

# Jadłospis na poniedziałek 2025-02-17

Arion Szpital Biłgoraj | Centrala

## Dieta łatwostrawna (3p) (2)

### • Śniadanie

- Bułka pszenna 100g ( 1 )
- Miks tłuszczowy do smarowania 10g ( 7 )
- Herbata z cukrem 250g
- Zupa mleczna - kasza kukurydziana na mleku 400g ( 7 )
- Wędlina polędwica sopocka wieprzowa 50g ( 1 ) ( 6 )
- Sałata zielona 10g
- Pomidor 40g
- Owoc 1 szt. 100g

### • Obiad

- Zupa ogórkowa z ziemniakami 400g ( 9 ) ( 1 ) ( 7 )
- Kopytka z masłem roślinnym 350g ( 1 ) ( 3 )
- Surówka z marchwi i jabłka z olejem 120g
- Herbata owocowa 250g

### • Kolacja

- Chleb pszenno-żytni 120g ( 1 )
- Miks tłuszczowy do smarowania 10g ( 7 )
- Herbata z cukrem 250g
- Sałata zielona 10g
- Pomidor 40g
- Posiłek nocny: Ciasto drożdżowe 100g ( 1 ) ( 7 ) ( 3 )
- Sałatka jarzynowa z rybą 150g ( 9 ) ( 4 )

### Wartości odżywcze

**Energia:** 12947.25 Kj / 3085.87 Kcal; **Białko:** 82.42 g; **Tłuszcz:** 78.5 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone:** 14.33 g; **Sód:** 1507.4 mg; **Węglowodany:** 522.77 g; **Cukier:** 65.93 g **Błonnik spożywczy:** 30.96 g;

## Dieta łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu (3)

### • Śniadanie

- Bułka pszenna 100g ( 1 )
- Miks tłuszczowy do smarowania 5g ( 7 )
- Herbata z cukrem 250g
- Wędlina polędwica sopocka wieprzowa 50g ( 1 ) ( 6 )
- Sałata zielona 10g
- Pomidor 40g
- Owoc pieczony 1 szt. 100g

### • Obiad

- Zupa cukiniowa (wywar z warzyw) 400g ( 9 ) ( 1 ) ( 7 )
- Kopytka z masłem roślinnym 350g ( 1 ) ( 3 )
- Marchew gotowana na parze 120g
- Herbata owocowa 250g

### • Kolacja

- Bułka pszenna 100g ( 1 )
- Miks tłuszczowy do smarowania 5g ( 7 )
- Herbata z cukrem 250g
- Pasta rybno-jarzynowa 150g ( 4 ) ( 9 )
- Sałata zielona 10g
- Pomidor 40g
- Posiłek nocny: Ciasto drożdżowe 100g ( 1 ) ( 7 ) ( 3 )

### Wartości odżywcze

**Energia:** 10974.09 Kj / 2602.99 Kcal; **Białko:** 83.75 g; **Tłuszcz:** 52.85 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone:** 9.82 g; **Sód:** 563.02 mg; **Węglowodany:** 456.59 g; **Cukier:** 63.58 g **Błonnik spożywczy:** 21.99 g;

## Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów (4p) (6/S)

### • Śniadanie

- Miks tłuszczowy do smarowania 10g ( 7 )
- Herbata bez cukru 250g
- Zupa mleczna - kasza kukurydziana na mleku 400g ( 7 )
- Wędlina polędwica sopocka wieprzowa 50g ( 1 ) ( 6 )
- Sałata zielona 10g
- Pomidor 40g
- Owoc 1 szt. 100g
- Chleb razowy 100g ( 1 )

### • Obiad

- Zupa ogórkowa z ziemniakami 400g ( 9 ) ( 1 ) ( 7 )
- Ryż brązowy z mięsem i warzywami 350g
- Surówka z marchwi i jabłka z olejem 120g
- Herbata owocowa bez cukru 250g
- Podwieczorek
- Jogurt naturalny 150g ( 7 )

