

Jadłospis na poniedziałek 2026-09-14

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

Dieta podstawowa (3p) (Szkic)

Śniadanie - Chleb pszenno-żytni 60g (1) - Chleb żytni razowy na zakwasie 30g (1) - Masło ekstra 82% 10g (7) - Twaróg półtłusty 50g (7) - 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 fasolowa z ziemniakami 300g (1) - Ryż biały gotowany 180g - Sos mięsno-warzywny 150g (9) (1) - Surówka z kapusty pekińskiej, marchewki i jabłka z olejem 150g - Kompot owocowy 250g	Kolacja - Chleb pszenno-żytni 60g (1) - Chleb żytni razowy na zakwasie 30g (1) - Masło ekstra 82% 10g (7) - Herbata z cukrem 250g - Pasztet drobiowy 30g (1) (6) - Kiełbasa szynkowa wieprzowa 30g - Salata zielona 5g - Ogórek zielony świeży 100g
--	---	--

Wartości odżywcze

Energia: 9268.43 KJ / 2068.09 Kcal; **Białko:** 76.57 g; **Tłuszcz:** 60.68 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone:** 19.62 g; **Sód:** 1721.48 mg; **Węglowodany:** 299.87 g; **Cukier:** 37.45 g **Błonnik spożywczy:** 27.64 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 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) - 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 - Kiełbasa szynkowa wieprzowa 30g - Jajko gotowane na twardo (1 szt) 50g (3) - Salata zielona 5g - Pomidor 100g
---	---	---

Wartości odżywcze

Energia: 8706.39 KJ / 1936.97 Kcal; **Białko:** 68.26 g; **Tłuszcz:** 60.77 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone:** 20.31 g; **Sód:** 1611.31 mg; **Węglowodany:** 273.61 g; **Cukier:** 38.37 g **Błonnik spożywczy:** 17.56 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 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 fasolowa z ziemniakami 300g (1) - Ryż brązowy gotowany 180g - Sos mięsno-warzywny 150g (9) (1) - Surówka z kapusty pekińskiej, marchewki i jabłka z olejem 150g - Kompot owocowy bez cukru 250g Podwieczorek - Jabłka 150g	Kolacja - Chleb żytni razowy na zakwasie 90g (1) - Masło ekstra 82% 10g (7) - Herbata bez cukru 250g - Pasztet 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: 10008.98 KJ / 2193.88 Kcal; **Białko:** 84.76 g; **Tłuszcz:** 72.55 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone:** 25.42 g; **Sód:** 2068.08 mg; **Węglowodany:** 298.03 g; **Cukier:** 18.88 g **Błonnik spożywczy:** 46.7 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 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) • 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 • Kielbasa szynkowa wieprzowa 60g • Jajko gotowane na twardo (1 szt) 50g (3) • Sałata zielona 5g • Pomidor 100g
Wartości odżywcze		
Energia: 8939.96 KJ / 1993.13 Kcal; Białko: 73.73 g; Tłuszcz: 64.43 g; Kwasy tłuszczowe nasycone: 21.79 g; Sód: 1841.71 mg; Węglowodany: 273.93 g; Cukier: 38.37 g Błonnik spożywczy: 17.59 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 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) • 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 • Kielbasa szynkowa wieprzowa 30g • Sałata zielona 5g • Pomidor 100g
Wartości odżywcze		
Energia: 8041.07 KJ / 1848.52 Kcal; Białko: 71.9 g; Tłuszcz: 38.64 g; Kwasy tłuszczowe nasycone: 13.23 g; Sód: 1544.31 mg; Węglowodany: 303.23 g; Cukier: 44.74 g Błonnik spożywczy: 16.28 g;		

Jadłospis na wtorek 2026-09-15

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

Dieta podstawowa (3p) (Szkic)

Śniadanie - Chleb pszenno-żytni 60g (1) - Chleb żytni razowy na zakwasie 30g (1) - Masło ekstra 82% 10g (7) - Herbata z cukrem 250g - Zupa mleczna - kasza kukurydziana na mleku 300g (7) - Szynka konserwowa wieprzowa 30g (6) - Twarożek z natką pietruszki 50g (7) - Salata zielona 5g - Papryka czerwona świeża 100g	Obiad - Zupa krupnik z ziemniakami 300g (9) (1) - Pulpet wieprzowo-wołowy gotowany 100g (1) (3) - Ziemniaki gotowane 180g - Sos koperkowy 100g (1) (7) - Surówka z kapusty czerwonej i jabłka 150g - Kompot owocowy 250g	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) - Pasta jajeczna 50g (7) (3) - Pomidor 100g - Salata zielona 5g
---	---	---

Wartości odżywcze

Energia: 9154.71 KJ / 2025.05 Kcal; **Białko:** 75.9 g; **Tłuszcz:** 56.09 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone:** 19.71 g; **Sód:** 1092.55 mg; **Węglowodany:** 291.95 g; **Cukier:** 40.43 g **Błonnik spożywczy:** 24.99 g;

Dieta łatwostrawna (3p) (Szkic)

Śniadanie - Chleb pszenno-żytni 90g (1) - Masło ekstra 82% 10g (7) - Herbata z cukrem 250g - Zupa mleczna - kasza kukurydziana na mleku 300g (7) - Szynka konserwowa wieprzowa 30g (6) - Twarożek z natką pietruszki 50g (7) - Salata zielona 5g - Pomidor 100g	Obiad - Zupa krupnik z ziemniakami 300g (9) (1) - Pulpet wieprzowo-wołowy gotowany 100g (1) (3) - Ziemniaki gotowane 180g - Sos koperkowy 100g (1) (7) - Marchew gotowana na parze 150g - Kompot owocowy 250g	Kolacja - Chleb pszenno-żytni 90g (1) - Masło ekstra 82% 10g (7) - Herbata z cukrem 250g - Polędwica drobiowa Ani 30g (6) - Pasta jajeczna 50g (7) (3) - Pomidor 100g - Salata zielona 5g
--	--	--

Wartości odżywcze

Energia: 8809.05 KJ / 1939.12 Kcal; **Białko:** 75.8 g; **Tłuszcz:** 47.69 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone:** 19.13 g; **Sód:** 1135.22 mg; **Węglowodany:** 294.73 g; **Cukier:** 35.63 g **Błonnik spożywczy:** 20.89 g;

