

Jadłospis na poniedziałek 2026-08-17

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

Dieta podstawowa (3p) (Szkic)

Śniadanie - Chleb pszenno-żytni 60g (1) - Chleb żytni razowy na zakwasie 30g (1) - Masło ekstra 82% 10g (7) - Twaróg półtłusty 30g (7) - Herbata z cukrem 250g - Zupa mleczna - kasza manna na mleku 300g (7) (1) - Szynka wieprzowa gratka/produkt grubo rozdr., formowany, parzony, zawiera wodę dodaną 30g (6) (10) - Salata zielona 5g - Pomidor 100g	Obiad - Zupa fasolowa z ziemniakami 300g (1) - Ryż biały gotowany 180g - Sos mięsno-warzywny 150g (9) (1) - Marchew gotowana na parze 150g - Kompot owocowy 250g - Jabłka 150g	Kolacja - Chleb pszenno-żytni 60g (1) - Chleb żytni razowy na zakwasie 30g (1) - Masło ekstra 82% 10g (7) - Herbata z cukrem 250g - Paszтет drobiowy 30g (1) (6) - Kiełbasa szynkowa wieprzowa 30g - Salata zielona 5g - Ogórek zielony świeży 100g
--	---	--

Wartości odżywcze

Energia: 8837 Kj / 1961.92 Kcal; **Białko:** 72.48 g; **Tłuszcz:** 45.11 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone:** 17.99 g; **Sód:** 1742.44 mg; **Węglowodany:** 314.19 g; **Cukier:** 46.21 g **Błonnik spożywczy:** 30.79 g;

Dieta łatwostrawna (3p) (Szkic)

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

Wartości odżywcze

Energia: 8046.11 Kj / 1776.05 Kcal; **Białko:** 63.73 g; **Tłuszcz:** 44.77 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone:** 18.62 g; **Sód:** 1630.08 mg; **Węglowodany:** 274.68 g; **Cukier:** 36.18 g **Błonnik spożywczy:** 18.52 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 manna na mleku 300g (7) (1) - Szynka wieprzowa gratka/produkt grubo rozdr., formowany, parzony, zawiera wodę dodaną 30g (6) (10) - Salata zielona 5g - Pomidor 100g	Obiad - Zupa fasolowa z ziemniakami 300g (1) - Ryż brązowy gotowany 180g - Sos mięsno-warzywny 150g (9) (1) - Surówka z marchwi i jabłka z olejem 150g - Kompot owocowy bez cukru 250g Podwieczorek - Jogurt naturalny 150g (7)	Kolacja - Chleb żytni razowy na zakwasie 90g (1) - Masło ekstra 82% 10g (7) - Herbata bez cukru 250g - Paszтет drobiowy 30g (1) (6) - Kiełbasa szynkowa wieprzowa 30g - Salata zielona 5g - Ogórek zielony świeży 100g - Posiłek nocny: kanapka z jajkiem, sałatą i pomidorem 150g (1) (7) (3)
---	---	---

Wartości odżywcze

Energia: 9937.8 Kj / 2179.55 Kcal; **Białko:** 86.45 g; **Tłuszcz:** 68.01 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone:** 26.09 g; **Sód:** 2217.09 mg; **Węglowodany:** 303.14 g; **Cukier:** 13.12 g **Błonnik spożywczy:** 46.51 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 manna na mleku 300g (7) (1)
- Szynka wieprzowa gratka/produkt grubo rozdr., formowany, parzony, zawiera wodę dodaną 50g (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

Kolacja

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

Wartości odżywcze

Energia: 9097.11 Kj / 2026.1 Kcal; **Białko:** 86.03 g; **Tłuszcz:** 48.73 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone:** 19.7 g; **Sód:** 2026.14 mg; **Węglowodany:** 309 g; **Cukier:** 35.25 g **Błonnik spożywczy:** 26.05 g;

Dieta łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu (Szkic)

Śniadanie

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

Obiad

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

Kolacja

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

Wartości odżywcze

Energia: 7792.79 Kj / 1788.64 Kcal; **Białko:** 63.29 g; **Tłuszcz:** 37.36 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone:** 12.65 g; **Sód:** 1580.69 mg; **Węglowodany:** 300.34 g; **Cukier:** 44.74 g **Błonnik spożywczy:** 16.74 g;

Jadłospis na wtorek 2026-08-18

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

Dieta podstawowa (3p) (Szkic)

Śniadanie - Chleb pszenno-żytni 60g (1) - Chleb żytni razowy na zakwasie 30g (1) - Masło ekstra 82% 10g (7) - Herbata z cukrem 250g - Zupa mleczna - kasza kukurydziana na mleku 300g (7) - Szynka konserwowa wieprzowa 30g (6) - Twarożek z natką pietruszki 30g (7) - Salata zielona 5g - Papryka czerwona świeża 100g	Obiad - Zupa kalafiorowa z ziemniakami 300g (9) (1) (7) - Pulpet wieprzowo-wołowy gotowany 100g (1) (3) - Ziemniaki gotowane 180g - Sos koperkowy 100g (1) (7) - Salata zielona z sosem vinegret 50g (10) - 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 - Polędwica drobiowa Ani 30g (6) - Jajko gotowane na twardo (1 szt) 50g (3) - Pomidor 100g - Salata zielona 5g
---	---	---

Wartości odżywcze

Energia: 8458.82 KJ / 1861.09 Kcal; **Białko:** 67.86 g; **Tłuszcz:** 56.66 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone:** 19.31 g; **Sód:** 1081.41 mg; **Węglowodany:** 262.56 g; **Cukier:** 37.23 g **Błonnik spożywczy:** 20.41 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 30g (7) - Salata zielona 5g - Pomidor 100g	Obiad - Zupa kalafiorowa z ziemniakami 300g (9) (1) (7) - Pulpet wieprzowo-wołowy gotowany 100g (1) (3) - Ziemniaki gotowane 180g - Sos koperkowy 100g (1) (7) - Salata 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 - Salata zielona 5g
--	--	--

Wartości odżywcze

Energia: 8417.16 KJ / 1848.95 Kcal; **Białko:** 69.01 g; **Tłuszcz:** 56.36 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone:** 19.34 g; **Sód:** 1085.16 mg; **Węglowodany:** 261.05 g; **Cukier:** 37.21 g **Błonnik spożywczy:** 16.39 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) - Szynka konserwowa wieprzowa 30g (6) - Twarożek z natką pietruszki 30g (7) - Salata zielona 5g - Papryka czerwona świeża 100g	Obiad - Zupa kalafiorowa z ziemniakami 300g (9) (1) (7) - Pulpet wieprzowo-wołowy gotowany 100g (1) (3) - Ziemniaki gotowane 180g - Sos koperkowy 100g (1) (7) - Salata 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 - Salata zielona 5g - Posiłek nocny: kanapka z wędliną i pomidorem 150g (1) (7)
--	---	--

