Gomi Żywienie Sp. z o.o.
ul. Modrzewiowa 4
24-320 Poniatowa
NIP: 7171840940 Regon: 525613130
tel:(81)8204338
email: [illegible].biuro@gmail.com

mgr Gabriela Romarowicz
Dietetyk

Jadłospis na poniedziałek 2026-11-23

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

Dieta podstawowa (3p) (Szkic)

Śniadanie
- Chleb pszenno-żytni 60g (1)
- Chleb żytni razowy na zakwasie 30g (1)
- Masło ekstra 82% 10g (7)
- Herbata z cukrem 250g
- Zupa mleczna - kasza manna na mleku 300g (7) (1)
- Pasta z fasoli białej i natki pietruszki 50g
- Sałata zielona 5g
- Papryka czerwona świeża 100g
- Polędwica 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)
- Sałata 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
- 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
- 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)
- Sałata 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)
- Sałata zielona 5g
- Papryka czerwona świeża 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)
- Sałata zielona 5g
- Posiłek nocny: kanapka z twarogiem, sałatą i pomidorem 150g (1) (7)

Wartości odżywcze

Energia: 9554.21 Kj / 2090.1 Kcal; **Białko**: 87.86 g; **Tłuszcz**: 79.24 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone**: 26.74 g; **Sód**: 1419.03 mg; **Węglowodany**: 249.04 g; **Cukier**: 11.57 g **Błonnik spożywczy**: 31.79 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 2026-11-24

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 30g (7)
- Herbata z cukrem 250g
- Zupa mleczna - ryż na mleku 300g (7)
- Szynka złocista wieprzowa 30g (9) (10)
- Sałata zielona 5g
- Ogórek zielony świeży 100g

Obiad
- Zupa fasolowa z ziemniakami 300g (1) (6) (9) (10)
- Risotto warzywno-mięsne 300g (9)
- Marchew gotowana na parze 150g
- Kompot owocowy 250g
- Jabłka 150g

Kolacja
- Chleb pszenno-żytni 60g (1)
- Chleb żytni razowy na zakwasie 30g (1)
- Masło ekstra 82% 10g (7)
- Herbata z cukrem 250g
- Polędwica drobiowa Ani 30g (6)
- Paprykarz rybny (mintaj) 30g (4) (9)
- Sałata zielona 5g
- Sałatka jarzynowa 100g (9) (3) (10)

Wartości odżywcze

Energia: 9686.67 Kj / 2162.22 Kcal; **Białko**: 77.18 g; **Tłuszcz**: 57.72 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone**: 17.45 g; **Sód**: 1380.49 mg; **Węglowodany**: 332.03 g; **Cukier**: 44.41 g **Błonnik spożywczy**: 32.94 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)
- 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
- 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)
- Sałata zielona 5g
- Sałatka jarzynowa 100g (9) (3) (10)

Wartości odżywcze

Energia: 9157.84 Kj / 2035.39 Kcal; **Białko**: 67.28 g; **Tłuszcz**: 58.87 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone**: 18.78 g; **Sód**: 1387.7 mg; **Węglowodany**: 307.2 g; **Cukier**: 45.83 g **Błonnik spożywczy**: 23.23 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)
- Sałata zielona 5g
- Ogórek zielony świeży 100g

Obiad
- Zupa fasolowa z ziemniakami 300g (1) (6) (9) (10)
- Risotto warzywno-mięsne 300g (9)
- Kompot owocowy bez cukru 250g
- Jabłka 150g
- 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
- Polędwica drobiowa Ani 30g (6)
- Paprykarz rybny (mintaj) 30g (4) (9)
- Sałata zielona 5g
- Posiłek nocny: kanapka z jajkiem, sałatą i pomidorem 150g (1) (7) (3)
- Sałatka jarzynowa 100g (9) (3) (10)

Wartości odżywcze

Energia: 10568.75 Kj / 2321.7 Kcal; **Białko**: 96.25 g; **Tłuszcz**: 71.43 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone**: 24.7 g; **Sód**: 1732.88 mg; **Węglowodany**: 317.41 g; **Cukier**: 14.96 g **Błonnik spożywczy**: 44.33 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)
- Marchew gotowana na parze 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: 9436 Kj / 2102.06 Kcal; **Białko**: 72.97 g; **Tłuszcz**: 61.54 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone**: 19.41 g; **Sód**: 1412.19 mg; **Węglowodany**: 312.48 g; **Cukier**: 46.23 g **Błonnik spożywczy**: 23.47 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: 9088.07 Kj / 2097.68 Kcal; **Białko**: 71.58 g; **Tłuszcz**: 59.8 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone**: 14.45 g; **Sód**: 1371.92 mg; **Węglowodany**: 321.05 g; **Cukier**: 43.51 g **Błonnik spożywczy**: 21.06 g;

