

Jadłospis na poniedziałek 2026-08-31

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

Dieta podstawowa (3p) (Szkic)		
Śniadanie - Chleb pszenno-żytni 60g (1) - Chleb żytni razowy na zakwasie 30g (1) - Masło ekstra 82% 10g (7) - Twaróg półtłusty 30g (7) - Herbata z cukrem 250g - Zupa mleczna - płatki owsiane na mleku 300g (7) (1) - Szynka konserwowa wieprzowa 30g (6) - Salata zielona 5g - Ogórek zielony świeży 100g	Obiad - Zupa zacierkowa 300g (9) (1) (3) (7) - Gulasz drobiowy z warzywami duszony 150g (9) (1) (7) - Kasza gryczana gotowana 180g - Surówka z kapusty pekińskiej, marchewki i jabłka z olejem 150g - Kompot owocowy 250g - Arbuz 100g	Kolacja - Chleb pszenno-żytni 60g (1) - Chleb żytni razowy na zakwasie 30g (1) - Masło ekstra 82% 10g (7) - Herbata z cukrem 250g - Szynka delikatesowa z kurcząt 30g (6) - Jajko gotowane na twardo (1 szt) 50g (3) - Salata zielona 5g - Pomidor 100g
Wartości odżywcze		
Energia: 9401.07 KJ / 2103 Kcal; Białko: 76.51 g; Tłuszcz: 71.62 g; Kwasy tłuszczowe nasycone: 21.34 g; Sód: 1070.85 mg; Węglowodany: 281.88 g; Cukier: 37.62 g Błonnik spożywczy: 23.56 g;		

Dieta łatwostrawna (3p) (Szkic)		
Śniadanie - Chleb pszenno-żytni 90g (1) - Masło ekstra 82% 10g (7) - Twaróg półtłusty 30g (7) - Herbata z cukrem 250g - Zupa mleczna - płatki owsiane na mleku 300g (7) (1) - Szynka konserwowa wieprzowa 30g (6) - Pomidor 100g - Salata zielona 5g	Obiad - Zupa zacierkowa 300g (9) (1) (3) (7) - Gulasz drobiowy z warzywami duszony 150g (9) (1) (7) - Kasza jęczmienna wiejska gotowana 180g (1) - Surówka z kapusty pekińskiej, marchewki i jabłka z olejem 150g - Kompot owocowy 250g	Kolacja - Chleb pszenno-żytni 90g (1) - Masło ekstra 82% 10g (7) - Herbata z cukrem 250g - Szynka delikatesowa z kurcząt 30g (6) - Jajko gotowane na twardo (1 szt) 50g (3) - Salata zielona 5g - Pomidor 100g
Wartości odżywcze		
Energia: 9598.28 KJ / 2151.04 Kcal; Białko: 74.27 g; Tłuszcz: 70.92 g; Kwasy tłuszczowe nasycone: 21.19 g; Sód: 1068.49 mg; Węglowodany: 290.56 g; Cukier: 37.78 g Błonnik spożywczy: 20.66 g;		

Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów (5p) (Szkic)		
Śniadanie - Chleb żytni razowy na zakwasie 90g (1) - Masło ekstra 82% 10g (7) - Twaróg półtłusty 30g (7) - Herbata bez cukru 250g - Zupa mleczna - płatki owsiane na mleku 300g (7) (1) - Szynka konserwowa wieprzowa 30g (6) - Salata zielona 5g - Ogórek zielony świeży 100g	Obiad - Zupa zacierkowa 300g (9) (1) (3) (7) - Gulasz drobiowy z warzywami duszony 150g (9) (1) (7) - Kasza gryczana gotowana 180g - Surówka z kapusty pekińskiej, marchewki i jabłka z olejem 150g - Kompot owocowy bez cukru 250g Podwieczorek - Jogurt naturalny 150g (7)	Kolacja - Chleb żytni razowy na zakwasie 90g (1) - Masło ekstra 82% 10g (7) - Herbata bez cukru 250g - Szynka delikatesowa z kurcząt 30g (6) - Jajko gotowane na twardo (1 szt) 50g (3) - Salata zielona 5g - Posiłek nocny: kanapka z twarogiem, sałatą i pomidorem 150g (1) (7)
Wartości odżywcze		
Energia: 9959.3 KJ / 2185.58 Kcal; Białko: 89.25 g; Tłuszcz: 82.82 g; Kwasy tłuszczowe nasycone: 28.11 g; Sód: 1450.07 mg; Węglowodany: 262.9 g; Cukier: 8.17 g Błonnik spożywczy: 34.4 g;		

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

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

Jadłospis na wtorek 2026-09-01

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

Wartości odżywcze

Energia: 9628.99 KJ / 2151.97 Kcal; **Białko:** 82.79 g; **Tłuszcz:** 54.38 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone:** 18.38 g; **Sód:** 1370.2 mg; **Węglowodany:** 330.47 g; **Cukier:** 48.2 g **Błonnik spożywczy:** 28.69 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) - Szynka złocista wieprzowa 30g (9) (10) - Twarożek z natką pietruszki 30g (7) - Salata zielona 5g - Pomidor 100g	Obiad - Zupa koperkowa z ziemniakami 300g (9) (1) (7) - Risotto warzywno-mięsne 300g (9) - Salata zielona z jogurtem i koprem 150g (7) - Kompot owocowy 250g	Kolacja - Chleb pszenno-żytni 90g (1) - Masło ekstra 82% 10g (7) - Herbata z cukrem 250g - Polędwica drobiowa Ani 30g (6) - Paprykarz rybny (mintaj) 30g (4) (9) - Pomidor 100g - Salata zielona 5g
---	---	--

Wartości odżywcze

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

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

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

Wartości odżywcze

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

Dieta bogatobiałkowa (3p) (Szkic)

