

Jadłospis na poniedziałek 2026-09-28

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

Dieta podstawowa (3p) (Szkic)		
Śniadanie - Chleb pszenno-żytni 60g (1) - Chleb żytni razowy na zakwasie 30g (1) - Masło ekstra 82% 10g (7) - Herbata z cukrem 250g - Zupa mleczna - kasza manna na mleku 300g (7) (1) - Pasta z fasoli białej i natki pietruszki 50g - Salata zielona 5g - Papryka czerwona świeża 100g - Połędwica z indyka grubo rozdrobniona, parzona 30g	Obiad - Zupa pietruszkowa z ziemniakami 300g (9) (1) (7) - Gulasz drobiowy z warzywami duszony 150g (9) (1) (7) - Kasza gryczana gotowana 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 delikatesowa z kurcząt 30g (6) - Pasta jajeczna 50g (7) (3) - Salata zielona 5g - Pomidor 100g
Wartości odżywcze		
Energia: 9109.14 KJ / 2035.13 Kcal; Białko: 74.91 g; Tłuszcz: 70.22 g; Kwasy tłuszczowe nasycone: 19.25 g; Sód: 1213.38 mg; Węglowodany: 271.55 g; Cukier: 34.87 g Błonnik spożywczy: 23.43 g;		

Dieta łatwostrawna (D02) (Szkic)		
Śniadanie - Chleb pszenno-żytni 90g (1) - Masło ekstra 82% 10g (7) - Twaróg półtłusty 30g (7) - Herbata z cukrem 250g - Zupa mleczna - kasza manna na mleku 300g (7) (1) - Szynka konserwowa wieprzowa 30g (6) - Pomidor 100g - Salata zielona 5g	Obiad - Zupa pietruszkowa z ziemniakami 300g (9) (1) (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 30g (6) - Pasta jajeczna 50g (7) (3) - Salata zielona 5g - Pomidor 100g
Wartości odżywcze		
Energia: 8674.71 KJ / 1929.92 Kcal; Białko: 75.07 g; Tłuszcz: 52.33 g; Kwasy tłuszczowe nasycone: 18.81 g; Sód: 1051.63 mg; Węglowodany: 276.32 g; Cukier: 34.88 g Błonnik spożywczy: 20.09 g;		

Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów (5p) (Szkic)		
Śniadanie - Chleb żytni razowy na zakwasie 90g (1) - Masło ekstra 82% 10g (7) - Twaróg półtłusty 30g (7) - Herbata bez cukru 250g - Zupa mleczna - kasza manna na mleku 300g (7) (1) - Szynka konserwowa wieprzowa 30g (6) - Salata zielona 5g - Ogórek zielony świeży 100g	Obiad - Zupa pietruszkowa z ziemniakami 300g (9) (1) (7) - Gulasz drobiowy z warzywami duszony 150g (9) (1) (7) - Kasza gryczana gotowana 180g - Fasolka szparagowa gotowana na parze z tłuszczem 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) - Pasta jajeczna 50g (7) (3) - Salata zielona 5g - Posiłek nocny: kanapka z twarogiem, sałatą i pomidorem 150g (1) (7)
Wartości odżywcze		
Energia: 9482.66 KJ / 2072.98 Kcal; Białko: 87.26 g; Tłuszcz: 78.89 g; Kwasy tłuszczowe nasycone: 26.77 g; Sód: 1424.4 mg; Węglowodany: 245.51 g; Cukier: 5.27 g Błonnik spożywczy: 30.45 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 konserwowa wieprzowa 30g (6)
- Pomidor 100g
- Sałata zielona 5g

Obiad

- Zupa pietruszkowa z ziemniakami 300g (9) (1) (7)
- 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
- Szynka delikatesowa z kurcząt 60g (6)
- Pasta jajeczna 50g (7) (3)
- Sałata zielona 5g
- Pomidor 100g

Wartości odżywcze

Energia: 9382.14 Kj / 2100.34 Kcal; **Białko:** 82.24 g; **Tłuszcz:** 68.67 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone:** 20.41 g; **Sód:** 1051.62 mg; **Węglowodany:** 274.77 g; **Cukier:** 35.03 g **Błonnik spożywczy:** 16.72 g;

Dieta łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu (D05) (Szkic)

Śniadanie

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

Obiad

- Zupa pietruszkowa z ziemniakami 300g (9) (1) (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: 8416.49 Kj / 1941.76 Kcal; **Białko:** 74.55 g; **Tłuszcz:** 45.14 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone:** 12.85 g; **Sód:** 1002.08 mg; **Węglowodany:** 301.28 g; **Cukier:** 43.44 g **Błonnik spożywczy:** 18.31 g;

Jadłospis na wtorek 2026-09-29

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

Dieta podstawowa (3p) (Szkic)

Śniadanie - Chleb pszenno-żytni 60g (1) - Chleb żytni razowy na zakwasie 30g (1) - Masło ekstra 82% 10g (7) - Twaróg półtłusty 30g (7) - Herbata z cukrem 250g - Zupa mleczna - ryż 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) - Salatka z pomidorów z olejem 150g - Kompot owocowy 250g - Jabłka 150g	Kolacja - Chleb pszenno-żytni 60g (1) - Chleb żytni razowy na zakwasie 30g (1) - Masło ekstra 82% 10g (7) - Herbata z cukrem 250g - Polędwica drobiowa Ani 30g (6) - Paprykarz rybny (mintaj) 30g (4) (9) - Salata zielona 5g - Salatka jarzynowa 100g (9) (3) (10)
--	--	--

Wartości odżywcze

Energia: 10386.35 Kj / 2332.55 Kcal; **Białko:** 80.43 g; **Tłuszcz:** 72.91 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone:** 18.62 g; **Sód:** 1338.92 mg; **Węglowodany:** 336.1 g; **Cukier:** 44.41 g **Błonnik spożywczy:** 31.8 g;

Dieta łatwostrawna (D02) (Szkic)

