 90g (1) • Ser biały twaróg półtłusty 50g (7) • Masło ekstra 82% 10g (7) • Herbata z cukrem 250g • Polędwica sopocka wieprzowa 30g (1) (6) • Sałata zielona 5g • Pomidor 100g
<p>Wartości odżywcze</p>		
<p>Energia: 9755.52 KJ / 2189.3 Kcal; Białko: 69.62 g; Tłuszcz: 57.18 g; Kwasy tłuszczowe nasycone: 17.84 g; Sód: 1471.11 mg; Węglowodany: 345.28 g; Cukier: 74.74 g Błonnik spożywczy: 22.54 g;</p>		

Dieta łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu (Szkic)		
<p>Śniadanie</p> <ul style="list-style-type: none"> • Bułka wrocławska 90g (1) • Masło ekstra 82% 5g (7) • Herbata z cukrem 250g • Dżem truskawkowy (niskosłodzony) 25g • Zupa mleczna - kasza kukurydziana na mleku 300g (7) • Pomidor 100g • Sałata zielona 5g • Polędwica z indyka grubo rozdrobniona, parzona 30g 	<p>Obiad</p> <ul style="list-style-type: none"> • Zupa barszcz czerwony z ziemniakami 300g (9) (1) (7) • Ryż biały gotowany z jabłkami 300g • Sos jogurtowy 100g (7) • Kompot owocowy 250g • Arbuż 100g 	<p>Kolacja</p> <ul style="list-style-type: none"> • Bułka wrocławska 90g (1) • Ser biały twaróg półtłusty 50g (7) • Masło ekstra 82% 5g (7) • Herbata z cukrem 250g • Polędwica sopocka wieprzowa 30g (1) (6) • Sałata zielona 5g • Pomidor 100g
<p>Wartości odżywcze</p>		
<p>Energia: 8858.01 KJ / 2047.25 Kcal; Białko: 62.17 g; Tłuszcz: 40.65 g; Kwasy tłuszczowe nasycone: 11.06 g; Sód: 1146.72 mg; Węglowodany: 357.33 g; Cukier: 75.77 g Błonnik spożywczy: 16.04 g;</p>		

Jadłospis na niedziela 2026-07-26

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

Dieta podstawowa (3p) (Szkic)

Śniadanie <ul style="list-style-type: none">• Chleb pszenno-żytni 60g (1)• Chleb żytni razowy na zakwasie 30g (1)• Masło ekstra 82% 10g (7)• Herbata z cukrem 250g• Zupa mleczna - kasza manna na mleku 300g (7) (1)• Szynka konserwowa wieprzowa 30g (6)• Jajko gotowane na twardo (1 szt) 50g (3)• Ciasto drożdżowe 70g (1) (7)• Pomidor 100g• Sałata zielona 5g	Obiad <ul style="list-style-type: none">• Zupa pomidorowa z makaronem 300g (9) (1) (7)• Sztuka mięsa schab wieprzowy gotowany 100g• Ziemniaki gotowane 180g• Sos pieczeniowy 150g (1)• Surówka z buraczków i jabłek z olejem 150g• Kompot owocowy 250g• Jabłka 150g	Kolacja <ul style="list-style-type: none">• Chleb pszenno-żytni 60g (1)• Chleb żytni razowy na zakwasie 30g (1)• Masło ekstra 82% 10g (7)• Herbata z cukrem 250g• Szynka drobiowa familijna 30g (6) (7)• Twarożek ze szczypiorkiem 50g (7)• Sałata zielona 5g• Rzodkiewki 100g
Wartości odżywcze		
Energia: 9907.45 Kj / 2213.99 Kcal; Białko: 92.85 g; Tłuszcz: 68.68 g; Kwasy tłuszczowe nasycone: 21.61 g; Sód: 1208.95 mg; Węglowodany: 303.16 g; Cukier: 47.96 g Błonnik spożywczy: 24.29 g;		

Dieta łatwostrawna (3p) (Szkic)

Śniadanie <ul style="list-style-type: none">• Chleb pszenno-żytni 90g (1)• Masło ekstra 82% 10g (7)• Herbata z cukrem 250g• Zupa mleczna - kasza manna na mleku 300g (7) (1)• Szynka konserwowa wieprzowa 30g (6)• Jajko gotowane na twardo (1 szt) 50g (3)• Ciasto drożdżowe 70g (1) (7)• Pomidor 100g• Sałata zielona 5g	Obiad <ul style="list-style-type: none">• Zupa pomidorowa z makaronem 300g (9) (1) (7)• Sztuka mięsa schab wieprzowy gotowany 100g• Ziemniaki gotowane 180g• Sos pieczeniowy 150g (1)• Buraczki duszone z olejem rzepakowym 150g (1)• Kompot owocowy 250g	Kolacja <ul style="list-style-type: none">• Chleb pszenno-żytni 90g (1)• Masło ekstra 82% 10g (7)• Herbata z cukrem 250g• Szynka drobiowa familijna 30g (6) (7)• Twarożek ze szczypiorkiem 50g (7)• Sałata zielona 5g• Pomidor 100g
Wartości odżywcze		
Energia: 10250.02 Kj / 2294.34 Kcal; Białko: 95.53 g; Tłuszcz: 75.91 g; Kwasy tłuszczowe nasycone: 22.16 g; Sód: 1189.3 mg; Węglowodany: 305.03 g; Cukier: 36.67 g Błonnik spożywczy: 17.71 g;		

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

Śniadanie <ul style="list-style-type: none">• Chleb żytni razowy na zakwasie 90g (1)• Masło ekstra 82% 10g (7)• Herbata bez cukru 250g• Zupa mleczna - kasza manna na mleku 300g (7) (1)• Szynka konserwowa wieprzowa 30g (6)• Jajko gotowane na twardo (1 szt) 50g (3)• Pomidor 100g• Sałata zielona 5g	Obiad <ul style="list-style-type: none">• Zupa pomidorowa z makaronem 300g (9) (1) (7)• Sztuka mięsa schab wieprzowy gotowany 100g• Ziemniaki gotowane 180g• Sos pieczeniowy 150g (1)• Surówka z buraczków i jabłek z olejem 150g• Kompot owocowy bez cukru 250g Podwieczorek <ul style="list-style-type: none">• Jogurt naturalny 150g (7)	Kolacja <ul style="list-style-type: none">• Chleb żytni razowy na zakwasie 90g (1)• Masło ekstra 82% 10g (7)• Herbata bez cukru 250g• Szynka drobiowa familijna 30g (6) (7)• Twarożek ze szczypiorkiem 50g (7)• Sałata zielona 5g• Rzodkiewki 100g• Posiłek nocny: kanapka z wędliną i pomidorem 150g (1) (7)
Wartości odżywcze		
Energia: 9515.2 Kj / 2070.12 Kcal; Białko: 101.05 g; Tłuszcz: 73.09 g; Kwasy tłuszczowe nasycone: 25.4 g; Sód: 1483.53 mg; Węglowodany: 246.57 g; Cukier: 7.56 g Błonnik spożywczy: 33.15 g;		

