

Jadłospis na poniedziałek 2026-10-12

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

Dieta podstawowa (3p) (Szkic)

Śniadanie - Chleb pszenno-żytni 60g (1) - Chleb żytni razowy na zakwasie 30g (1) - Masło ekstra 82% 10g (7) - Twaróg półtłusty 50g (7) - Herbata z cukrem 250g - Zupa mleczna - płatki owsiane na mleku 300g (7) (1) - Szynka wieprzowa gratka/produkt grubo rozdr., formowany, parzony, zawiera wodę dodaną 30g (6) (10) - Pomidor 100g - Salata zielona 5g	Obiad - Zupa fasolowa z ziemniakami 300g (1) (6) (9) (10) - 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 kiszony krojony 100g
---	--	---

Wartości odżywcze

Energia: 9366.81 KJ / 2091.34 Kcal; **Białko:** 78.09 g; **Tłuszcz:** 62.07 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone:** 19.88 g; **Sód:** 2417.15 mg; **Węglowodany:** 301.55 g; **Cukier:** 37.45 g **Błonnik spożywczy:** 28.87 g;

Dieta łatwostrawna (D02) (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) - 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: 8798.97 KJ / 1958.3 Kcal; **Białko:** 69.29 g; **Tłuszcz:** 62.13 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone:** 20.55 g; **Sód:** 1611.9 mg; **Węglowodany:** 275.48 g; **Cukier:** 38.37 g **Błonnik spożywczy:** 18.66 g;

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

Śniadanie - Chleb żytni razowy na zakwasie 90g (1) - Masło ekstra 82% 10g (7) - Twaróg półtłusty 50g (7) - Herbata bez cukru 250g - Zupa mleczna - płatki owsiane na mleku 300g (7) (1) - 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) (6) (9) (10) - 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 - Kefir naturalny 150g (7)	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 kiszony krojony 100g - Posiłek nocny: kanapka z jajkiem, sałatą i pomidorem 150g (1) (7) (3)
--	---	--

Wartości odżywcze

Energia: 10292.5 KJ / 2261.38 Kcal; **Białko:** 95.45 g; **Tłuszcz:** 76.5 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone:** 27.41 g; **Sód:** 2818.56 mg; **Węglowodany:** 293.51 g; **Cukier:** 7.93 g **Błonnik spożywczy:** 45.75 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)
- 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: 9032.54 KJ / 2014.46 Kcal; **Białko:** 74.76 g; **Tłuszcz:** 65.79 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone:** 22.04 g; **Sód:** 1842.3 mg; **Węglowodany:** 275.79 g; **Cukier:** 38.37 g **Błonnik spożywczy:** 18.68 g;

Dieta łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu (D05) (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)
- 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: 8133.65 KJ / 1869.85 Kcal; **Białko:** 72.93 g; **Tłuszcz:** 40.01 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone:** 13.48 g; **Sód:** 1544.9 mg; **Węglowodany:** 305.09 g; **Cukier:** 44.74 g **Błonnik spożywczy:** 17.37 g;

Jadłospis na wtorek 2026-10-13

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

Dieta podstawowa (3p) (Szkic)

Śniadanie - Chleb pszenno-żytni 60g (1) - Chleb żytni razowy na zakwasie 30g (1) - Masło ekstra 82% 10g (7) - Herbata z cukrem 250g - Zupa mleczna - 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) - Salata zielona 5g - Rzodkiewki 100g
---	---	--

Wartości odżywcze

Energia: 9074.81 KJ / 2005.67 Kcal; **Białko:** 74.71 g; **Tłuszcz:** 56.02 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone:** 19.69 g; **Sód:** 1091.8 mg; **Węglowodany:** 288.87 g; **Cukier:** 40.43 g **Błonnik spożywczy:** 25.41 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 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) - Salata zielona 5g - Rzodkiewki 100g - Posiłek nocny: kanapka z wędliną i pomidorem 150g (1) (7)
--	---	---

Wartości odżywcze

Energia: 9768.22 KJ / 2120.26 Kcal; **Białko:** 88.73 g; **Tłuszcz:** 66.47 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone:** 25.99 g; **Sód:** 1465.87 mg; **Węglowodany:** 278.92 g; **Cukier:** 17.27 g **Błonnik spożywczy:** 37.51 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 70g (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: 9029.98 Kj / 1993.38 Kcal; **Białko:** 81.76 g; **Tłuszcz:** 50.56 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone:** 20.14 g; **Sód:** 1163.06 mg; **Węglowodany:** 295.74 g; **Cukier:** 35.63 g **Błonnik spożywczy:** 21.44 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 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 2026-10-14

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) - Polędwica sopocka wieprzowa 30g (1) (6) - Pomidor 100g - Salata zielona 5g	Obiad - Zupa grochowa z ziemniakami 300g (9) (1) (6) (10) - 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) - Polędwica z indyka grubo rozdrobniona, parzona 30g - Salatka szwedzka 120g
---	--	--

Wartości odżywcze

Energia: 9607.69 KJ / 2145.29 Kcal; **Białko:** 90.42 g; **Tłuszcz:** 46.88 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone:** 19.88 g; **Sód:** 1653.37 mg; **Węglowodany:** 331.86 g; **Cukier:** 68.4 g **Błonnik spożywczy:** 23.91 g;