Śniadanie - Chleb pszenno-żytni 90g (1) - Masło ekstra 82% 10g (7) - Herbata z cukrem 250g - Zupa mleczna - ryż 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) - Salatka z pomidorów z olejem 150g - Kompot owocowy 250g - Jabłka 150g	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) - Salata zielona 5g - Salatka jarzynowa 100g (9) (3) (10)
--	---	---

Wartości odżywcze

Energia: 9772.31 Kj / 2185.08 Kcal; **Białko:** 69.21 g; **Tłuszcz:** 73.95 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone:** 19.92 g; **Sód:** 1346.37 mg; **Węglowodany:** 307.51 g; **Cukier:** 45.83 g **Błonnik spożywczy:** 21.3 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 - ryż 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) - Salatka z pomidorów 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) - Herbata bez cukru 250g - Polędwica drobiowa Ani 30g (6) - Paprykarz rybny (mintaj) 30g (4) (9) - Salata zielona 5g - Posiłek nocny: kanapka z jajkiem, sałatą i pomidorem 150g (1) (7) (3) - Salatka jarzynowa 100g (9) (3) (10)
--	---	---

Wartości odżywcze

Energia: 11246.6 Kj / 2487.11 Kcal; **Białko:** 97.01 g; **Tłuszcz:** 86.34 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone:** 25.85 g; **Sód:** 1737.39 mg; **Węglowodany:** 324.64 g; **Cukier:** 14.96 g **Błonnik spożywczy:** 43.99 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 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)
- Sałatka z pomidorów z olejem 150g
- Kompot owocowy 250g
- Jabłka 150g

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)
- Sałata zielona 5g
- Sałatka jarzynowa 100g (9) (3) (10)

Wartości odżywcze

Energia: 10050.47 Kj / 2251.75 Kcal; **Białko:** 74.9 g; **Tłuszcz:** 76.61 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone:** 20.55 g; **Sód:** 1370.86 mg; **Węglowodany:** 312.78 g; **Cukier:** 46.23 g **Błonnik spożywczy:** 21.53 g;

Dieta łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu (D05) (Szkic)

Śniadanie

- Bułka wrocławska 90g (1)
- Masło ekstra 82% 5g (7)
- Herbata z cukrem 250g
- Zupa mleczna - ryż 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
- Jabłko pieczone 1 szt. 100g

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)
- Sałata zielona 5g
- Sałatka jarzynowa - dieta 100g (9)

Wartości odżywcze

Energia: 9030.1 Kj / 2083.81 Kcal; **Białko:** 71.47 g; **Tłuszcz:** 59.69 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone:** 14.44 g; **Sód:** 1371.36 mg; **Węglowodany:** 317.69 g; **Cukier:** 40.74 g **Błonnik spożywczy:** 20.5 g;

Jadłospis na środa 2026-09-30

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

Dieta podstawowa (3p) (Szkic)

Śniadanie - Chleb pszenno-żytni 60g (1) - Chleb żytni razowy na zakwasie 30g (1) - Masło ekstra 82% 10g (7) - Herbata z cukrem 250g - Zupa mleczna - kasza kukurydziana na mleku 300g (7) - 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: 9604.87 KJ / 2148.24 Kcal; **Białko:** 74.71 g; **Tłuszcz:** 55.07 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone:** 20.98 g; **Sód:** 1134.99 mg; **Węglowodany:** 331.7 g; **Cukier:** 65.87 g **Błonnik spożywczy:** 26.4 g;

Dieta łatwostrawna (D02) (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 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: 9512.51 KJ / 2124.02 Kcal; **Białko:** 78.24 g; **Tłuszcz:** 51.94 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone:** 21.39 g; **Sód:** 1144.17 mg; **Węglowodany:** 330.17 g; **Cukier:** 65.86 g **Błonnik spożywczy:** 21.06 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 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 - Kiwi 60g 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: 11640.36 KJ / 2516.43 Kcal; **Białko:** 84.71 g; **Tłuszcz:** 93.56 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone:** 31.65 g; **Sód:** 1495.73 mg; **Węglowodany:** 329.19 g; **Cukier:** 18.24 g **Błonnik spożywczy:** 39.72 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 drobiowa familijna 30g (6) (7) • Jajko gotowane na twardo (2 szt) 100g (3) • Sałata zielona 5g • Pomidor 100g	Obiad • Zupa barszcz czerwony z ziemniakami zabelany 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: 9885.76 KJ / 2217.58 Kcal; Białko: 87.13 g; Tłuszcz: 57.5 g; Kwasy tłuszczowe nasycone: 23.22 g; Sód: 1214.33 mg; Węglowodany: 331.37 g; Cukier: 65.86 g Błonnik spożywczy: 21.06 g;		

Dieta łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu (D05) (Szkic)

Śniadanie • Bułka wrocławska 90g (1) • Masło ekstra 82% 5g (7) • Herbata z cukrem 250g • Miód naturalny 25g • Zupa mleczna - kasza kukurydziana na mleku 300g (7) • Szynka drobiowa familijna 30g (6) (7) • Sałata zielona 5g • Pomidor 100g	Obiad • Zupa barszcz czerwony z ziemniakami zabelany 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: 9422.69 KJ / 2174.36 Kcal; Białko: 77.82 g; Tłuszcz: 44.51 g; Kwasy tłuszczowe nasycone: 15.41 g; Sód: 1096.29 mg; Węglowodany: 365.2 g; Cukier: 84.29 g Błonnik spożywczy: 19.08 g;		

Jadłospis na czwartek 2026-10-01

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 - płatki owsiane na mleku 300g (7) (1) - 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	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) - Pasta jajeczna 50g (7) (3) - Salata zielona 5g - Pomidor 100g
---	--	--

Wartości odżywcze

Energia: 9354.98 KJ / 2073.67 Kcal; **Białko:** 89.87 g; **Tłuszcz:** 75.81 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone:** 20.37 g; **Sód:** 1488.29 mg; **Węglowodany:** 255 g; **Cukier:** 39.35 g **Błonnik spożywczy:** 24.3 g;

Dieta łatwostrawna (D02) (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 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 - Polędwica sopocka wieprzowa 30g (1) (6) - Pasta jajeczna 50g (7) (3) - Salata zielona 5g - Pomidor 100g
--	--	---