### • Kolacja

- Miks tłuszczowy do smarowania 10g ( 7 )
- Herbata bez cukru 250g
- Sałata zielona 10g
- Pomidor 40g
- Sałatka jarzynowa z rybą 150g ( 9 ) ( 4 )
- PN: chleb razowy 50g, miks tłuszczowy 5g, jajo 50g, sałata 15g, ogórek kiszony 50g + herbata b/c 250ml 150g ( 7 ) ( 1 ) ( 3 )
- Chleb razowy 100g ( 1 )

### Wartości odżywcze

**Energia:** 9220.42 Kj / 2227.14 Kcal; **Białko:** 82.97 g; **Tłuszcz:** 72.47 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone:** 18.38 g; **Sód:** 2635.1 mg; **Węglowodany:** 300.74 g; **Cukier:** 14.03 g **Błonnik spożywczy:** 44.18 g;

mgr inż. dietetyki  
*Klaudia Lefek*  
Klaudia Lefek

GOMI Żywnienie Sp. z o.o.

ul. Modrzewiowa 4  
23-320 Poniatowa  
tel./fax (81) 820-43-38

NIP: 7171840940 Regon: 525613130

### Dieta łatwostrawna bezmleczna (2/ML)

<ul style="list-style-type: none"> <li>• Śniadanie</li> <li>• Bułka pszenna 100g ( 1 )</li> <li>• Margaryna do smarowania 10g</li> <li>• Herbata z cukrem 250g</li> <li>• Wędlina polędwica sopocka wieprzowa 50g ( 1 ) ( 6 )</li> <li>• Sałata zielona 10g</li> <li>• Pomidor 40g</li> <li>• Zupa - kasza kukurydziana na wywarze warzywnym 400g ( 9 )</li> <li>• Owoc pieczony 1 szt. 100g</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Obiad</li> <li>• Zupa cukiniowa bez mleka 400g ( 9 ) ( 1 )</li> <li>• Kopytka z masłem roślinnym 350g ( 1 ) ( 3 )</li> <li>• Marchew gotowana na parze 120g</li> <li>• Herbata owocowa 250g</li> <li>• Owoc 1 szt. 100g</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Kolacja</li> <li>• Chleb pszenny 120g ( 1 )</li> <li>• Margaryna do smarowania 10g</li> <li>• Herbata z cukrem 250g</li> <li>• Pasta rybno-jarzynowa 150g ( 4 ) ( 9 )</li> <li>• Sałata zielona 10g</li> <li>• Pomidor 40g</li> <li>• Zupa - kasza manna na wywarze warzywnym 400g ( 9 ) ( 1 )</li> <li>• Posiłek nocny: chrupki kukurydziane 30g 30g</li> </ul>
---	---	---

#### Wartości odżywcze

**Energia:** 11052.37 KJ / 2630.26 Kcal; **Białko:** 88.09 g; **Tłuszcz:** 38.07 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone:** 5.45 g; **Sód:** 1141.02 mg; **Węglowodany:** 497.27 g; **Cukier:** 49.9 g **Błonnik spożywczy:** 32.79 g;

### Dieta łatwostrawna położnicza (4p) (C2/S)

<ul style="list-style-type: none"> <li>• Śniadanie</li> <li>• Bułka pszenna 100g ( 1 )</li> <li>• Masło ekstra 82% 10g ( 7 )</li> <li>• Herbata z cukrem 250g</li> <li>• Zupa mleczna - kasza kukurydziana na mleku 400g ( 7 )</li> <li>• Wędlina polędwica sopocka wieprzowa 50g ( 1 ) ( 6 )</li> <li>• Sałata zielona 10g</li> <li>• Pomidor 40g</li> <li>• Owoc 1 szt. 100g</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Obiad</li> <li>• Zupa cukiniowa 400g ( 9 ) ( 1 ) ( 7 )</li> <li>• Kopytka z masłem roślinnym 350g ( 1 ) ( 3 )</li> <li>• Marchew gotowana na parze z masłem i natką pietruszki 120g ( 7 )</li> <li>• Herbata owocowa 250g</li> <li>• Podwieczorek</li> <li>• Jogurt naturalny 150g ( 7 )</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Kolacja</li> <li>• Chleb pszenno-żytni 120g ( 1 )</li> <li>• Masło ekstra 82% 10g ( 7 )</li> <li>• Herbata z cukrem 250g</li> <li>• Pasta z ryby i marchwi 150g ( 4 )</li> <li>• Sałata zielona 10g</li> <li>• Pomidor 40g</li> <li>• Posiłek nocny: Ciasto drożdżowe 100g ( 1 ) ( 7 ) ( 3 )</li> </ul>
---	--	--