Dieta bogatobiałkowa (3p) (Szkic)		
<p>Śniadanie</p> <ul style="list-style-type: none"> • Chleb pszenno-żytni 90g (1) • Masło ekstra 82% 10g (7) • Herbata z cukrem 250g • Zupa mleczna - kasza manna na mleku 300g (7) (1) • Szynka konserwowa wieprzowa 30g (6) • Jajko gotowane na twardo (2 szt) 100g (3) • Ciasto drożdżowe 70g (1) (7) • Pomidor 100g • Sałata zielona 5g 	<p>Obiad</p> <ul style="list-style-type: none"> • Zupa pomidorowa z makaronem 300g (9) (1) (7) • Sztuka mięsa schab wieprzowy gotowany 100g • Ziemniaki gotowane 180g • Sos pieczeniowy 150g (1) • Buraczki duszone z olejem rzepakowym 150g (1) • Kompot owocowy 250g 	<p>Kolacja</p> <ul style="list-style-type: none"> • Chleb pszenno-żytni 90g (1) • Masło ekstra 82% 10g (7) • Herbata z cukrem 250g • Szynka drobiowa familijna 30g (6) (7) • Twarożek ze szczypiorkiem 50g (7) • Sałata zielona 5g • Pomidor 100g
<p>Wartości odżywcze</p>		
<p>Energia: 10503.19 Kj / 2359.16 Kcal; Białko: 100.97 g; Tłuszcz: 80.13 g; Kwasy tłuszczowe nasycone: 23.46 g; Sód: 1250.63 mg; Węglowodany: 305.29 g; Cukier: 36.67 g Błonnik spożywczy: 17.71 g;</p>		

Dieta łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu (Szkic)		
<p>Śniadanie</p> <ul style="list-style-type: none"> • Bułka wrocławska 90g (1) • Masło ekstra 82% 5g (7) • Herbata z cukrem 250g • Miód naturalny 25g • Zupa mleczna - kasza manna na mleku 300g (7) (1) • Szynka konserwowa wieprzowa 30g (6) • Ciasto drożdżowe 70g (1) (7) • Pomidor 100g • Sałata zielona 5g 	<p>Obiad</p> <ul style="list-style-type: none"> • Zupa pomidorowa z makaronem 300g (9) (1) (7) • Sztuka mięsa schab wieprzowy gotowany 100g • Ziemniaki gotowane 180g • Sos pieczeniowy 150g (1) • Buraczki duszone z olejem rzepakowym 150g (1) • Kompot owocowy 250g 	<p>Kolacja</p> <ul style="list-style-type: none"> • Bułka wrocławska 90g (1) • Masło ekstra 82% 5g (7) • Herbata z cukrem 250g • Szynka drobiowa familijna 30g (6) (7) • Twarożek ze szczypiorkiem 50g (7) • Sałata zielona 5g • Pomidor 100g
<p>Wartości odżywcze</p>		
<p>Energia: 10160.2 Kj / 2344.68 Kcal; Białko: 95.11 g; Tłuszcz: 68.47 g; Kwasy tłuszczowe nasycone: 16.18 g; Sód: 1141.41 mg; Węglowodany: 340.06 g; Cukier: 55.1 g Błonnik spożywczy: 15.73 g;</p>		

Jadłospis na poniedziałek 2026-07-27

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)
- Kielbasa żywiecka 30g (6) (10)
- Jajko gotowane na twardo (1 szt) 50g (3)
- 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)
- Banany 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: 9707.46 KJ / 2171.77 Kcal; **Białko:** 78.78 g; **Tłuszcz:** 57.8 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone:** 17.24 g; **Sód:** 1534.01 mg; **Węglowodany:** 329.51 g; **Cukier:** 56.9 g **Błonnik spożywczy:** 37.06 g;

Dieta łatwostrawna (3p) (Szkic)

Śniadanie

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

Obiad

- Zupa koperkowa z ziemniakami 300g (9) (1) (7)
- 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: 9226.29 KJ / 2059.96 Kcal; **Białko:** 74.42 g; **Tłuszcz:** 67.37 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone:** 18.59 g; **Sód:** 989.54 mg; **Węglowodany:** 276.07 g; **Cukier:** 34.53 g **Błonnik spożywczy:** 19.89 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)
- Kielbasa żywiecka 30g (6) (10)
- Jajko gotowane na twardo (1 szt) 50g (3)
- 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: 10133.49 KJ / 2220.6 Kcal; **Białko:** 95.84 g; **Tłuszcz:** 68.47 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone:** 23.94 g; **Sód:** 1883.29 mg; **Węglowodany:** 296.36 g; **Cukier:** 7.39 g **Błonnik spożywczy:** 49.23 g;

Dieta bogatobiałkowa (3p) (Szkic)		
Śniadanie <ul style="list-style-type: none"> • Chleb pszenno-żytni 90g (1) • Masło ekstra 82% 10g (7) • Herbata z cukrem 250g • Zupa mleczna - kasza kukurydziana na mleku 300g (7) • Kiełbasa żywiecka 60g (6) (10) • Jajko gotowane na twardo (1 szt) 50g (3) • Sałata zielona 5g • Pomidor 100g 	Obiad <ul style="list-style-type: none"> • Zupa koperkowa z ziemniakami 300g (9) (1) (7) • Gulasz wieprzowy duszony 150g (1) • Kasza jęczmienna wiejska gotowana 180g (1) • Bukiet warzyw gotowanych na parze 150g • Kompot owocowy 250g 	Kolacja <ul style="list-style-type: none"> • Chleb pszenno-żytni 90g (1) • Ser biały twaróg półtłusty 50g (7) • Masło ekstra 82% 10g (7) • Herbata z cukrem 250g • Wędlina pierś miodowa drobiowa 30g • Pomidor 100g • Sałata zielona 5g
Wartości odżywcze		
Energia: 9594.01 KJ / 2147.85 Kcal; Białko: 80.08 g; Tłuszcz: 74.71 g; Kwasy tłuszczowe nasycone: 18.59 g; Sód: 989.54 mg; Węglowodany: 276.07 g; Cukier: 34.53 g Błonnik spożywczy: 19.89 g;		