Dieta łatwostrawna (D02) (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) - Polędwica sopocka wieprzowa 30g (1) (6) - Pomidor 100g - Salata zielona 5g	Obiad - Zupa jarzynowa z ziemniakami 300g (9) (1) (7) - Makaron z twarogiem 300g (1) (7) - Sos jogurtowy 100g (7) - 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) - Salata zielona 5g - Pomidor 100g - Polędwica z indyka grubo rozdrobniona, parzona 30g
--	--	--

Wartości odżywcze

Energia: 9106.58 KJ / 2025.62 Kcal; **Białko:** 84.24 g; **Tłuszcz:** 44.59 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone:** 19.78 g; **Sód:** 1181.59 mg; **Węglowodany:** 313.41 g; **Cukier:** 65.31 g **Błonnik spożywczy:** 15.69 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) - Polędwica sopocka wieprzowa 30g (1) (6) - Pomidor 100g - Salata zielona 5g	Obiad - Zupa grochowa z ziemniakami 300g (9) (1) (6) (10) - Makaron razowy z twarogiem i masłem 350g (1) (7) - Sos jogurtowy 100g (7) - 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 - Paprykarz rybny (mintaj) 30g (4) (9) - Polędwica z indyka grubo rozdrobniona, parzona 30g - Posiłek nocny: kanapka z jajkiem, sałatą i pomidorem 150g (1) (7) (3) - Salatka szwedzka 120g
--	---	---

Wartości odżywcze

Energia: 11718.01 KJ / 2531.54 Kcal; **Białko:** 102.28 g; **Tłuszcz:** 87.52 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone:** 30.96 g; **Sód:** 2024.58 mg; **Węglowodany:** 325.31 g; **Cukier:** 18.84 g **Błonnik spożywczy:** 37.81 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) • 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: 9264.66 Kj / 2063.56 Kcal; Białko: 86.48 g; Tłuszcz: 45.92 g; Kwasy tłuszczowe nasycone: 19.88 g; Sód: 1197.26 mg; Węglowodany: 317.75 g; Cukier: 65.71 g Błonnik spożywczy: 15.93 g;		

Dieta łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu (D05) (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) • 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: 8930.68 Kj / 2061.02 Kcal; Białko: 89.18 g; Tłuszcz: 41.38 g; Kwasy tłuszczowe nasycone: 15.1 g; Sód: 1193.29 mg; Węglowodany: 328.83 g; Cukier: 63.87 g Błonnik spożywczy: 13.71 g;		

Jadłospis na czwartek 2026-10-15

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 - ryż na mleku 300g (7) • Szynka konserwowa wieprzowa 30g (6) • Jajko gotowane na twardo (1 szt) 50g (3) • Sałatka cesarska pieczona (marchew, kalafior, brokuł) 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 rodzinna 30g (6) (7) • Twarożek z natką pietruszki 50g (7) • Sałata zielona 5g • Papryka czerwona świeża 100g
---	---	--

Wartości odżywcze

Energia: 8347.08 KJ / 1830.67 Kcal; **Białko:** 69.12 g; **Tłuszcz:** 54.95 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone:** 17.89 g; **Sód:** 1357.8 mg; **Węglowodany:** 259.89 g; **Cukier:** 37.62 g **Błonnik spożywczy:** 20.52 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 • Sałata zielona 5g	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 rodzinna 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) • Sałatka cesarska pieczona (marchew, kalafior, brokuł) 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 rodzinna 30g (6) (7) • Twarożek z natką pietruszki 50g (7) • Sałata zielona 5g • Papryka czerwona świeża 100g • Posiłek nocny: kanapka z wędliną i pomidorem 150g (1) (7)
--	---	---

Wartości odżywcze

Energia: 8892.84 KJ / 1905.36 Kcal; **Białko:** 77.13 g; **Tłuszcz:** 62.08 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone:** 22.44 g; **Sód:** 1639.56 mg; **Węglowodany:** 254.48 g; **Cukier:** 19.12 g **Błonnik spożywczy:** 34.81 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) • Sałatka cesarska pieczona (marchew, kalafior, brokuł) 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 70g (7) • Pomidor 100g • Sałata zielona 5g
Wartości odżywcze		
Energia: 9247.81 KJ / 2044.65 Kcal; Białko: 83.14 g; Tłuszcz: 61.92 g; Kwasy tłuszczowe nasycone: 20.74 g; Sód: 1125.88 mg; Węglowodany: 284.76 g; Cukier: 38.18 g Błonnik spożywczy: 17.6 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 - ryż na mleku 300g (7) • Szynka konserwowa wieprzowa 30g (6) • Pomidor 100g • Sałata zielona 5g	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 2026-10-16