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

Śniadanie - Chleb żytni razowy na zakwasie 90g (1) - Masło ekstra 82% 10g (7) - Herbata bez cukru 250g - Zupa mleczna - kasza kukurydziana na mleku 300g (7) - Szynka konserwowa wieprzowa 30g (6) - Twarożek z natką pietruszki 50g (7) - Salata zielona 5g - Papryka czerwona świeża 100g	Obiad - Zupa krupnik z ziemniakami 300g (9) (1) - Pulpet wieprzowo-wołowy gotowany 100g (1) (3) - Ziemniaki gotowane 180g - Sos koperkowy 100g (1) (7) - Surówka z kapusty czerwonej i jabłka 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 drobiowa Ani 30g (6) - Pasta jajeczna 50g (7) (3) - Pomidor 100g - Salata zielona 5g - Posiłek nocny: kanapka z wędliną i pomidorem 150g (1) (7)
--	---	--

Wartości odżywcze

Energia: 9848.12 KJ / 2139.64 Kcal; **Białko:** 89.92 g; **Tłuszcz:** 66.53 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone:** 26.01 g; **Sód:** 1466.62 mg; **Węglowodany:** 282 g; **Cukier:** 10.97 g **Błonnik spożywczy:** 37.09 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 30g (6)
- Twarożek z natką pietruszki 50g (7)
- Sałata zielona 5g
- Papryka czerwona świeża 100g

Obiad

- Zupa krupnik z ziemniakami 300g (9) (1)
- Pulpet wieprzowo-wołowy gotowany 100g (1) (3)
- Ziemniaki gotowane 180g
- Sos koperkowy 100g (1) (7)
- Marchew gotowana na parze 150g
- Kompot owocowy 250g

Kolacja

- Chleb pszenno-żytni 90g (1)
- Masło ekstra 82% 10g (7)
- Herbata z cukrem 250g
- Polędwica drobiowa Ani 30g (6)
- Pasta jajeczna 70g (7) (3)
- Pomidor 100g
- Sałata zielona 5g

Wartości odżywcze

Energia: 8905.69 KJ / 1963.68 Kcal; **Białko:** 77.44 g; **Tłuszcz:** 49.67 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone:** 19.64 g; **Sód:** 1156.51 mg; **Węglowodany:** 294.8 g; **Cukier:** 35.63 g **Błonnik spożywczy:** 21.44 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 50g (7)
- Sałata zielona 5g
- Pomidor 100g

Obiad

- Zupa krupnik z ziemniakami 300g (9) (1)
- Pulpet wieprzowo-wołowy gotowany 100g (1) (3)
- Ziemniaki gotowane 180g
- Sos koperkowy 100g (1) (7)
- Marchew gotowana 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: 8714.32 KJ / 1988.7 Kcal; **Białko:** 75.3 g; **Tłuszcz:** 40.47 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone:** 13.16 g; **Sód:** 1087.16 mg; **Węglowodany:** 329.06 g; **Cukier:** 54.07 g **Błonnik spożywczy:** 18.91 g;

Jadłospis na środa 2026-09-16

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

Dieta podstawowa (3p) (Szkic)

Śniadanie • Chleb pszenno-żytni 60g (1) • Chleb żytni razowy na zakwasie 30g (1) • Masło ekstra 82% 10g (7) • Twaróg półtłusty 50g (7) • Herbata z cukrem 250g • Zupa mleczna - płatki owsiane na mleku 300g (7) (1) • Polędwica sopocka wieprzowa 30g (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) • 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) • Sałata zielona 5g • Ogórek zielony świeży 100g • Polędwica z indyka grubo rozdrobniona, parzona 30g
--	---	---

Wartości odżywcze

Energia: 9256.58 Kj / 2073.26 Kcal; **Białko:** 87.94 g; **Tłuszcz:** 49.47 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone:** 21.37 g; **Sód:** 1168.05 mg; **Węglowodany:** 311.91 g; **Cukier:** 63.87 g **Błonnik spożywczy:** 16.25 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 - płatki owsiane na mleku 300g (7) (1) • 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 • Banany 150g	Kolacja • Chleb pszenno-żytni 90g (1) • Masło ekstra 82% 10g (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: 9199.16 Kj / 2046.95 Kcal; **Białko:** 85.27 g; **Tłuszcz:** 45.96 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone:** 20.02 g; **Sód:** 1182.18 mg; **Węglowodany:** 315.28 g; **Cukier:** 65.31 g **Błonnik spożywczy:** 16.61 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) • Polędwica sopocka wieprzowa 30g (1) (6) • Pomidor 100g • Sałata 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) • 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 • Paprykarz rybny (mintaj) 30g (4) (9) • Sałata 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: 11329.4 Kj / 2455.16 Kcal; **Białko:** 96.65 g; **Tłuszcz:** 90.86 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone:** 32.45 g; **Sód:** 1576.76 mg; **Węglowodany:** 307.01 g; **Cukier:** 14.31 g **Błonnik spożywczy:** 30.16 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)
- 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
- Banany 150g

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 30g

Wartości odżywcze

Energia: 9357.24 Kj / 2084.89 Kcal; **Białko:** 87.51 g; **Tłuszcz:** 47.28 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone:** 20.13 g; **Sód:** 1197.85 mg; **Węglowodany:** 319.61 g; **Cukier:** 65.71 g **Błonnik spożywczy:** 17.02 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 - płatki owsiane na mleku 300g (7) (1)
- 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
- Banany 150g

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: 9023.26 Kj / 2082.35 Kcal; **Białko:** 90.21 g; **Tłuszcz:** 42.74 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone:** 15.35 g; **Sód:** 1193.88 mg; **Węglowodany:** 330.7 g; **Cukier:** 63.87 g **Błonnik spożywczy:** 14.63 g;

Jadłospis na czwartek 2026-09-17

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) • Herbata z cukrem 250g • Zupa mleczna - ryż na mleku 300g (7) • Szynka konserwowa wieprzowa 30g (6) • Jajko gotowane na twardo (1 szt) 50g (3) • Sałata 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 • Fasolka szparagowa gotowana na parze z tłuszczem 150g • Kompot owocowy 250g	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 50g (7) • Sałata zielona 5g • Rzodkiewki 100g
---	---	--