Wartości odżywcze

Energia: 9069.6 KJ / 1951.16 Kcal; **Białko:** 84.56 g; **Tłuszcz:** 66.27 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone:** 25.6 g; **Sód:** 1417.2 mg; **Węglowodany:** 244.41 g; **Cukier:** 7.77 g **Błonnik spożywczy:** 32.27 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 konserwowa wieprzowa 50g (6) • Twarożek z natką pietruszki 50g (7) • Sałata zielona 5g • Pomidor 100g	Obiad • Zupa kalafiorowa z ziemniakami 300g (9) (1) (7) • Pulpet wieprzowo-wołowy gotowany 100g (1) (3) • Ziemniaki gotowane 180g • Sos koperkowy 100g (1) (7) • 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 50g (6) • Jajko gotowane na twardo (2 szt) 100g (3) • Pomidor 100g • Sałata zielona 5g
Wartości odżywcze		
Energia: 8935.15 KJ / 1977.19 Kcal; Białko: 81.91 g; Tłuszcz: 63.21 g; Kwasy tłuszczowe nasycone: 21.42 g; Sód: 1155.31 mg; Węglowodany: 264.05 g; Cukier: 37.21 g Błonnik spożywczy: 16.39 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 konserwowa wieprzowa 30g (6) • Twarożek z natką pietruszki 30g (7) • Sałata zielona 5g • Pomidor 100g	Obiad • Zupa kalafiorowa z ziemniakami 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 • Miód naturalny 25g • Polędwica drobiowa Ani 30g (6) • Pomidor 100g • Sałata zielona 5g
Wartości odżywcze		
Energia: 8367.98 KJ / 1908.42 Kcal; Białko: 73.41 g; Tłuszcz: 44.38 g; Kwasy tłuszczowe nasycone: 13.05 g; Sód: 1044.57 mg; Węglowodany: 305.03 g; Cukier: 54.65 g Błonnik spożywczy: 17.22 g;		

Jadłospis na środa 2026-08-19

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

Dieta podstawowa (3p) (Szkic)

Śniadanie - Chleb pszenno-żytni 60g (1) - Chleb żytni razowy na zakwasie 30g (1) - Masło ekstra 82% 10g (7) - Twaróg półtłusty 30g (7) - Herbata z cukrem 250g - Zupa mleczna - ryż na mleku 300g (7) - Polędwica sopocka wieprzowa 30g (1) (6) - Pomidor 100g - Salata zielona 5g	Obiad - 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 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 - Paprykarz rybny (mintaj) 30g (4) (9) - Salata zielona 5g - Ogórek zielony świeży 100g - Polędwica z indyka grubo rozdrobniona, parzona 30g
Wartości odżywcze		
Energia: 9690.73 KJ / 2178.57 Kcal; Białko: 83.83 g; Tłuszcz: 55.49 g; Kwasy tłuszczowe nasycone: 21.22 g; Sód: 1251.34 mg; Węglowodany: 330.67 g; Cukier: 71.27 g Błonnik spożywczy: 20.11 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) - Polędwica sopocka wieprzowa 30g (1) (6) - Pomidor 100g - Salata zielona 5g	Obiad - 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	Kolacja - Chleb pszenno-żytni 90g (1) - Masło ekstra 82% 10g (7) - Herbata z cukrem 250g - Paprykarz rybny (mintaj) 30g (4) (9) - Salata zielona 5g - Pomidor 100g - Polędwica z indyka grubo rozdrobniona, parzona 30g
Wartości odżywcze		
Energia: 9243.96 KJ / 2060.6 Kcal; Białko: 80.21 g; Tłuszcz: 51.69 g; Kwasy tłuszczowe nasycone: 19.76 g; Sód: 1264.52 mg; Węglowodany: 311.83 g; Cukier: 52.11 g Błonnik spożywczy: 18.86 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) - Polędwica sopocka wieprzowa 30g (1) (6) - Pomidor 100g - Salata zielona 5g	Obiad - 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 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 - Paprykarz rybny (mintaj) 30g (4) (9) - Salata zielona 5g - Ogórek zielony świeży 100g - Polędwica z indyka grubo rozdrobniona, parzona 30g - Posiłek nocny: kanapka z jajkiem, sałatą i pomidorem 150g (1) (7) (3)
Wartości odżywcze		
Energia: 11534.69 KJ / 2505.72 Kcal; Białko: 92.1 g; Tłuszcz: 96.44 g; Kwasy tłuszczowe nasycone: 32.26 g; Sód: 1657.86 mg; Węglowodany: 312.51 g; Cukier: 10.76 g Błonnik spożywczy: 31.82 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) • Polędwica sopocka wieprzowa 50g (1) (6) • Pomidor 100g • Sałata zielona 5g	Obiad • 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 150g • Kompot owocowy 250g	Kolacja • 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 50g
--	--	--

Wartości odżywcze

Energia: 9918.02 Kj / 2232.68 Kcal; **Białko:** 98.8 g; **Tłuszcz:** 59.21 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone:** 22.23 g; **Sód:** 1396.42 mg; **Węglowodany:** 322.52 g; **Cukier:** 51.16 g **Błonnik spożywczy:** 16.47 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) • Polędwica sopocka wieprzowa 30g (1) (6) • Pomidor 100g • Sałata zielona 5g	Obiad • 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	Kolacja • 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
--	--	--

Wartości odżywcze

Energia: 8626.78 Kj / 1989.82 Kcal; **Białko:** 84.16 g; **Tłuszcz:** 40.38 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone:** 14.46 g; **Sód:** 1185.75 mg; **Węglowodany:** 318.13 g; **Cukier:** 50.59 g **Błonnik spożywczy:** 13.46 g;

Jadłospis na czwartek 2026-08-20

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

Dieta podstawowa (3p) (Szkic)

Śniadanie - Chleb pszenno-żytni 60g (1) - Chleb żytni razowy na zakwasie 30g (1) - Masło ekstra 82% 10g (7) - Herbata z cukrem 250g - Zupa mleczna - kasza manna na mleku 300g (7) (1) - Szynka konserwowa wieprzowa 30g (6) - Jajko gotowane na twardo (1 szt) 50g (3) - Salata zielona 5g - Pomidor 100g	Obiad - Zupa ogórkowa z ziemniakami 300g (9) (1) (7) - Potrawka z kurczaka duszona w sosie jarzynowym 200g (9) (1) - Ziemniaki gotowane 180g - Surówka z kapusty pekińskiej, marchewki i jabłka z olejem 150g - 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 drobiowa familijna 30g (6) (7) - Twarożek z natką pietruszki 30g (7) - Salata zielona 5g - Rzodkiewki 100g
---	---	--

Wartości odżywcze

Energia: 8127.03 KJ / 1778.95 Kcal; **Białko:** 62.56 g; **Tłuszcz:** 53.32 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone:** 17.45 g; **Sód:** 1381.51 mg; **Węglowodany:** 256.32 g; **Cukier:** 39.79 g **Błonnik spożywczy:** 22.28 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 konserwowa wieprzowa 30g (6) - Jajko gotowane na twardo (1 szt) 50g (3) - Salata zielona 5g - Pomidor 100g	Obiad - 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 - Chleb pszenno-żytni 90g (1) - Masło ekstra 82% 10g (7) - Herbata z cukrem 250g - Szynka drobiowa familijna 30g (6) (7) - Twarożek z natką pietruszki 30g (7) - Pomidor 100g - Salata zielona 5g
--	--	--