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) - Kawa zbożowa na mleku 250g (7) (1) - Zupa mleczna - kasza kukurydziana na mleku 300g (7) - Dżem truskawkowy 25g - Mandarynki 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 kiszony krojony 100g
Wartości odżywcze		
Energia: 9088.67 KJ / 2005.8 Kcal; Białko: 69.47 g; Tłuszcz: 53.79 g; Kwasy tłuszczowe nasycone: 18.85 g; Sód: 1928.58 mg; Węglowodany: 306.28 g; Cukier: 48.85 g Błonnik spożywczy: 27.14 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 - kasza kukurydziana na mleku 300g (7) - Dżem truskawkowy 25g - Mandarynki 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 30g (6) (10) - Jajko gotowane na twardo (1 szt) 50g (3) - Pomidor 100g - Salata zielona 5g
Wartości odżywcze		
Energia: 9335.48 KJ / 2062.09 Kcal; Białko: 74.01 g; Tłuszcz: 58.18 g; Kwasy tłuszczowe nasycone: 18.6 g; Sód: 1230.49 mg; Węglowodany: 307.91 g; Cukier: 48.83 g Błonnik spożywczy: 22.74 g;		

Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów (5p) (Szkic)		
Śniadanie - Chleb żytni razowy na zakwasie 90g (1) - Masło ekstra 82% 10g (7) - Twaróg półtłusty 30g (7) - Herbata bez cukru 250g - Zupa mleczna - kasza kukurydziana na mleku 300g (7) - Jajko gotowane na twardo (1 szt) 50g (3) - Pomidor 100g - Salata zielona 5g	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 kiszony krojony 100g - Posiłek nocny: kanapka z twarogiem, sałatą i pomidorem 150g (1) (7)
Wartości odżywcze		
Energia: 9518 KJ / 2058.65 Kcal; Białko: 85.43 g; Tłuszcz: 65.18 g; Kwasy tłuszczowe nasycone: 24.94 g; Sód: 2281.29 mg; Węglowodany: 274.02 g; Cukier: 13.33 g Błonnik spożywczy: 37.51 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) • Mandarynki 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: 9795.12 Kj / 2177.08 Kcal; Białko: 84.16 g; Tłuszcz: 66.77 g; Kwasy tłuszczowe nasycone: 20.38 g; Sód: 1324.74 mg; Węglowodany: 307.16 g; Cukier: 55.13 g Błonnik spożywczy: 22.54 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 - 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: 9050.26 Kj / 2066.54 Kcal; Białko: 73.54 g; Tłuszcz: 44.92 g; Kwasy tłuszczowe nasycone: 13.43 g; Sód: 1197.11 mg; Węglowodany: 344.04 g; Cukier: 66.88 g Błonnik spożywczy: 20.68 g;		

Jadłospis na sobota 2026-10-17

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

Dieta podstawowa (3p) (Szkic)

Śniadanie • Chleb pszenno-żytni 60g (1) • Chleb żytni razowy na zakwasie 30g (1) • Masło ekstra 82% 10g (7) • Twaróg półtłusty 30g (7) • Herbata z cukrem 250g • Zupa mleczna - płatki owsiane na mleku 300g (7) (1) • Polędwica sopocka wieprzowa 50g (1) (6) • Sałata zielona 5g • Papryka czerwona świeża 100g	Obiad • Zupa barszcz czerwony z ziemniakami zabieleny 300g (9) (1) (7) • Risotto warzywno-mięsne 300g (9) • Surówka z marchwi i jabłka z olejem 150g • 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 • Pasta jajeczna 50g (7) (3) • Sałata zielona 5g • Rzodkiewki 100g • Polędwica z indyka grubo rozdrobniona, parzona 30g
--	--	--

Wartości odżywcze

Energia: 9246.4 Kj / 2068.86 Kcal; **Białko:** 75.75 g; **Tłuszcz:** 62.53 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone:** 19.87 g; **Sód:** 1305.9 mg; **Węglowodany:** 296.41 g; **Cukier:** 41.49 g **Błonnik spożywczy:** 27.7 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) • Polędwica sopocka wieprzowa 50g (1) (6) • Pomidor 100g • Sałata zielona 5g	Obiad • Zupa barszcz czerwony z ziemniakami zabieleny 300g (9) (1) (7) • Risotto warzywno-mięsne 300g (9) • Surówka z marchwi i jabłka z olejem 150g • Kompot owocowy 250g • Gruszki 150g	Kolacja • Chleb pszenno-żytni 90g (1) • Masło ekstra 82% 10g (7) • Herbata z cukrem 250g • Pasta jajeczna 50g (7) (3) • Sałata zielona 5g • Pomidor 100g • Polędwica z indyka grubo rozdrobniona, parzona 30g
---	--	--

Wartości odżywcze

Energia: 9404.76 Kj / 2104.96 Kcal; **Białko:** 78.56 g; **Tłuszcz:** 62.38 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone:** 19.93 g; **Sód:** 1311.18 mg; **Węglowodany:** 304.54 g; **Cukier:** 41.48 g **Błonnik spożywczy:** 23.49 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) • Polędwica sopocka wieprzowa 50g (1) (6) • Sałata zielona 5g • Papryka czerwona świeża 100g	Obiad • Zupa barszcz czerwony z ziemniakami zabieleny 300g (9) (1) (7) • Risotto z ryżu brązowego warzywno-mięsne 300g (9) • Surówka z marchwi i jabłka z olejem 150g • Kompot owocowy bez cukru 250g • Gruszki 150g Podwieczorek • Jogurt naturalny 150g (7)	Kolacja • Chleb żytni razowy na zakwasie 90g (1) • Masło ekstra 82% 10g (7) • Herbata bez cukru 250g • Pasta jajeczna 50g (7) (3) • Sałata zielona 5g • Rzodkiewki 100g • Posiłek nocny: kanapka z wędliną i pomidorem 150g (1) (7) • Polędwica z indyka grubo rozdrobniona, parzona 30g
---	---	---