Wartości odżywcze

Energia: 8219.38 KJ / 1800.08 Kcal; **Białko:** 66.73 g; **Tłuszcz:** 54.44 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone:** 17.92 g; **Sód:** 1363.87 mg; **Węglowodany:** 255.13 g; **Cukier:** 37.62 g **Błonnik spożywczy:** 19.25 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) • 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 30g (6) (7) • Twarożek z natką pietruszki 50g (7) • Pomidor 100g • Sałata zielona 5g
--	--	--

Wartości odżywcze

Energia: 8361.97 KJ / 1826.88 Kcal; **Białko:** 74.27 g; **Tłuszcz:** 41.95 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone:** 17.9 g; **Sód:** 1068.5 mg; **Węglowodany:** 284.79 g; **Cukier:** 38.18 g **Błonnik spożywczy:** 19.82 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) • Sałata 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 • Fasolka szparagowa gotowana na parze z tłuszczem 150g • Kompot owocowy bez cukru 250g Podwieczorek • Jabłka 150g	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 50g (7) • Sałata zielona 5g • Rzodkiewki 100g • Posiłek nocny: kanapka z wędliną i pomidorem 150g (1) (7)
--	---	---

Wartości odżywcze

Energia: 8765.14 KJ / 1874.76 Kcal; **Białko:** 74.74 g; **Tłuszcz:** 61.57 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone:** 22.47 g; **Sód:** 1645.63 mg; **Węglowodany:** 249.73 g; **Cukier:** 19.12 g **Błonnik spożywczy:** 33.53 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) • 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 • 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 • Szynka drobiowa familijna 30g (6) (7) • Twarożek z natką pietruszki 50g (7) • Pomidor 100g • Sałata zielona 5g
Wartości odżywcze		
Energia: 9062.06 Kj / 2000.22 Kcal; Białko: 76.91 g; Tłuszcz: 60.82 g; Kwasy tłuszczowe nasycone: 20.24 g; Sód: 1121.02 mg; Węglowodany: 281.9 g; Cukier: 38.18 g Błonnik spożywczy: 16.45 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) • 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 50g (7) • Pomidor 100g • Sałata zielona 5g
Wartości odżywcze		
Energia: 8108.65 Kj / 1839.47 Kcal; Białko: 73.82 g; Tłuszcz: 34.54 g; Kwasy tłuszczowe nasycone: 11.92 g; Sód: 1019.11 mg; Węglowodany: 310.45 g; Cukier: 46.74 g Błonnik spożywczy: 18.04 g;		

Jadłospis na piątek 2026-09-18

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) - Twaróg półtłusty 50g (7) - Kawa zbożowa na mleku 250g (7) (1) - Zupa mleczna - kasza kukurydziana na mleku 300g (7) - Dżem truskawkowy 25g - Jabłka 150g	Obiad - Zupa pietruszkowa z ziemniakami 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 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: 9096.85 Kj / 2008 Kcal; **Białko:** 68.73 g; **Tłuszcz:** 53.97 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone:** 18.87 g; **Sód:** 1234.56 mg; **Węglowodany:** 307.12 g; **Cukier:** 49.34 g **Błonnik spożywczy:** 27.06 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 25g - Jabłka 150g	Obiad - Zupa pietruszkowa z ziemniakami 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 - Kiełbasa żywiecka 30g (6) (10) - Jajko gotowane na twardo (1 szt) 50g (3) - Pomidor 100g - Salata zielona 5g
--	--	--

Wartości odżywcze

Energia: 9349.46 Kj / 2066.22 Kcal; **Białko:** 73.77 g; **Tłuszcz:** 58.39 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone:** 18.62 g; **Sód:** 1231.55 mg; **Węglowodany:** 308.56 g; **Cukier:** 49.32 g **Błonnik spożywczy:** 22.79 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) - Jajko gotowane na twardo (1 szt) 50g (3) - Jabłka 150g	Obiad - Zupa pietruszkowa z ziemniakami 300g (9) (1) (7) - 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 - Salata zielona 5g - Ogórek zielony świeży 100g - Posiłek nocny: kanapka z twarogiem, sałatą i pomidorem 150g (1) (7)
---	---	---

Wartości odżywcze

Energia: 9734.7 Kj / 2109.96 Kcal; **Białko:** 87.76 g; **Tłuszcz:** 66.33 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone:** 25.49 g; **Sód:** 1589.37 mg; **Węglowodany:** 282.44 g; **Cukier:** 24.28 g **Błonnik spożywczy:** 38.36 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 - kasza kukurydziana na mleku 300g (7) • Dżem truskawkowy 25g • Jabłka 150g	Obiad • Zupa pietruszkowa z ziemniakami 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 • Kielbasa żywiecka 50g (6) (10) • Jajko gotowane na twardo (1 szt) 50g (3) • Pomidor 100g • Sałata zielona 5g
Wartości odżywcze		
Energia: 9971.1 Kj / 2219.46 Kcal; Białko: 83.99 g; Tłuszcz: 67.04 g; Kwasy tłuszczowe nasycone: 20.41 g; Sód: 1326.05 mg; Węglowodany: 317.26 g; Cukier: 49.32 g Błonnik spożywczy: 22.79 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 • Jabłko pieczone 1 szt. 100g	Obiad • Zupa pietruszkowa z ziemniakami 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 z natką pietruszki 30g (7) • Pomidor 100g • Sałata zielona 5g
Wartości odżywcze		
Energia: 8992.28 Kj / 2052.67 Kcal; Białko: 73.43 g; Tłuszcz: 44.81 g; Kwasy tłuszczowe nasycone: 13.42 g; Sód: 1196.56 mg; Węglowodany: 340.68 g; Cukier: 64.11 g Błonnik spożywczy: 20.12 g;		