Śniadanie • Chleb pszenno-żytni 90g (1) • Masło ekstra 82% 10g (7) • Herbata z cukrem 250g • Zupa mleczna - kasza kukurydziana na mleku 300g (7) • Szynka złocista wieprzowa 30g (9) (10) • Twarożek z natką pietruszki 50g (7) • Sałata zielona 5g • Pomidor 100g	Obiad • Zupa koperkowa z ziemniakami 300g (9) (1) (7) • Risotto warzywno-mięsne 300g (9) • Sałata zielona z jogurtem i koprem 150g (7) • Kompot owocowy 250g	Kolacja • Chleb pszenno-żytni 90g (1) • Masło ekstra 82% 10g (7) • Herbata z cukrem 250g • Polędwica drobiowa Ani 30g (6) • Paprykarz rybny (mintaj) 50g (4) (9) • Pomidor 100g • Sałata zielona 5g
Wartości odżywcze		
Energia: 9144.16 KJ / 2035.8 Kcal; Białko: 78.01 g; Tłuszcz: 57.71 g; Kwasy tłuszczowe nasycone: 20.29 g; Sód: 1400.7 mg; Węglowodany: 296.99 g; Cukier: 39.07 g Błonnik spożywczy: 15.99 g;		

Dieta łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu (Szkic)

Śniadanie • Bułka wrocławska 90g (1) • Masło ekstra 82% 5g (7) • Herbata z cukrem 250g • Zupa mleczna - kasza kukurydziana na mleku 300g (7) • Szynka złocista wieprzowa 30g (9) (10) • Twarożek z natką pietruszki 30g (7) • Sałata zielona 5g • Pomidor 100g	Obiad • Zupa koperkowa z ziemniakami 300g (9) (1) (7) • Risotto warzywno-mięsne 300g (9) • Marchew gotowana na parze 150g • Kompot owocowy 250g	Kolacja • Bułka wrocławska 90g (1) • Masło ekstra 82% 5g (7) • Herbata z cukrem 250g • Polędwica drobiowa Ani 30g (6) • Paprykarz rybny (mintaj) 30g (4) (9) • Pomidor 100g • Sałata zielona 5g
Wartości odżywcze		
Energia: 8421.56 KJ / 1940 Kcal; Białko: 71.14 g; Tłuszcz: 49.87 g; Kwasy tłuszczowe nasycone: 13.76 g; Sód: 1373.74 mg; Węglowodany: 303.3 g; Cukier: 33.03 g Błonnik spożywczy: 16.75 g;		

Jadłospis na środa 2026-09-02

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

Dieta podstawowa (3p) (Szkic)

Śniadanie - Chleb pszenno-żytni 60g (1) - Chleb żytni razowy na zakwasie 30g (1) - Masło ekstra 82% 10g (7) - Herbata z cukrem 250g - Zupa mleczna - kasza manna na mleku 300g (7) (1) - Szynka drobiowa familijna 30g (6) (7) - Jajko gotowane na twardo (1 szt) 50g (3) - Salata zielona 5g - Pomidor 100g	Obiad - Zupa barszcz czerwony z ziemniakami zabieleny 300g (9) (1) (7) - Makaron z twarogiem 300g (1) (7) - Sos jogurtowy 100g (7) - Surówka z marchwi i jabłka z olejem 150g - Kompot owocowy 250g - Banany 100g	Kolacja - Chleb pszenno-żytni 60g (1) - Chleb żytni razowy na zakwasie 30g (1) - Masło ekstra 82% 10g (7) - Herbata z cukrem 250g - Szynka konserwowa wieprzowa 30g (6) - Pasta z ciecierzycy 50g - Salata zielona 5g - Ogórek zielony świeży 100g
Wartości odżywcze		
Energia: 9539.13 KJ / 2133.29 Kcal; Białko: 75.09 g; Tłuszcz: 54.63 g; Kwasy tłuszczowe nasycone: 20.93 g; Sód: 1135.06 mg; Węglowodany: 327.92 g; Cukier: 65.87 g Błonnik spożywczy: 25.17 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) - Salata zielona 5g - Pomidor 100g	Obiad - Zupa barszcz czerwony z ziemniakami zabieleny 300g (9) (1) (7) - Makaron z twarogiem 300g (1) (7) - Sos jogurtowy 100g (7) - Surówka z marchwi i jabłka z olejem 150g - Kompot owocowy 250g - Banany 100g	Kolacja - Chleb pszenno-żytni 90g (1) - Masło ekstra 82% 10g (7) - Herbata z cukrem 250g - Szynka konserwowa wieprzowa 30g (6) - Twarożek z natką pietruszki 30g (7) - Pomidor 100g - Salata zielona 5g
Wartości odżywcze		
Energia: 9446.77 KJ / 2109.07 Kcal; Białko: 78.62 g; Tłuszcz: 51.5 g; Kwasy tłuszczowe nasycone: 21.34 g; Sód: 1144.24 mg; Węglowodany: 326.39 g; Cukier: 65.86 g Błonnik spożywczy: 19.83 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) - Salata zielona 5g - Pomidor 100g	Obiad - Zupa barszcz czerwony z ziemniakami zabieleny 300g (9) (1) (7) - Makaron razowy z twarogiem i masłem 350g (1) (7) - Sos jogurtowy 100g (7) - Surówka z marchwi i jabłka z olejem 150g - Kompot owocowy bez cukru 250g Podwieczorek - Jogurt naturalny 150g (7)	Kolacja - Chleb żytni razowy na zakwasie 90g (1) - Masło ekstra 82% 10g (7) - Herbata bez cukru 250g - Szynka konserwowa wieprzowa 30g (6) - Pasta z ciecierzycy 50g - Salata zielona 5g - Ogórek zielony świeży 100g - Posiłek nocny: kanapka z twarogiem, sałatą i pomidorem 150g (1) (7)
Wartości odżywcze		
Energia: 11446.61 KJ / 2470.88 Kcal; Białko: 84.63 g; Tłuszcz: 92.87 g; Kwasy tłuszczowe nasycone: 31.53 g; Sód: 1493.76 mg; Węglowodany: 318.32 g; Cukier: 12.23 g Błonnik spożywczy: 37.42 g;		

Dieta bogatobiałkowa (3p) (Szkic)

Śniadanie

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

Obiad

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

Kolacja

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

Wartości odżywcze

Energia: 9820.02 Kj / 2202.63 Kcal; **Białko:** 87.5 g; **Tłuszcz:** 57.06 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone:** 23.17 g; **Sód:** 1214.4 mg; **Węglowodany:** 327.59 g; **Cukier:** 65.86 g **Błonnik spożywczy:** 19.83 g;

Dieta łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu (Szkic)