#### Wartości odżywcze

**Energia:** 12841.99 KJ / 3049.92 Kcal; **Białko:** 96.73 g; **Tłuszcz:** 72.37 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone:** 21.59 g; **Sód:** 1263.24 mg; **Węglowodany:** 507.31 g; **Cukier:** 68.26 g **Błonnik spożywczy:** 29.28 g;

mgr inż. dietetyki  
*Klaudia Lefek*  
 Klaudia Lefek

**GOMI Żywnienie Sp. z o.o.**  
 ul. Modrzewiowa 4  
 23-320 Poniatowa  
 tel/fax (81) 820-43-38  
 NIP:7171840940 Regon:525613130

# Jadłospis na wtorek 2025-02-18

Arion Szpital Biłgoraj | Centrala

Dieta łatwostrawna (3p) (2)		
<ul style="list-style-type: none"><li>• Śniadanie</li><li>• Bułka pszenna 100g ( 1 )</li><li>• Twaróg półtłusty 40g ( 7 )</li><li>• Masło ekstra 82% 10g ( 7 )</li><li>• Herbata z cukrem 250g</li><li>• Zupa mleczna - ryż na mleku 400g ( 7 )</li><li>• Marmolada wieloowocowa 40g</li><li>• Owoc 1 szt. 100g</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Obiad</li><li>• Zupa krupnik jaglany z ziemniakami 400g ( 9 ) ( 1 )</li><li>• Pieczeń wieprzowa pieczona 100g ( 1 ) ( 3 )</li><li>• Ziemniaki gotowane z koperkiem 200g</li><li>• Sałata zielona z jogurtem 120g ( 7 )</li><li>• Herbata owocowa 250g</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Kolacja</li><li>• Chleb pszenny 120g ( 1 )</li><li>• Miks tłuszczowy do smarowania 10g ( 7 )</li><li>• Herbata z cukrem 250g</li><li>• Polędwica drobiowa Ani 50g ( 6 )</li><li>• Sałata zielona 10g</li><li>• Pomidor 40g</li><li>• Posiłek nocny: Kefir 150g 150g ( 7 )</li></ul>
<b>Wartości odżywcze</b>		
<b>Energia:</b> 9484.7 KJ / 2263.32 Kcal; <b>Białko:</b> 91.88 g; <b>Tłuszcz:</b> 55.65 g; <b>Kwasy tłuszczowe nasycone:</b> 17.28 g; <b>Sód:</b> 855.57 mg; <b>Węglowodany:</b> 355.45 g; <b>Cukier:</b> 41.51 g <b>Błonnik spożywczy:</b> 16.08 g;		

Dieta łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu (3)		
<ul style="list-style-type: none"><li>• Śniadanie</li><li>• Bułka pszenna 100g ( 1 )</li><li>• Miks tłuszczowy do smarowania 5g ( 7 )</li><li>• Jogurt naturalny 150g ( 7 )</li><li>• Twaróg chudy 40g ( 7 )</li><li>• Herbata z cukrem 250g</li><li>• Marmolada wieloowocowa 40g</li><li>• Owoc pieczony 1 szt. 100g</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Obiad</li><li>• Zupa krupnik jaglany z ziemniakami 400g ( 9 ) ( 1 ) (wywar z warzyw)</li><li>• Udo z kurczaka gotowane 150g b/skórki</li><li>• Ziemniaki gotowane z koperkiem 200g</li><li>• Marchew z dynią gotowana na parze z natką pietruszki 120g</li><li>• Herbata owocowa 250g</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Kolacja</li><li>• Bułka pszenna 100g ( 1 )</li><li>• Miks tłuszczowy do smarowania 5g ( 7 )</li><li>• Herbata z cukrem 250g</li><li>• Polędwica drobiowa Ani 50g ( 6 )</li><li>• Sałata zielona 10g</li><li>• Pomidor 40g</li><li>• Posiłek nocny: Kefir 150g 150g ( 7 )</li></ul>
<b>Wartości odżywcze</b>		
<b>Energia:</b> 8306.72 KJ / 1978.47 Kcal; <b>Białko:</b> 94.68 g; <b>Tłuszcz:</b> 37.43 g; <b>Kwasy tłuszczowe nasycone:</b> 14.49 g; <b>Sód:</b> 412.2 mg; <b>Węglowodany:</b> 309.44 g; <b>Cukier:</b> 40.72 g <b>Błonnik spożywczy:</b> 16.36 g;		

Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów (4p) (6/S)		
<ul style="list-style-type: none"><li>• Śniadanie</li><li>• Miks tłuszczowy do smarowania 10g ( 7 )</li><li>• Ser żółty 50g ( 7 )</li><li>• Herbata bez cukru 250g</li><li>• Zupa mleczna - ryż na mleku 400g ( 7 )</li><li>• Papryka czerwona świeża 40g</li><li>• Sałata zielona 10g</li><li>• Owoc 1 szt. 100g</li><li>• Chleb razowy 100g ( 1 )</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Obiad</li><li>• Zupa krupnik jaglany z ziemniakami 400g ( 9 ) ( 1 )</li><li>• Pieczeń wieprzowa pieczona 100g ( 1 ) ( 3 )</li><li>• Ziemniaki gotowane z koperkiem 200g</li><li>• Sałata zielona z jogurtem 120g ( 7 )</li><li>• Herbata owocowa bez cukru 250g</li><li>• Podwieczorek</li><li>• Kefir 150g ( 7 )</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Kolacja</li><li>• Miks tłuszczowy do smarowania 10g ( 7 )</li><li>• Herbata bez cukru 250g</li><li>• Pasta z ciecierzycy 80g</li><li>• Sałata zielona 10g</li><li>• Pomidor 40g</li><li>• PN: chleb razowy 50g, miks tłuszczowy 5g, twaróg 30g, sałata 15g, pomidor 50g + h b/c 250ml 150g ( 7 ) ( 1 ) ( 4 ) ( 8 )</li><li>• Chleb razowy 100g ( 1 )</li></ul>
<b>Wartości odżywcze</b>		
<b>Energia:</b> 9742.77 KJ / 2339.09 Kcal; <b>Białko:</b> 95.84 g; <b>Tłuszcz:</b> 81.25 g; <b>Kwasy tłuszczowe nasycone:</b> 23.27 g; <b>Sód:</b> 1886.63 mg; <b>Węglowodany:</b> 303.63 g; <b>Cukier:</b> 11.59 g <b>Błonnik spożywczy:</b> 36.55 g;		

mgr inż. dietetyki  
*Klaudia Lefek*  
Klaudia Lefek

GOMI Żywnie Sp. z o.o.  
ul. Modrzewiowa 4  
23-320 Poniatowa  
tel/fax (81) 820-43-38  
NIP:7171840940 Regon:525613130

### Dieta łatwostrawna bezmleczna (2/ML)

<ul style="list-style-type: none"> <li>• Śniadanie</li> <li>• Bułka pszenna 100g ( 1 )</li> <li>• Margaryna do smarowania 10g</li> <li>• Herbata z cukrem 250g</li> <li>• Marmolada wieloowocowa 50g</li> <li>• Zupa - ryż na wywarze warzywnym 400g ( 9 )</li> <li>• Owoc pieczony 1 szt. 100g</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Obiad</li> <li>• Zupa krupnik jaglany z ziemniakami 400g ( 9 ) ( 1 )</li> <li>• Udo z kurczaka gotowane 150g</li> <li>• Ziemniaki gotowane z koperkiem 200g</li> <li>• Marchew z dynią gotowana na parze z natką pietruszki 120g</li> <li>• Herbata owocowa 250g</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Kolacja</li> <li>• Chleb pszenny 120g ( 1 )</li> <li>• Margaryna do smarowania 10g</li> <li>• Herbata z cukrem 250g</li> <li>• Połędwica drobiowa Ani 50g ( 6 )</li> <li>• Sałata zielona 10g</li> <li>• Pomidor 40g</li> <li>• Zupa - kasza manna na wywarze warzywnym 400g ( 9 ) ( 1 )</li> <li>• Posiłek nocny: Kisiel owocowy 250g</li> </ul>
--	--	--