Wartości odżywcze

Energia: 9895.96 Kj / 2168.39 Kcal; **Białko:** 88.8 g; **Tłuszcz:** 74.62 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone:** 27.64 g; **Sód:** 1588.45 mg; **Węglowodany:** 290.15 g; **Cukier:** 11.96 g **Błonnik spożywczy:** 44.49 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 60g (1) (6)
- Pomidor 100g
- Sałata zielona 5g

Obiad

- Zupa barszcz czerwony z ziemniakami zabieleny 300g (9) (1) (7)
- Risotto warzywno-mięsne 300g (9)
- Surówka z marchwi i jabłka z olejem 150g
- Kompot owocowy 250g
- Gruszki 150g

Kolacja

- Chleb pszenno-żytni 90g (1)
- Ser biały twaróg półtłusty 50g (7)
- Masło ekstra 82% 10g (7)
- Herbata z cukrem 250g
- Pasta jajeczna 70g (7) (3)
- Sałata zielona 5g
- Pomidor 100g
- Polędwica z indyka grubo rozdrobniona, parzona 60g

Wartości odżywcze

Energia: 10350.07 Kj / 2334.25 Kcal; **Białko:** 96.4 g; **Tłuszcz:** 78.39 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone:** 21.36 g; **Sód:** 1530.01 mg; **Węglowodany:** 307.48 g; **Cukier:** 41.63 g **Błonnik spożywczy:** 23.49 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 - płatki owsiane na mleku 300g (7) (1)
- Polędwica sopocka wieprzowa 30g (1) (6)
- Pomidor 100g
- Sałata zielona 5g

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
- Gruszki 150g

Kolacja

- Bułka wrocławska 90g (1)
- Ser biały twaróg półtłusty 50g (7)
- Masło ekstra 82% 5g (7)
- Herbata z cukrem 250g
- Sałata zielona 5g
- Pomidor 100g
- Polędwica z indyka grubo rozdrobniona, parzona 30g

Wartości odżywcze

Energia: 8814.33 Kj / 2026.42 Kcal; **Białko:** 71.72 g; **Tłuszcz:** 56.55 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone:** 12.15 g; **Sód:** 1210.55 mg; **Węglowodany:** 316.43 g; **Cukier:** 47.66 g **Błonnik spożywczy:** 20.68 g;

Jadłospis na niedziela 2026-10-18

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

Dieta podstawowa (3p) (Szkic)

Śniadanie • Chleb pszenno-żytni 60g (1) • Chleb żytni razowy na zakwasie 30g (1) • Masło ekstra 82% 10g (7) • Herbata z cukrem 250g • Zupa mleczna - kasza 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) • Pasta mięsno-jarzynowa 50g (9) • Sałata zielona 5g • Ogórek kiszony krojony 100g
--	--	---

Wartości odżywcze

Energia: 9538.42 KJ / 2166.02 Kcal; **Białko:** 87.78 g; **Tłuszcz:** 71.22 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone:** 20.39 g; **Sód:** 1879.39 mg; **Węglowodany:** 289.36 g; **Cukier:** 37.01 g **Błonnik spożywczy:** 22.28 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 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) • Pasta mięsno-jarzynowa 50g (9) • Sałata zielona 5g • Pomidor 100g
---	--	---

Wartości odżywcze

Energia: 9682.63 KJ / 2197.94 Kcal; **Białko:** 89.5 g; **Tłuszcz:** 71.33 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone:** 20.39 g; **Sód:** 1183.47 mg; **Węglowodany:** 298.11 g; **Cukier:** 37 g **Błonnik spożywczy:** 19.69 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 • Kiwi 60g	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) • Pasta mięsno-jarzynowa 50g (9) • Sałata zielona 5g • Ogórek kiszony krojony 100g • Posiłek nocny: kanapka z wędliną i pomidorem 150g (1) (7)
---	--	--

Wartości odżywcze

Energia: 9355.39 KJ / 2067.6 Kcal; **Białko:** 90.86 g; **Tłuszcz:** 73.01 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone:** 22.54 g; **Sód:** 2065.89 mg; **Węglowodany:** 257.66 g; **Cukier:** 24.52 g **Błonnik spożywczy:** 36.59 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) • Pasta mięsno-jarzynowa 50g (9) • Sałata zielona 5g • Pomidor 100g
--	--	---

Wartości odżywcze

Energia: 9935.8 Kj / 2262.75 Kcal; **Białko:** 94.94 g; **Tłuszcz:** 75.55 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone:** 21.7 g; **Sód:** 1244.8 mg; **Węglowodany:** 298.38 g; **Cukier:** 37 g **Błonnik spożywczy:** 19.69 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 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) • Pasta mięsno-jarzynowa 50g (9) • Sałata zielona 5g • Pomidor 100g
---	---	---

Wartości odżywcze

Energia: 9815.47 Kj / 2301.7 Kcal; **Białko:** 89.32 g; **Tłuszcz:** 68.41 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone:** 14.76 g; **Sód:** 1105.04 mg; **Węglowodany:** 335.49 g; **Cukier:** 54.8 g **Błonnik spożywczy:** 16.36 g;