Wartości odżywcze

Energia: 8184.42 KJ / 1784.38 Kcal; **Białko:** 70.93 g; **Tłuszcz:** 40.69 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone:** 17.37 g; **Sód:** 1058.93 mg; **Węglowodany:** 280.23 g; **Cukier:** 38.16 g **Błonnik spożywczy:** 19.74 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 konserwowa wieprzowa 30g (6) - Jajko gotowane na twardo (1 szt) 50g (3) - Salata zielona 5g - Pomidor 100g	Obiad - Zupa ogórkowa z ziemniakami 300g (9) (1) (7) - Potrawka z kurczaka duszona w sosie jarzynowym 200g (9) (1) - Ziemniaki gotowane 180g - Surówka z kapusty pekińskiej, marchewki i jabłka z olejem 150g - Kompot owocowy bez cukru 250g Podwieczorek - Kefir naturalny 150g (7)	Kolacja - Chleb żytni razowy na zakwasie 90g (1) - Masło ekstra 82% 10g (7) - Herbata bez cukru 250g - Szynka drobiowa familijna 30g (6) (7) - Twarożek z natką pietruszki 30g (7) - Salata zielona 5g - Rzodkiewki 100g - Posiłek nocny: kanapka z wędliną i pomidorem 150g (1) (7)
--	---	---

Wartości odżywcze

Energia: 8737.82 KJ / 1869.03 Kcal; **Białko:** 79.27 g; **Tłuszcz:** 62.94 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone:** 23.75 g; **Sód:** 1717.3 mg; **Węglowodany:** 238.17 g; **Cukier:** 10.34 g **Błonnik spożywczy:** 34.14 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 konserwowa wieprzowa 50g (6) • Jajko gotowane na twardo (2 szt) 100g (3) • Sałata zielona 5g • Pomidor 100g	Obiad • 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 • Chleb pszenno-żytni 90g (1) • Masło ekstra 82% 10g (7) • Herbata z cukrem 250g • Szynka drobiowa familijna 50g (6) (7) • Twarożek z natką pietruszki 50g (7) • Pomidor 100g • Sałata zielona 5g
Wartości odżywcze		
Energia: 8729.32 Kj / 1919.22 Kcal; Białko: 83.6 g; Tłuszcz: 48.72 g; Kwasy tłuszczowe nasycone: 19.45 g; Sód: 1129.08 mg; Węglowodany: 282.71 g; Cukier: 38.16 g Błonnik spożywczy: 19.74 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 - kasza manna na mleku 300g (7) (1) • Szynka konserwowa wieprzowa 30g (6) • Sałata zielona 5g • Pomidor 100g	Obiad • 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 • Bułka wrocławska 90g (1) • Masło ekstra 82% 5g (7) • Herbata z cukrem 250g • Szynka drobiowa familijna 30g (6) (7) • Twarożek z natką pietruszki 30g (7) • Pomidor 100g • Sałata zielona 5g
Wartości odżywcze		
Energia: 7931.1 Kj / 1796.97 Kcal; Białko: 70.48 g; Tłuszcz: 33.28 g; Kwasy tłuszczowe nasycone: 11.39 g; Sód: 1009.54 mg; Węglowodany: 305.89 g; Cukier: 46.72 g Błonnik spożywczy: 17.96 g;		

Jadłospis na piątek 2026-08-21

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) - 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 kiszonej 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 - Salata 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 - Jabłka 150g	Obiad - Zupa pietruszkowa z ziemniakami 300g (9) (1) (7) - Filet rybny z miruny gotowany 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) - Herbata z cukrem 250g - Jajko gotowane na twardo (1 szt) 50g (3) - Twarożek z natką pietruszki 30g (7) - Pomidor 100g - Salata zielona 5g
--	---	---

Wartości odżywcze

Energia: 9081.34 Kj / 2002.82 Kcal; **Białko:** 77.58 g; **Tłuszcz:** 57.26 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone:** 19.65 g; **Sód:** 1187.29 mg; **Węglowodany:** 290.49 g; **Cukier:** 49.3 g **Błonnik spożywczy:** 22.07 g;

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

Śniadanie - Chleb żytni razowy na zakwasie 90g (1) - Masło ekstra 82% 10g (7) - Twaróg półtłusty 30g (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 kiszonej 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 - Salata zielona 5g - Ogórek zielony świeży 100g - Posiłek nocny: kanapka z twarogiem, sałatą i pomidorem 150g (1) (7)
---	---	---

Wartości odżywcze

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

Dieta bogatobiałkowa (3p) (Szkic)

Śniadanie

- 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)
- Jabłka 150g

Obiad

- Zupa pietruszkowa z ziemniakami 300g (9) (1) (7)
- Filet rybny z miruny gotowany 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)
- Herbata z cukrem 250g
- Jajko gotowane na twardo (1 szt) 50g (3)
- Twarożek z natką pietruszki 50g (7)
- Pomidor 100g
- Sałata zielona 5g

Wartości odżywcze

Energia: 9415.92 KJ / 2087.96 Kcal; **Białko:** 87.4 g; **Tłuszcz:** 62.29 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone:** 21.96 g; **Sód:** 1290.36 mg; **Węglowodany:** 290.69 g; **Cukier:** 49.3 g **Błonnik spożywczy:** 21.87 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
- Jabłka 150g

Obiad

- Zupa pietruszkowa z ziemniakami 300g (9) (1) (7)
- Filet rybny z miruny gotowany 100g (4)
- 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 z natką pietruszki 30g (7)
- Pomidor 100g
- Sałata zielona 5g

Wartości odżywcze

Energia: 8991.52 KJ / 2053.15 Kcal; **Białko:** 77.16 g; **Tłuszcz:** 49.82 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone:** 13.67 g; **Sód:** 1139.4 mg; **Węglowodany:** 325.53 g; **Cukier:** 67.74 g **Błonnik spożywczy:** 20.09 g;

Jadłospis na sobota 2026-08-22

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

Dieta podstawowa (3p) (Szkic)

Śniadanie - Chleb pszenno-żytni 60g (1) - Chleb żytni razowy na zakwasie 30g (1) - Masło ekstra 82% 10g (7) - Herbata z cukrem 250g - Zupa mleczna - kasza kukurydziana na mleku 300g (7) - Pasta z ciecierzycy 70g - Salata zielona 5g - Ogórek zielony świeży 100g - Polędwica z indyka grubo rozdrobniona, parzona 30g	Obiad - Zupa botwinkowa z ziemniakami i koperkiem 400g (9) (1) (7) - Filet drobiowy z kurczaka gotowany 100g - Ryż biały gotowany 180g - Sos pomidorowy z koperkiem 50g (7) (1) - 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) - Ser biały twaróg półtłusty 50g (7) - Masło ekstra 82% 10g (7) - Herbata z cukrem 250g - Polędwica sopocka wieprzowa 30g (1) (6) - Salata zielona 5g - Pomidor 100g
--	--	--