Jadłospis na sobota 2026-09-19

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) - Herbata z cukrem 250g - Zupa mleczna - płatki owsiane na mleku 300g (7) (1) - Pasta jajeczna 50g (7) (3) - Salata zielona 5g - Papryka czerwona świeża 100g - Polędwica z indyka grubo rozdrobniona, parzona 30g	Obiad - Zupa barszcz czerwony z ziemniakami zabieleny 300g (9) (1) (7) - Risotto warzywno-mięsne 300g (9) - Marchew gotowana na parze 150g - Kompot owocowy 250g - Arbuz 100g	Kolacja - Chleb pszenno-żytni 60g (1) - Chleb żytni razowy na zakwasie 30g (1) - Ser biały twaróg półtłusty 50g (7) - Masło ekstra 82% 10g (7) - Herbata z cukrem 250g - Polędwica sopocka wieprzowa 30g (1) (6) - Salata zielona 5g - Pomidor 100g
Wartości odżywcze		
Energia: 8934.37 KJ / 1995.08 Kcal; Białko: 70.39 g; Tłuszcz: 63.77 g; Kwasy tłuszczowe nasycone: 18.06 g; Sód: 1253.77 mg; Węglowodany: 278.8 g; Cukier: 34.11 g Błonnik spożywczy: 22.41 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) - Pasta jajeczna 50g (7) (3) - Pomidor 100g - Salata zielona 5g - Polędwica z indyka grubo rozdrobniona, parzona 30g	Obiad - Zupa barszcz czerwony z ziemniakami zabieleny 300g (9) (1) (7) - Risotto warzywno-mięsne 300g (9) - Marchew gotowana na parze 150g - Kompot owocowy 250g - Arbuz 100g	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: 9012.83 KJ / 2011.8 Kcal; Białko: 72.01 g; Tłuszcz: 63.56 g; Kwasy tłuszczowe nasycone: 18.1 g; Sód: 1258.3 mg; Węglowodany: 283.84 g; Cukier: 34.1 g Błonnik spożywczy: 18.63 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) - Pasta z ciecierzycy 50g - Salata zielona 5g - Papryka czerwona świeża 100g - Polędwica z indyka grubo rozdrobniona, parzona 30g	Obiad - Zupa barszcz czerwony z ziemniakami zabieleny 300g (9) (1) (7) - Risotto z ryżu brązowego warzywno-mięsne 300g (9) - Marchew gotowana na parze 150g - Kompot owocowy bez cukru 250g - Arbuz 100g Podwieczorek - Jogurt 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: 9744.88 KJ / 2129.35 Kcal; Białko: 82.52 g; Tłuszcz: 76.46 g; Kwasy tłuszczowe nasycone: 24.93 g; Sód: 1478.42 mg; Węglowodany: 283.18 g; Cukier: 4.59 g Błonnik spożywczy: 42.14 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) • Pasta jajeczna 50g (7) (3) • Pomidor 100g • Sałata zielona 5g • Polędwica z indyka grubo rozdrobniona, parzona 60g	Obiad • Zupa barszcz czerwony z ziemniakami zabieleny 300g (9) (1) (7) • Risotto warzywno-mięsne 300g (9) • Marchew gotowana na parze 150g • Kompot owocowy 250g • Arbus 100g	Kolacja • Chleb pszenno-żytni 90g (1) • Ser biały twaróg półtłusty 50g (7) • Masło ekstra 82% 10g (7) • Ser biały twaróg półtłusty 50g (7) • Herbata z cukrem 250g • Polędwica sopočka wieprzowa 60g (1) (6) • Sałata zielona 5g • Pomidor 100g
--	--	--

Wartości odżywcze

Energia: 9820.24 KJ / 2206.6 Kcal; **Białko:** 86.41 g; **Tłuszcz:** 77.96 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone:** 18.76 g; **Sód:** 1441.9 mg; **Węglowodany:** 285.72 g; **Cukier:** 34.25 g **Błonnik spożywczy:** 18.63 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) • Pomidor 100g • Sałata zielona 5g • Polędwica z indyka grubo rozdrobniona, parzona 30g	Obiad • Zupa barszcz czerwony z ziemniakami zabieleny 300g (9) (1) (7) • Risotto warzywno-mięsne 300g (9) • Marchew gotowana na parze 150g • Kompot owocowy z cukrem 250g • Arbus 100g	Kolacja • Bułka wrocławska 90g (1) • Ser biały twaróg półtłusty 50g (7) • Masło ekstra 82% 5g (7) • Herbata z cukrem 250g • Polędwica sopočka wieprzowa 30g (1) (6) • Sałata zielona 5g • Pomidor 100g
--	---	---

Wartości odżywcze

Energia: 8616.25 KJ / 1979.54 Kcal; **Białko:** 71.35 g; **Tłuszcz:** 56.37 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone:** 12.1 g; **Sód:** 1208.79 mg; **Węglowodany:** 304.38 g; **Cukier:** 47.66 g **Błonnik spożywczy:** 16.85 g;

Jadłospis na niedziela 2026-09-20

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) • Ciasto drożdżowe 70g (1) (7) • 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) • Surówka z buraczków i jabłek z olejem 150g • Kompot owocowy 250g	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 50g (7) • Sałata zielona 5g • Rzodkiewki 100g
--	--	--

Wartości odżywcze

Energia: 9658.79 KJ / 2154.5 Kcal; **Białko:** 91.86 g; **Tłuszcz:** 67.97 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone:** 21.49 g; **Sód:** 1204.93 mg; **Węglowodany:** 289.91 g; **Cukier:** 37.01 g **Błonnik spożywczy:** 22.1 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) • Ciasto drożdżowe 70g (1) (7) • 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) • 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 • Szynka drobiowa familijna 30g (6) (7) • Twarożek ze szczypiorkiem 50g (7) • Sałata zielona 5g • Pomidor 100g
---	--	--

Wartości odżywcze

Energia: 9803.49 KJ / 2187.08 Kcal; **Białko:** 93.95 g; **Tłuszcz:** 68.05 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone:** 21.49 g; **Sód:** 1205.08 mg; **Węglowodany:** 297.8 g; **Cukier:** 37 g **Błonnik spożywczy:** 18.44 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) • 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) • Surówka z buraczków i jabłek z olejem 150g • Kompot owocowy bez cukru 250g Podwieczorek • Jabłka 150g	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 50g (7) • Sałata zielona 5g • Rzodkiewki 100g • Posiłek nocny: kanapka z wędliną i pomidorem 150g (1) (7)
--	--	---