Jadłospis na poniedziałek 2026-10-19

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 - ryż na mleku 300g (7) - Kiełbasa żywiecka 30g (6) (10) - Jajko gotowane na twardo (1 szt) 50g (3) - Salata zielona 5g - Ogórek zielony świeży 100g	Obiad - Zupa koperkowa z ziemniakami 300g (9) (1) (7) - Fasolka po bretońsku 300g (1) (6) (9) (10) - 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 - Pomidor 100g
Wartości odżywcze		
Energia: 9276.29 KJ / 2071.1 Kcal; Białko: 73.84 g; Tłuszcz: 56.62 g; Kwasy tłuszczowe nasycone: 17.09 g; Sód: 1532.39 mg; Węglowodany: 309.32 g; Cukier: 47.27 g Błonnik spożywczy: 32.57 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) - Kiełbasa żywiecka 30g (6) (10) - Jajko gotowane na twardo (1 szt) 50g (3) - Salata zielona 5g - Pomidor 100g	Obiad - Zupa koperkowa z ziemniakami 300g (9) (1) (7) - Gulasz wieprzowy duszony 150g (1) - Kasza jęczmienna wiejska gotowana 180g (1) - Bukiet warzyw gotowanych na parze 150g - Kompot owocowy 250g	Kolacja - Chleb pszenno-żytni 90g (1) - Ser biały twaróg półtłusty 50g (7) - Masło ekstra 82% 10g (7) - Herbata z cukrem 250g - Wędlina pierś miodowa drobiowa 30g - Pomidor 100g - Salata zielona 5g
Wartości odżywcze		
Energia: 9218.02 KJ / 2058.77 Kcal; Białko: 74.69 g; Tłuszcz: 66.86 g; Kwasy tłuszczowe nasycone: 18.54 g; Sód: 990.36 mg; Węglowodany: 275.9 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) - Jajko gotowane na twardo (1 szt) 50g (3) - Salata zielona 5g - Ogórek zielony świeży 100g	Obiad - Zupa koperkowa z ziemniakami 300g (9) (1) (7) - Fasolka po bretońsku 300g (1) (6) (9) (10) - 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 - Pomidor 100g - Posiłek nocny: kanapka z twarogiem, sałatą i pomidorem 150g (1) (7)
Wartości odżywcze		
Energia: 10091.66 KJ / 2211.59 Kcal; Białko: 91.83 g; Tłuszcz: 67.58 g; Kwasy tłuszczowe nasycone: 23.91 g; Sód: 1882.61 mg; Węglowodany: 298.38 g; Cukier: 18.36 g Błonnik spożywczy: 46.34 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) • Jajko gotowane na twardo (2 szt) 100g (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 70g (7) • Masło ekstra 82% 10g (7) • Herbata z cukrem 250g • Wędlina pierś miodowa drobiowa 30g • Pomidor 100g • Sałata zielona 5g
Wartości odżywcze		
Energia: 9683.79 Kj / 2174.99 Kcal; Białko: 81.57 g; Tłuszcz: 75.88 g; Kwasy tłuszczowe nasycone: 19.84 g; Sód: 1051.7 mg; Węglowodany: 276.78 g; Cukier: 34.55 g Błonnik spożywczy: 18.75 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) • 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 2026-10-20

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 kukurydziana na mleku 300g (7) - Polędwica sopocka wieprzowa 30g (1) (6) - Twarożek z natką pietruszki 50g (7) - Salata zielona 5g - Salatka 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) - Pasta z twarogu i makreli 50g (7) (4) - Salata zielona 5g - Papryka czerwona świeża 100g
Wartości odżywcze		
Energia: 8756.99 KJ / 1924.56 Kcal; Białko: 75.79 g; Tłuszcz: 58.76 g; Kwasy tłuszczowe nasycone: 19.92 g; Sód: 1475.39 mg; Węglowodany: 268.56 g; Cukier: 36.19 g Błonnik spożywczy: 22.07 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) - Polędwica sopocka wieprzowa 30g (1) (6) - Twarożek z natką pietruszki 50g (7) - Salata zielona 5g - Salatka 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 - Sos pieczeniowy jasny 50g (1) (3) (7) (9)	Kolacja - Chleb pszenno-żytni 90g (1) - Masło ekstra 82% 10g (7) - Herbata z cukrem 250g - Szynka złocista wieprzowa 30g (9) (10) - Pasta z twarogu i makreli 50g (7) (4) - Pomidor 100g - Salata zielona 5g
Wartości odżywcze		
Energia: 8650.65 KJ / 1896.13 Kcal; Białko: 88.97 g; Tłuszcz: 51.4 g; Kwasy tłuszczowe nasycone: 22.84 g; Sód: 1453.31 mg; Węglowodany: 267.73 g; Cukier: 35.43 g Błonnik spożywczy: 21.12 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) - Twarożek z natką pietruszki 50g (7) - Salata zielona 5g - Salatka 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 - 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 - Szynka złocista wieprzowa 30g (9) (10) - Pasta z twarogu i makreli 50g (7) (4) - Salata zielona 5g - Papryka czerwona świeża 100g - Posiłek nocny: kanapka z jajkiem, sałatą i pomidorem 150g (1) (7) (3)
Wartości odżywcze		
Energia: 9606.31 KJ / 2080.97 Kcal; Białko: 103.6 g; Tłuszcz: 70.77 g; Kwasy tłuszczowe nasycone: 30.98 g; Sód: 1869.13 mg; Węglowodany: 249.93 g; Cukier: 13.04 g Błonnik spożywczy: 33.65 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)
- Twarożek z natką pietruszki 70g (7)
- 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
- Sos pieczeniowy jasny 50g (1) (3) (7) (9)