Wartości odżywcze

Energia: 9433.44 KJ / 2090.39 Kcal; **Białko:** 91.49 g; **Tłuszcz:** 75.59 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone:** 20.4 g; **Sód:** 1492.82 mg; **Węglowodany:** 260.04 g; **Cukier:** 39.33 g **Błonnik spożywczy:** 20.51 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 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 bez cukru 250g Podwieczorek - Kefir naturalny 150g (7)	Kolacja - Chleb żytni razowy na zakwasie 90g (1) - Masło ekstra 82% 10g (7) - Herbata bez cukru 250g - Polędwica sopocka wieprzowa 30g (1) (6) - Pasta jajeczna 50g (7) (3) - Salata zielona 5g - Pomidor 100g - Posiłek nocny: kanapka z wędliną i pomidorem 150g (1) (7)
--	---	---

Wartości odżywcze

Energia: 10085.89 KJ / 2192.6 Kcal; **Białko:** 107.04 g; **Tłuszcz:** 85.5 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone:** 26.66 g; **Sód:** 1824.86 mg; **Węglowodany:** 243.4 g; **Cukier:** 9.89 g **Błonnik spożywczy:** 36.39 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 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)
- Pasta jajeczna 50g (7) (3)
- Sałata zielona 5g
- Pomidor 100g

Wartości odżywcze

Energia: 10130.27 KJ / 2257.81 Kcal; **Białko:** 101.54 g; **Tłuszcz:** 85.73 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone:** 22.06 g; **Sód:** 1484.01 mg; **Węglowodany:** 268.52 g; **Cukier:** 39 g **Błonnik spożywczy:** 19.78 g;

Dieta łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu (D05) (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 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: 9601.94 KJ / 2204.74 Kcal; **Białko:** 91.99 g; **Tłuszcz:** 75.98 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone:** 15.02 g; **Sód:** 1425.66 mg; **Węglowodany:** 292.24 g; **Cukier:** 47.56 g **Błonnik spożywczy:** 18 g;

Jadłospis na piątek 2026-10-02

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

Wartości odżywcze

Energia: 9659.06 KJ / 2142.77 Kcal; **Białko:** 74 g; **Tłuszcz:** 69.21 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone:** 19.11 g; **Sód:** 1172.81 mg; **Węglowodany:** 300.37 g; **Cukier:** 50.18 g **Błonnik spożywczy:** 24.25 g;

Dieta łatwostrawna (D02) (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 - kasza manna na mleku 300g (7) (1) - Dżem truskawkowy 25g - Jabłka 150g	Obiad - Zupa zacierkowa 300g (9) (1) (3) (7) - Filet rybny z mintaja pieczony 100g (4) - Ziemniaki gotowane 180g - Warzywa po grecku 150g (9) (1) - Kompot owocowy 250g	Kolacja - Chleb pszenno-żytni 90g (1) - Masło ekstra 82% 10g (7) - Twaróg półtłusty 30g (7) - Herbata z cukrem 250g - Jajko gotowane na twardo (1 szt) 50g (3) - Pomidor 100g - Salata zielona 5g
---	--	--

Wartości odżywcze

Energia: 9723.86 KJ / 2155.97 Kcal; **Białko:** 74.9 g; **Tłuszcz:** 69.23 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone:** 19.09 g; **Sód:** 1172.21 mg; **Węglowodany:** 305.17 g; **Cukier:** 50.17 g **Błonnik spożywczy:** 21.01 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 - kasza manna na mleku 300g (7) (1) - Jajko gotowane na twardo (1 szt) 50g (3) - Salata zielona 5g - Pomidor 100g	Obiad - Zupa zacierkowa 300g (9) (1) (3) (7) - Filet rybny z mintaja pieczony 100g (4) - Ziemniaki gotowane 180g - Warzywa po grecku 150g (9) (1) - Kompot owocowy bez cukru 250g Podwieczorek - Jogurt naturalny 150g (7)	Kolacja - Chleb żytni razowy na zakwasie 90g (1) - Masło ekstra 82% 10g (7) - Twaróg półtłusty 30g (7) - Herbata bez cukru 250g - Jajko gotowane na twardo (1 szt) 50g (3) - Pomidor 100g - Salata zielona 5g - Posiłek nocny: kanapka z wędliną i sałatą 100g (1) (7)
---	--	---

Wartości odżywcze

Energia: 9816.48 KJ / 2133.43 Kcal; **Białko:** 88.21 g; **Tłuszcz:** 76.2 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone:** 25.2 g; **Sód:** 1553.87 mg; **Węglowodany:** 265.53 g; **Cukier:** 14.17 g **Błonnik spożywczy:** 34.04 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 - kasza manna na mleku 300g (7) (1) • Polędwica sopocka wieprzowa 30g (1) (6) • Jabłka 150g	Obiad • Zupa zaciekowa 300g (9) (1) (3) (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: 9831.96 Kj / 2182.62 Kcal; Białko: 83.85 g; Tłuszcz: 71.74 g; Kwasy tłuszczowe nasycone: 20.16 g; Sód: 1180.76 mg; Węglowodany: 296.96 g; Cukier: 50.17 g Błonnik spożywczy: 20.81 g;		

Dieta łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu (D05) (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 - kasza manna na mleku 300g (7) (1) • Dżem truskawkowy 25g • Jabłko pieczone 1 szt. 100g	Obiad • Zupa zaciekowa 300g (9) (1) (3) (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: 9557.75 Kj / 2188.06 Kcal; Białko: 74.33 g; Tłuszcz: 61.65 g; Kwasy tłuszczowe nasycone: 13.1 g; Sód: 1123.6 mg; Węglowodany: 335.79 g; Cukier: 64.96 g Błonnik spożywczy: 18.3 g;		