Wartości odżywcze

Energia: 9701.96 KJ / 2171.5 Kcal; **Białko:** 86.99 g; **Tłuszcz:** 69.2 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone:** 16.56 g; **Sód:** 1522.4 mg; **Węglowodany:** 296.91 g; **Cukier:** 45.75 g **Błonnik spożywczy:** 24.69 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 - Salata zielona 5g - Polędwica z indyka grubo rozdrobniona, parzona 30g	Obiad - Zupa botwinkowa z ziemniakami i koperkiem 400g (9) (1) (7) - Filet drobiowy z kurczaka gotowany 100g - Ryż biały gotowany 180g - Sos pomidorowy z koperkiem 50g (7) (1) - Marchew gotowana na parze 150g - Kompot owocowy 250g	Kolacja - Chleb pszenno-żytni 90g (1) - Ser biały twaróg półtłusty 50g (7) - Masło ekstra 82% 10g (7) - Herbata z cukrem 250g - Polędwica sopocka wieprzowa 30g (1) (6) - Salata zielona 5g - Pomidor 100g
--	---	---

Wartości odżywcze

Energia: 8741.34 KJ / 1941.72 Kcal; **Białko:** 86.45 g; **Tłuszcz:** 51.98 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone:** 16.25 g; **Sód:** 1629.79 mg; **Węglowodany:** 277.94 g; **Cukier:** 34.79 g **Błonnik spożywczy:** 19.92 g;

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

Śniadanie - Chleb żytni razowy na zakwasie 90g (1) - Masło ekstra 82% 10g (7) - Herbata bez cukru 250g - Zupa mleczna - kasza kukurydziana na mleku 300g (7) - Pasta z ciecierzycy 70g - Salata zielona 5g - Ogórek zielony świeży 100g - Polędwica z indyka grubo rozdrobniona, parzona 30g	Obiad - Zupa botwinkowa z ziemniakami i koperkiem 400g (9) (1) (7) - Filet drobiowy z kurczaka gotowany 100g - Ryż brązowy gotowany 180g - Sos pomidorowy z koperkiem 50g (7) (1) - 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) - Ser biały twaróg półtłusty 50g (7) - Masło ekstra 82% 10g (7) - Herbata bez cukru 250g - Polędwica sopocka wieprzowa 30g (1) (6) - Salata zielona 5g - Pomidor 100g - Posiłek nocny: kanapka z wędliną i pomidorem 150g (1) (7)
---	---	---

Wartości odżywcze

Energia: 10259.21 KJ / 2248.72 Kcal; **Białko:** 104.01 g; **Tłuszcz:** 79.37 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone:** 23.07 g; **Sód:** 1860.14 mg; **Węglowodany:** 275.58 g; **Cukier:** 5.28 g **Błonnik spożywczy:** 39.33 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)
- Jajko gotowane na twardo (1 szt) 50g (3)
- Pomidor 100g
- Sałata zielona 5g
- Polędwica z indyka grubo rozdrobniona, parzona 50g

Obiad

- Zupa botwinkowa z ziemniakami i koperkiem 400g (9) (1) (7)
- Filet drobiowy z kurczaka gotowany 100g
- Ryż biały gotowany 180g
- Sos pomidorowy z koperkiem 50g (7) (1)
- Fasolka szparagowa gotowana na parze z tłuszczem 150g
- Kompot owocowy 250g

Kolacja

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

Wartości odżywcze

Energia: 9495.88 Kj / 2124.52 Kcal; **Białko:** 95.21 g; **Tłuszcz:** 68.58 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone:** 17.75 g; **Sód:** 1698.19 mg; **Węglowodany:** 276.96 g; **Cukier:** 34.89 g **Błonnik spożywczy:** 16.08 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 - kasza kukurydziana na mleku 300g (7)
- Pomidor 100g
- Sałata zielona 5g
- Polędwica z indyka grubo rozdrobniona, parzona 30g

Obiad

- Zupa botwinkowa z ziemniakami i koperkiem 400g (9) (1) (7)
- Filet drobiowy z kurczaka gotowany 100g
- Ryż biały gotowany 180g
- Sos pomidorowy z koperkiem 50g (7) (1)
- Marchew gotowana na parze 150g
- Kompot owocowy 250g

Kolacja

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

Wartości odżywcze

Energia: 8275.42 Kj / 1902.91 Kcal; **Białko:** 84.57 g; **Tłuszcz:** 39.77 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone:** 10.27 g; **Sód:** 1580.41 mg; **Węglowodany:** 302.98 g; **Cukier:** 43.35 g **Błonnik spożywczy:** 18.14 g;

Jadłospis na niedziela 2026-08-23

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) - Sztuka mięsa schab wieprzowy gotowany 100g - Ziemniaki gotowane 180g - Sos pieczeniowy 150g (1) - Surówka z buraczków i jabłek z olejem 150g - 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 drobiowa familijna 30g (6) (7) - Twarożek ze szczypiorkiem 30g (7) - Salata zielona 5g - Rzodkiewki 100g
---	---	--

Wartości odżywcze

Energia: 8872.94 KJ / 1967.91 Kcal; **Białko:** 83.32 g; **Tłuszcz:** 61.51 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone:** 18.54 g; **Sód:** 1102.19 mg; **Węglowodany:** 265.73 g; **Cukier:** 37.03 g **Błonnik spożywczy:** 21.36 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) - Sztuka mięsa schab wieprzowy gotowany 100g - Ziemniaki gotowane 180g - Sos pieczeniowy 150g (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 - Szynka drobiowa familijna 30g (6) (7) - Twarożek ze szczypiorkiem 30g (7) - Salata zielona 5g - Pomidor 100g
--	---	--

Wartości odżywcze

Energia: 9324.24 KJ / 2074.15 Kcal; **Białko:** 85.97 g; **Tłuszcz:** 69.09 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone:** 19.13 g; **Sód:** 1083.95 mg; **Węglowodany:** 274.3 g; **Cukier:** 36.69 g **Błonnik spożywczy:** 16.73 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 - 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) - 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 - Jogurt naturalny 150g (7)	Kolacja - Chleb żytni razowy na zakwasie 90g (1) - Masło ekstra 82% 10g (7) - Herbata bez cukru 250g - Szynka drobiowa familijna 30g (6) (7) - Twarożek ze szczypiorkiem 30g (7) - Salata zielona 5g - Rzodkiewki 100g - Posiłek nocny: kanapka z wędliną i pomidorem 150g (1) (7)
--	--	---