Kolacja

- Chleb pszenno-żytni 90g (1)
- Masło ekstra 82% 10g (7)
- Herbata z cukrem 250g
- Szynka złocista wieprzowa 30g (9) (10)
- Pasta z twarogu i makreli 70g (7) (4)
- Pomidor 100g
- Sałata zielona 5g

Wartości odżywcze

Energia: 9104.58 KJ / 2005.46 Kcal; **Białko:** 99.34 g; **Tłuszcz:** 58.61 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone:** 24.57 g; **Sód:** 1450.04 mg; **Węglowodany:** 266.52 g; **Cukier:** 36.18 g **Błonnik spożywczy:** 17.75 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 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
- Sos pieczeniowy jasny 50g (1) (3) (7) (9)

Kolacja

- Bułka wrocławska 90g (1)
- Masło ekstra 82% 5g (7)
- Herbata z cukrem 250g
- Szynka złocista wieprzowa 30g (9) (10)
- Pasta z twarogu i makreli 50g (7) (4)
- Pomidor 100g
- Sałata zielona 5g

Wartości odżywcze

Energia: 8353.76 KJ / 1902.54 Kcal; **Białko:** 84.61 g; **Tłuszcz:** 45.55 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone:** 16.85 g; **Sód:** 1442.82 mg; **Węglowodany:** 291.2 g; **Cukier:** 43.99 g **Błonnik spożywczy:** 19.3 g;

Jadłospis na środa 2026-10-21

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) • Ser żółty 50g (7) • Herbata z cukrem 250g • Zupa mleczna - płatki owsiane na mleku 300g (7) (1) • Polędwica drobiowa Ani 30g (6) • Sałata zielona 5g • Pomidor 100g	Obiad • Zupa kapuśniak z kiszonej kapusty 300g (9) (1) (6) (10) (3) • 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 • Kielbasa krakowska wieprzowa 30g (1) (6) (7) (9) • Twarożek z natką pietruszki 50g (7) • Sałatka jarzynowa 100g (9) (3) (10)
--	--	---

Wartości odżywcze

Energia: 9777.48 Kj / 2186.32 Kcal; **Białko:** 76.81 g; **Tłuszcz:** 52.55 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone:** 22.79 g; **Sód:** 1472.75 mg; **Węglowodany:** 347.63 g; **Cukier:** 87.6 g **Błonnik spożywczy:** 23.7 g;

Dieta łatwostrawna (D02) (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) • Sałata zielona 5g • Pomidor 100g	Obiad • Zupa ziemniaczana 300g (9) (1) (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 30g (1) (6) (7) (9) • Twarożek z natką pietruszki 50g (7) • Sałatka jarzynowa 100g (9) (3) (10)
--	---	--

Wartości odżywcze

Energia: 9591.09 Kj / 2133.41 Kcal; **Białko:** 64.65 g; **Tłuszcz:** 40.1 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone:** 16.77 g; **Sód:** 980.46 mg; **Węglowodany:** 377.49 g; **Cukier:** 107.92 g **Błonnik spożywczy:** 20.47 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) • Sałata zielona 5g • Pomidor 100g	Obiad • Zupa kapuśniak z kiszonej kapusty 300g (9) (1) (6) (10) (3) • 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 • Kielbasa krakowska wieprzowa 30g (1) (6) (7) (9) • Twarożek z natką pietruszki 50g (7) • Posilek nocny: kanapka z jajkiem, sałatą i pomidorem 150g (1) (7) (3) • Sałatka jarzynowa 100g (9) (3) (10)
---	--	--

Wartości odżywcze

Energia: 9415.49 Kj / 2050.18 Kcal; **Białko:** 91.4 g; **Tłuszcz:** 63.94 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone:** 28.79 g; **Sód:** 1839.44 mg; **Węglowodany:** 270.42 g; **Cukier:** 4.44 g **Błonnik spożywczy:** 36.79 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 ziemniaczana 300g (9) (1) (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) • Sałatka jarzynowa 100g (9) (3) (10)
Wartości odżywcze		
Energia: 10101.1 KJ / 2257.7 Kcal; Białko: 83.8 g; Tłuszcz: 54.07 g; Kwasy tłuszczowe nasycone: 23.75 g; Sód: 1418.73 mg; Węglowodany: 359.31 g; Cukier: 88.09 g Błonnik spożywczy: 20.47 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 - płatki owsiane na mleku 300g (7) (1) • Polędwica drobiowa Ani 30g (6) • Sałata zielona 5g • Pomidor 100g	Obiad • Zupa ziemniaczana 300g (9) (1) (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) • Sałatka jarzynowa - dieta 100g (9)
Wartości odżywcze		
Energia: 9539.63 KJ / 2200.08 Kcal; Białko: 68.99 g; Tłuszcz: 41.06 g; Kwasy tłuszczowe nasycone: 12.44 g; Sód: 964.86 mg; Węglowodany: 392.4 g; Cukier: 106.48 g Błonnik spożywczy: 18.47 g;		