Jadłospis na sobota 2026-10-03

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) - Herbata z cukrem 250g - Zupa mleczna - kasza kukurydziana na mleku 300g (7) - Pasztet drobiowy 30g (1) (6) - Salata zielona 5g - Papryka czerwona świeża 100g - Połędwica 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) - 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) - Twaróg półtłusty 30g (7) - Herbata z cukrem 250g - Szynka drobiowa familijna 30g (6) (7) - Salatka szwedzka 120g
---	---	---

Wartości odżywcze

Energia: 10087.41 KJ / 2265.4 Kcal; **Białko:** 78.72 g; **Tłuszcz:** 79.07 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone:** 19.97 g; **Sód:** 1962.39 mg; **Węglowodany:** 307.54 g; **Cukier:** 43.85 g **Błonnik spożywczy:** 26.6 g;

Dieta łatwostrawna (D02) (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 - Połędwica 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) - Surówka z kapusty pekińskiej, marchewki i jabłka z olejem 150g - 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: 9126.78 KJ / 2031.73 Kcal; **Białko:** 86.47 g; **Tłuszcz:** 60.84 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone:** 18.46 g; **Sód:** 1395.98 mg; **Węglowodany:** 281.49 g; **Cukier:** 40.22 g **Błonnik spożywczy:** 19.71 g;

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

Śniadanie - Chleb żytni razowy na zakwasie 90g (1) - Masło ekstra 82% 10g (7) - Herbata bez cukru 250g - Zupa mleczna - kasza kukurydziana na mleku 300g (7) - Pasta z ciecierzycy 50g - Salata zielona 5g - Papryka czerwona świeża 100g - Papryka czerwona świeża 100g - Połędwica z indyka grubo rozdrobniona, parzona 30g	Obiad - Zupa ziemniaczana 300g (9) (1) (7) - Filet drobiowy z kurczaka gotowany 100g - Ryż brązowy gotowany 180g - Sos jarzynowy 150g (9) (1) (7) - Surówka z kapusty pekińskiej, marchewki i jabłka z olejem 150g - Kompot owocowy bez cukru 250g Podwieczorek - Kefir naturalny 150g (7)	Kolacja - Chleb żytni razowy na zakwasie 90g (1) - Masło ekstra 82% 10g (7) - Twaróg półtłusty 30g (7) - Herbata bez cukru 250g - Szynka drobiowa familijna 30g (6) (7) - Posiłek nocny: kanapka z jajkiem, sałatą i pomidorem 150g (1) (7) (3) - Salatka szwedzka 120g
--	--	--

Wartości odżywcze

Energia: 10536.55 KJ / 2319.83 Kcal; **Białko:** 103.22 g; **Tłuszcz:** 82.28 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone:** 25.46 g; **Sód:** 2096.38 mg; **Węglowodany:** 289.1 g; **Cukier:** 14.32 g **Błonnik spożywczy:** 46.68 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 ciecierzycy 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) • Surówka z kapusty pekińskiej, marchewki i jabłka z olejem 150g • 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: 9401.01 Kj / 2097.03 Kcal; **Białko:** 91 g; **Tłuszcz:** 62.09 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone:** 18.06 g; **Sód:** 1236.18 mg; **Węglowodany:** 291.79 g; **Cukier:** 40.23 g **Błonnik spożywczy:** 22.53 g;

Dieta łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu (D05) (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) • Bukiet warzyw gotowanych 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: 8431.48 Kj / 1939.54 Kcal; **Białko:** 91.25 g; **Tłuszcz:** 38.67 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone:** 11.34 g; **Sód:** 1218.11 mg; **Węglowodany:** 308.07 g; **Cukier:** 36.59 g **Błonnik spożywczy:** 18.31 g;

Jadłospis na niedziela 2026-10-04

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

Dieta podstawowa (3p) (Szkic)

Śniadanie - Chleb pszenno-żytni 60g (1) - Chleb żytni razowy na zakwasie 30g (1) - Masło ekstra 82% 10g (7) - Herbata z cukrem 250g - Zupa mleczna - ryż na mleku 300g (7) - Szynka konserwowa wieprzowa 30g (6) - Jajko gotowane na twardo (1 szt) 50g (3) - Pomidor 100g - Salata zielona 5g	Obiad - Zupa pomidorowa z makaronem 300g (9) (1) (7) - Pulpet wieprzowo-wołowy gotowany 100g (1) (3) - Ziemniaki gotowane 180g - Sos koperkowy 100g (1) (7) - Surówka z kapusty 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 sopocka wieprzowa 30g (1) (6) - Twarożek z natką pietruszki 30g (7) - Salata zielona 5g - Salatka cesarska pieczona (marchew, kalafior, brokuł) 100g
---	--	---

Wartości odżywcze

Energia: 8603.96 KJ / 1904.55 Kcal; **Białko:** 75.33 g; **Tłuszcz:** 55.11 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone:** 19.78 g; **Sód:** 1088.15 mg; **Węglowodany:** 266.48 g; **Cukier:** 40.32 g **Błonnik spożywczy:** 22.54 g;

Dieta łatwostrawna (D02) (Szkic)

Śniadanie - Chleb pszenno-żytni 90g (1) - Masło ekstra 82% 10g (7) - Herbata z cukrem 250g - Zupa mleczna - ryż na mleku 300g (7) - Szynka konserwowa wieprzowa 30g (6) - Jajko gotowane na twardo (1 szt) 50g (3) - Pomidor 100g - Salata zielona 5g	Obiad - Zupa pomidorowa z makaronem 300g (9) (1) (7) - Pulpet wieprzowo-wołowy gotowany 100g (1) (3) - Ziemniaki gotowane 180g - Sos koperkowy 100g (1) (7) - 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) - Twarożek z natką pietruszki 30g (7) - Salata zielona 5g - Salatka cesarska pieczona (marchew, kalafior, brokuł) 100g
--	---	--

Wartości odżywcze

Energia: 8244.64 KJ / 1815.09 Kcal; **Białko:** 74.51 g; **Tłuszcz:** 46.94 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone:** 19.15 g; **Sód:** 1125.68 mg; **Węglowodany:** 269.01 g; **Cukier:** 35.52 g **Błonnik spożywczy:** 18.98 g;