#### Wartości odżywcze

**Energia:** 9958.75 Kj / 2370.45 Kcal; **Białko:** 83.75 g; **Tłuszcz:** 43.74 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone:** 7.07 g; **Sód:** 864.55 mg; **Węglowodany:** 418.07 g; **Cukier:** 48.27 g **Błonnik spożywczy:** 22.86 g;

### Dieta łatwostrawna położnicza (4p) (C2/S)

<ul style="list-style-type: none"> <li>• Śniadanie</li> <li>• Bułka pszenna 100g ( 1 )</li> <li>• Masło ekstra 82% 10g ( 7 )</li> <li>• Twaróg półtłusty 40g ( 7 )</li> <li>• Herbata z cukrem 250g</li> <li>• Zupa mleczna - ryż na mleku 400g ( 7 )</li> <li>• Marmolada wieloowocowa 40g</li> <li>• Owoc 1 szt. 100g</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Obiad</li> <li>• Zupa krupnik jaglany z ziemniakami 400g ( 9 ) ( 1 )</li> <li>• Pieczeń wieprzowa pieczona 100g ( 1 ) ( 3 )</li> <li>• Ziemniaki gotowane z koperkiem 200g</li> <li>• Marchew z dynią gotowana na parze z natką pietruszki 120g</li> <li>• Herbata owocowa 250g</li> <li>• Podwieczorek Kawa zbożowa na mleku 250g, (1,7) Biszkopty 40g (1,3,6)</li> <li>• Ciasto drożdżowe 100g (1) (7)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Kolacja</li> <li>• Chleb pszenny 120g ( 1 )</li> <li>• Masło ekstra 82% 10g ( 7 )</li> <li>• Herbata z cukrem 250g</li> <li>• Połędwica drobiowa Ani 50g ( 6 )</li> <li>• Sałata zielona 10g</li> <li>• Pomidor 40g</li> <li>• Posiłek nocny: Kefir 150g 150g ( 7 )</li> </ul>
--	--	---

#### Wartości odżywcze

**Energia:** 10538.14 Kj / 2512.23 Kcal; **Białko:** 94.9 g; **Tłuszcz:** 62.98 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone:** 21.6 g; **Sód:** 979.88 mg; **Węglowodany:** 400.12 g; **Cukier:** 40.75 g **Błonnik spożywczy:** 19.98 g;

mgr inż. dietetyki  
Klaudia Lefek

GOMI Żywnienie Sp. z o.o.  
ul. Modrzewiowa 4  
23-320 Poniatowa  
tel./fax (81) 820-43-38  
NIP:7171840940 Regon:525613130

# Jadłospis na środa 2025-02-19

Arion Szpital Biłgoraj | Centrala

Dieta łatwostrawna (3p) (2)		
<ul style="list-style-type: none"><li>• Śniadanie</li><li>• Bułka pszenna 100g ( 1 )</li><li>• Miks tłuszczowy do smarowania 10g ( 7 )</li><li>• Herbata z cukrem 250g</li><li>• Zupa mleczna - płatki owsiane na mleku 400g ( 7 ) ( 1 )</li><li>• Pasta jajeczna z natką pietruszki 50g ( 3 ) ( 7 )</li><li>• Sałata zielona 10g</li><li>• Pomidor 40g</li><li>• Owoc 1 szt. 100g</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Obiad</li><li>• Zupa barszcz czerwony z ziemniakami 400g ( 9 ) ( 1 ) ( 7 )</li><li>• Sztuka mięsa schab wieprzowy duszony w sosie własnym 100g</li><li>• Kasza jęczmienna wiejska gotowana 200g ( 1 )</li><li>• Sos pieczeniowy z natką pietruszki 100g ( 1 ) ( 7 )</li><li>• Bukiet warzyw ( marchew, brokuł, kalafior ) gotowanych na parze z tłuszczem 120g ( 7 )</li><li>• Herbata owocowa 250g</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Kolacja</li><li>• Chleb pszenno-żytni 120g ( 1 )</li><li>• Miks tłuszczowy do smarowania 10g ( 7 )</li><li>• Herbata z cukrem 250g</li><li>• Twarożek z natką pietruszki 80g ( 7 )</li><li>• Sałata zielona 10g</li><li>• Pomidor 40g</li><li>• Posiłek nocny: Ciasto drożdżowe 100g ( 1 ) ( 7 ) ( 3 )</li></ul>
Wartości odżywcze		
<b>Energia:</b> 13171.74 Kj / 3145.94 Kcal; <b>Białko:</b> 113.72 g; <b>Tłuszcz:</b> 107.93 g; <b>Kwasy tłuszczowe nasycone:</b> 24.78 g; <b>Sód:</b> 835.82 mg; <b>Węglowodany:</b> 427.61 g; <b>Cukier:</b> 65.25 g <b>Błonnik spożywczy:</b> 25.27 g;		