Dieta łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu (Szkic)		
Śniadanie <ul style="list-style-type: none"> • Bułka wrocławska 90g (1) • Masło ekstra 82% 5g (7) • Herbata z cukrem 250g • Miód naturalny 25g • Zupa mleczna - kasza kukurydziana na mleku 300g (7) • Kiełbasa żywiecka 30g (6) (10) • Sałata zielona 5g • Pomidor 100g 	Obiad <ul style="list-style-type: none"> • Zupa koperkowa z ziemniakami 300g (9) (1) (7) • Gulasz wieprzowy duszony 150g (1) • Kasza jęczmienna wiejska gotowana 180g (1) • Bukiet warzyw gotowanych na parze 150g • Kompot owocowy 250g 	Kolacja <ul style="list-style-type: none"> • Bułka wrocławska 90g (1) • Ser biały twaróg półtłusty 50g (7) • Masło ekstra 82% 5g (7) • Herbata z cukrem 250g • Wędlina pierś miodowa drobiowa 30g • Pomidor 100g • Sałata zielona 5g
Wartości odżywcze		
Energia: 9136.47 KJ / 2110.3 Kcal; Białko: 74 g; Tłuszcz: 59.94 g; Kwasy tłuszczowe nasycone: 12.61 g; Sód: 941.66 mg; Węglowodany: 311.11 g; Cukier: 52.96 g Błonnik spożywczy: 17.91 g;		

Jadłospis na wtorek 2026-07-28

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

Dieta podstawowa (3p) (Szkic)		
Śniadanie <ul style="list-style-type: none">Chleb pszenno-żytni 60g (1)Chleb żytni razowy na zakwasie 30g (1)Masło ekstra 82% 10g (7)Herbata z cukrem 250gZupa mleczna - płatki owsiane na mleku 300g (7) (1)Polędwica sopocka wieprzowa 30g (1) (6)Jajko gotowane na twardo (1 szt) 50g (3)Sałata zielona 5gSałatka cesarska pieczona (marchew, kalafior, brokuł) 100g	Obiad <ul style="list-style-type: none">Zupa kalafiorowa z ziemniakami 300g (9) (1) (7)Kotlet pożarski drobiowy smażony 100g (1) (3)Ziemniaki gotowane 180gMizeria z jogurtem 150g (7)Kompot owocowy 250gArbuz 150g	Kolacja <ul style="list-style-type: none">Chleb pszenno-żytni 60g (1)Chleb żytni razowy na zakwasie 30g (1)Masło ekstra 82% 10g (7)Herbata z cukrem 250gSzynka drobiowa familijna 30g (6) (7)Paprykarz rybny (mintaj) 30g (4) (9)Sałata zielona 5gPomidor 100g
Wartości odżywcze		
Energia: 8785.13 KJ / 1939.39 Kcal; Białko: 65.8 g; Tłuszcz: 63.32 g; Kwasy tłuszczowe nasycone: 18.26 g; Sód: 1195.19 mg; Węglowodany: 271.5 g; Cukier: 36.61 g Błonnik spożywczy: 21.44 g;		

Dieta łatwostrawna (3p) (Szkic)		
Śniadanie <ul style="list-style-type: none">Chleb pszenno-żytni 90g (1)Masło ekstra 82% 10g (7)Herbata z cukrem 250gZupa mleczna - płatki owsiane na mleku 300g (7) (1)Polędwica sopocka wieprzowa 30g (1) (6)Jajko gotowane na twardo (1 szt) 50g (3)Sałata zielona 5gSałatka cesarska pieczona (marchew, kalafior, brokuł) 100g	Obiad <ul style="list-style-type: none">Zupa kalafiorowa z ziemniakami 300g (9) (1) (7)Klops drobiowy pieczony 100g (1) (3)Ziemniaki gotowane 180gBuraczki duszone z olejem rzepakowym 150g (1)Kompot owocowy 250g	Kolacja <ul style="list-style-type: none">Chleb pszenno-żytni 90g (1)Masło ekstra 82% 10g (7)Twaróg półtłusty 50g (7)Herbata z cukrem 250gSzynka drobiowa familijna 30g (6) (7)Pomidor 100gSałata zielona 5g
Wartości odżywcze		
Energia: 9110.71 KJ / 2014.16 Kcal; Białko: 87.32 g; Tłuszcz: 62.36 g; Kwasy tłuszczowe nasycone: 18.48 g; Sód: 1165.57 mg; Węglowodany: 272.71 g; Cukier: 37.36 g Błonnik spożywczy: 19.83 g;		

Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów (5p) (Szkic)		
Śniadanie <ul style="list-style-type: none">Chleb żytni razowy na zakwasie 90g (1)Masło ekstra 82% 10g (7)Herbata bez cukru 250gZupa mleczna - płatki owsiane na mleku 300g (7) (1)Polędwica sopocka wieprzowa 30g (1) (6)Jajko gotowane na twardo (1 szt) 50g (3)Sałata zielona 5gSałatka cesarska pieczona (marchew, kalafior, brokuł) 100g	Obiad <ul style="list-style-type: none">Zupa kalafiorowa z ziemniakami 300g (9) (1) (7)Klops drobiowy pieczony 100g (1) (3)Ziemniaki gotowane 180gMizeria z jogurtem 150g (7)Kompot owocowy bez cukru 250g Podwieczorek <ul style="list-style-type: none">Jogurt naturalny 150g (7)	Kolacja <ul style="list-style-type: none">Chleb żytni razowy na zakwasie 90g (1)Masło ekstra 82% 10g (7)Herbata bez cukru 250gSzynka drobiowa familijna 30g (6) (7)Paprykarz rybny (mintaj) 30g (4) (9)Sałata zielona 5gPapryka 100gPosiłek nocny: kanapka z twarogiem, sałatą i pomidorem 150g (1) (7)
Wartości odżywcze		
Energia: 9046.9 KJ / 1949.3 Kcal; Białko: 92.67 g; Tłuszcz: 63.92 g; Kwasy tłuszczowe nasycone: 23.89 g; Sód: 1514.89 mg; Węglowodany: 243.92 g; Cukier: 7.16 g Błonnik spożywczy: 33.34 g;		