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

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

Wartości odżywcze

Energia: 9238.26 KJ / 2004.97 Kcal; **Białko:** 88.55 g; **Tłuszcz:** 65.47 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone:** 26.05 g; **Sód:** 1458.68 mg; **Węglowodany:** 253.82 g; **Cukier:** 10.86 g **Błonnik spożywczy:** 34.16 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) • 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) • Twarożek z natką pietruszki 50g (7) • Sałata zielona 5g • Sałatka cesarska pieczona (marchew, kalafior, brokuł) 100g
Wartości odżywcze		
Energia: 8617.89 Kj / 1908.65 Kcal; Białko: 83.4 g; Tłuszcz: 52.49 g; Kwasy tłuszczowe nasycone: 20.98 g; Sód: 1195.84 mg; Węglowodany: 270.21 g; Cukier: 35.52 g Błonnik spożywczy: 18.98 g;		

Dieta łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu (D05) (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) • 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) • Twarożek z natką pietruszki 30g (7) • Sałata zielona 5g • Sałatka cesarska pieczona (marchew, kalafior, brokuł) 100g
Wartości odżywcze		
Energia: 8154.82 Kj / 1865.43 Kcal; Białko: 74.09 g; Tłuszcz: 39.5 g; Kwasy tłuszczowe nasycone: 13.17 g; Sód: 1077.8 mg; Węglowodany: 304.04 g; Cukier: 53.96 g Błonnik spożywczy: 17 g;		

Jadłospis na poniedziałek 2026-10-05

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 - płatki owsiane na mleku 300g (7) (1) - Kiełbasa żywiecka 30g (6) (10) - Twarożek z natką pietruszki 30g (7) - Salata zielona 5g - Ogórek kiszony krojony 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) - 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 - Wędlina pierś miodowa drobiowa 30g - Pasta jajeczna 50g (7) (3) - Pomidor 100g - Salata zielona 5g
Wartości odżywcze		
Energia: 10115.71 Kj / 2291.17 Kcal; Białko: 79.12 g; Tłuszcz: 76.46 g; Kwasy tłuszczowe nasycone: 20.89 g; Sód: 1799.72 mg; Węglowodany: 304.57 g; Cukier: 35.62 g Błonnik spożywczy: 23.04 g;		

Dieta łatwostrawna (D02) (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) - Kiełbasa żywiecka 30g (6) (10) - Twarożek z natką pietruszki 30g (7) - Salata zielona 5g - Pomidor 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 - Pasta jajeczna 50g (7) (3) - Pomidor 100g - Salata zielona 5g
Wartości odżywcze		
Energia: 10048.46 Kj / 2272.95 Kcal; Białko: 79.01 g; Tłuszcz: 83.4 g; Kwasy tłuszczowe nasycone: 21.35 g; Sód: 1084.83 mg; Węglowodany: 291.32 g; Cukier: 35.18 g Błonnik spożywczy: 17.62 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) - Kiełbasa żywiecka 30g (6) (10) - Twarożek z natką pietruszki 30g (7) - Salata zielona 5g - Ogórek kiszony krojony 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) - 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 - Wędlina pierś miodowa drobiowa 30g - Pasta jajeczna 50g (7) (3) - Pomidor 100g - Salata zielona 5g - Posiłek nocny: kanapka z twarogiem, sałatą i pomidorem 150g (1) (7)
Wartości odżywcze		
Energia: 10281.75 Kj / 2275.4 Kcal; Białko: 94.3 g; Tłuszcz: 86.41 g; Kwasy tłuszczowe nasycone: 27.57 g; Sód: 2148.28 mg; Węglowodany: 264.92 g; Cukier: 6.07 g Błonnik spożywczy: 33.08 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) • Kielbasa żywiecka 30g (6) (10) • Twarożek z natką pietruszki 50g (7) • Sałata zielona 5g • Pomidor 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) • 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 pierś miodowa drobiowa 30g • Pasta jajeczna 50g (7) (3) • Pomidor 50g • Sałata zielona 5g
Wartości odżywcze		
Energia: 9677.62 KJ / 2183.81 Kcal; Białko: 80.53 g; Tłuszcz: 77.06 g; Kwasy tłuszczowe nasycone: 21.26 g; Sód: 1107.42 mg; Węglowodany: 282.1 g; Cukier: 35.51 g Błonnik spożywczy: 17.77 g;		

Dieta łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu (D05) (Szkic)

Śniadanie • Bułka wrocławska 90g (1) • Masło ekstra 82% 5g (7) • Herbata z cukrem 250g • Zupa mleczna - płatki owsiane na mleku 300g (7) (1) • Kielbasa żywiecka 30g (6) (10) • Twarożek z natką pietruszki 30g (7) • Sałata zielona 5g • Pomidor 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: 9586.17 KJ / 2235.69 Kcal; Białko: 77.7 g; Tłuszcz: 73.15 g; Kwasy tłuszczowe nasycone: 15.15 g; Sód: 1022.35 mg; Węglowodany: 311.38 g; Cukier: 43.43 g Błonnik spożywczy: 15.22 g;		

Jadłospis na wtorek 2026-10-06

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) • 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 • Banany 100g	Obiad • Zupa krupnik z ziemniakami 300g (9) (1) • Kotlet mielony wieprzowy pieczony 100g (3) (1) • Ziemniaki gotowane 180g • Surówka z kapusty kiszonej 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 sopocka wieprzowa 30g (1) (6) • Paprykarz rybny (mintaj) 30g (4) (9) • Pomidor 100g • Sałata zielona 5g
--	--	--

Wartości odżywcze

Energia: 8901.24 KJ / 2055.48 Kcal; **Białko:** 60.72 g; **Tłuszcz:** 59.81 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone:** 14.78 g; **Sód:** 1362.76 mg; **Węglowodany:** 311.33 g; **Cukier:** 53.41 g **Błonnik spożywczy:** 24.71 g;