Śniadanie

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

Obiad

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

Kolacja

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

Wartości odżywcze

Energia: 9356.95 Kj / 2159.41 Kcal; **Białko:** 78.19 g; **Tłuszcz:** 44.07 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone:** 15.36 g; **Sód:** 1096.36 mg; **Węglowodany:** 361.42 g; **Cukier:** 84.29 g **Błonnik spożywczy:** 17.85 g;

Jadłospis na czwartek 2026-09-03

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

Dieta podstawowa (3p) (Szkic)

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

Wartości odżywcze

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

Dieta łatwostrawna (3p) (Szkic)

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

Wartości odżywcze

Energia: 9393.42 KJ / 2082.07 Kcal; **Białko:** 90.28 g; **Tłuszcz:** 74.38 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone:** 20.17 g; **Sód:** 1492.81 mg; **Węglowodany:** 261.09 g; **Cukier:** 39.36 g **Błonnik spożywczy:** 19.5 g;

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

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

Wartości odżywcze

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

Dieta bogatobiałkowa (3p) (Szkic)

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

Dieta łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu (Szkic)

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

Jadłospis na piątek 2026-09-04

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

Dieta podstawowa (3p) (Szkic)

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

Wartości odżywcze

Energia: 9303.46 KJ / 2060.29 Kcal; **Białko:** 73.03 g; **Tłuszcz:** 68.03 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone:** 18.3 g; **Sód:** 1175.4 mg; **Węglowodany:** 283.83 g; **Cukier:** 38.37 g **Błonnik spożywczy:** 25.08 g;

Dieta łatwostrawna (3p) (Szkic)

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

Wartości odżywcze

Energia: 9368.26 KJ / 2073.49 Kcal; **Białko:** 73.93 g; **Tłuszcz:** 68.04 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone:** 18.29 g; **Sód:** 1174.8 mg; **Węglowodany:** 288.63 g; **Cukier:** 38.36 g **Błonnik spożywczy:** 21.84 g;

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

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

Wartości odżywcze

Energia: 9479.74 KJ / 2055.7 Kcal; **Białko:** 86.68 g; **Tłuszcz:** 75.25 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone:** 24.42 g; **Sód:** 1555.64 mg; **Węglowodany:** 250.34 g; **Cukier:** 13.31 g **Błonnik spożywczy:** 35.16 g;

Dieta bogatobiałkowa (3p) (Szkic)

Śniadanie • Chleb pszenno-żytni 90g (1) • Masło ekstra 82% 10g (7) • Ser biały twaróg półtłusty 50g (7) • Kawa zbożowa na mleku 250g (7) (1) • Zupa mleczna - płatki owsiane na mleku 300g (7) (1) • Polędwica sopocka wieprzowa 30g (1) (6) • Brzoskwinia 100g	Obiad • Zupa pietruszkowa z ziemniakami 300g (9) (1) (7) • Filet rybny z mintaja pieczony 100g (4) • Ziemniaki gotowane 180g • Warzywa po grecku 150g (9) (1) • Kompot owocowy 250g	Kolacja • Chleb pszenno-żytni 90g (1) • Masło ekstra 82% 10g (7) • Twaróg półtłusty 50g (7) • Herbata z cukrem 250g • Jajko gotowane na twardo (1 szt) 50g (3) • Pomidor 100g • Sałata zielona 5g
Wartości odżywcze		
Energia: 9476.36 KJ / 2100.14 Kcal; Białko: 82.88 g; Tłuszcz: 70.55 g; Kwasy tłuszczowe nasycone: 19.36 g; Sód: 1183.35 mg; Węglowodany: 280.42 g; Cukier: 38.36 g Błonnik spożywczy: 21.64 g;		

Dieta łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu (Szkic)

Śniadanie • Bułka wrocławska 90g (1) • Masło ekstra 82% 5g (7) • Ser biały twaróg półtłusty 50g (7) • Kawa zbożowa na mleku 250g (7) (1) • Zupa mleczna - płatki owsiane na mleku 300g (7) (1) • Dżem truskawkowy 25g • Brzoskwinia 100g	Obiad • Zupa pietruszkowa z ziemniakami 300g (9) (1) (7) • Filet rybny z mintaja pieczony 100g (4) • Ziemniaki gotowane 180g • Warzywa po grecku 150g (9) (1) • Kompot owocowy 250g	Kolacja • Bułka wrocławska 90g (1) • Masło ekstra 82% 5g (7) • Twaróg półtłusty 30g (7) • Herbata z cukrem 250g • Miód naturalny 25g • Pomidor 100g • Sałata zielona 5g
Wartości odżywcze		
Energia: 9278.44 KJ / 2123.83 Kcal; Białko: 73.51 g; Tłuszcz: 60.61 g; Kwasy tłuszczowe nasycone: 12.31 g; Sód: 1126.91 mg; Węglowodany: 323.66 g; Cukier: 56.79 g Błonnik spożywczy: 19.86 g;		

Jadłospis na sobota 2026-09-05

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

Dieta podstawowa (3p) (Szkic)

Śniadanie - Chleb pszenno-żytni 60g (1) - Chleb żytni razowy na zakwasie 30g (1) - Masło ekstra 82% 10g (7) - Herbata z cukrem 250g - Zupa mleczna - kasza kukurydziana na mleku 300g (7) - Pasztet drobiowy 30g (1) (6) - Salata zielona 5g - Ogórek zielony świeży 100g - Polędwica z indyka grubo rozdrobniona, parzona 30g	Obiad - Zupa ziemniaczana 300g (9) (1) (7) - Filet drobiowy z kurczaka panierowany pieczony 120g (1) (3) - Ryż biały gotowany 180g - Sos jarzynowy 150g (9) (1) (7) - Salata zielona z jogurtem 100g (7) - Kompot owocowy 250g - Jabłka 150g	Kolacja - Chleb pszenno-żytni 60g (1) - Chleb żytni razowy na zakwasie 30g (1) - Masło ekstra 82% 10g (7) - Twaróg półtłusty 30g (7) - Herbata z cukrem 250g - Szynka drobiowa familijna 30g (6) (7) - Salata zielona 5g - Pomidor 100g
Wartości odżywcze		
Energia: 9419.77 KJ / 2102.27 Kcal; Białko: 80.89 g; Tłuszcz: 58.71 g; Kwasy tłuszczowe nasycone: 18.91 g; Sód: 1501.56 mg; Węglowodany: 308.83 g; Cukier: 49.02 g Błonnik spożywczy: 23.63 g;		