Jadłospis na czwartek 2026-10-22

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 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) - Herbata z cukrem 250g - Ketchup 30g - Parówka drobiowa 60g (1) (6) - Twarożek ze szczypiorkiem 30g (7) - Salata zielona 5g - Ogórek kiszony krojony 100g
---	--	---

Wartości odżywcze

Energia: 9402.3 KJ / 2106.34 Kcal; **Białko:** 72.9 g; **Tłuszcz:** 70.49 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone:** 20.9 g; **Sód:** 1809.4 mg; **Węglowodany:** 291.55 g; **Cukier:** 43.17 g **Błonnik spożywczy:** 23.58 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 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 30g (7) - Salata zielona 5g - Pomidor 100g
--	--	---

Wartości odżywcze

Energia: 9546.51 KJ / 2138.26 Kcal; **Białko:** 74.62 g; **Tłuszcz:** 70.6 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone:** 20.9 g; **Sód:** 1113.48 mg; **Węglowodany:** 300.31 g; **Cukier:** 43.16 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 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) - Herbata bez cukru 250g - Ketchup 30g - Parówka drobiowa 60g (1) (6) - Twarożek ze szczypiorkiem 30g (7) - Salata zielona 5g - Ogórek kiszony krojony 100g - Posiłek nocny: kanapka z jajkiem, sałatą i pomidorem 150g (1) (7) (3)
--	--	--

Wartości odżywcze

Energia: 10235.3 KJ / 2259 Kcal; **Białko:** 86.83 g; **Tłuszcz:** 84.74 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone:** 28.18 g; **Sód:** 2244.95 mg; **Węglowodany:** 281.64 g; **Cukier:** 20.01 g **Błonnik spożywczy:** 35.73 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 (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 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
- Szynka złocista wieprzowa 50g (9) (10)
- Twarożek ze szczypiorkiem 30g (7)
- Sałata zielona 5g
- Pomidor 100g

Wartości odżywcze

Energia: 8771.02 KJ / 2025.35 Kcal; **Białko:** 75.05 g; **Tłuszcz:** 53.28 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone:** 14.18 g; **Sód:** 1529.48 mg; **Węglowodany:** 310.18 g; **Cukier:** 44.04 g **Błonnik spożywczy:** 16.88 g;

Jadłospis na piątek 2026-10-23

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) - Twaróg półtłusty 50g (7) - Kawa zbożowa na mleku 250g (7) (1) - Zupa mleczna - ryż na mleku 300g (7) - Dżem truskawkowy 25g - Gruszki 150g	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 fasoli białej i natki pietruszki 50g - Salata zielona 5g - Papryka czerwona świeża 100g
---	--	---

Wartości odżywcze

Energia: 8381.65 KJ / 1850.99 Kcal; **Białko:** 71.92 g; **Tłuszcz:** 48.51 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone:** 17.97 g; **Sód:** 1444.33 mg; **Węglowodany:** 275.93 g; **Cukier:** 34.66 g **Błonnik spożywczy:** 24.98 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 - ryż na mleku 300g (7) - Dżem truskawkowy 25g - Gruszki 150g	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 z natką pietruszki 30g (7) - Pomidor 100g - Salata zielona 5g
--	---	---

Wartości odżywcze

Energia: 8990.09 KJ / 1993.79 Kcal; **Białko:** 78.33 g; **Tłuszcz:** 56.83 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone:** 19.38 g; **Sód:** 1181.57 mg; **Węglowodany:** 287.63 g; **Cukier:** 37.58 g **Błonnik spożywczy:** 19.38 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) - Szynka konserwowa wieprzowa 30g (6) - Pomidor 100g - Salata zielona 5g	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 fasoli białej i natki pietruszki 50g - Salata zielona 5g - Papryka czerwona świeża 100g - Posiłek nocny: kanapka z twarogiem, sałatą i pomidorem 150g (1) (7)
--	---	--

Wartości odżywcze

Energia: 8739.51 KJ / 1882.13 Kcal; **Białko:** 89.79 g; **Tłuszcz:** 58.03 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone:** 23.67 g; **Sód:** 1743.35 mg; **Węglowodany:** 241.57 g; **Cukier:** 9.6 g **Błonnik spożywczy:** 35.09 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 • Gruszki 150g	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) • Pasta z fasoli białej i warzyw 70g (9) • Pomidor 100g • Sałata zielona 5g
--	---	--

Wartości odżywcze

Energia: 9361.01 Kj / 2083.62 Kcal; **Białko:** 76.83 g; **Tłuszcz:** 62.88 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone:** 19.15 g; **Sód:** 1175.33 mg; **Węglowodany:** 299.89 g; **Cukier:** 37.58 g **Błonnik spożywczy:** 23.15 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 - ryż na mleku 300g (7) • Dżem truskawkowy 25g • Jabłko pieczone 1 szt. 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 z natką pietruszki 50g (7) • Pomidor 100g • Sałata zielona 5g
---	--	---

Wartości odżywcze

Energia: 9028.46 Kj / 2074.12 Kcal; **Białko:** 77.8 g; **Tłuszcz:** 46.44 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone:** 13.89 g; **Sód:** 1197.58 mg; **Węglowodany:** 336.66 g; **Cukier:** 66.1 g **Błonnik spożywczy:** 17.55 g;