Wartości odżywcze

Energia: 9446.22 KJ / 2053.63 Kcal; **Białko:** 96.88 g; **Tłuszcz:** 71.87 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone:** 24.84 g; **Sód:** 1475.48 mg; **Węglowodany:** 249.23 g; **Cukier:** 7.58 g **Błonnik spożywczy:** 33.22 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 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 • Sos pieczeniowy 150g (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 • Szynka drobiowa familijna 50g (6) (7) • Twarożek ze szczypiorkiem 50g (7) • Sałata zielona 5g • Pomidor 100g
Wartości odżywcze		
Energia: 9875.51 KJ / 2210.5 Kcal; Białko: 99.25 g; Tłuszcz: 76.93 g; Kwasy tłuszczowe nasycone: 21.25 g; Sód: 1154.08 mg; Węglowodany: 276.78 g; Cukier: 36.69 g Błonnik spożywczy: 16.74 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) • Sztuka mięsa schab wieprzowy gotowany 100g • Ziemniaki gotowane 180g • Sos pieczeniowy 150g (1) • Buraczki duszone z olejem rzepakowym 150g (1) • Kompot owocowy 250g	Kolacja • Bułka wrocławska 90g (1) • Masło ekstra 82% 5g (7) • Herbata z cukrem 250g • Szynka drobiowa familijna 30g (6) (7) • Twarożek ze szczypiorkiem 30g (7) • Sałata zielona 5g • Pomidor 100g
Wartości odżywcze		
Energia: 9234.42 KJ / 2124.49 Kcal; Białko: 85.55 g; Tłuszcz: 61.66 g; Kwasy tłuszczowe nasycone: 13.16 g; Sód: 1036.06 mg; Węglowodany: 309.33 g; Cukier: 55.12 g Błonnik spożywczy: 14.75 g;		

Jadłospis na poniedziałek 2026-08-24

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) - Herbata z cukrem 250g - Zupa mleczna - kasza manna na mleku 300g (7) (1) - Kiełbasa żywiecka 30g (6) (10) - Jajko gotowane na twardo (1 szt) 50g (3) - Salata 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) - Salata zielona 5g - Ogórek zielony świeży 100g
Wartości odżywcze		
Energia: 9641.72 KJ / 2156.82 Kcal; Białko: 79.16 g; Tłuszcz: 57.36 g; Kwasy tłuszczowe nasycone: 17.19 g; Sód: 1534.08 mg; Węglowodany: 325.73 g; Cukier: 56.9 g Błonnik spożywczy: 35.84 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) - Jajko gotowane na twardo (1 szt) 50g (3) - Salata 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 - Salata zielona 5g
Wartości odżywcze		
Energia: 9160.55 KJ / 2045.01 Kcal; Białko: 74.8 g; Tłuszcz: 66.93 g; Kwasy tłuszczowe nasycone: 18.54 g; Sód: 989.61 mg; Węglowodany: 272.29 g; Cukier: 34.53 g Błonnik spożywczy: 18.67 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) - Jajko gotowane na twardo (1 szt) 50g (3) - Salata 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) - Salata zielona 5g - Ogórek zielony świeży 100g - Posiłek nocny: kanapka z twarogiem, sałatą i pomidorem 150g (1) (7)
Wartości odżywcze		
Energia: 10067.75 KJ / 2205.65 Kcal; Białko: 96.22 g; Tłuszcz: 68.03 g; Kwasy tłuszczowe nasycone: 23.89 g; Sód: 1883.36 mg; Węglowodany: 292.58 g; Cukier: 7.39 g Błonnik spożywczy: 48 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) • 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: 9160.55 KJ / 2045.01 Kcal; Białko: 74.8 g; Tłuszcz: 66.93 g; Kwasy tłuszczowe nasycone: 18.54 g; Sód: 989.61 mg; Węglowodany: 272.29 g; Cukier: 34.53 g Błonnik spożywczy: 18.67 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) • Kielbasa żywiecka 30g (6) (10) • 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 • 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: 9070.73 KJ / 2095.35 Kcal; Białko: 74.37 g; Tłuszcz: 59.5 g; Kwasy tłuszczowe nasycone: 12.56 g; Sód: 941.73 mg; Węglowodany: 307.33 g; Cukier: 52.96 g Błonnik spożywczy: 16.69 g;		

Jadłospis na wtorek 2026-08-25

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 - płatki owsiane na mleku 300g (7) (1) • Polędwica sopocka wieprzowa 30g (1) (6) • Jajko gotowane na twardo (1 szt) 50g (3) • Sałata zielona 5g • Sałatka cesarska pieczona (marchew, kalafior, brokuł) 100g	Obiad • Zupa brokułowa z ziemniakami 300g (9) (1) (7) • Kotlet pożarski drobiowy smażony 100g (1) (3) • Ziemniaki gotowane 180g • Mizeria z jogurtem 150g (7) • Kompot owocowy 250g • Arbuz 150g	Kolacja • Chleb pszenno-żytni 60g (1) • Chleb żytni razowy na zakwasie 30g (1) • Masło ekstra 82% 10g (7) • Herbata z cukrem 250g • Szynka złocista wieprzowa 30g (9) (10) • Paprykarz rybny (mintaj) 30g (4) (9) • Sałata zielona 5g • Papryka 100g
--	---	---

Wartości odżywcze

Energia: 8765.33 KJ / 1931.19 Kcal; **Białko:** 67.7 g; **Tłuszcz:** 60.17 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone:** 19.52 g; **Sód:** 1516.55 mg; **Węglowodany:** 274.56 g; **Cukier:** 36.21 g **Błonnik spożywczy:** 22.28 g;

Dieta łatwostrawna (3p) (Szkic)

Śniadanie • Chleb pszenno-żytni 90g (1) • Masło ekstra 82% 10g (7) • Herbata z cukrem 250g • Zupa mleczna - płatki owsiane na mleku 300g (7) (1) • Polędwica sopocka wieprzowa 30g (1) (6) • Jajko gotowane na twardo (1 szt) 50g (3) • Sałata zielona 5g • Sałatka cesarska pieczona (marchew, kalafior, brokuł) 100g	Obiad • Zupa brokułowa z ziemniakami 300g (9) (1) (7) • Klops drobiowy pieczony 100g (1) (3) • Ziemniaki gotowane 180g • 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 złocista wieprzowa 30g (9) (10) • Pomidor 100g • Sałata zielona 5g
---	--	--

Wartości odżywcze

Energia: 8245.53 KJ / 1802.44 Kcal; **Białko:** 89.34 g; **Tłuszcz:** 44.59 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone:** 19.02 g; **Sód:** 1455 mg; **Węglowodany:** 256.2 g; **Cukier:** 35.43 g **Błonnik spożywczy:** 17.86 g;