Dieta bogatobiałkowa (3p) (Szkic)		
Śniadanie <ul style="list-style-type: none"> • Chleb pszenno-żytni 90g (1) • Masło ekstra 82% 10g (7) • Herbata z cukrem 250g • Zupa mleczna - płatki owsiane na mleku 300g (7) (1) • Polędwica sopocka wieprzowa 30g (1) (6) • Jajko gotowane na twardo (2 szt) 100g (3) • Sałata zielona 5g • Sałatka cesarska pieczona (marchew, kalafior, brokuł) 100g 	Obiad <ul style="list-style-type: none"> • Zupa kalafiorowa z ziemniakami 300g (9) (1) (7) • Klops drobiowy pieczony 100g (1) (3) • Ziemniaki gotowane 180g • Buraczki duszone z olejem rzepakowym 150g (1) • Kompot owocowy 250g 	Kolacja <ul style="list-style-type: none"> • Chleb pszenno-żytni 90g (1) • Masło ekstra 82% 10g (7) • Twaróg półtłusty 50g (7) • Herbata z cukrem 250g • Szyńka drobiowa familijna 30g (6) (7) • Pomidor 100g • Sałata zielona 5g
Wartości odżywcze		
Energia: 9363.88 Kj / 2078.98 Kcal; Białko: 92.76 g; Tłuszcz: 66.58 g; Kwasy tłuszczowe nasycone: 19.79 g; Sód: 1226.91 mg; Węglowodany: 272.97 g; Cukier: 37.36 g Błonnik spożywczy: 19.83 g;		

Dieta łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu (Szkic)		
Śniadanie <ul style="list-style-type: none"> • Bułka wrocławska 90g (1) • Masło ekstra 82% 5g (7) • Herbata z cukrem 250g • Dżem truskawkowy (niskosłodzony) 25g • Zupa mleczna - płatki owsiane na mleku 300g (7) (1) • Polędwica sopocka wieprzowa 30g (1) (6) • Sałata zielona 5g • Sałatka cesarska pieczona (marchew, kalafior, brokuł) 100g 	Obiad <ul style="list-style-type: none"> • Zupa kalafiorowa z ziemniakami 300g (9) (1) (7) • Klops drobiowy pieczony 100g (1) (3) • Ziemniaki gotowane 180g • Buraczki duszone z olejem rzepakowym 150g (1) • Kompot owocowy 250g 	Kolacja <ul style="list-style-type: none"> • Bułka wrocławska 90g (1) • Masło ekstra 82% 5g (7) • Twaróg półtłusty 50g (7) • Herbata z cukrem 250g • Szyńka drobiowa familijna 30g (6) (7) • Pomidor 100g • Sałata zielona 5g
Wartości odżywcze		
Energia: 8857.39 Kj / 2026.75 Kcal; Białko: 86.88 g; Tłuszcz: 54.95 g; Kwasy tłuszczowe nasycone: 12.51 g; Sód: 1116.19 mg; Węglowodany: 298.37 g; Cukier: 45.92 g Błonnik spożywczy: 18.05 g;		

Jadłospis na środa 2026-07-29

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

Dieta podstawowa (3p) (Szkic)

Śniadanie <ul style="list-style-type: none">Chleb pszenno-żytni 60g (1)Chleb żytni razowy na zakwasie 30g (1)Masło ekstra 82% 10g (7)Ser żółty 50g (7)Herbata z cukrem 250gZupa mleczna - kasza manna na mleku 300g (7) (1)Polędwica drobiowa Ani 30g (6)Sałata zielona 5gPomidor 100g	Obiad <ul style="list-style-type: none">Zupa pietruszkowa z ziemniakami 300g (9) (1) (7)Ryż biały gotowany z sosem jogurtowo-truskawkowym 400g (7)Surówka z marchwi i jabłka z olejem 150gKompot owocowy 250gBanany 150g	Kolacja <ul style="list-style-type: none">Chleb pszenno-żytni 60g (1)Chleb żytni razowy na zakwasie 30g (1)Masło ekstra 82% 10g (7)Herbata z cukrem 250gSzynka delikatesowa z kurcząt 30g (6)Twarożek z natką pietruszki 50g (7)Sałata zielona 5gPapryka czerwona świeża 100g
Wartości odżywcze		
Energia: 9422.89 KJ / 2107.33 Kcal; Białko: 73.71 g; Tłuszcz: 55.53 g; Kwasy tłuszczowe nasycone: 24 g; Sód: 1509.4 mg; Węglowodany: 322.52 g; Cukier: 66.38 g Błonnik spożywczy: 24.1 g;		

Dieta łatwostrawna (3p) (Szkic)

Śniadanie <ul style="list-style-type: none">Chleb pszenno-żytni 90g (1)Masło ekstra 82% 10g (7)Herbata z cukrem 250gMiód naturalny 25gZupa mleczna - kasza manna na mleku 300g (7) (1)Polędwica drobiowa Ani 30g (6)Sałata zielona 5gPomidor 100g	Obiad <ul style="list-style-type: none">Zupa pietruszkowa z ziemniakami 300g (9) (1) (7)Ryż biały gotowany z sosem jogurtowo-truskawkowym 400g (7)Surówka z marchwi i jabłka z olejem 150gKompot owocowy 250g	Kolacja <ul style="list-style-type: none">Chleb pszenno-żytni 90g (1)Masło ekstra 82% 10g (7)Herbata z cukrem 250gSzynka delikatesowa z kurcząt 30g (6)Twarożek z natką pietruszki 50g (7)Pomidor 100gSałata zielona 5g
Wartości odżywcze		
Energia: 8762.32 KJ / 1946.52 Kcal; Białko: 62.21 g; Tłuszcz: 42.29 g; Kwasy tłuszczowe nasycone: 17.22 g; Sód: 1074.71 mg; Węglowodany: 325.19 g; Cukier: 65.59 g Błonnik spożywczy: 18.7 g;		