Jadłospis na środa 2026-11-25

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 - kasza kukurydziana na mleku 300g (7)
- Szynka drobiowa familijna 30g (6) (7)
- Jajko gotowane na twardo (1 szt) 50g (3)
- Sałata zielona 5g
- Pomidor 100g

Obiad
- Zupa barszcz czerwony z ziemniakami zabielany 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
- Sałata zielona 5g
- Ogórek kiszony krojony 100g

Wartości odżywcze

Energia: 9610.67 Kj / 2150.16 Kcal; **Białko**: 75.21 g; **Tłuszcz**: 55.1 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone**: 20.99 g; **Sód**: 1830.07 mg; **Węglowodany**: 331.52 g; **Cukier**: 65.87 g **Błonnik spożywczy**: 26.54 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)
- Sałata zielona 5g
- Pomidor 100g

Obiad
- Zupa barszcz czerwony z ziemniakami zabielany 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
- Sałata 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)
- Sałata zielona 5g
- Pomidor 100g

Obiad
- Zupa barszcz czerwony z ziemniakami zabielany 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
- Sałata zielona 5g
- Ogórek kiszony krojony 100g
- Posiłek nocny: kanapka z twarogiem, sałatą i pomidorem 150g (1) (7)

Wartości odżywcze

Energia: 11646.16 Kj / 2518.35 Kcal; **Białko**: 85.21 g; **Tłuszcz**: 93.59 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone**: 31.66 g; **Sód**: 2190.81 mg; **Węglowodany**: 329 g; **Cukier**: 24.54 g **Błonnik spożywczy**: 39.86 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 zabielany 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 zabielany 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 2026-11-26

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

Dieta podstawowa (3p) (Szkic)

Śniadanie
- Chleb pszenno-żytni 60g (1)
- Chleb żytni razowy na zakwasie 30g (1)
- Masło ekstra 82% 10g (7)
- Twaróg półtłusty 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
- 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) (3) (6) (7) (9) (10)
- Pasta jajeczna 50g (7) (3)
- Sałata 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)
- 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
- 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) (3) (6) (7) (9) (10)
- Pasta jajeczna 50g (7) (3)
- Sałata 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)
- Sałata 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) (3) (6) (7) (9) (10)
- Pasta jajeczna 50g (7) (3)
- Sałata zielona 5g
- Pomidor 100g
- Posiłek nocny: kanapka z wędliną i pomidorem 150g (1) (7)

Wartości odżywcze

Energia: 9964.67 Kj / 2177.72 Kcal; **Białko**: 107.02 g; **Tłuszcz**: 83.86 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone**: 25.52 g; **Sód**: 1824.68 mg; **Węglowodany**: 243.38 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) (3) (6) (7) (9) (10)
- Pasta jajeczna 50g (7) (3)
- Sałata zielona 5g
- Pomidor 100g

Wartości odżywcze

Energia: 10130.27 Kj / 2257.8 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) (3) (6) (7) (9) (10)
- 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 2026-11-27

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

Dieta podstawowa (3p) (Szkic)

Śniadanie
- Chleb pszenno-żytni 60g (1)
- Chleb żytni razowy na zakwasie 30g (1)
- Masło ekstra 82% 10g (7)
- 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 z olejem rzepakowym 150g (9) (1)
- Kompot owocowy 250g

Kolacja
- Chleb pszenno-żytni 60g (1)
- Chleb żytni razowy na zakwasie 30g (1)
- Masło ekstra 82% 10g (7)
- Twaróg półtłusty 30g (7)
- Herbata z cukrem 250g
- Jajko gotowane na twardo (1 szt) 50g (3)
- Pomidor 100g
- Sałata zielona 5g

Wartości odżywcze

Energia: 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 z olejem rzepakowym 150g (9) (1)
- Kompot owocowy 250g

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

Wartości odżywcze

Energia: 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)
- Sałata zielona 5g
- Ogórek kiszony krojony 100g