Dieta łatwostrawna (D02) (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 • Sałata 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:** 22.66 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) • Szynte z indykiem, prasowana 30g (6) • Sałata 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) • Surówka z kapusty kiszonej z olejem 150g • Kompot owocowy bez cukru 250g Podwieczorek • Jogurt naturalny 150g (7)	Kolacja • Chleb żytni razowy na zakwasie 90g (1) • Masło ekstra 82% 10g (7) • Herbata bez cukru 250g • Polędwica sopocka wieprzowa 30g (1) (6) • Paprykarz rybny (mintaj) 30g (4) (9) • Pomidor 100g • Sałata zielona 5g • Posiłek nocny: kanapka z twarogiem, sałatą i pomidorem 150g (1) (7)
--	---	---

Wartości odżywcze

Energia: 9690.73 KJ / 2099.57 Kcal; **Białko:** 84.76 g; **Tłuszcz:** 65.08 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone:** 24.87 g; **Sód:** 1962.76 mg; **Węglowodany:** 283.91 g; **Cukier:** 10.48 g **Błonnik spożywczy:** 36.45 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) • 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 (miruna) 50g (9) (4) • Pomidor 100g • Sałata zielona 5g
Wartości odżywcze		
Energia: 9153.28 KJ / 2018.52 Kcal; Białko: 73.34 g; Tłuszcz: 55.4 g; Kwasy tłuszczowe nasycone: 17.83 g; Sód: 1296.52 mg; Węglowodany: 301.02 g; Cukier: 35.93 g Błonnik spożywczy: 21.71 g;		

Dieta łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu (D05) (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 2026-10-07

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) - Szynka złocista wieprzowa 30g (9) (10) - Jajko gotowane na twardo (1 szt) 50g (3) - Salata zielona 5g - Papryka czerwona świeża 100g	Obiad - Zupa ogórkowa z ziemniakami 300g (9) (1) (7) - Ryż biały gotowany z jabłkami 300g - Sos jogurtowy 100g (7) - Kompot owocowy 250g - Gruszki 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: 8773.69 KJ / 1954.89 Kcal; **Białko:** 59.96 g; **Tłuszcz:** 39.09 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone:** 18.09 g; **Sód:** 1653.79 mg; **Węglowodany:** 332.96 g; **Cukier:** 66.78 g **Błonnik spożywczy:** 22.14 g;

Dieta łatwostrawna (D02) (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 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 - Gruszki 150g	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: 8990.74 KJ / 2001.76 Kcal; **Białko:** 61.67 g; **Tłuszcz:** 40.75 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone:** 19.05 g; **Sód:** 1350.07 mg; **Węglowodany:** 341.48 g; **Cukier:** 67.56 g **Błonnik spożywczy:** 18.72 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 złocista wieprzowa 30g (9) (10) - Jajko gotowane na twardo (1 szt) 50g (3) - Salata zielona 5g - Papryka czerwona świeża 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: 8421.04 KJ / 1819.13 Kcal; **Białko:** 72.95 g; **Tłuszcz:** 50.47 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone:** 24.15 g; **Sód:** 2018.26 mg; **Węglowodany:** 256.44 g; **Cukier:** 4.22 g **Błonnik spożywczy:** 34.09 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) • Zupa mleczna - kasza manna 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 • Gruszki 150g	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: 9981.28 Kj / 2240.3 Kcal; **Białko:** 78.6 g; **Tłuszcz:** 49.99 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone:** 20.48 g; **Sód:** 2003.64 mg; **Węglowodany:** 364.43 g; **Cukier:** 66.77 g **Błonnik spożywczy:** 20.18 g;

Dieta łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu (D05) (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 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 • Gruszki 150g	Kolacja • Bułka wrocławska 90g (1) • Masło ekstra 82% 5g (7) • Herbata z cukrem 250g • Szynka konserwowa wieprzowa 30g (6) • Twarożek z natką pietruszki 30g (7) • Pomidor 100g • Sałata zielona 5g
---	---	--

Wartości odżywcze

Energia: 8900.92 Kj / 2052.09 Kcal; **Białko:** 61.24 g; **Tłuszcz:** 33.32 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone:** 13.07 g; **Sód:** 1302.19 mg; **Węglowodany:** 376.52 g; **Cukier:** 86 g **Błonnik spożywczy:** 16.74 g;

Jadłospis na czwartek 2026-10-08

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

Dieta podstawowa (3p) (Szkic)

Śniadanie • Chleb pszenno-żytni 60g (1) • Chleb żytni razowy na zakwasie 30g (1) • Masło ekstra 82% 10g (7) • Herbata z cukrem 250g • Zupa mleczna - ryż na mleku 300g (7) • Polędwica drobiowa Ani 30g (6) • Jajko gotowane na twardo (1 szt) 50g (3) • Pomidor 50g • 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 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) • Sałata zielona 5g • Ogórek kiszony krojony 100g
---	---	---

Wartości odżywcze

Energia: 9072.41 KJ / 2018.7 Kcal; **Białko:** 86.24 g; **Tłuszcz:** 75.55 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone:** 25.71 g; **Sód:** 1764.83 mg; **Węglowodany:** 246.85 g; **Cukier:** 37.63 g **Błonnik spożywczy:** 18.99 g;

Dieta łatwostrawna (D02) (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) • 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 30g (7) • Sałata zielona 5g • Pomidor 100g
---	---	---

Wartości odżywcze

Energia: 9280.82 KJ / 2065.98 Kcal; **Białko:** 88.87 g; **Tłuszcz:** 75.75 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone:** 25.74 g; **Sód:** 1072.75 mg; **Węglowodany:** 258.53 g; **Cukier:** 37.62 g **Błonnik spożywczy:** 16.97 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) • 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 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) • Sałata zielona 5g • Ogórek kiszony krojony 100g • Posiłek nocny: kanapka z wędliną i sałatą 100g (1) (7)
---	---	---

Wartości odżywcze

Energia: 9621.75 KJ / 2098.21 Kcal; **Białko:** 100.21 g; **Tłuszcz:** 82.91 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone:** 31.78 g; **Sód:** 2148.15 mg; **Węglowodany:** 235.08 g; **Cukier:** 5.99 g **Błonnik spożywczy:** 30.91 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 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: 9718.56 Kj / 2175.02 Kcal; Białko: 99.72 g; Tłuszcz: 81.66 g; Kwasy tłuszczowe nasycone: 27.58 g; Sód: 1142.9 mg; Węglowodany: 260.83 g; Cukier: 37.62 g Błonnik spożywczy: 16.97 g;		