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

Śniadanie <ul style="list-style-type: none">Chleb żytni razowy na zakwasie 90g (1)Masło ekstra 82% 10g (7)Ser żółty 50g (7)Herbata bez cukru 250gZupa mleczna - kasza manna na mleku 300g (7) (1)Polędwica drobiowa Ani 30g (6)Sałata zielona 5gPomidor 100g	Obiad <ul style="list-style-type: none">Zupa pietruszkowa z ziemniakami 300g (9) (1) (7)Risotto wegetariańskie 300g (9)Surówka z marchwi i jabłka z olejem 150gKompot owocowy bez cukru 250g Podwieczorek <ul style="list-style-type: none">Kefir naturalny 150g (7)	Kolacja <ul style="list-style-type: none">Chleb żytni razowy na zakwasie 90g (1)Masło ekstra 82% 10g (7)Herbata bez cukru 250gSzynka delikatesowa z kurcząt 30g (6)Twarożek z natką pietruszki 50g (7)Sałata zielona 5gPapryka czerwona świeża 100gPosiłek nocny: kanapka z jajkiem, sałatą i pomidorem 150g (1) (7) (3)
Wartości odżywcze		
Energia: 9279.09 KJ / 2023.49 Kcal; Białko: 82.27 g; Tłuszcz: 63.39 g; Kwasy tłuszczowe nasycone: 28.74 g; Sód: 1852.11 mg; Węglowodany: 271.31 g; Cukier: 11.35 g Błonnik spożywczy: 36.82 g;		

Dieta bogatobiałkowa (3p) (Szkic)		
Śniadanie <ul style="list-style-type: none"> • Chleb pszenno-żytni 90g (1) • Masło ekstra 82% 10g (7) • Ser żółty 50g (7) • Herbata z cukrem 250g • Zupa mleczna - kasza manna na mleku 300g (7) (1) • Polędwica drobiowa Ani 60g (6) • Sałata zielona 5g • Pomidor 100g 	Obiad <ul style="list-style-type: none"> • Zupa pietruszkowa z ziemniakami 300g (9) (1) (7) • Ryż biały gotowany z sosem jogurtowo-truskawkowym 400g (7) • Surówka z marchwi i jabłka z olejem 150g • Kompot owocowy 250g 	Kolacja <ul style="list-style-type: none"> • Chleb pszenno-żytni 90g (1) • Masło ekstra 82% 10g (7) • Herbata z cukrem 250g • Szyńka delikatesowa z kurcząt 30g (6) • Twarożek z natką pietruszki 50g (7) • Pomidor 100g • Sałata zielona 5g
Wartości odżywcze		
Energia: 9208.73 KJ / 2055.62 Kcal; Białko: 77.32 g; Tłuszcz: 55.56 g; Kwasy tłuszczowe nasycone: 23.92 g; Sód: 1512.98 mg; Węglowodany: 307.01 g; Cukier: 45.77 g Błonnik spożywczy: 18.7 g;		

Dieta łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu (Szkic)		
Śniadanie <ul style="list-style-type: none"> • Bułka wrocławska 90g (1) • Masło ekstra 82% 5g (7) • Herbata z cukrem 250g • Miód naturalny 25g • Zupa mleczna - kasza manna na mleku 300g (7) (1) • Polędwica drobiowa Ani 30g (6) • Sałata zielona 5g • Pomidor 100g 	Obiad <ul style="list-style-type: none"> • Zupa pietruszkowa z ziemniakami 300g (9) (1) (7) • Ryż biały gotowany z jabłkami 300g • Sos jogurtowy 100g (7) • Surówka z marchwi i jabłka z olejem 150g • Kompot owocowy 250g 	Kolacja <ul style="list-style-type: none"> • Bułka wrocławska 90g (1) • Masło ekstra 82% 5g (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: 9080.69 KJ / 2100.3 Kcal; Białko: 66.55 g; Tłuszcz: 36.14 g; Kwasy tłuszczowe nasycone: 11.36 g; Sód: 1071.25 mg; Węglowodany: 377.91 g; Cukier: 92.29 g Błonnik spożywczy: 19.74 g;		

Jadłospis na czwartek 2026-07-30

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

Dieta podstawowa (3p) (Szkic)

Śniadanie	Obiad	Kolacja
<ul style="list-style-type: none">Chleb pszenno-żytni 60g (1)Chleb żytni razowy na zakwasie 30g (1)Masło ekstra 82% 10g (7)Herbata z cukrem 250gZupa mleczna - ryż na mleku 300g (7)Polędwica sopocka wieprzowa 30g (1) (6)Jajko gotowane na twardo (1 szt) 50g (3)Pomidor 100gSałata zielona 5g	<ul style="list-style-type: none">Zupa barszcz czerwony z ziemniakami 300g (9) (1) (7)Łazanki z kapustą mieszaną, pieczarkami i kielbasą 300g (1)Bukiet warzyw gotowanych na parze 150gKompot owocowy 250gJabłka 150g	<ul style="list-style-type: none">Chleb pszenno-żytni 60g (1)Chleb żytni razowy na zakwasie 30g (1)Masło ekstra 82% 10g (7)Ser żółty 30g (7)Herbata z cukrem 250gKetchup 30gParówka drobiowa 60g (1) (6)Sałata zielona 5gOgórek zielony świeży 100g
Wartości odżywcze		
Energia: 9422.4 Kj / 2112.17 Kcal; Białko: 84.67 g; Tłuszcz: 63.95 g; Kwasy tłuszczowe nasycone: 25.29 g; Sód: 1410.67 mg; Węglowodany: 243.78 g; Cukier: 44.94 g Błonnik spożywczy: 24.45 g;		

Dieta łatwostrawna (3p) (Szkic)

Śniadanie	Obiad	Kolacja
<ul style="list-style-type: none">Chleb pszenno-żytni 90g (1)Masło ekstra 82% 10g (7)Herbata z cukrem 250gZupa mleczna - ryż na mleku 300g (7)Polędwica sopocka wieprzowa 30g (1) (6)Jajko gotowane na twardo (1 szt) 50g (3)Pomidor 100gSałata zielona 5g	<ul style="list-style-type: none">Zupa barszcz czerwony z ziemniakami 300g (9) (1) (7)Makaron z mięsem drobiowym i szpinakiem 300g (1) (9)Bukiet warzyw gotowanych na parze 150gKompot owocowy 250g	<ul style="list-style-type: none">Chleb pszenno-żytni 90g (1)Masło ekstra 82% 10g (7)Herbata z cukrem 250gKetchup 30gParówka drobiowa 60g (1) (6)Twarożek ze szczypiorkiem 50g (7)Sałata zielona 5gPomidor 100g
Wartości odżywcze		
Energia: 9442.84 Kj / 2110.31 Kcal; Białko: 84.29 g; Tłuszcz: 60.32 g; Kwasy tłuszczowe nasycone: 23.35 g; Sód: 1050.12 mg; Węglowodany: 304.92 g; Cukier: 35.68 g Błonnik spożywczy: 20.17 g;		