Wartości odżywcze

Energia: 9347.75 KJ / 2025.48 Kcal; **Białko:** 94.48 g; **Tłuszcz:** 69.5 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone:** 23.58 g; **Sód:** 1389.39 mg; **Węglowodany:** 251.12 g; **Cukier:** 18.51 g **Błonnik spożywczy:** 35.34 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 30g (6) • Jajko gotowane na twardo (2 szt) 100g (3) • Ciasto drożdżowe 70g (1) (7) • 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) • 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 • Szynka drobiowa familijna 30g (6) (7) • Twarożek ze szczypiorkiem 50g (7) • Sałata zielona 5g • Pomidor 100g
--	--	--

Wartości odżywcze

Energia: 10056.66 KJ / 2251.9 Kcal; **Białko:** 99.39 g; **Tłuszcz:** 72.27 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone:** 22.8 g; **Sód:** 1266.41 mg; **Węglowodany:** 298.06 g; **Cukier:** 37 g **Błonnik spożywczy:** 18.44 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 konserwowa wieprzowa 30g (6) • Ciasto drożdżowe 70g (1) (7) • 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 120g (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 50g (7) • Sałata zielona 5g • Pomidor 100g
---	---	--

Wartości odżywcze

Energia: 9936.33 KJ / 2290.84 Kcal; **Białko:** 93.76 g; **Tłuszcz:** 65.13 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone:** 15.86 g; **Sód:** 1126.65 mg; **Węglowodany:** 335.17 g; **Cukier:** 54.8 g **Błonnik spożywczy:** 15.11 g;

Jadłospis na poniedziałek 2026-09-21

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

Dieta podstawowa (3p) (Szkic)		
Śniadanie - Chleb pszenno-żytni 60g (1) - Chleb żytni razowy na zakwasie 30g (1) - Masło ekstra 82% 10g (7) - Herbata z cukrem 250g - Zupa mleczna - ryż na mleku 300g (7) - Kiełbasa żywiecka 30g (6) (10) - Pasta jajeczna 50g (7) (3) - Salata zielona 5g - Papryka czerwona świeża 100g	Obiad - Zupa koperkowa z ziemniakami 300g (9) (1) (7) - Fasolka po bretońsku 300g (1) - Kompot owocowy 250g - Chleb pszenno-żytni, mąka razowa 50% 60g (1) - Chleb pszenno-żytni 30g (1) - Jabłka 150g	Kolacja - Chleb pszenno-żytni 60g (1) - Chleb żytni razowy na zakwasie 30g (1) - Masło ekstra 82% 10g (7) - Herbata z cukrem 250g - Wędlina pierś miodowa drobiowa 30g - Pasztet drobiowy 30g (1) (6) - Salata zielona 5g - Ogórek zielony świeży 100g
Wartości odżywcze		
Energia: 9267.54 KJ / 2068.33 Kcal; Białko: 73.19 g; Tłuszcz: 56.63 g; Kwasy tłuszczowe nasycone: 17.03 g; Sód: 1527.43 mg; Węglowodany: 309.78 g; Cukier: 47.27 g Błonnik spożywczy: 33.12 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) - Kiełbasa żywiecka 30g (6) (10) - Pasta jajeczna 50g (7) (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: 9222.93 KJ / 2059.52 Kcal; Białko: 74.77 g; Tłuszcz: 66.64 g; Kwasy tłuszczowe nasycone: 18.53 g; Sód: 990.53 mg; Węglowodany: 276.6 g; Cukier: 34.55 g Błonnik spożywczy: 18.75 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) - Kiełbasa żywiecka 30g (6) (10) - Pasta jajeczna 50g (7) (3) - Salata zielona 5g - Papryka czerwona świeża 100g	Obiad - Zupa koperkowa z ziemniakami 300g (9) (1) (7) - Fasolka po bretońsku 300g (1) - Kompot owocowy bez cukru 250g - Chleb pszenno-żytni, mąka razowa 50% 90g (1) - Jabłka 150g 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: 10082.91 KJ / 2208.82 Kcal; Białko: 91.19 g; Tłuszcz: 67.59 g; Kwasy tłuszczowe nasycone: 23.85 g; Sód: 1877.65 mg; Węglowodany: 298.83 g; Cukier: 18.36 g Błonnik spożywczy: 46.89 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) • Kielbasa żywiecka 30g (6) (10) • Pasta jajeczna 70g (7) (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: 9333.22 Kj / 2087.61 Kcal; Białko: 77.13 g; Tłuszcz: 68.38 g; Kwasy tłuszczowe nasycone: 19.08 g; Sód: 1016.95 mg; Węglowodany: 276.92 g; Cukier: 34.55 g Błonnik spożywczy: 18.75 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) • 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: 9128.2 Kj / 2109.11 Kcal; Białko: 74.27 g; Tłuszcz: 59.42 g; Kwasy tłuszczowe nasycone: 12.56 g; Sód: 942.48 mg; Węglowodany: 310.94 g; Cukier: 52.99 g Błonnik spożywczy: 16.77 g;		

Jadłospis na wtorek 2026-09-22

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) • 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	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: 8618.37 KJ / 1895.95 Kcal; Białko: 65.82 g; Tłuszcz: 59.17 g; Kwasy tłuszczowe nasycone: 19.33 g; Sód: 1515.11 mg; Węglowodany: 269.92 g; Cukier: 36.21 g Błonnik spożywczy: 22.18 g;		

Dieta łatwostrawna (3p) (Szkic)

Śniadanie • Chleb pszenno-żytni 90g (1) • Masło ekstra 82% 10g (7) • Herbata z cukrem 250g • Zupa mleczna - kasza kukurydziana na mleku 300g (7) • Polędwica 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 • Marchew gotowana na parze 150g • 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: 8209.81 KJ / 1793.63 Kcal; Białko: 85.69 g; Tłuszcz: 42.99 g; Kwasy tłuszczowe nasycone: 18.38 g; Sód: 1480.74 mg; Węglowodany: 262.85 g; Cukier: 35.43 g Błonnik spożywczy: 20.99 g;		