Dieta łatwostrawna (3p) (Szkic)

Śniadanie - Chleb pszenno-żytni 90g (1) - Masło ekstra 82% 10g (7) - Herbata z cukrem 250g - Zupa mleczna - kasza kukurydziana na mleku 300g (7) - Pasztet drobiowy 30g (1) (6) - Pomidor 100g - Salata zielona 5g - Polędwica z indyka grubo rozdrobniona, parzona 30g	Obiad - Zupa ziemniaczana 300g (9) (1) (7) - Filet drobiowy z kurczaka gotowany 100g - Ryż biały gotowany 180g - Sos jarzynowy 150g (9) (1) (7) - Salata zielona z jogurtem 100g (7) - Kompot owocowy 250g	Kolacja - Chleb pszenno-żytni 90g (1) - Masło ekstra 82% 10g (7) - Twaróg półtłusty 30g (7) - Herbata z cukrem 250g - Szynka drobiowa familijna 30g (6) (7) - Salata zielona 5g - Pomidor 100g
Wartości odżywcze		
Energia: 8599.99 KJ / 1903.04 Kcal; Białko: 88.45 g; Tłuszcz: 46.46 g; Kwasy tłuszczowe nasycone: 17.79 g; Sód: 1397.15 mg; Węglowodany: 278.77 g; Cukier: 38.03 g Błonnik spożywczy: 17.67 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 kukurydziana na mleku 300g (7) - Pasta z fasoli białej i natki pietruszki 50g - Salata zielona 5g - Ogórek zielony świeży 100g - Polędwica z indyka grubo rozdrobniona, parzona 30g	Obiad - Zupa ziemniaczana 300g (9) (1) (7) - Filet drobiowy z kurczaka gotowany 100g - Ryż biały gotowany 180g - Sos jarzynowy 150g (9) (1) (7) - Salata zielona z jogurtem 100g (7) - Kompot owocowy bez cukru 250g Podwieczorek - Kefir naturalny 150g (7)	Kolacja - Chleb żytni razowy na zakwasie 90g (1) - Masło ekstra 82% 10g (7) - Twaróg półtłusty 30g (7) - Herbata bez cukru 250g - Szynka drobiowa familijna 30g (6) (7) - Salata zielona 5g - Pomidor 100g - Posilek nocny: kanapka z jajkiem, sałatą i pomidorem 150g (1) (7) (3)
Wartości odżywcze		
Energia: 9421.19 KJ / 2050.55 Kcal; Białko: 102.53 g; Tłuszcz: 59.82 g; Kwasy tłuszczowe nasycone: 24.04 g; Sód: 1627.54 mg; Węglowodany: 266.71 g; Cukier: 8.59 g Błonnik spożywczy: 34.79 g;		

Dieta bogatobiałkowa (3p) (Szkic)

Śniadanie

- Chleb pszenno-żytni 90g (1)
- Masło ekstra 82% 10g (7)
- Herbata z cukrem 250g
- Zupa mleczna - kasza kukurydziana na mleku 300g (7)
- Pasta z fasoli białej i natki pietruszki 50g
- Pomidor 100g
- Sałata zielona 5g
- Polędwica z indyka grubo rozdrobniona, parzona 30g

Obiad

- Zupa ziemniaczana 300g (9) (1) (7)
- Filet drobiowy z kurczaka gotowany 100g
- Ryż biały gotowany 180g
- Sos jarzynowy 150g (9) (1) (7)
- Sałata zielona z jogurtem 100g (7)
- Kompot owocowy 250g

Kolacja

- Chleb pszenno-żytni 90g (1)
- Masło ekstra 82% 10g (7)
- Twaróg półtłusty 50g (7)
- Herbata z cukrem 250g
- Szynka drobiowa familijna 30g (6) (7)
- Sałata zielona 5g
- Pomidor 100g

Wartości odżywcze

Energia: 8825.31 KJ / 1957.19 Kcal; **Białko:** 91.94 g; **Tłuszcz:** 47.39 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone:** 17.33 g; **Sód:** 1237.44 mg; **Węglowodany:** 287.78 g; **Cukier:** 38.04 g **Błonnik spożywczy:** 20.19 g;

Dieta łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu (Szkic)

Śniadanie

- Bułka wrocławska 90g (1)
- Masło ekstra 82% 5g (7)
- Herbata z cukrem 250g
- Zupa mleczna - kasza kukurydziana na mleku 300g (7)
- Dżem truskawkowy 25g
- Pomidor 100g
- Sałata zielona 5g
- Polędwica z indyka grubo rozdrobniona, parzona 30g

Obiad

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

Kolacja

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

Wartości odżywcze

Energia: 8307.8 KJ / 1909.46 Kcal; **Białko:** 86.9 g; **Tłuszcz:** 38.33 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone:** 11.32 g; **Sód:** 1263.3 mg; **Węglowodany:** 306.12 g; **Cukier:** 36.59 g **Błonnik spożywczy:** 18.77 g;

Jadłospis na niedziela 2026-09-06

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

Dieta podstawowa (3p) (Szkic)

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

Wartości odżywcze

Energia: 8740.73 KJ / 1935.73 Kcal; **Białko:** 72.97 g; **Tłuszcz:** 55.24 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone:** 19.78 g; **Sód:** 1115.7 mg; **Węglowodany:** 280.29 g; **Cukier:** 50.36 g **Błonnik spożywczy:** 23.14 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 • Sałata zielona 5g	Obiad • Zupa pomidorowa z makaronem 300g (9) (1) (7) • Pulpet wieprzowo-wołowy gotowany 100g (1) (3) • Ziemniaki gotowane 180g • Sos koperkowy 100g (1) (7) • Bukiet warzyw gotowanych na parze 150g • Kompot owocowy 250g	Kolacja • Chleb pszenno-żytni 90g (1) • Masło ekstra 82% 10g (7) • Herbata z cukrem 250g • Polędwica sopocka wieprzowa 30g (1) (6) • Twarożek z natką pietruszki 30g (7) • Sałata zielona 5g • Pomidor 100g
--	---	--