Obiad
- Zupa zacierkowa 300g (9) (1) (3) (7)
- Filet rybny z mintaja pieczony 100g (4)
- Ziemniaki gotowane 180g
- Warzywa po grecku z olejem rzepakowym 150g (9) (1)
- Kompot owocowy bez cukru 250g

Podwieczorek
- Jogurt naturalny 150g (7)

Kolacja
- Chleb żytni razowy na zakwasie 90g (1)
- Masło ekstra 82% 10g (7)
- Twaróg półtłusty 30g (7)
- Herbata bez cukru 250g
- Jajko gotowane na twardo (1 szt) 50g (3)
- Pomidor 100g
- Sałata zielona 5g
- Posiłek nocny: kanapka z wędliną i sałatą 100g (1) (7)

Wartości odżywcze

Energia: 9737.07 Kj / 2114.71 Kcal; **Białko**: 87.38 g; **Tłuszcz**: 76.1 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone**: 25.18 g; **Sód**: 2249.19 mg; **Węglowodany**: 261.57 g; **Cukier**: 20.47 g **Błonnik spożywczy**: 33.39 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) (3) (6) (7) (9) (10)
- Jabłka 150g

Obiad
- Zupa zacierkowa 300g (9) (1) (3) (7)
- Filet rybny z mintaja pieczony 100g (4)
- Ziemniaki gotowane 180g
- Warzywa po grecku z olejem rzepakowym 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 zacierkowa 300g (9) (1) (3) (7)
- Filet rybny z mintaja pieczony 100g (4)
- Ziemniaki gotowane 180g
- Warzywa po grecku z olejem rzepakowym 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: 9615.73 Kj / 2201.93 Kcal; **Białko**: 74.44 g; **Tłuszcz**: 61.76 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone**: 13.11 g; **Sód**: 1124.15 mg; **Węglowodany**: 339.14 g; **Cukier**: 67.73 g **Błonnik spożywczy**: 18.85 g;

Jadłospis na sobota 2026-11-28

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 kukurydziana na mleku 300g (7)
- Pasztet drobiowy 30g (1) (6)
- Sałata zielona 5g
- Papryka czerwona świeża 100g
- Polędwica z indyka grubo rozdrobniona, parzona 30g

Obiad
- Zupa ziemniaczana 300g (9) (1) (7)
- Filet drobiowy z kurczaka panierowany pieczony 120g (1) (3)
- Ryż biały gotowany 180g
- Sos jarzynowy 150g (9) (1) (7)
- 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)
- Sałatka 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
- 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 30g (7)
- Herbata z cukrem 250g
- Szynka drobiowa familijna 30g (6) (7)
- Sałata 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
- Sałata zielona 5g
- Papryka czerwona świeża 100g
- Papryka czerwona świeża 100g
- Polędwica 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)
- Sałatka 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 2026-11-29

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)
- Herbata z cukrem 250g
- Zupa mleczna - ryż na mleku 300g (7)
- Szynka konserwowa wieprzowa 30g (6)
- Jajko gotowane na twardo (1 szt) 50g (3)
- Pomidor 100g
- Sałata zielona 5g

Obiad
- Zupa pomidorowa z makaronem 300g (9) (1) (7)
- Pulpet wieprzowo-wołowy gotowany 100g (1) (3)
- Ziemniaki gotowane 180g
- Sos koperkowy 100g (1) (7)
- Surówka z kapusty czerwonej i jabłka z olejem rzepakowym 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) (3) (6) (7) (9) (10)
- Twarożek z natką pietruszki 30g (7)
- Sałata zielona 5g
- Sałatka 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
- 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) (3) (6) (7) (9) (10)
- Twarożek z natką pietruszki 30g (7)
- Sałata zielona 5g
- Sałatka 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
- Sałata zielona 5g

Obiad
- Zupa pomidorowa z makaronem 300g (9) (1) (7)
- Pulpet wieprzowo-wołowy gotowany 100g (1) (3)
- Ziemniaki gotowane 180g
- Sos koperkowy 100g (1) (7)
- Surówka z kapusty czerwonej i jabłka z olejem rzepakowym 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) (3) (6) (7) (9) (10)
- Twarożek z natką pietruszki 30g (7)
- Sałata zielona 5g
- Sałatka 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**: 17.16 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) (3) (6) (7) (9) (10)
- 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) (3) (6) (7) (9) (10)
- 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 2026-11-30