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

Śniadanie • Chleb żytni razowy na zakwasie 90g (1) • Masło ekstra 82% 10g (7) • Herbata bez cukru 250g • Zupa mleczna - kasza kukurydziana na mleku 300g (7) • Polędwica 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: 9013.92 KJ / 1938.25 Kcal; Białko: 93.88 g; Tłuszcz: 59.62 g; Kwasy tłuszczowe nasycone: 24.83 g; Sód: 1840.72 mg; Węglowodany: 249.14 g; Cukier: 6.76 g Błonnik spożywczy: 33.76 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)
- 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 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: 8410.94 Kj / 1842.54 Kcal; **Białko:** 88.02 g; **Tłuszcz:** 47.88 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone:** 19.28 g; **Sód:** 1465.54 mg; **Węglowodany:** 259.99 g; **Cukier:** 36.18 g **Błonnik spożywczy:** 17.59 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)
- 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
- Marchew gotowana na parze 150g
- 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: 7956.49 Kj / 1806.22 Kcal; **Białko:** 85.24 g; **Tłuszcz:** 35.58 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone:** 12.4 g; **Sód:** 1431.36 mg; **Węglowodany:** 288.51 g; **Cukier:** 43.99 g **Błonnik spożywczy:** 19.21 g;

Jadłospis na środa 2026-09-23

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) - Ser żółty 50g (7) - Herbata z cukrem 250g - Zupa mleczna - płatki owsiane na mleku 300g (7) (1) - Polędwica drobiowa Ani 30g (6) - Salata zielona 5g - Pomidor 100g	Obiad - Zupa zacierkowa 300g (9) (1) (3) (7) - Ryż biały gotowany z jabłkami 300g - Sos jogurtowy 100g (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 - Kiełbasa krakowska wieprzowa 30g (1) (6) (7) (9) - Twarożek z natką pietruszki 50g (7) - Salata zielona 5g - Papryka czerwona świeża 100g
--	---	--

Wartości odżywcze

Energia: 9858.52 KJ / 2205.28 Kcal; **Białko:** 77.47 g; **Tłuszcz:** 48.47 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone:** 23.85 g; **Sód:** 1401.72 mg; **Węglowodany:** 360.99 g; **Cukier:** 88.01 g **Błonnik spożywczy:** 23.3 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 - płatki owsiane na mleku 300g (7) (1) - Polędwica drobiowa Ani 30g (6) - Salata zielona 5g - Pomidor 100g	Obiad - Zupa zacierkowa 300g (9) (1) (3) (7) - Ryż biały gotowany z jabłkami 300g - Sos jogurtowy 100g (7) - Kompot owocowy 250g - Banany 150g	Kolacja - Chleb pszenno-żytni 90g (1) - Masło ekstra 82% 10g (7) - Herbata z cukrem 250g - Kiełbasa krakowska wieprzowa 30g (1) (6) (7) (9) - Twarożek z natką pietruszki 50g (7) - Pomidor 100g - Salata zielona 5g
--	---	---

Wartości odżywcze

Energia: 9587.29 KJ / 2136.13 Kcal; **Białko:** 66.92 g; **Tłuszcz:** 35.52 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone:** 17.18 g; **Sód:** 967.98 mg; **Węglowodany:** 385.86 g; **Cukier:** 107.82 g **Błonnik spożywczy:** 19.52 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 - płatki owsiane na mleku 300g (7) (1) - Polędwica drobiowa Ani 30g (6) - Salata zielona 5g - Pomidor 100g	Obiad - Zupa zacierkowa 300g (9) (1) (3) (7) - Risotto wegetariańskie 300g (9) - Bukiet warzyw gotowanych na parze 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 - Kiełbasa 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: 9496.53 KJ / 2069.14 Kcal; **Białko:** 92.06 g; **Tłuszcz:** 59.86 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone:** 29.84 g; **Sód:** 1768.41 mg; **Węglowodany:** 283.78 g; **Cukier:** 4.84 g **Błonnik spożywczy:** 36.39 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 - płatki owsiane na mleku 300g (7) (1) • Polędwica drobiowa Ani 50g (6) • Sałata zielona 5g • Pomidor 100g	Obiad • Zupa zacierkowa 300g (9) (1) (3) (7) • Ryż biały gotowany z jabłkami 300g • Sos jogurtowy 100g (7) • Kompot owocowy 250g • Banany 150g	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: 10097.31 Kj / 2260.41 Kcal; Białko: 86.07 g; Tłuszcz: 49.49 g; Kwasy tłuszczowe nasycone: 24.16 g; Sód: 1406.25 mg; Węglowodany: 367.68 g; Cukier: 87.99 g Błonnik spożywczy: 19.52 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) • Polędwica drobiowa Ani 30g (6) • Sałata zielona 5g • Pomidor 100g	Obiad • Zupa zacierkowa 300g (9) (1) (3) (7) • Ryż biały gotowany z jabłkami 300g • Sos jogurtowy 100g (7) • Kompot owocowy 250g • Banany 150g	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: 9411.39 Kj / 2171.53 Kcal; Białko: 71.86 g; Tłuszcz: 32.3 g; Kwasy tłuszczowe nasycone: 12.5 g; Sód: 979.68 mg; Węglowodany: 401.28 g; Cukier: 106.38 g Błonnik spożywczy: 17.54 g;		