Wartości odżywcze

Energia: 8304.31 KJ / 1829.84 Kcal; **Białko:** 76.9 g; **Tłuszcz:** 47.07 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone:** 19.17 g; **Sód:** 1082.03 mg; **Węglowodany:** 268.93 g; **Cukier:** 35.52 g **Błonnik spożywczy:** 17.32 g;

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

Śniadanie • Chleb żytni razowy na zakwasie 90g (1) • Masło ekstra 82% 10g (7) • Herbata bez cukru 250g • Zupa mleczna - ryż na mleku 300g (7) • Szynka konserwowa wieprzowa 30g (6) • Jajko gotowane na twardo (1 szt) 50g (3) • Pomidor 100g • Sałata zielona 5g	Obiad • Zupa pomidorowa z makaronem 300g (9) (1) (7) • Pulpet wieprzowo-wołowy gotowany 100g (1) (3) • Ziemniaki gotowane 180g • Sos koperkowy 100g (1) (7) • Surówka z kapusty młodej, marchwi i jabłka z olejem 150g • Kompot owocowy bez cukru 250g Podwieczorek • Jogurt naturalny 150g (7)	Kolacja • Chleb żytni razowy na zakwasie 90g (1) • Masło ekstra 82% 10g (7) • Herbata bez cukru 250g • Polędwica sopocka wieprzowa 30g (1) (6) • Twarożek z natką pietruszki 30g (7) • Sałata zielona 5g • Papryka czerwona świeża 100g • Posiłek nocny: kanapka z wędliną i sałatą 100g (1) (7)
--	---	---

Wartości odżywcze

Energia: 9115.47 KJ / 1975.04 Kcal; **Białko:** 85.56 g; **Tłuszcz:** 65.41 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone:** 25.98 g; **Sód:** 1485.6 mg; **Węglowodany:** 252.83 g; **Cukier:** 7.17 g **Błonnik spożywczy:** 33.69 g;

Dieta bogatobiałkowa (3p) (Szkic)

Śniadanie

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

Obiad

- Zupa pomidorowa z makaronem 300g (9) (1) (7)
- Pulpet wieprzowo-wołowy gotowany 100g (1) (3)
- Ziemniaki gotowane 180g
- Sos koperkowy 100g (1) (7)
- Surówka z kapusty młodej, marchwi i jabłka z olejem 150g
- Kompot owocowy 250g

Kolacja

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

Wartości odżywcze

Energia: 8932.88 Kj / 1984.9 Kcal; **Białko:** 82.85 g; **Tłuszcz:** 60.39 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone:** 21.57 g; **Sód:** 1189.76 mg; **Węglowodany:** 271.74 g; **Cukier:** 36.62 g **Błonnik spożywczy:** 18.28 g;

Dieta łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu (Szkic)

Śniadanie

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

Obiad

- Zupa pomidorowa z makaronem 300g (9) (1) (7)
- Pulpet wieprzowo-wołowy gotowany 100g (1) (3)
- Ziemniaki gotowane 180g
- Sos koperkowy 100g (1) (7)
- Bukiet warzyw gotowanych na parze 150g
- Kompot owocowy 250g

Kolacja

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

Wartości odżywcze

Energia: 8214.49 Kj / 1880.17 Kcal; **Białko:** 76.48 g; **Tłuszcz:** 39.63 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone:** 13.19 g; **Sód:** 1034.15 mg; **Węglowodany:** 303.96 g; **Cukier:** 53.96 g **Błonnik spożywczy:** 15.34 g;

Jadłospis na poniedziałek 2026-09-07

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

Dieta podstawowa (3p) (Szkic)

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

Wartości odżywcze

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

Dieta łatwostrawna (3p) (Szkic)

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

Wartości odżywcze

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

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

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

Wartości odżywcze

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

Dieta bogatobiałkowa (3p) (Szkic)

Śniadanie

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

Obiad

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

Kolacja

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

Wartości odżywcze

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

Dieta łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu (Szkic)

Śniadanie

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

Obiad

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

Kolacja

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

Wartości odżywcze

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

Jadłospis na wtorek 2026-09-08

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

Dieta podstawowa (3p) (Szkic)

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

Wartości odżywcze

Energia: 9273.15 KJ / 2143.23 Kcal; **Białko:** 63.17 g; **Tłuszcz:** 61.16 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone:** 15.45 g; **Sód:** 1058.47 mg; **Węglowodany:** 327.73 g; **Cukier:** 67.58 g **Błonnik spożywczy:** 24.26 g;

Dieta łatwostrawna (3p) (Szkic)

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

Wartości odżywcze

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

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

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

Wartości odżywcze

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

Dieta bogatobiałkowa (3p) (Szkic)

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

Dieta łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu (Szkic)

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

Jadłospis na środa 2026-09-09

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

Dieta podstawowa (3p) (Szkic)		
Śniadanie - Chleb pszenno-żytni 60g (1) - Chleb żytni razowy na zakwasie 30g (1) - Masło ekstra 82% 10g (7) - Herbata z cukrem 250g - Zupa mleczna - płatki owsiane na mleku 300g (7) (1) - Szynka złocista wieprzowa 30g (9) (10) - Jajko gotowane na twardo (1 szt) 50g (3) - Salata zielona 5g - Rzodkiewki 100g	Obiad - Zupa ogórkowa z ziemniakami 300g (9) (1) (7) - Ryż biały gotowany z jabłkami 300g - Sos jogurtowy 100g (7) - Kompot owocowy 250g - Arbuz 150g	Kolacja - Chleb pszenno-żytni 60g (1) - Chleb żytni razowy na zakwasie 30g (1) - Masło ekstra 82% 10g (7) - Herbata z cukrem 250g - Szynka konserwowa wieprzowa 30g (6) - Twarożek z natką pietruszki 30g (7) - Pomidor 100g - Salata zielona 5g
Wartości odżywcze		
Energia: 8641.99 Kj / 1923.1 Kcal; Białko: 60.3 g; Tłuszcz: 40 g; Kwasy tłuszczowe nasycone: 18.32 g; Sód: 1657.26 mg; Węglowodany: 322.12 g; Cukier: 66.78 g Błonnik spożywczy: 20.94 g;		