Dieta łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu (3)		
<ul style="list-style-type: none"><li>• Śniadanie</li><li>• Bułka pszenna 100g ( 1 )</li><li>• Miks tłuszczowy do smarowania 5g ( 7 )</li><li>• Herbata z cukrem 250g</li><li>• Pasta z białka jaja z natką pietruszki 50g ( 7 ) ( 3 )</li><li>• Sałata zielona 10g</li><li>• Pomidor 40g</li><li>• Owoc pieczony 1 szt. 100g</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Obiad</li><li>Zupa barszcz czerwony z ziemniakami ( wywar z warzyw) 400g, (1,9)</li><li>• <del>Zupa ziemniaczana 400g (9)(1)(7)</del></li><li>• Sztuka mięsa schab wieprzowy duszony w sosie własnym 100g</li><li>• Kasza jęczmienna wiejska drobna gotowana 200g ( 1 )</li><li>• Marchew z cukinią gotowane na parze z natką pietruszki 120g</li><li>• Herbata owocowa 250g</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Kolacja</li><li>• Bułka pszenna 100g ( 1 )</li><li>• Miks tłuszczowy do smarowania 5g ( 7 )</li><li>• Herbata z cukrem 250g</li><li>• Twarożek z natką pietruszki 80g ( 7 )</li><li>• Sałata zielona 10g</li><li>• Pomidor 40g</li><li>• Posiłek nocny: Ciasto drożdżowe 100g ( 1 ) ( 7 ) ( 3 )</li></ul>
Wartości odżywcze		
<b>Energia:</b> 11498.35 Kj / 2750.32 Kcal; <b>Białko:</b> 102.04 g; <b>Tłuszcz:</b> 89.22 g; <b>Kwasy tłuszczowe nasycone:</b> 13.96 g; <b>Sód:</b> 310.48 mg; <b>Węglowodany:</b> 378.3 g; <b>Cukier:</b> 59.29 g <b>Błonnik spożywczy:</b> 20.6 g;		

mgr inż. dietetyki  
*Klaudia Lefek*  
Klaudia Lefek

GOMI Żywnie Sp. z o.o.  
ul. Modrzewiowa 4  
23-320 Poniatowa  
tel./fax (81) 820-43-38  
NIP:7171840940 Regon:525613130

### Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów (4p) (6/S)