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

Śniadanie	Obiad	Kolacja
<ul style="list-style-type: none">Chleb żytni razowy na zakwasie 90g (1)Masło ekstra 82% 10g (7)Herbata bez cukru 250gZupa mleczna - ryż na mleku 300g (7)Polędwica sopocka wieprzowa 30g (1) (6)Jajko gotowane na twardo (1 szt) 50g (3)Pomidor 100gSałata zielona 5g	<ul style="list-style-type: none">Zupa barszcz czerwony z ziemniakami 300g (9) (1) (7)Łazanki z kapustą mieszaną, pieczarkami i kielbasą 300g (1)Bukiet warzyw gotowanych na parze 150gKompot owocowy 250gKompot owocowy bez cukru 250gPodwieczorekJogurt naturalny 150g (7)	<ul style="list-style-type: none">Chleb żytni razowy na zakwasie 90g (1)Masło ekstra 82% 10g (7)Ser żółty 30g (7)Herbata bez cukru 250gKetchup 30gParówka drobiowa 60g (1) (6)Sałata zielona 5gOgórek zielony świeży 100gPosiłek nocny: kanapka z jajkiem, sałatą i pomidorem 150g (1) (7) (3)
Wartości odżywcze		
Energia: 10449.74 Kj / 2322.12 Kcal; Białko: 98.44 g; Tłuszcz: 77.83 g; Kwasy tłuszczowe nasycone: 32.56 g; Sód: 1844.13 mg; Węglowodany: 241.65 g; Cukier: 14.53 g Błonnik spożywczy: 34.41 g;		

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

Dieta łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu (Szkic)		
Śniadanie <ul style="list-style-type: none"> • Bułka wrocławska 90g (1) • Masło ekstra 82% 5g (7) • Herbata z cukrem 250g • Dżem truskawkowy (niskosłodzony) 25g • Zupa mleczna - ryż na mleku 300g (7) • Polędwica sopocka wieprzowa 30g (1) (6) • Pomidor 100g • Sałata zielona 5g 	Obiad <ul style="list-style-type: none"> • Zupa barszcz czerwony z ziemniakami 300g (9) (1) (7) • Ryż biały gotowany z sosem jogurtowo-truskawkowym 400g (7) • Surówka z marchwi i jabłka z olejem 150g • Kompot owocowy 250g 	Kolacja <ul style="list-style-type: none"> • Bułka wrocławska 90g (1) • Masło ekstra 82% 5g (7) • Herbata z cukrem 250g • Ketchup 30g • Parówka drobiowa 60g (1) (6) • Twarożek ze szczypiorkiem 50g (7) • Sałata zielona 5g • Pomidor 100g
Wartości odżywcze		
Energia: 9137.06 KJ / 2114.65 Kcal; Białko: 74.66 g; Tłuszcz: 50.95 g; Kwasy tłuszczowe nasycone: 18.63 g; Sód: 1101.51 mg; Węglowodany: 343.82 g; Cukier: 54.88 g Błonnik spożywczy: 17.51 g;		

Jadłospis na piątek 2026-07-31

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

Dieta podstawowa (3p) (Szkic)

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

Wartości odżywcze

Energia: 9215.77 Kj / 2037.75 Kcal; **Białko:** 71.25 g; **Tłuszcz:** 61.44 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone:** 19.04 g; **Sód:** 1221.26 mg; **Węglowodany:** 294.78 g; **Cukier:** 38.43 g **Błonnik spożywczy:** 25.33 g;

Dieta łatwostrawna (3p) (Szkic)

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

Wartości odżywcze

Energia: 8996.27 Kj / 1993.34 Kcal; **Białko:** 78.88 g; **Tłuszcz:** 54.38 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone:** 20.13 g; **Sód:** 1237.45 mg; **Węglowodany:** 292.03 g; **Cukier:** 37.57 g **Błonnik spożywczy:** 18.66 g;

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

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

Wartości odżywcze

Energia: 9762.44 Kj / 2113.14 Kcal; **Białko:** 84.92 g; **Tłuszcz:** 69.62 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone:** 24.36 g; **Sód:** 1514.98 mg; **Węglowodany:** 279.29 g; **Cukier:** 13.37 g **Błonnik spożywczy:** 36.83 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 - płatki owsiane na mleku 300g (7) (1)
- Dżem truskawkowy 25g
- Arbuz 100g

Obiad

- Zupa kapuśniak z młodej kapusty z ziemniakami 300g (9) (1) (3) (10)
- Pulpet rybny z miruny gotowany 100g (1) (4) (3)
- Ziemniaki gotowane 180g
- Warzywa po grecku 150g (9) (1)
- Kompot owocowy 250g

Kolacja

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

Wartości odżywcze

Energia: 9412.77 KJ / 2082.76 Kcal; **Białko:** 80.7 g; **Tłuszcz:** 61.32 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone:** 20.18 g; **Sód:** 1241.24 mg; **Węglowodany:** 297.96 g; **Cukier:** 38.42 g **Błonnik spożywczy:** 19.87 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 - płatki owsiane na mleku 300g (7) (1)
- Dżem truskawkowy 25g
- Arbuz 100g

Obiad

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

Kolacja

- Bułka wrocławska 90g (1)
- Masło ekstra 82% 5g (7)
- Herbata z cukrem 250g
- Miód naturalny 25g
- Twarożek ze szczypiorkiem 50g (7)
- Pomidor 100g
- Sałata zielona 5g

Wartości odżywcze

Energia: 9960.72 KJ / 2284.95 Kcal; **Białko:** 84.23 g; **Tłuszcz:** 49.03 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone:** 14.68 g; **Sód:** 1208.01 mg; **Węglowodany:** 374.79 g; **Cukier:** 57.67 g **Błonnik spożywczy:** 20.66 g;