Jadłospis na czwartek 2026-09-24

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) - Polędwica sopocka wieprzowa 30g (1) (6) - Jajko gotowane na twardo (1 szt) 50g (3) - Pomidor 100g - Salata zielona 5g	Obiad - Zupa kalafiorowa z ziemniakami 300g (9) (1) (7) - Makaron z mięsem drobiowym i szpinakiem 300g (1) (9) - Surówka z marchwi i jabłka z olejem 150g - Kompot owocowy 250g	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: 9618.88 KJ / 2158.11 Kcal; Białko: 73.62 g; Tłuszcz: 76.38 g; Kwasy tłuszczowe nasycone: 24.08 g; Sód: 1365.13 mg; Węglowodany: 290.3 g; Cukier: 43.2 g Błonnik spożywczy: 23.43 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 sopocka wieprzowa 30g (1) (6) - Jajko gotowane na twardo (1 szt) 50g (3) - Pomidor 100g - Salata zielona 5g	Obiad - Zupa kalafiorowa z ziemniakami 300g (9) (1) (7) - Makaron z mięsem drobiowym i szpinakiem 300g (1) (9) - 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 - Ketchup 30g - Parówka drobiowa 60g (1) (6) - Twarożek ze szczypiorkiem 50g (7) - Salata zielona 5g - Pomidor 100g
Wartości odżywcze		
Energia: 9672.96 KJ / 2168.51 Kcal; Białko: 78.69 g; Tłuszcz: 71.74 g; Kwasy tłuszczowe nasycone: 21.46 g; Sód: 1122.28 mg; Węglowodany: 301.26 g; Cukier: 43.16 g Błonnik spożywczy: 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 - kasza manna na mleku 300g (7) (1) - Polędwica sopocka wieprzowa 30g (1) (6) - Jajko gotowane na twardo (1 szt) 50g (3) - Pomidor 100g - Salata zielona 5g	Obiad - Zupa kalafiorowa z ziemniakami 300g (9) (1) (7) - Makaron z mięsem drobiowym i szpinakiem 300g (1) (9) - 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) - 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: 10451.87 KJ / 2310.76 Kcal; Białko: 87.55 g; Tłuszcz: 90.64 g; Kwasy tłuszczowe nasycone: 31.36 g; Sód: 1800.68 mg; Węglowodany: 280.4 g; Cukier: 13.74 g Błonnik spożywczy: 35.58 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 sopocka wieprzowa 50g (1) (6)
- Jajko gotowane na twardo (2 szt) 100g (3)
- Pomidor 100g
- Sałata zielona 5g

Obiad

- Zupa kalafiorowa z ziemniakami 300g (9) (1) (7)
- Makaron z mięsem drobiowym i szpinakiem 300g (1) (9)
- Surówka z marchwi z olejem rzepakowym 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: 9990.79 Kj / 2248.64 Kcal; **Białko:** 87.69 g; **Tłuszcz:** 76.47 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone:** 23.07 g; **Sód:** 1228.24 mg; **Węglowodany:** 301.25 g; **Cukier:** 38.78 g **Błonnik spożywczy:** 22.12 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)
- Polędwica sopocka wieprzowa 30g (1) (6)
- Pomidor 100g
- Sałata zielona 5g

Obiad

- Zupa kalafiorowa 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: 9101.86 Kj / 2104.5 Kcal; **Białko:** 82.39 g; **Tłuszcz:** 56.52 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone:** 14.9 g; **Sód:** 989.78 mg; **Węglowodany:** 320.27 g; **Cukier:** 44.34 g **Błonnik spożywczy:** 17.72 g;

Jadłospis na piątek 2026-09-25

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) - Twaróg półtłusty 50g (7) - Kawa zbożowa na mleku 250g (7) (1) - Zupa mleczna - ryż na mleku 300g (7) - Dżem truskawkowy 25g - Arbuz 100g	Obiad - Zupa grysikowa 300g (9) (1) (7) - Filet rybny z mintaja pieczony 100g (4) - Ziemniaki gotowane 180g - Surówka z kapusty kiszzonej z olejem 150g - Kompot owocowy 250g	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 - Rzodkiewki 100g
---	--	---

Wartości odżywcze

Energia: 8012.34 KJ / 1762.6 Kcal; **Białko:** 70.38 g; **Tłuszcz:** 46.82 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone:** 17.89 g; **Sód:** 1445.43 mg; **Węglowodany:** 257.85 g; **Cukier:** 34.67 g **Błonnik spożywczy:** 21.79 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 - ryż na mleku 300g (7) - Dżem truskawkowy 25g - Arbuz 100g	Obiad - Zupa grysikowa 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) - Herbata z cukrem 250g - Jajko gotowane na twardo (1 szt) 50g (3) - Twarożek ze szczypiorkiem 50g (7) - Pomidor 100g - Salata zielona 5g
--	---	---

Wartości odżywcze

Energia: 8932.79 KJ / 1980.59 Kcal; **Białko:** 82.26 g; **Tłuszcz:** 58.18 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone:** 19.94 g; **Sód:** 1188.19 mg; **Węglowodany:** 276.49 g; **Cukier:** 37.58 g **Błonnik spożywczy:** 17.11 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 - ryż na mleku 300g (7) - Dżem truskawkowy 25g - Arbuz 100g	Obiad - Zupa grysikowa 300g (9) (1) (7) - Filet rybny z mintaja pieczony 100g (4) - Ziemniaki gotowane 180g - Surówka z kapusty kiszzonej 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 - Jajko gotowane na twardo (1 szt) 50g (3) - Pasta z ciecierzycy 30g - Salata zielona 5g - Rzodkiewki 100g - Posiłek nocny: kanapka z twarogiem, sałatą i pomidorem 150g (1) (7)
---	---	--

Wartości odżywcze

Energia: 8559.02 KJ / 1837.99 Kcal; **Białko:** 84.04 g; **Tłuszcz:** 55 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone:** 23.21 g; **Sód:** 1739.15 mg; **Węglowodany:** 242.36 g; **Cukier:** 9.61 g **Błonnik spożywczy:** 33.29 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 - ryż na mleku 300g (7) • Dżem truskawkowy 25g • Arbuz 100g	Obiad • Zupa grysikowa 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) • 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: 8932.79 Kj / 1980.59 Kcal; **Białko:** 82.26 g; **Tłuszcz:** 58.18 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone:** 19.94 g; **Sód:** 1188.19 mg; **Węglowodany:** 276.49 g; **Cukier:** 37.58 g **Błonnik spożywczy:** 17.11 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 - ryż na mleku 300g (7) • Dżem truskawkowy 25g • Arbuz 100g	Obiad • Zupa grysikowa 300g (9) (1) (7) • Pulpet rybny z mintaja gotowany 100g (1) (3) (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 ze szczypiorkiem 50g (7) • Pomidor 100g • Sałata zielona 5g
--	--	---

Wartości odżywcze

Energia: 8918.7 Kj / 2047.94 Kcal; **Białko:** 78.57 g; **Tłuszcz:** 46.28 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone:** 13.93 g; **Sód:** 1195.65 mg; **Węglowodany:** 328.81 g; **Cukier:** 56.03 g **Błonnik spożywczy:** 15.66 g;