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

Śniadanie • Chleb żytni razowy na zakwasie 90g (1) • Masło ekstra 82% 10g (7) • Herbata bez cukru 250g • Zupa mleczna - płatki owsiane na mleku 300g (7) (1) • Polędwica sopocka wieprzowa 30g (1) (6) • Jajko gotowane na twardo (1 szt) 50g (3) • Sałata zielona 5g • Sałatka cesarska pieczona (marchew, kalafior, brokuł) 100g	Obiad • Zupa brokułowa z ziemniakami 300g (9) (1) (7) • Klops drobiowy pieczony 100g (1) (3) • Ziemniaki gotowane 180g • Mizeria z jogurtem 150g (7) • Kompot owocowy bez cukru 250g Podwieczorek • Jogurt naturalny 150g (7)	Kolacja • Chleb żytni razowy na zakwasie 90g (1) • Masło ekstra 82% 10g (7) • Herbata bez cukru 250g • Szynka złocista wieprzowa 30g (9) (10) • Paprykarz rybny (mintaj) 30g (4) (9) • Sałata zielona 5g • Papryka czerwona świeża 100g • Posiłek nocny: kanapka z twarogiem, sałatą i pomidorem 150g (1) (7)
---	---	--

Wartości odżywcze

Energia: 9040.76 KJ / 1944.63 Kcal; **Białko:** 95.29 g; **Tłuszcz:** 60.54 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone:** 25.02 g; **Sód:** 1841.38 mg; **Węglowodany:** 247.23 g; **Cukier:** 6.76 g **Błonnik spożywczy:** 33.63 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)
- Polędwica sopocka wieprzowa 30g (1) (6)
- Jajko gotowane na twardo (1 szt) 50g (3)
- Sałata zielona 5g
- Sałatka cesarska pieczona (marchew, kalafior, brokuł) 100g

Obiad

- Zupa brokułowa z ziemniakami 300g (9) (1) (7)
- Klops drobiowy pieczony 100g (1) (3)
- Ziemniaki gotowane 180g
- 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 złocista wieprzowa 30g (9) (10)
- Pomidor 100g
- Sałata zielona 5g

Wartości odżywcze

Energia: 8245.53 KJ / 1802.44 Kcal; **Białko:** 89.34 g; **Tłuszcz:** 44.59 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone:** 19.02 g; **Sód:** 1455 mg; **Węglowodany:** 256.2 g; **Cukier:** 35.43 g **Błonnik spożywczy:** 17.86 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 - płatki owsiane na mleku 300g (7) (1)
- Polędwica sopocka wieprzowa 30g (1) (6)
- Sałata zielona 5g
- Sałatka cesarska pieczona (marchew, kalafior, brokuł) 100g

Obiad

- Zupa brokułowa z ziemniakami 300g (9) (1) (7)
- Klops drobiowy pieczony 100g (1) (3)
- Ziemniaki gotowane 180g
- Sałata zielona z jogurtem 100g (7)
- Kompot owocowy 250g

Kolacja

- Bułka wrocławska 90g (1)
- Masło ekstra 82% 5g (7)
- Twaróg półtłusty 50g (7)
- Herbata z cukrem 250g
- Szynka złocista wieprzowa 30g (9) (10)
- Pomidor 100g
- Sałata zielona 5g

Wartości odżywcze

Energia: 7992.21 KJ / 1815.02 Kcal; **Białko:** 88.89 g; **Tłuszcz:** 37.18 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone:** 13.05 g; **Sód:** 1405.62 mg; **Węglowodany:** 281.86 g; **Cukier:** 43.99 g **Błonnik spożywczy:** 16.08 g;

Jadłospis na środa 2026-08-26

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 żółty 50g (7) - Herbata z cukrem 250g - Zupa mleczna - kasza kukurydziana na mleku 300g (7) - Polędwica drobiowa Ani 30g (6) - Salata zielona 5g - Pomidor 100g	Obiad - Zupa żurek z ziemniakami i kielbasą 300g (9) (1) (7) - Ryż biały gotowany z jabłkami 300g - Sos jogurtowy 100g (7) - Surówka z marchwi i jabłka z olejem 150g - Kompot owocowy 250g - Banany 150g	Kolacja - Chleb pszenno-żytni 60g (1) - Chleb żytni razowy na zakwasie 30g (1) - Masło ekstra 82% 10g (7) - Herbata z cukrem 250g - Kielbasa krakowska wieprzowa 30g (1) (6) (7) (9) - Twarożek z natką pietruszki 50g (7) - Salata zielona 5g - Papryka czerwona świeża 100g
--	--	--

Wartości odżywcze

Energia: 10146.05 Kj / 2276.5 Kcal; **Białko:** 76.59 g; **Tłuszcz:** 55.11 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone:** 23.27 g; **Sód:** 1481.98 mg; **Węglowodany:** 366.49 g; **Cukier:** 94.66 g **Błonnik spożywczy:** 27.45 g;

Dieta łatwostrawna (3p) (Szkic)

Śniadanie - Chleb pszenno-żytni 90g (1) - Masło ekstra 82% 10g (7) - Herbata z cukrem 250g - Miód naturalny 25g - Zupa mleczna - kasza kukurydziana na mleku 300g (7) - Polędwica drobiowa Ani 30g (6) - Salata zielona 5g - Pomidor 100g	Obiad - Zupa żurek z ziemniakami i kielbasą 300g (9) (1) (7) - Ryż biały gotowany z jabłkami 300g - Sos jogurtowy 100g (7) - Surówka z marchwi i jabłka z olejem 150g - Kompot owocowy 250g	Kolacja - Chleb pszenno-żytni 90g (1) - Masło ekstra 82% 10g (7) - Herbata z cukrem 250g - Kielbasa krakowska wieprzowa 30g (1) (6) (7) (9) - Twarożek z natką pietruszki 50g (7) - Pomidor 100g - Salata zielona 5g
--	--	---

Wartości odżywcze

Energia: 9485.48 Kj / 2115.69 Kcal; **Białko:** 65.09 g; **Tłuszcz:** 41.88 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone:** 16.49 g; **Sód:** 1047.29 mg; **Węglowodany:** 369.15 g; **Cukier:** 93.88 g **Błonnik spożywczy:** 22.06 g;

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

Śniadanie - Chleb żytni razowy na zakwasie 90g (1) - Masło ekstra 82% 10g (7) - Ser żółty 50g (7) - Herbata bez cukru 250g - Zupa mleczna - kasza kukurydziana na mleku 300g (7) - Polędwica drobiowa Ani 30g (6) - Salata zielona 5g - Pomidor 100g	Obiad - Zupa żurek z ziemniakami i kielbasą 300g (9) (1) (7) - Risotto wegetariańskie 300g (9) - Surówka z marchwi i jabłka z olejem 150g - Kompot owocowy bez cukru 250g Podwieczorek - Kefir naturalny 150g (7)	Kolacja - Chleb żytni razowy na zakwasie 90g (1) - Masło ekstra 82% 10g (7) - Herbata bez cukru 250g - Kielbasa krakowska wieprzowa 30g (1) (6) (7) (9) - Twarożek z natką pietruszki 50g (7) - Salata zielona 5g - Papryka czerwona świeża 100g - Posiłek nocny: kanapka z jajkiem, sałatą i pomidorem 150g (1) (7) (3)
---	---	---

Wartości odżywcze

Energia: 9507.98 Kj / 2074.28 Kcal; **Białko:** 85.75 g; **Tłuszcz:** 65.91 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone:** 29.2 g; **Sód:** 1839.86 mg; **Węglowodany:** 277.97 g; **Cukier:** 11.5 g **Błonnik spożywczy:** 37.16 g;