Dieta łatwostrawna (3p) (Szkic)		
Śniadanie - Chleb pszenno-żytni 90g (1) - Masło ekstra 82% 10g (7) - Herbata z cukrem 250g - Zupa mleczna - płatki owsiane na mleku 300g (7) (1) - Szynka złocista wieprzowa 30g (9) (10) - Jajko gotowane na twardo (1 szt) 50g (3) - Salata zielona 5g - Pomidor 100g	Obiad - Zupa koperkowa z ziemniakami 300g (9) (1) (7) - Ryż biały gotowany z jabłkami 300g - Sos jogurtowy 100g (7) - Kompot owocowy 250g	Kolacja - Chleb pszenno-żytni 90g (1) - Masło ekstra 82% 10g (7) - Herbata z cukrem 250g - Szynka konserwowa wieprzowa 30g (6) - Twarożek z natką pietruszki 30g (7) - Pomidor 100g - Salata zielona 5g
Wartości odżywcze		
Energia: 8805.16 Kj / 1956.97 Kcal; Białko: 62.01 g; Tłuszcz: 41.89 g; Kwasy tłuszczowe nasycone: 19.25 g; Sód: 1348.38 mg; Węglowodany: 326.93 g; Cukier: 67.56 g Błonnik spożywczy: 17.42 g;		

Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów (5p) (Szkic)		
Śniadanie - Chleb żytni razowy na zakwasie 90g (1) - Masło ekstra 82% 10g (7) - Herbata bez cukru 250g - Zupa mleczna - płatki owsiane na mleku 300g (7) (1) - Szynka złocista wieprzowa 30g (9) (10) - Jajko gotowane na twardo (1 szt) 50g (3) - Salata zielona 5g - Rzodkiewki 100g	Obiad - Zupa ogórkowa z ziemniakami 300g (9) (1) (7) - Risotto wegetariańskie 300g (9) - Kompot owocowy bez cukru 250g - Brokuł różyczki 150g Podwieczorek - Kefir naturalny 150g (7)	Kolacja - Chleb żytni razowy na zakwasie 90g (1) - Masło ekstra 82% 10g (7) - Herbata bez cukru 250g - Szynka konserwowa wieprzowa 30g (6) - Twarożek z natką pietruszki 30g (7) - Pomidor 100g - Salata zielona 5g - Posiłek nocny: kanapka z jajkiem, sałatą i pomidorem 150g (1) (7) (3)
Wartości odżywcze		
Energia: 8447.38 Kj / 1824.6 Kcal; Białko: 73.5 g; Tłuszcz: 51.53 g; Kwasy tłuszczowe nasycone: 24.43 g; Sód: 2023.23 mg; Węglowodany: 255.47 g; Cukier: 4.22 g Błonnik spożywczy: 35.06 g;		

Dieta bogatobiałkowa (3p) (Szkic)

Śniadanie

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

Obiad

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

Kolacja

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

Wartości odżywcze

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

Dieta łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu (Szkic)

Śniadanie

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

Obiad

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

Kolacja

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

Wartości odżywcze

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

Jadłospis na czwartek 2026-09-10

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

Dieta podstawowa (3p) (Szkic)

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

Wartości odżywcze

Energia: 9246.39 KJ / 2060.17 Kcal; **Białko:** 86.28 g; **Tłuszcz:** 76.03 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone:** 27.58 g; **Sód:** 1071.19 mg; **Węglowodany:** 256.38 g; **Cukier:** 48.26 g **Błonnik spożywczy:** 21.02 g;

Dieta łatwostrawna (3p) (Szkic)

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

Wartości odżywcze

Energia: 9231.75 KJ / 2054.62 Kcal; **Białko:** 88.98 g; **Tłuszcz:** 75.83 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone:** 27.57 g; **Sód:** 1072 mg; **Węglowodany:** 254.62 g; **Cukier:** 37.3 g **Błonnik spożywczy:** 16.95 g;

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

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

Wartości odżywcze

Energia: 9566.88 KJ / 2084.93 Kcal; **Białko:** 99.82 g; **Tłuszcz:** 82.95 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone:** 33.6 g; **Sód:** 1452.32 mg; **Węglowodany:** 231.36 g; **Cukier:** 5.67 g **Błonnik spożywczy:** 30.75 g;

Dieta bogatobiałkowa (3p) (Szkic)

Śniadanie • Chleb pszenno-żytni 90g (1) • Masło ekstra 82% 10g (7) • Herbata z cukrem 250g • Zupa mleczna - kasza manna na mleku 300g (7) (1) • Polędwica drobiowa Ani 50g (6) • Jajko gotowane na twardo (2 szt) 100g (3) • Pomidor 100g • Sałata zielona 5g	Obiad • Zupa pomidorowa z makaronem 300g (9) (1) (7) • Sztuka mięsa schab wieprzowy gotowany 100g • Ziemniaki gotowane 180g • Surówka z kapusty pekińskiej, marchewki i jabłka z olejem 150g • Kompot owocowy 250g • Sos pieczeniowy jasny 50g (1) (3) (7) (9)	Kolacja • Chleb pszenno-żytni 90g (1) • Masło ekstra 82% 10g (7) • Herbata z cukrem 250g • Ketchup 30g • Parówka drobiowa 60g (1) (6) • Twarożek z natką pietruszki 50g (7) • Sałata zielona 5g • Pomidor 100g
Wartości odżywcze		
Energia: 9669.49 Kj / 2163.66 Kcal; Białko: 99.82 g; Tłuszcz: 81.73 g; Kwasy tłuszczowe nasycone: 29.4 g; Sód: 1142.15 mg; Węglowodany: 256.92 g; Cukier: 37.3 g Błonnik spożywczy: 16.95 g;		

Dieta łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu (Szkic)