Jadłospis na sobota 2026-09-26

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) - 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) - Surówka z kapusty pekińskiej, marchewki i jabłka z olejem 150g - Kompot owocowy 250g	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) - Pasta jajeczna 50g (7) (3) - Salata zielona 5g - Salatka cesarska pieczona (marchew, kalafior, brokuł) 100g
Wartości odżywcze		
Energia: 9355.33 Kj / 2100.02 Kcal; Białko: 81.63 g; Tłuszcz: 66.58 g; Kwasy tłuszczowe nasycone: 21.31 g; Sód: 1122.87 mg; Węglowodany: 280.15 g; Cukier: 36.28 g Błonnik spożywczy: 24.5 g;		

Dieta łatwostrawna (3p) (Szkic)		
Śniadanie - Chleb pszenno-żytni 90g (1) - Masło ekstra 82% 10g (7) - Twaróg półtłusty 50g (7) - Herbata z cukrem 250g - Zupa mleczna - kasza kukurydziana na mleku 300g (7) - 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) - 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 - Polędwica drobiowa Ani 30g (6) - Pasta jajeczna 50g (7) (3) - Salata zielona 5g - Salatka cesarska pieczona (marchew, kalafior, brokuł) 100g
Wartości odżywcze		
Energia: 9420.13 Kj / 2113.22 Kcal; Białko: 82.53 g; Tłuszcz: 66.6 g; Kwasy tłuszczowe nasycone: 21.3 g; Sód: 1122.27 mg; Węglowodany: 284.95 g; Cukier: 36.26 g Błonnik spożywczy: 21.26 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) - 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 - Polędwica drobiowa Ani 30g (6) - Pasta jajeczna 50g (7) (3) - Salata zielona 5g - Salatka cesarska pieczona (marchew, kalafior, brokuł) 100g - Posiłek nocny: kanapka z wędliną i sałatą 100g (1) (7)
Wartości odżywcze		
Energia: 9862.35 Kj / 2167 Kcal; Białko: 98.99 g; Tłuszcz: 77.73 g; Kwasy tłuszczowe nasycone: 27.75 g; Sód: 1494.4 mg; Węglowodany: 263.01 g; Cukier: 6.65 g Błonnik spożywczy: 36.41 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) • 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 • Polędwica drobiowa Ani 50g (6) • Pasta jajeczna 50g (7) (3) • Sałata zielona 5g • Sałatka cesarska pieczona (marchew, kalafior, brokuł) 100g
--	--	--

Wartości odżywcze

Energia: 9580.46 Kj / 2151.64 Kcal; **Białko:** 89.51 g; **Tłuszcz:** 67.83 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone:** 21.57 g; **Sód:** 1122.27 mg; **Węglowodany:** 286.6 g; **Cukier:** 36.26 g **Błonnik spożywczy:** 21.26 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) • 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 • Polędwica drobiowa Ani 30g (6) • Sałata zielona 5g • Sałatka cesarska pieczona (marchew, kalafior, brokuł) 100g
--	--	--

Wartości odżywcze

Energia: 8749.9 Kj / 2024.02 Kcal; **Białko:** 86.09 g; **Tłuszcz:** 44.69 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone:** 14.24 g; **Sód:** 1055.1 mg; **Węglowodany:** 313.87 g; **Cukier:** 42.63 g **Błonnik spożywczy:** 19.97 g;

Jadłospis na niedziela 2026-09-27

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 - płatki owsiane na mleku 300g (7) (1) - Szynka drobiowa familijna 30g (6) (7) - Jajko gotowane na twardo (1 szt) 50g (3) - Salata 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) - Salata zielona 5g - Ogórek zielony świeży 100g
--	--	--

Wartości odżywcze

Energia: 9515.77 KJ / 2120.83 Kcal; **Białko:** 84.4 g; **Tłuszcz:** 77.85 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone:** 25.17 g; **Sód:** 1885.72 mg; **Węglowodany:** 265.54 g; **Cukier:** 56.99 g **Błonnik spożywczy:** 22.71 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 drobiowa familijna 30g (6) (7) - 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 - 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 - Wędlina filet gotowany z kurczaka 30g (6) (10) - Twarożek z natką pietruszki 50g (7) - Pomidor 100g - Salata zielona 5g
---	--	---

Wartości odżywcze

Energia: 9645.12 KJ / 2151.75 Kcal; **Białko:** 109.71 g; **Tłuszcz:** 75.4 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone:** 25.27 g; **Sód:** 1513.77 mg; **Węglowodany:** 255.25 g; **Cukier:** 36.35 g **Błonnik spożywczy:** 18.3 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 drobiowa familijna 30g (6) (7) - Jajko gotowane na twardo (1 szt) 50g (3) - Salata 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) - Salata zielona 5g - Ogórek zielony świeży 100g - Posiłek nocny: kanapka z twarogiem, sałatą i pomidorem 150g (1) (7)
---	---	---

Wartości odżywcze

Energia: 10159.51 KJ / 2220.81 Kcal; **Białko:** 101.92 g; **Tłuszcz:** 88.7 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone:** 31.91 g; **Sód:** 2236.88 mg; **Węglowodany:** 246.18 g; **Cukier:** 17.88 g **Błonnik spożywczy:** 35.44 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 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 • 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 • Wędlina filet gotowany z kurczaka 50g (6) (10) • Twarożek z natką pietruszki 50g (7) • Pomidor 100g • Sałata zielona 5g
Wartości odżywcze		
Energia: 10108.07 Kj / 2267.06 Kcal; Białko: 120.15 g; Tłuszcz: 82.84 g; Kwasy tłuszczowe nasycone: 27.08 g; Sód: 1722.7 mg; Węglowodany: 256.1 g; Cukier: 36.35 g Błonnik spożywczy: 18.3 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 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 120g (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: 9777.96 Kj / 2255.51 Kcal; Białko: 109.52 g; Tłuszcz: 72.48 g; Kwasy tłuszczowe nasycone: 19.64 g; Sód: 1435.35 mg; Węglowodany: 292.63 g; Cukier: 54.15 g Błonnik spożywczy: 14.97 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