Dieta łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu (D05) (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) • 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: 8302.13 Kj / 1900.5 Kcal; Białko: 83.7 g; Tłuszcz: 47.49 g; Kwasy tłuszczowe nasycone: 17.41 g; Sód: 1307.94 mg; Węglowodany: 287.11 g; Cukier: 59.7 g Błonnik spożywczy: 15.57 g;		

Jadłospis na piątek 2026-10-09

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) - Twaróg półtłusty 50g (7) - Kawa zbożowa na mleku 250g (7) (1) - Zupa mleczna - płatki owsiane na mleku 300g (7) (1) - Dżem truskawkowy 25g	Obiad - Zupa kapuśniak z 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	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: 9053.66 KJ / 1995.91 Kcal; **Białko:** 74.27 g; **Tłuszcz:** 61.53 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone:** 21.53 g; **Sód:** 1529.66 mg; **Węglowodany:** 282.39 g; **Cukier:** 38.54 g **Błonnik spożywczy:** 25.49 g;

Dieta łatwostrawna (D02) (Szkic)

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

Wartości odżywcze

Energia: 9152.45 KJ / 2029.56 Kcal; **Białko:** 76.28 g; **Tłuszcz:** 53.19 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone:** 19.49 g; **Sód:** 1228.34 mg; **Węglowodany:** 306.23 g; **Cukier:** 37.48 g **Błonnik spożywczy:** 19.06 g;

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

Śniadanie - Chleb żytni razowy na zakwasie 90g (1) - Masło ekstra 82% 10g (7) - Twaróg półtłusty 30g (7) - Herbata bez cukru 250g - Zupa mleczna - płatki owsiane na mleku 300g (7) (1) - Jajko gotowane na twardo (1 szt) 50g (3) - 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: 9147.21 KJ / 1965.29 Kcal; **Białko:** 86.29 g; **Tłuszcz:** 61.34 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone:** 26.25 g; **Sód:** 1882.83 mg; **Węglowodany:** 260.5 g; **Cukier:** 9.11 g **Błonnik spożywczy:** 38.55 g;

Dieta bogatobiałkowa (3p) (Szkic)

Śniadanie

- Chleb pszenno-żytni 90g (1)
- Masło ekstra 82% 10g (7)
- Twaróg półtłusty 50g (7)
- Kawa zbożowa na mleku 250g (7) (1)
- Zupa mleczna - płatki owsiane na mleku 300g (7) (1)
- Jajko gotowane na twardo (2 szt) 100g (3)
- Sałata zielona 5g
- Pomidor 100g

Obiad

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

Kolacja

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

Wartości odżywcze

Energia: 9547.48 KJ / 2129.4 Kcal; **Białko:** 92.5 g; **Tłuszcz:** 60.09 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone:** 21.91 g; **Sód:** 1305.91 mg; **Węglowodany:** 298.58 g; **Cukier:** 37.48 g **Błonnik spożywczy:** 19.94 g;

Dieta łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu (D05) (Szkic)

Śniadanie

- Bułka wrocławska 90g (1)
- Masło ekstra 82% 5g (7)
- Twaróg półtłusty 50g (7)
- Kawa zbożowa na mleku 250g (7) (1)
- Zupa mleczna - płatki owsiane na mleku 300g (7) (1)
- Dżem truskawkowy 25g

Obiad

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

Kolacja

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

Wartości odżywcze

Energia: 9090.03 KJ / 2086.75 Kcal; **Białko:** 80.07 g; **Tłuszcz:** 46.66 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone:** 14.06 g; **Sód:** 1189.11 mg; **Węglowodany:** 336.53 g; **Cukier:** 55.92 g **Błonnik spożywczy:** 16.96 g;

Jadłospis na sobota 2026-10-10

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 kukurydziana na mleku 300g (7) - Szynka wieprzowa gratka/produkt grubo rozdr., formowany, parzony, zawiera wodę dodaną 30g (6) (10) - Pasta jajeczna 50g (7) (3) - Salata zielona 5g - Salatka cesarska pieczona (marchew, kalafior, brokuł) 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 - 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 delikatesowa z kurcząt 30g (6) - Twarożek z natką pietruszki 30g (7) - Salata zielona 5g - Pomidor 100g
---	--	---

Wartości odżywcze

Energia: 9095.61 KJ / 2038.19 Kcal; **Białko:** 72.88 g; **Tłuszcz:** 55.22 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone:** 17.7 g; **Sód:** 1435.66 mg; **Węglowodany:** 304.53 g; **Cukier:** 50.04 g **Błonnik spożywczy:** 24.8 g;

Dieta łatwostrawna (D02) (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 wieprzowa gratka/produkt grubo rozdr., formowany, parzony, zawiera wodę dodaną 30g (6) (10) - Pasta jajeczna 50g (7) (3) - Salata zielona 5g - Salatka cesarska pieczona (marchew, kalafior, brokuł) 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 - Banany 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 - Pomidor 100g
--	--	---

Wartości odżywcze

Energia: 9170.66 KJ / 2053.84 Kcal; **Białko:** 74.27 g; **Tłuszcz:** 55.31 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone:** 17.73 g; **Sód:** 1434.64 mg; **Węglowodany:** 309.23 g; **Cukier:** 50.02 g **Błonnik spożywczy:** 21.51 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 wieprzowa gratka/produkt grubo rozdr., formowany, parzony, zawiera wodę dodaną 30g (6) (10) - Pasta jajeczna 50g (7) (3) - Salata zielona 5g - Salatka cesarska pieczona (marchew, kalafior, brokuł) 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 - Jablka 150g 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) - Salata zielona 5g - Pomidor 100g - Posiłek nocny: kanapka z jajkiem, sałatą i pomidorem 150g (1) (7) (3)
--	--	--