Śniadanie • Bułka wrocławska 90g (1) • Masło ekstra 82% 5g (7) • Herbata z cukrem 250g • Miód naturalny 25g • Zupa mleczna - kasza manna na mleku 300g (7) (1) • Polędwica drobiowa Ani 30g (6) • Pomidor 100g • Sałata zielona 5g	Obiad • Zupa pomidorowa z makaronem 300g (9) (1) (7) • Sztuka mięsa schab wieprzowy gotowany 100g • Ziemniaki gotowane 180g • Bukiet jarzyn gotowany na parze 150g (9) • Kompot owocowy 250g • Sos pieczeniowy jasny 50g (1) (3) (7) (9)	Kolacja • Bułka wrocławska 90g (1) • Masło ekstra 82% 5g (7) • Herbata z cukrem 250g • Kielbasa szynkowa wieprzowa 30g • Twarożek z natką pietruszki 30g (7) • Sałata zielona 5g • Pomidor 100g
Wartości odżywcze		
Energia: 8244.66 Kj / 1886.74 Kcal; Białko: 83.8 g; Tłuszcz: 47.56 g; Kwasy tłuszczowe nasycone: 17.41 g; Sód: 1307.19 mg; Węglowodany: 283.5 g; Cukier: 59.68 g Błonnik spożywczy: 15.49 g;		

Jadłospis na piątek 2026-09-11

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

Dieta podstawowa (3p) (Szkic)

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

Wartości odżywcze

Energia: 9416.16 Kj / 2081.19 Kcal; **Białko:** 73.81 g; **Tłuszcz:** 60.89 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone:** 21.45 g; **Sód:** 1529.95 mg; **Węglowodany:** 306.51 g; **Cukier:** 59.14 g **Błonnik spożywczy:** 27.22 g;

Dieta łatwostrawna (3p) (Szkic)

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

Wartości odżywcze

Energia: 9725.86 Kj / 2151.4 Kcal; **Białko:** 77.29 g; **Tłuszcz:** 54.56 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone:** 20.52 g; **Sód:** 1242.16 mg; **Węglowodany:** 334.26 g; **Cukier:** 52.97 g **Błonnik spożywczy:** 21.77 g;

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

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

Wartości odżywcze

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

Dieta bogatobiałkowa (3p) (Szkic)

Śniadanie • Chleb pszenno-żytni 90g (1) • Masło ekstra 82% 10g (7) • Twaróg półtłusty 50g (7) • Kawa zbożowa na mleku 250g (7) (1) • Zupa mleczna - kasza kukurydziana na mleku 300g (7) • Jajko gotowane na twardo (2 szt) 100g (3) • Sałata zielona 5g • Pomidor 100g	Obiad • Zupa zacierkowa 300g (9) (1) (3) (7) • Pulpet rybny z miruny gotowany 100g (1) (4) (3) • Ziemniaki gotowane 180g • Warzywa po grecku 150g (9) (1) • Kompot owocowy 250g • Banany 100g	Kolacja • Chleb pszenno-żytni 90g (1) • Masło ekstra 82% 10g (7) • Twaróg półtłusty 50g (7) • Herbata z cukrem 250g • Polędwica sopocka wieprzowa 30g (1) (6) • Pomidor 100g • Sałata zielona 5g
--	--	---

Wartości odżywcze

Energia: 10120.89 Kj / 2251.24 Kcal; **Białko:** 93.52 g; **Tłuszcz:** 61.46 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone:** 22.93 g; **Sód:** 1319.73 mg; **Węglowodany:** 326.6 g; **Cukier:** 52.97 g **Błonnik spożywczy:** 22.65 g;

Dieta łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu (Szkic)

Śniadanie • Bułka wrocławska 90g (1) • Masło ekstra 82% 5g (7) • Twaróg półtłusty 50g (7) • Kawa zbożowa na mleku 250g (7) (1) • Zupa mleczna - kasza kukurydziana na mleku 300g (7) • Dżem truskawkowy 25g	Obiad • Zupa zacierkowa 300g (9) (1) (3) (7) • Pulpet rybny z miruny gotowany 100g (1) (4) (3) • Ziemniaki gotowane 180g • Warzywa po grecku 150g (9) (1) • Kompot owocowy 250g • Banany 100g	Kolacja • Bułka wrocławska 90g (1) • Masło ekstra 82% 5g (7) • Twaróg półtłusty 50g (7) • Herbata z cukrem 250g • Miód naturalny 25g • Pomidor 100g • Sałata zielona 5g
--	--	--

Wartości odżywcze

Energia: 9663.44 Kj / 2208.59 Kcal; **Białko:** 81.08 g; **Tłuszcz:** 48.04 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone:** 15.09 g; **Sód:** 1202.93 mg; **Węglowodany:** 364.56 g; **Cukier:** 71.4 g **Błonnik spożywczy:** 19.67 g;

Jadłospis na sobota 2026-09-12

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

Dieta podstawowa (3p) (Szkic)

Śniadanie - Chleb pszenno-żytni 60g (1) - Chleb żytni razowy na zakwasie 30g (1) - Masło ekstra 82% 10g (7) - Herbata z cukrem 250g - Zupa mleczna - płatki owsiane na mleku 300g (7) (1) - Szynka wieprzowa gratka/produkt grubo rozdr., formowany, parzony, zawiera wodę dodaną 30g (6) (10) - Jajko gotowane na twardo (1 szt) 50g (3) - Salata zielona 5g - Pomidor 100g	Obiad - Zupa grysikowa 300g (9) (1) (7) - Makaron z mięsem drobiowym i szpinakiem 300g (1) (9) - Surówka z buraczków i jabłek z olejem 150g - Kompot owocowy 250g - Brzoskwinia 100g	Kolacja - Chleb pszenno-żytni 60g (1) - Chleb żytni razowy na zakwasie 30g (1) - Masło ekstra 82% 10g (7) - Herbata z cukrem 250g - Szynka delikatesowa z kurcząt 30g (6) - Twarożek z natką pietruszki 30g (7) - Salata zielona 5g - Rzodkiewki 100g
Wartości odżywcze		
Energia: 8918.64 KJ / 1998.43 Kcal; Białko: 71.19 g; Tłuszcz: 56.06 g; Kwasy tłuszczowe nasycone: 17.83 g; Sód: 1439.31 mg; Węglowodany: 293.87 g; Cukier: 36.15 g Błonnik spożywczy: 24.71 g;		

Dieta łatwostrawna (3p) (Szkic)