Jadłospis na sobota 2026-08-01

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)
- Twaróg półtłusty 50g (7)
- Herbata z cukrem 250g
- Zupa mleczna - kasza kukurydziana na mleku 300g (7)
- Kielbasa krakowska wieprzowa 30g (1) (6) (7) (9)
- Pomidor 100g
- Sałata zielona 5g

Obiad

- Zupa jarzynowa z ziemniakami 300g (9) (1) (7)
- Pulpet wieprzowy gotowany 100g (1) (3)
- Kasza jęczmienna wiejska gotowana 180g (1)
- Sos pomidorowy z koperkiem 50g (7) (1)
- Sałata zielona z jogurtem i koprem 150g (7)
- Kompot owocowy 250g
- Jabłka 150g

Kolacja

- Chleb pszenno-żytni 60g (1)
- Chleb żytni razowy na zakwasie 30g (1)
- Masło ekstra 82% 10g (7)
- Herbata z cukrem 250g
- Polędwica drobiowa Ani 30g (6)
- Jajko gotowane na twardo (1 szt) 50g (3)
- Sałata zielona 5g
- Sałatka cesarska pieczona (marchew, kalafior, brokuł) 100g

Wartości odżywcze

Energia: 9312.14 KJ / 2087.43 Kcal; **Białko:** 87.85 g; **Tłuszcz:** 54.13 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone:** 21.47 g; **Sód:** 1166.63 mg; **Węglowodany:** 298.54 g; **Cukier:** 49.23 g **Błonnik spożywczy:** 24.5 g;

Dieta łatwostrawna (3p) (Szkic)

Śniadanie

- Chleb pszenno-żytni 90g (1)
- Masło ekstra 82% 10g (7)
- Twaróg półtłusty 50g (7)
- Herbata z cukrem 250g
- Zupa mleczna - kasza kukurydziana na mleku 300g (7)
- Kielbasa krakowska wieprzowa 30g (1) (6) (7) (9)
- Pomidor 100g
- Sałata zielona 5g

Obiad

- Zupa jarzynowa z ziemniakami 300g (9) (1) (7)
- Pulpet wieprzowy gotowany 100g (1) (3)
- Kasza jęczmienna wiejska gotowana 180g (1)
- Sos pomidorowy z koperkiem 50g (7) (1)
- Sałata zielona z jogurtem i koprem 150g (7)
- Kompot owocowy 250g

Kolacja

- Chleb pszenno-żytni 90g (1)
- Masło ekstra 82% 10g (7)
- Herbata z cukrem 250g
- Polędwica drobiowa Ani 30g (6)
- Jajko gotowane na twardo (1 szt) 50g (3)
- Sałata zielona 5g
- Sałatka cesarska pieczona (marchew, kalafior, brokuł) 100g

Wartości odżywcze

Energia: 9148.08 KJ / 2045.88 Kcal; **Białko:** 88.31 g; **Tłuszcz:** 53.71 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone:** 21.41 g; **Sód:** 1163.84 mg; **Węglowodany:** 290.09 g; **Cukier:** 38.27 g **Błonnik spożywczy:** 19.07 g;

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

Śniadanie

- Chleb żytni razowy na zakwasie 90g (1)
- Masło ekstra 82% 10g (7)
- Twaróg półtłusty 50g (7)
- Herbata bez cukru 250g
- Zupa mleczna - kasza kukurydziana na mleku 300g (7)
- Kielbasa krakowska wieprzowa 30g (1) (6) (7) (9)
- Pomidor 100g
- Sałata zielona 5g

Obiad

- Zupa jarzynowa z ziemniakami 300g (9) (1) (7)
- Pulpet wieprzowy gotowany 100g (1) (3)
- Kasza jęczmienna wiejska gotowana 180g (1)
- Sos pomidorowy z koperkiem 50g (7) (1)
- Sałata zielona z jogurtem i koprem 150g (7)
- Kompot owocowy bez cukru 250g
- Jabłka 150g

Podwieczorek

- Jogurt naturalny 150g (7)

Kolacja

- Chleb żytni razowy na zakwasie 90g (1)
- Masło ekstra 82% 10g (7)
- Herbata bez cukru 250g
- Polędwica drobiowa Ani 30g (6)
- Jajko gotowane na twardo (1 szt) 50g (3)
- Sałata zielona 5g
- Sałatka cesarska pieczona (marchew, kalafior, brokuł) 100g
- Posiłek nocny: kanapka z wędliną i sałatą 100g (1) (7)

Wartości odżywcze

Energia: 9946.44 KJ / 2187.86 Kcal; **Białko:** 101.07 g; **Tłuszcz:** 64.49 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone:** 27.74 g; **Sód:** 1537.16 mg; **Węglowodany:** 285.87 g; **Cukier:** 19.78 g **Błonnik spożywczy:** 36.12 g;

Dieta bogatobiałkowa (3p) (Szkic)

Śniadanie

- Chleb pszenno-żytni 90g (1)
- Masło ekstra 82% 10g (7)
- Twaróg półtłusty 50g (7)
- Herbata z cukrem 250g
- Zupa mleczna - kasza kukurydziana na mleku 300g (7)
- Kielbasa krakowska wieprzowa 30g (1) (6) (7) (9)
- Pomidor 100g
- Sałata zielona 5g

Obiad

- Zupa jarzynowa z ziemniakami 300g (9) (1) (7)
- Pulpet wieprzowy gotowany 100g (1) (3)
- Kasza jęczmienna wiejska gotowana 180g (1)
- Sos pomidorowy z koperkiem 50g (7) (1)
- Sałata zielona z jogurtem i koprem 150g (7)
- Kompot owocowy 250g

Kolacja

- Chleb pszenno-żytni 90g (1)
- Masło ekstra 82% 10g (7)
- Herbata z cukrem 250g
- Polędwica drobiowa Ani 60g (6)
- Jajko gotowane na twardo (1 szt) 50g (3)
- Sałata zielona 5g
- Sałatka cesarska pieczona (marchew, kalafior, brokuł) 100g

Wartości odżywcze

Energia: 9244.81 KJ / 2069.11 Kcal; **Białko:** 91.25 g; **Tłuszcz:** 54.24 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone:** 21.41 g; **Sód:** 1163.84 mg; **Węglowodany:** 291.73 g; **Cukier:** 38.27 g **Błonnik spożywczy:** 19.07 g;