Wartości odżywcze

Energia: 9897.9 KJ / 2184.48 Kcal; **Białko:** 86.61 g; **Tłuszcz:** 69.72 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone:** 24.95 g; **Sód:** 1872.77 mg; **Węglowodany:** 293.07 g; **Cukier:** 17.8 g **Błonnik spożywczy:** 38.06 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 wieprzowa gratka/produkt grubo rozdr., formowany, parzony, zawiera wodę dodaną 30g (6) (10) • Pasta jajeczna 50g (7) (3) • Sałata zielona 5g • Sałatka cesarska pieczona (marchew, kalafior, brokuł) 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 • Banany 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 • Pomidor 100g
Wartości odżywcze		
Energia: 9707.22 KJ / 2182.65 Kcal; Białko: 78.25 g; Tłuszcz: 64.15 g; Kwasy tłuszczowe nasycone: 18.8 g; Sód: 1426.27 mg; Węglowodany: 317.51 g; Cukier: 49.69 g Błonnik spożywczy: 20.82 g;		

Dieta łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu (D05) (Szkic)

Śniadanie • Bułka wrocławska 90g (1) • Masło ekstra 82% 5g (7) • Herbata z cukrem 250g • Zupa mleczna - kasza kukurydziana na mleku 300g (7) • Szynka wieprzowa gratka/produkt grubo rozdr., formowany, parzony, zawiera wodę dodaną 30g (6) (10) • Dżem truskawkowy 25g • Sałata zielona 5g • Sałatka cesarska pieczona (marchew, kalafior, brokuł) 100g	Obiad • Zupa grysikowa 300g (9) (1) (7) • Makaron z mięsem drobiowym i szpinakiem 300g (1) (9) • Buraczki duszone 120g (1) • Kompot owocowy 250g • Banany 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 • Pomidor 100g
Wartości odżywcze		
Energia: 9121.34 KJ / 2115.35 Kcal; Białko: 74.01 g; Tłuszcz: 52.67 g; Kwasy tłuszczowe nasycone: 12.12 g; Sód: 1354.54 mg; Węglowodany: 335.48 g; Cukier: 47.95 g Błonnik spożywczy: 18.38 g;		

Jadłospis na niedziela 2026-10-11

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) • Herbata z cukrem 250g • Zupa mleczna - kasza manna na mleku 300g (7) (1) • Polędwica drobiowa Ani 30g (6) • Pasta z ciecierzycy 50g • Sałata zielona 5g • Pomidor 100g	Obiad • Zupa rosół z makaronem 300g (9) (1) • Udo z kurczaka pieczone 180g • Ziemniaki gotowane 180g • Sałatka z pomidorów 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 • Szynka konserwowa wieprzowa 30g (6) • Sałata zielona 5g • Papryka czerwona świeża 100g
---	---	---

Wartości odżywcze

Energia: 9360.63 KJ / 2082.98 Kcal; **Białko:** 81.51 g; **Tłuszcz:** 81.4 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone:** 24.12 g; **Sód:** 1535.22 mg; **Węglowodany:** 250.82 g; **Cukier:** 34.53 g **Błonnik spożywczy:** 21.8 g;

Dieta łatwostrawna (D02) (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) • Sałata zielona 5g • Pomidor 100g	Obiad • Zupa rosół z makaronem 300g (9) (1) • Udo z kurczaka gotowane 180g • Ziemniaki gotowane 180g • Sałatka z pomidorów z olejem 150g • Kompot owocowy 250g	Kolacja • Chleb pszenno-żytni 90g (1) • Masło ekstra 82% 10g (7) • Herbata z cukrem 250g • Szynka konserwowa wieprzowa 30g (6) • Twarożek z natką pietruszki 30g (7) • Pomidor 100g • Sałata zielona 5g
---	---	--

Wartości odżywcze

Energia: 9508.18 KJ / 2120.68 Kcal; **Białko:** 103.85 g; **Tłuszcz:** 77.4 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone:** 24.7 g; **Sód:** 1213.38 mg; **Węglowodany:** 246.67 g; **Cukier:** 34.49 g **Błonnik spożywczy:** 15.28 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) • Sałata zielona 5g • Pomidor 100g	Obiad • Zupa rosół z makaronem 300g (9) (1) • Udo z kurczaka gotowane 180g • Ziemniaki gotowane 180g • Sałatka z pomidorów 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) • Ser żółty 30g (7) • Herbata bez cukru 250g • Szynka konserwowa wieprzowa 30g (6) • Sałata zielona 5g • Papryka czerwona świeża 100g • Posiłek nocny: kanapka z twarogiem, sałatą i pomidorem 150g (1) (7)
---	--	--

Wartości odżywcze

Energia: 10470.66 KJ / 2297.98 Kcal; **Białko:** 121.72 g; **Tłuszcz:** 94.62 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone:** 34.71 g; **Sód:** 1809.16 mg; **Węglowodany:** 229.75 g; **Cukier:** 5.08 g **Błonnik spożywczy:** 31.17 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 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 • Sałatka z pomidorów z olejem 150g • Kompot owocowy 250g	Kolacja • Chleb pszenno-żytni 90g (1) • Masło ekstra 82% 10g (7) • Herbata z cukrem 250g • Szynka konserwowa wieprzowa 30g (6) • Twarożek z natką pietruszki 50g (7) • Pomidor 100g • Sałata zielona 5g
Wartości odżywcze		
Energia: 9881.43 KJ / 2214.24 Kcal; Białko: 112.74 g; Tłuszcz: 82.95 g; Kwasy tłuszczowe nasycone: 26.53 g; Sód: 1283.53 mg; Węglowodany: 247.88 g; Cukier: 34.49 g Błonnik spożywczy: 15.28 g;		

Dieta łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu (D05) (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 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 • Bukiet warzyw gotowanych 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: 8764.06 KJ / 2013.66 Kcal; Białko: 105.83 g; Tłuszcz: 55.26 g; Kwasy tłuszczowe nasycone: 17.61 g; Sód: 1160.13 mg; Węglowodany: 273.98 g; Cukier: 43.05 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