Śniadanie - Chleb pszenno-żytni 90g (1) - Masło ekstra 82% 10g (7) - Herbata z cukrem 250g - Zupa mleczna - płatki owsiane na mleku 300g (7) (1) - Szynka wieprzowa gratka/produkt grubo rozdr., formowany, parzony, zawiera wodę dodaną 30g (6) (10) - Jajko gotowane na twardo (1 szt) 50g (3) - Salata zielona 5g - Pomidor 100g	Obiad - Zupa grysikowa 300g (9) (1) (7) - Makaron z mięsem drobiowym i szpinakiem 300g (1) (9) - Surówka z buraczków i jabłek z olejem 150g - Kompot owocowy 250g - Brzoskwinia 100g	Kolacja - Chleb pszenno-żytni 90g (1) - Masło ekstra 82% 10g (7) - Twaróg półtłusty 30g (7) - Herbata z cukrem 250g - Szynka delikatesowa z kurcząt 30g (6) - Salata zielona 5g - Salatka cesarska pieczona (marchew, kalafior, brokuł) 100g
Wartości odżywcze		
Energia: 9137.6 KJ / 2048.8 Kcal; Białko: 75.74 g; Tłuszcz: 56.44 g; Kwasy tłuszczowe nasycone: 17.88 g; Sód: 1437.5 mg; Węglowodany: 303.69 g; Cukier: 36.14 g Błonnik spożywczy: 22.21 g;		

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

Śniadanie - Chleb żytni razowy na zakwasie 90g (1) - Masło ekstra 82% 10g (7) - Herbata bez cukru 250g - Zupa mleczna - płatki owsiane na mleku 300g (7) (1) - Szynka wieprzowa gratka/produkt grubo rozdr., formowany, parzony, zawiera wodę dodaną 30g (6) (10) - Jajko gotowane na twardo (1 szt) 50g (3) - Salata zielona 5g - Pomidor 100g	Obiad - Zupa grysikowa 300g (9) (1) (7) - Makaron z mięsem drobiowym i szpinakiem 300g (1) (9) - Surówka z buraczków i jabłek z olejem 150g - Kompot owocowy bez cukru 250g - Brzoskwinia 100g Podwieczorek - Jogurt naturalny 150g (7)	Kolacja - Chleb żytni razowy na zakwasie 90g (1) - Masło ekstra 82% 10g (7) - Herbata bez cukru 250g - Szynka delikatesowa z kurcząt 30g (6) - Twarożek z natką pietruszki 30g (7) - Rzodkiewki 100g - Salata zielona 5g - Posiłek nocny: kanapka z jajkiem, sałatą i pomidorem 150g (1) (7) (3)
Wartości odżywcze		
Energia: 9751.64 KJ / 2151.09 Kcal; Białko: 85.12 g; Tłuszcz: 70.32 g; Kwasy tłuszczowe nasycone: 25.11 g; Sód: 1874.86 mg; Węglowodany: 283.97 g; Cukier: 6.7 g Błonnik spożywczy: 36.86 g;		

Dieta bogatobiałkowa (3p) (Szkic)

Śniadanie

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

Obiad

- Zupa grysikowa 300g (9) (1) (7)
- Makaron z mięsem drobiowym i szpinakiem 300g (1) (9)
- Buraczki duszone z olejem rzepakowym 150g (1)
- Kompot owocowy 250g
- Brzoskwinia 100g

Kolacja

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

Wartości odżywcze

Energia: 9927.32 KJ / 2242.43 Kcal; **Białko:** 85.16 g; **Tłuszcz:** 69.49 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone:** 20.25 g; **Sód:** 1490.47 mg; **Węglowodany:** 312.22 g; **Cukier:** 35.81 g **Błonnik spożywczy:** 21.52 g;

Dieta łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu (Szkic)

Śniadanie

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

Obiad

- Zupa grysikowa 300g (9) (1) (7)
- Makaron z mięsem drobiowym i szpinakiem 300g (1) (9)
- Buraczki duszone 120g (1)
- Kompot owocowy 250g
- Brzoskwinia 100g

Kolacja

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

Wartości odżywcze

Energia: 9093.19 KJ / 2111.06 Kcal; **Białko:** 75.56 g; **Tłuszcz:** 53.57 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone:** 12.25 g; **Sód:** 1357.57 mg; **Węglowodany:** 330.64 g; **Cukier:** 34.06 g **Błonnik spożywczy:** 19.08 g;

Jadłospis na niedziela 2026-09-13

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

Dieta podstawowa (3p) (Szkic)

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

Wartości odżywcze

Energia: 9084.83 KJ / 2015.19 Kcal; **Białko:** 82.11 g; **Tłuszcz:** 71.19 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone:** 23.88 g; **Sód:** 1562.62 mg; **Węglowodany:** 255.64 g; **Cukier:** 35.3 g **Błonnik spożywczy:** 20.58 g;

Dieta łatwostrawna (3p) (Szkic)

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

Wartości odżywcze

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

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

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

Wartości odżywcze

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

Dieta bogatobiałkowa (3p) (Szkic)

Śniadanie

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

Obiad

- Zupa rosół z makaronem 300g (9) (1)
- Udo z kurczaka gotowane 180g
- Ziemniaki gotowane 180g
- Mizeria z jogurtem 150g (7)
- Kompot owocowy 250g

Kolacja

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

Wartości odżywcze

Energia: 9525.55 KJ / 2127.22 Kcal; **Białko:** 113.03 g; **Tłuszcz:** 72.69 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone:** 26.29 g; **Sód:** 1310.41 mg; **Węglowodany:** 248.33 g; **Cukier:** 35.26 g **Łonnik spożywczy:** 13.89 g;

Dieta łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu (Szkic)

Śniadanie

- Bułka wrocławska 90g (1)
- Masło ekstra 82% 5g (7)
- Herbata z cukrem 250g
- Dżem truskawkowy (niskosłodzony) 25g
- Zupa mleczna - ryż na mleku 300g (7)
- Polędwica drobiowa Ani 30g (6)
- Sałata zielona 5g
- Pomidor 100g

Obiad

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

Kolacja

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

Wartości odżywcze

Energia: 8697.85 KJ / 1997.34 Kcal; **Białko:** 101.37 g; **Tłuszcz:** 54.84 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone:** 17.58 g; **Sód:** 1206.07 mg; **Węglowodany:** 275.64 g; **Cukier:** 43.07 g **Łonnik spożywczy:** 15.51 g;

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