Dieta bogatobiałkowa (3p) (Szkic)

Śniadanie

- Chleb pszenno-żytni 90g (1)
- Masło ekstra 82% 10g (7)
- Ser żółty 50g (7)
- Herbata z cukrem 250g
- Zupa mleczna - kasza kukurydziana na mleku 300g (7)
- Polędwica drobiowa Ani 50g (6)
- Sałata zielona 5g
- Pomidor 100g

Obiad

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

Kolacja

- Chleb pszenno-żytni 90g (1)
- Masło ekstra 82% 10g (7)
- Herbata z cukrem 250g
- Kielbasa krakowska wieprzowa 50g (1) (6) (7) (9)
- Twarożek z natką pietruszki 50g (7)
- Pomidor 100g
- Sałata zielona 5g

Wartości odżywcze

Energia: 9995.5 Kj / 2239.97 Kcal; **Białko:** 84.24 g; **Tłuszcz:** 55.85 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone:** 23.47 g; **Sód:** 1485.56 mg; **Węglowodany:** 350.97 g; **Cukier:** 74.05 g **Błonnik spożywczy:** 22.06 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 kukurydziana na mleku 300g (7)
- Polędwica drobiowa Ani 30g (6)
- Sałata zielona 5g
- Pomidor 100g

Obiad

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

Kolacja

- Bułka wrocławska 90g (1)
- Masło ekstra 82% 5g (7)
- Herbata z cukrem 250g
- Kielbasa krakowska wieprzowa 30g (1) (6) (7) (9)
- Twarożek z natką pietruszki 50g (7)
- Pomidor 100g
- Sałata zielona 5g

Wartości odżywcze

Energia: 9159.74 Kj / 2117.1 Kcal; **Białko:** 68.23 g; **Tłuszcz:** 37.18 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone:** 11.83 g; **Sód:** 1071.18 mg; **Węglowodany:** 381.88 g; **Cukier:** 92.29 g **Błonnik spożywczy:** 20.96 g;

Jadłospis na czwartek 2026-08-27

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 - ryż na mleku 300g (7) - Polędwica sopocka wieprzowa 30g (1) (6) - Jajko gotowane na twardo (1 szt) 50g (3) - Pomidor 100g - Salata zielona 5g	Obiad - Zupa barszcz czerwony z ziemniakami 300g (9) (1) (7) - Łazanki z kapustą mieszaną, pieczarkami i kielbasą 300g (1) - Bukiet warzyw gotowanych na parze 150g - Kompot owocowy 250g - Jablka 150g	Kolacja - Chleb pszenno-żytni 60g (1) - Chleb żytni razowy na zakwasie 30g (1) - Masło ekstra 82% 10g (7) - Ser żółty 30g (7) - Herbata z cukrem 250g - Ketchup 30g - Parówka drobiowa 60g (1) (6) - Salata zielona 5g - Ogórek 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 - Chleb pszenno-żytni 90g (1) - Masło ekstra 82% 10g (7) - Herbata z cukrem 250g - Zupa mleczna - ryż na mleku 300g (7) - Polędwica sopocka wieprzowa 30g (1) (6) - Jajko gotowane na twardo (1 szt) 50g (3) - Pomidor 100g - Salata zielona 5g	Obiad - Zupa barszcz czerwony z ziemniakami 300g (9) (1) (7) - Makaron z mięsem drobiowym i szpinakiem 300g (1) (9) - Bukiet warzyw gotowanych na parze 150g - Kompot owocowy 250g	Kolacja - Chleb pszenno-żytni 90g (1) - Masło ekstra 82% 10g (7) - Herbata z cukrem 250g - Ketchup 30g - Parówka drobiowa 60g (1) (6) - Twarożek ze szczypiorkiem 50g (7) - Salata zielona 5g - Pomidor 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 - Chleb żytni razowy na zakwasie 90g (1) - Masło ekstra 82% 10g (7) - Herbata bez cukru 250g - Zupa mleczna - ryż na mleku 300g (7) - Polędwica sopocka wieprzowa 30g (1) (6) - Jajko gotowane na twardo (1 szt) 50g (3) - Pomidor 100g - Salata zielona 5g	Obiad - Zupa barszcz czerwony z ziemniakami 300g (9) (1) (7) - Łazanki z kapustą mieszaną, pieczarkami i kielbasą 300g (1) - Bukiet warzyw gotowanych na parze 150g - Kompot owocowy 250g - Kompot owocowy bez cukru 250g Podwieczorek - Jogurt naturalny 150g (7)	Kolacja - Chleb żytni razowy na zakwasie 90g (1) - Masło ekstra 82% 10g (7) - Ser żółty 30g (7) - Herbata bez cukru 250g - Ketchup 30g - Parówka drobiowa 60g (1) (6) - Salata zielona 5g - Ogórek zielony świeży 100g - Posiłek 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 • Chleb pszenno-żytni 90g (1) • Masło ekstra 82% 10g (7) • Herbata z cukrem 250g • Zupa mleczna - ryż na mleku 300g (7) • Polędwica sopocka wieprzowa 50g (1) (6) • Jajko gotowane na twardo (2 szt) 100g (3) • Pomidor 100g • Sałata zielona 5g	Obiad • Zupa barszcz czerwony z ziemniakami 300g (9) (1) (7) • Makaron z mięsem drobiowym i szpinakiem 300g (1) (9) • Bukiet warzyw gotowanych na parze 150g • Kompot owocowy 250g	Kolacja • Chleb pszenno-żytni 90g (1) • Masło ekstra 82% 10g (7) • Herbata z cukrem 250g • Ketchup 30g • Parówka drobiowa 60g (1) (6) • Twarożek ze szczypiorkiem 50g (7) • Sałata zielona 5g • Pomidor 100g
Wartości odżywcze		
Energia: 9793.01 KJ / 2198.53 Kcal; Białko: 92.91 g; Tłuszcz: 65.62 g; Kwasy tłuszczowe nasycone: 24.99 g; Sód: 1111.45 mg; Węglowodany: 305.38 g; Cukier: 35.68 g Błonnik spożywczy: 20.17 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 sopocka wieprzowa 30g (1) (6) • Pomidor 100g • Sałata zielona 5g	Obiad • Zupa barszcz czerwony z ziemniakami 300g (9) (1) (7) • Makaron z mięsem drobiowym i szpinakiem 300g (1) (9) • Bukiet warzyw gotowanych na parze 150g • Kompot owocowy 250g	Kolacja • 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: 9189.52 KJ / 2122.9 Kcal; Białko: 83.84 g; Tłuszcz: 52.91 g; Kwasy tłuszczowe nasycone: 17.37 g; Sód: 1000.73 mg; Węglowodany: 330.58 g; Cukier: 44.24 g Błonnik spożywczy: 18.39 g;		