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 - płatki owsiane na mleku 300g (7) (1)
- Kiełbasa żywiecka 30g (6) (10)
- Twarożek z natką pietruszki 30g (7)
- Sałata 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
- Sałata 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)
- 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 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
- Sałata 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)
- Sałata 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
- Sałata 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)
- Kiełbasa 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)
- Kiełbasa 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 2026-12-01

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)
- 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) (3) (6) (7) (9) (10)
- 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) (3) (6) (7) (9) (10)
- 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)
- Szynka 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) (3) (6) (7) (9) (10)
- Paprykarz rybny (mintaj) 30g (4) (9)
- Sałata zielona 5g
- Ogórek zielony świeży 100g
- Posiłek nocny: kanapka z twarogiem, sałatą i pomidorem 150g (1) (7)

Wartości odżywcze

Energia: 9605.52 Kj / 2078.93 Kcal; **Białko**: 83.44 g; **Tłuszcz**: 64.96 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone**: 24.84 g; **Sód**: 1963 mg; **Węglowodany**: 280.14 g; **Cukier**: 16.78 g **Błonnik spożywczy**: 35.66 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) (3) (6) (7) (9) (10)
- 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) (3) (6) (7) (9) (10)
- 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 2026-12-02

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

Dieta podstawowa (3p) (Szkic)

Śniadanie
- Chleb pszenno-żytni 60g (1)
- Chleb żytni razowy na zakwasie 30g (1)
- Masło ekstra 82% 10g (7)
- Herbata z cukrem 250g
- Zupa mleczna - kasza manna na mleku 300g (7) (1)
- Szynka złocista wieprzowa 30g (9) (10)
- Jajko gotowane na twardo (1 szt) 50g (3)
- Sałata 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
- Sałata 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)
- 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
- 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: 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)
- Sałata 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
- Sałata 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 2026-12-03

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 - 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**: 12.29 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 / 2175.01 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
- Kiełbasa 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 2026-12-04

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)
- 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) (6) (10) (3)
- 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
- Sałata 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 z olejem rzepakowym 150g (9) (1)
- Kompot owocowy 250g

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

Wartości odżywcze

Energia: 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)
- Sałata zielona 5g
- Rzodkiewki 100g

Obiad
- Zupa kapuśniak z kiszonej kapusty 300g (9) (1) (6) (10) (3)
- 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
- Sałata zielona 5g
- Posiłek nocny: kanapka z wędliną i sałatą 100g (1) (7)

Wartości odżywcze

Energia: 9067.31 Kj / 1945.91 Kcal; **Białko**: 85.1 g; **Tłuszcz**: 61.27 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone**: 26.24 g; **Sód**: 1882.08 mg; **Węglowodany**: 257.42 g; **Cukier**: 9.11 g **Błonnik spożywczy**: 38.97 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 z olejem rzepakowym 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) (3) (6) (7) (9) (10)
- 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 z olejem rzepakowym 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 2026-12-05

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

Dieta podstawowa (3p) (Szkic)

Śniadanie
- Chleb pszenno-żytni 60g (1)
- Chleb żytni razowy na zakwasie 30g (1)
- Masło ekstra 82% 10g (7)
- Herbata z cukrem 250g
- Zupa mleczna - kasza kukurydziana na mleku 300g (7)
- Szynka wieprzowa gratka/produkt grubo rozdr., formowany, parzony, zawiera wodę dodaną 30g (6) (10)
- Twarożek z natką pietruszki 50g (7)
- 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)
- 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)
- Pasta jajeczna 50g (7) (3)
- Sałata zielona 5g
- Pomidor 100g

Wartości odżywcze

Energia: 9215.7 Kj / 2066.93 Kcal; **Białko**: 76.33 g; **Tłuszcz**: 56.55 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone**: 18.22 g; **Sód**: 1444.48 mg; **Węglowodany**: 305.47 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)
- Twarożek z natką pietruszki 50g (7)
- 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)
- Surówka z buraczków i jabłek z olejem 150g
- 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)
- Pasta jajeczna 50g (7) (3)
- Sałata zielona 5g
- Pomidor 100g

Wartości odżywcze

Energia: 9280.5 Kj / 2080.13 Kcal; **Białko**: 77.23 g; **Tłuszcz**: 56.57 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone**: 18.21 g; **Sód**: 1443.88 mg; **Węglowodany**: 310.27 g; **Cukier**: 50.02 g **Błonnik spożywczy**: 21.56 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)
- Twarożek z natką pietruszki 50g (7)
- 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)
- Surówka z buraczków i jabłek z olejem 150g
- Kompot owocowy bez cukru 250g
- Jabłka 150g