Dieta łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu (Szkic)

Śniadanie

- Bułka wrocławska 90g (1)
- Masło ekstra 82% 5g (7)
- Twaróg półtłusty 50g (7)
- Herbata z cukrem 250g
- Zupa mleczna - kasza kukurydziana na mleku 300g (7)
- Kielbasa krakowska wieprzowa 30g (1) (6) (7) (9)
- Pomidor 100g
- Sałata zielona 5g

Obiad

- Zupa jarzynowa z ziemniakami 300g (9) (1) (7)
- Pulpet wieprzowy gotowany 100g (1) (3)
- Kasza jęczmienna wiejska gotowana 180g (1)
- Sos pomidorowy z koperkiem 50g (7) (1)
- Sałata zielona z jogurtem i koprem 150g (7)
- Kompot owocowy 250g

Kolacja

- Bułka wrocławska 90g (1)
- Masło ekstra 82% 5g (7)
- Herbata z cukrem 250g
- Dżem truskawkowy (niskosłodzony) 25g
- Polędwica drobiowa Ani 30g (6)
- Sałata zielona 5g
- Sałatka cesarska pieczona (marchew, kalafior, brokuł) 100g

Wartości odżywcze

Energia: 8894.76 KJ / 2058.47 Kcal; **Białko:** 87.86 g; **Tłuszcz:** 46.3 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone:** 15.43 g; **Sód:** 1114.46 mg; **Węglowodany:** 315.75 g; **Cukier:** 46.83 g **Błonnik spożywczy:** 17.29 g;

Jadłospis na niedziela 2026-08-02

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

Dieta podstawowa (3p) (Szkic)

Śniadanie	Obiad	Kolacja
<ul style="list-style-type: none">Chleb pszenno-żytni 60g (1)Chleb żytni razowy na zakwasie 30g (1)Masło ekstra 82% 10g (7)Herbata z cukrem 250gZupa mleczna - kasza manna na mleku 300g (7) (1)Szynka drobiowa familijna 30g (6) (7)Jajko gotowane na twardo (1 szt) 50g (3)Sałata zielona 5gPapryka czerwona świeża 100g	<ul style="list-style-type: none">Zupa rosół z makaronem 300g (9) (1)Udo z kurczaka pieczone 180gZiemniaki gotowane 180gSurówka z buraczków i jabłek z olejem 150gKompot owocowy 250gBanany 150g	<ul style="list-style-type: none">Chleb pszenno-żytni 60g (1)Chleb żytni razowy na zakwasie 30g (1)Masło ekstra 82% 10g (7)Ser żółty 30g (7)Herbata z cukrem 250gWędlina filet gotowany z kurczaka 30g (6) (10)Pomidor 100gSałata zielona 5g

Wartości odżywcze

Energia: 9508.4 Kj / 2120.14 Kcal; **Białko:** 84.68 g; **Tłuszcz:** 76.61 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone:** 24.95 g; **Sód:** 1884.89 mg; **Węglowodany:** 267.44 g; **Cukier:** 56.99 g **Błonnik spożywczy:** 22.41 g;

Dieta łatwostrawna (3p) (Szkic)

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

Wartości odżywcze

Energia: 9979.27 Kj / 2232.94 Kcal; **Białko:** 109.7 g; **Tłuszcz:** 81.62 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone:** 25.61 g; **Sód:** 1495.57 mg; **Węglowodany:** 260.62 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">Chleb żytni razowy na zakwasie 90g (1)Masło ekstra 82% 10g (7)Herbata bez cukru 250gZupa mleczna - kasza manna na mleku 300g (7) (1)Szynka drobiowa familijna 30g (6) (7)Jajko gotowane na twardo (1 szt) 50g (3)Sałata zielona 5gPapryka czerwona świeża 100g	<ul style="list-style-type: none">Zupa rosół z makaronem 300g (9) (1)Udo z kurczaka pieczone 180gZiemniaki gotowane 180gSurówka z buraczków i jabłek z olejem 150gKompot owocowy bez cukru 250gJabłka 150g <p>Podwieczorek</p> <ul style="list-style-type: none">Kefir naturalny 150g (7)	<ul style="list-style-type: none">Chleb żytni razowy na zakwasie 90g (1)Masło ekstra 82% 10g (7)Ser żółty 30g (7)Herbata bez cukru 250gWędlina filet gotowany z kurczaka 30g (6) (10)Sałata zielona 5gOgórek zielony świeży 100gPosiłek nocny: kanapka z twarogiem, sałatą i pomidorem 150g (1) (7)

Wartości odżywcze

Energia: 10066.93 Kj / 2199.48 Kcal; **Białko:** 100.89 g; **Tłuszcz:** 87.34 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone:** 31.66 g; **Sód:** 2236.29 mg; **Węglowodany:** 244.31 g; **Cukier:** 17.88 g **Błonnik spożywczy:** 34.35 g;

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

Dieta łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu (Szkic)		
<p>Śniadanie</p> <ul style="list-style-type: none"> • Bułka wrocławska 90g (1) • Masło ekstra 82% 5g (7) • Herbata z cukrem 250g • Miód naturalny 25g • Zupa mleczna - kasza manna na mleku 300g (7) (1) • Szynka drobiowa familijna 30g (6) (7) • Sałata zielona 5g • Pomidor 100g 	<p>Obiad</p> <ul style="list-style-type: none"> • Zupa rosół z makaronem 300g (9) (1) • Udo z kurczaka gotowane 180g • Ziemniaki gotowane 180g • Buraczki duszone z olejem rzepakowym 150g (1) • Kompot owocowy 250g 	<p>Kolacja</p> <ul style="list-style-type: none"> • Bułka wrocławska 90g (1) • Masło ekstra 82% 5g (7) • Herbata z cukrem 250g • Wędlina filet gotowany z kurczaka 30g (6) (10) • Twarożek z natką pietruszki 50g (7) • Pomidor 100g • Sałata zielona 5g
<p>Wartości odżywcze</p>		
<p>Energia: 9889.45 Kj / 2283.27 Kcal; Białko: 109.28 g; Tłuszcz: 74.18 g; Kwasy tłuszczowe nasycone: 19.63 g; Sód: 1447.69 mg; Węglowodany: 295.65 g; Cukier: 54.45 g Błonnik spożywczy: 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 ₂
13	Łubin i produkty pochodne
14	Mięczaki i produkty pochodne