Jadłospis na piątek 2026-08-28

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	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 • Arbuz 100g	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 • Rzodkiewki 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 • 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 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 • 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: 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 • 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) • 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 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 • Jajko gotowane na twardo (1 szt) 50g (3) • Pasta z ciecierzycy 30g • Sałata zielona 5g • Rzodkiewki 100g • Posiłek 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 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: 8906.45 KJ / 2043.67 Kcal; **Białko:** 78.46 g; **Tłuszcz:** 46.94 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone:** 14.15 g; **Sód:** 1189.57 mg; **Węglowodany:** 327.06 g; **Cukier:** 56 g **Błonnik spożywczy:** 16.68 g;

Jadłospis na sobota 2026-08-29

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) - Kiełbasa krakowska wieprzowa 30g (1) (6) (7) (9) - Pomidor 100g - Salata 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) - 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) - Herbata z cukrem 250g - Polędwica drobiowa Ani 30g (6) - Jajko gotowane na twardo (1 szt) 50g (3) - Salata zielona 5g - Salatka cesarska pieczona (marchew, kalafior, brokuł) 100g
Wartości odżywcze		
Energia: 9052.48 Kj / 2025.33 Kcal; Białko: 83.97 g; Tłuszcz: 52.85 g; Kwasy tłuszczowe nasycone: 20.7 g; Sód: 1126.06 mg; Węglowodany: 289.98 g; Cukier: 45.04 g Błonnik spożywczy: 24.65 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) - Kiełbasa krakowska wieprzowa 30g (1) (6) (7) (9) - Pomidor 100g - Salata zielona 1g	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) - Salata zielona z jogurtem 100g (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) - Salata zielona 5g - Salatka cesarska pieczona (marchew, kalafior, brokuł) 100g
Wartości odżywcze		
Energia: 8888.43 Kj / 1983.78 Kcal; Białko: 84.43 g; Tłuszcz: 52.43 g; Kwasy tłuszczowe nasycone: 20.64 g; Sód: 1123.27 mg; Węglowodany: 281.53 g; Cukier: 34.07 g Błonnik spożywczy: 19.22 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) - Kiełbasa krakowska wieprzowa 30g (1) (6) (7) (9) - Pomidor 100g - Salata zielona 5g	Obiad - Zupa jarzynowa z ziemniakami 300g (9) (1) (7) - Pulpet wieprzowy gotowany 100g (1) (3) - Kasza gryczana gotowana 180g - Sos pomidorowy z koperkiem 50g (7) (1) - Salata zielona z jogurtem 100g (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) - Salata zielona 5g - Salatka cesarska pieczona (marchew, kalafior, brokuł) 100g - Posiłek nocny: kanapka z wędliną i sałatą 100g (1) (7)
Wartości odżywcze		
Energia: 9559.5 Kj / 2092.31 Kcal; Białko: 101.33 g; Tłuszcz: 64 g; Kwasy tłuszczowe nasycone: 27.14 g; Sód: 1497.59 mg; Węglowodany: 272.84 g; Cukier: 15.41 g Błonnik spożywczy: 36.56 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) • Kiełbasa krakowska wieprzowa 50g (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 100g (7) • Kompot owocowy 250g	Kolacja • Chleb pszenno-żytni 90g (1) • Masło ekstra 82% 10g (7) • Herbata z cukrem 250g • Polędwica drobiowa Ani 50g (6) • Jajko gotowane na twardo (1 szt) 50g (3) • Sałata zielona 5g • Sałatka cesarska pieczona (marchew, kalafior, brokuł) 100g
--	--	--

Wartości odżywcze

Energia: 9048.76 KJ / 2022.2 Kcal; **Białko:** 91.41 g; **Tłuszcz:** 53.67 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone:** 20.91 g; **Sód:** 1123.27 mg; **Węglowodany:** 283.17 g; **Cukier:** 34.07 g **Błonnik spożywczy:** 19.22 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) • Kiełbasa 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 100g (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: 8635.11 KJ / 1996.36 Kcal; **Białko:** 83.98 g; **Tłuszcz:** 45.03 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone:** 14.66 g; **Sód:** 1073.89 mg; **Węglowodany:** 307.19 g; **Cukier:** 42.63 g **Błonnik spożywczy:** 17.44 g;

Jadłospis na niedziela 2026-08-30

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

Dieta podstawowa (3p) (Szkic)

Śniadanie • Chleb pszenno-żytni 60g (1) • Chleb żytni razowy na zakwasie 30g (1) • Masło ekstra 82% 10g (7) • Herbata z cukrem 250g • Zupa mleczna - kasza manna na mleku 300g (7) (1) • Szynka drobiowa familijna 30g (6) (7) • Jajko gotowane na twardo (1 szt) 50g (3) • Sałata zielona 5g • Papryka czerwona świeża 100g	Obiad • Zupa rosół z makaronem 300g (9) (1) • Udo z kurczaka pieczone 180g • Ziemniaki gotowane 180g • Surówka z buraczków i jabłek 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 • Wędlina filet gotowany z kurczaka 30g (6) (10) • Sałata zielona 5g • Ogórek zielony świeży 100g
---	--	--

Wartości odżywcze

Energia: 9423.19 KJ / 2099.5 Kcal; **Białko:** 83.36 g; **Tłuszcz:** 76.49 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone:** 24.92 g; **Sód:** 1885.13 mg; **Węglowodany:** 263.67 g; **Cukier:** 56.99 g **Błonnik spożywczy:** 21.62 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 rosół z makaronem 300g (9) (1) • Udo z kurczaka gotowane 180g • Ziemniaki gotowane 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 • Wędlina filet gotowany z kurczaka 30g (6) (10) • Twarożek z natką pietruszki 50g (7) • Pomidor 100g • Sałata 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 • 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 • Papryka czerwona świeża 100g	Obiad • Zupa rosół z makaronem 300g (9) (1) • Udo z kurczaka pieczone 180g • Ziemniaki gotowane 180g • Surówka z buraczków i jabłek z olejem 150g • Kompot owocowy bez cukru 250g • Jabłka 150g 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 • Wędlina filet gotowany z kurczaka 30g (6) (10) • Sałata zielona 5g • Ogórek zielony świeży 100g • Posiłek 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)

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 50g (6) (7)
- 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
- 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 filet gotowany z kurczaka 50g (6) (10)
- Twarożek z natką pietruszki 50g (7)
- Pomidor 100g
- Sałata zielona 5g

Wartości odżywcze

Energia: 10442.21 Kj / 2348.25 Kcal; **Białko:** 120.14 g; **Tłuszcz:** 89.06 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone:** 27.42 g; **Sód:** 1704.5 mg; **Węglowodany:** 261.47 g; **Cukier:** 36.02 g **Błonnik spożywczy:** 16.48 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 rosół z makaronem 300g (9) (1)
- Udo z kurczaka gotowane 180g
- Ziemniaki gotowane 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
- Wędlina filet gotowany z kurczaka 30g (6) (10)
- Twarożek z natką pietruszki 50g (7)
- Pomidor 100g
- Sałata zielona 5g

Wartości odżywcze

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;

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