Podwieczorek
- Jogurt naturalny 150g (7)

Kolacja
- Chleb żytni razowy na zakwasie 90g (1)
- Masło ekstra 82% 10g (7)
- Herbata bez cukru 250g
- Szynka delikatesowa z kurcząt 30g (6)
- Pasta jajeczna 50g (7) (3)
- Sałata zielona 5g
- Pomidor 100g
- Posiłek nocny: kanapka z twarogiem, sałatą i pomidorem 150g (1) (7)

Wartości odżywcze

Energia: 9951.72 Kj / 2193.11 Kcal; **Białko**: 91.01 g; **Tłuszcz**: 68.25 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone**: 25 g; **Sód**: 1833.46 mg; **Węglowodany**: 295.16 g; **Cukier**: 24.1 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)
- Twarożek z natką pietruszki 50g (7)
- 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)
- Pasta jajeczna 50g (7) (3)
- 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 2026-12-06

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

Dieta podstawowa (3p) (Szkic)

Śniadanie
- Chleb pszenno-żytni 60g (1)
- Chleb żytni razowy na zakwasie 30g (1)
- Masło ekstra 82% 10g (7)
- Herbata z cukrem 250g
- Zupa mleczna - 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
- Surówka z ogórków kiszonych i cebulki z olejem rzepakowym 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: 9233.51 Kj / 2052.98 Kcal; **Białko**: 80.03 g; **Tłuszcz**: 81.27 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone**: 24.1 g; **Sód**: 2472.39 mg; **Węglowodany**: 244.63 g; **Cukier**: 34.53 g **Błonnik spożywczy**: 20.8 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
- Marchew gotowana na parze 150g
- Kompot owocowy 250g

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

Wartości odżywcze

Energia: 8893.7 Kj / 1971 Kcal; **Białko**: 101.92 g; **Tłuszcz**: 62.32 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone**: 23.56 g; **Sód**: 1254.71 mg; **Węglowodany**: 246.37 g; **Cukier**: 34.49 g **Błonnik spożywczy**: 17.21 g;

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

Śniadanie
- Chleb żytni razowy na zakwasie 90g (1)
- Masło ekstra 82% 10g (7)
- Herbata bez cukru 250g
- Zupa mleczna - kasza manna na mleku 300g (7) (1)
- Polędwica 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
- Surówka z ogórków kiszonych i cebulki 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
- 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: 10343.54 Kj / 2267.98 Kcal; **Białko**: 120.24 g; **Tłuszcz**: 94.49 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone**: 34.68 g; **Sód**: 2746.33 mg; **Węglowodany**: 223.56 g; **Cukier**: 5.08 g **Błonnik spożywczy**: 30.17 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
- Marchew gotowana na parze 150g
- Kompot owocowy 250g

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

Wartości odżywcze

Energia: 9266.95 Kj / 2064.55 Kcal; **Białko**: 110.81 g; **Tłuszcz**: 67.87 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone**: 25.39 g; **Sód**: 1324.86 mg; **Węglowodany**: 247.58 g; **Cukier**: 34.49 g **Błonnik spożywczy**: 17.21 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
- Marchew gotowana na parze 150g
- Kompot owocowy 250g

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

Wartości odżywcze

Energia: 8640.38 Kj / 1983.58 Kcal; **Białko**: 101.47 g; **Tłuszcz**: 54.91 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone**: 17.58 g; **Sód**: 1205.32 mg; **Węglowodany**: 272.03 g; **Cukier**: 43.05 g **Błonnik spożywczy**: 15.43 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 (Amygdalus communis L), orzechy laskowe (Corylus avellana), orzechy włoskie (Juglans regia), nerkowce (Anacardium occidentale), orzechy pekan (Carya illinoiesis/Wangenh/K.Koch), orzechy brazylijskie (Bertholletia exelsa), pistacje (Pistacia vera), orzechy makadamie lub orzechy Queensland (Macadamia ternifolia) i produkty pochodne
9	Seler zwyczajny i produkty pochodne
10	Gorczyca 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 SO2
13	Łubin i produkty pochodne
14	Mięczaki i produkty pochodne