Jadłospis na sobota 2026-10-24

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

Dieta podstawowa (3p) (Szkic)

Śniadanie • Chleb pszenno-żytni 60g (1) • Chleb żytni razowy na zakwasie 30g (1) • Masło ekstra 82% 10g (7) • Twaróg półtłusty 50g (7) • Herbata z cukrem 250g • Zupa mleczna - kasza kukurydziana na mleku 300g (7) • Kielbasa krakowska wieprzowa 30g (1) (6) (7) (9) • Pomidor 100g • Sałata zielona 5g	Obiad • Zupa jarzynowa z ziemniakami 300g (9) (1) (7) • Pulpet wieprzowy gotowany 100g (1) (3) • Kasza jęczmienna wiejska gotowana 180g (1) • Sos pomidorowy z koperkiem 50g (7) (1) • 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) • Sałata zielona 5g • Sałatka 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 (D02) (Szkic)

Śniadanie • Chleb pszenno-żytni 90g (1) • Masło ekstra 82% 10g (7) • Twaróg półtłusty 50g (7) • Herbata z cukrem 250g • Zupa mleczna - kasza kukurydziana na mleku 300g (7) • Kielbasa krakowska wieprzowa 30g (1) (6) (7) (9) • Pomidor 100g • Sałata zielona 5g	Obiad • Zupa jarzynowa z ziemniakami 300g (9) (1) (7) • Pulpet wieprzowy gotowany 100g (1) (3) • Kasza jęczmienna wiejska gotowana 180g (1) • Sos pomidorowy z koperkiem 50g (7) (1) • 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) • Sałata zielona 5g • Sałatka 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) • Kielbasa krakowska wieprzowa 30g (1) (6) (7) (9) • Pomidor 100g • Sałata zielona 5g	Obiad • Zupa jarzynowa z ziemniakami 300g (9) (1) (7) • Pulpet wieprzowy gotowany 100g (1) (3) • Kasza 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) • Sałata zielona 5g • Sałatka cesarska pieczona (marchew, kalafior, brokuł) 100g • Posiłek nocny: kanapka z twarogiem, sałatą i pomidorem 150g (1) (7)
--	--	--

Wartości odżywcze

Energia: 9994.77 KJ / 2199.12 Kcal; **Białko:** 100.65 g; **Tłuszcz:** 78.81 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone:** 28.29 g; **Sód:** 1511.29 mg; **Węglowodany:** 266.92 g; **Cukier:** 12.95 g **Błonnik spożywczy:** 36.94 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 (D05) (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 2026-10-25

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

Dieta podstawowa (3p) (Szkic)

Śniadanie - Chleb pszenno-żytni 60g (1) - Chleb żytni razowy na zakwasie 30g (1) - Masło ekstra 82% 10g (7) - Herbata z cukrem 250g - Zupa mleczna - płatki owsiane na mleku 300g (7) (1) - 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) - Herbata z cukrem 250g - Wędlina filet gotowany z kurczaka 30g (6) (10) - Paprykarz rybny (mintaj) 50g (4) (9) - Salata zielona 5g - Ogórek kiszony krojony 100g
--	--	--

Wartości odżywcze

Energia: 9492.51 KJ / 2115.7 Kcal; **Białko:** 83.04 g; **Tłuszcz:** 73.99 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone:** 21.43 g; **Sód:** 2346.75 mg; **Węglowodany:** 274.96 g; **Cukier:** 57.38 g **Błonnik spożywczy:** 23.5 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) - 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) - Paprykarz rybny (mintaj) 50g (4) (9) - Pomidor 100g - Salata zielona 5g
---	--	--

Wartości odżywcze

Energia: 9732.7 KJ / 2173.08 Kcal; **Białko:** 105.86 g; **Tłuszcz:** 76.49 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone:** 24.23 g; **Sód:** 1521.29 mg; **Węglowodany:** 262.44 g; **Cukier:** 36.77 g **Błonnik spożywczy:** 18.91 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) - Herbata bez cukru 250g - Wędlina filet gotowany z kurczaka 30g (6) (10) - Paprykarz rybny (mintaj) 50g (4) (9) - Salata zielona 5g - Ogórek kiszony krojony 100g - Posiłek nocny: kanapka z twarogiem, sałatą i pomidorem 150g (1) (7)
---	---	---

Wartości odżywcze

Energia: 10136.25 KJ / 2215.68 Kcal; **Białko:** 100.56 g; **Tłuszcz:** 84.84 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone:** 28.17 g; **Sód:** 2697.91 mg; **Węglowodany:** 255.6 g; **Cukier:** 18.27 g **Błonnik spożywczy:** 36.23 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) • Paprykarz rybny (mintaj) 70g (9) (4) • Pomidor 100g • Sałata zielona 5g
Wartości odżywcze		
Energia: 10338.58 Kj / 2322.76 Kcal; Białko: 118.39 g; Tłuszcz: 85.35 g; Kwasy tłuszczowe nasycone: 26.16 g; Sód: 1742.29 mg; Węglowodany: 266.58 g; Cukier: 36.94 g Błonnik spożywczy: 19.12 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 - 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