<ul style="list-style-type: none"> <li>• Śniadanie</li> <li>• Miks tłuszczowy do smarowania 10g (7)</li> <li>• Herbata bez cukru 250g</li> <li>• Zupa mleczna - płatki owsiane na mleku 400g (7) (1)</li> <li>• Pasta jajeczna z natką pietruszki 50g (3) (7)</li> <li>• Sałata zielona 10g</li> <li>• Pomidor 40g</li> <li>• Owoc 1 szt. 100g</li> <li>• Chleb razowy 100g (1)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Obiad</li> <li>• Zupa barszcz czerwony z ziemniakami 400g (9) (1) (7)</li> <li>• Sztuka mięsa schab wieprzowy duszony w sosie własnym 100g</li> <li>• Kasza gryczana gotowana 200g</li> <li>• Sos pieczeniowy z natką pietruszki 100g (1) (7)</li> <li>• Surówka z ogórków kiszonych i cebulki 120g</li> <li>• Herbata owocowa bez cukru 250g</li> <li>• Podwieczorek</li> <li>• Jogurt naturalny 150g (7)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Kolacja</li> <li>• Miks tłuszczowy do smarowania 10g (7)</li> <li>• Herbata bez cukru 250g</li> <li>• Twarożek z natką pietruszki 80g (7)</li> <li>• Sałata zielona 10g</li> <li>• Papryka czerwona świeża 40g</li> <li>• PN: chleb razowy 50g, miks tłuszczowy 5g, ser żółty 30g, sałata 15g, pomidor 50g+ herbata b/c 250 ml 150g (7) (1)</li> <li>• Chleb razowy 100g (1)</li> </ul>
--	--	--

#### Wartości odżywcze

**Energia:** 10706.94 Kj / 2578.32 Kcal; **Białko:** 117.01 g; **Tłuszcz:** 95.15 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone:** 26.13 g; **Sód:** 2515.66 mg; **Węglowodany:** 287.74 g; **Cukier:** 13.16 g **Błonnik spożywczy:** 35.65 g;

### Dieta łatwostrawna bezmleczna (2/ML)

<ul style="list-style-type: none"> <li>• Śniadanie</li> <li>• Bułka pszenna 100g (1)</li> <li>• Margaryna do smarowania 10g</li> <li>• Herbata z cukrem 250g</li> <li>• Zupa bezmleczna - płatki owsiane na wywarze warzywnym 400g (9) (1)</li> <li>• Pasta jajeczna z natką pietruszki bez mleka 50g (3)</li> <li>• Sałata zielona 10g</li> <li>• Pomidor 40g</li> <li>• Owoc pieczony 1 szt. 100g</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Obiad</li> <li>• Zupa ziemniaczana bez mleka 400g (9) (1)</li> <li>• Sztuka mięsa schab wieprzowy duszony w sosie własnym 100g</li> <li>• Kasza jęczmienna wiejska gotowana 200g (1)</li> <li>• Marchew z cukinią gotowane na parze z natką pietruszki 120g</li> <li>• Herbata owocowa 250g</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Kolacja</li> <li>• Chleb pszenny 120g (1)</li> <li>• Margaryna do smarowania 10g</li> <li>• Herbata z cukrem 250g</li> <li>• Pasta mięsno-jarzynowa 80g (9)</li> <li>• Sałata zielona 15g</li> <li>• Zupa - kasza manna na wywarze warzywnym 400g (9) (1)</li> <li>• Posiłek nocny: Wafle ryżowe 40g 40g</li> <li>• Owoc pieczony 1 szt. 100g</li> </ul>
--	---	---

#### Wartości odżywcze

**Energia:** 11176.46 Kj / 2650.18 Kcal; **Białko:** 97.14 g; **Tłuszcz:** 81.59 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone:** 7.95 g; **Sód:** 824.97 mg; **Węglowodany:** 399.66 g; **Cukier:** 46.17 g **Błonnik spożywczy:** 27.39 g;

### Dieta łatwostrawna połoźnicza (4p) (C2/S)

<ul style="list-style-type: none"> <li>• Śniadanie</li> <li>• Bułka pszenna 100g (1)</li> <li>• Masło ekstra 82% 10g (7)</li> <li>• Herbata z cukrem 250g</li> <li>• Zupa mleczna - płatki owsiane na mleku 400g (7) (1)</li> <li>• Pasta jajeczna z natką pietruszki 50g (3) (7)</li> <li>• Sałata zielona 10g</li> <li>• Pomidor 40g</li> <li>• Owoc 1 szt. 100g</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Obiad</li> <li>• Zupa barszcz czerwony z ziemniakami 400g (1,7,9)</li> <li>• <del>Zupa ziemniaczana 400g (9) (1) (7)</del></li> <li>• Sztuka mięsa schab wieprzowy duszony w sosie własnym 100g</li> <li>• Kasza jęczmienna wiejska gotowana 200g (1)</li> <li>• Sos pieczeniowy z natką pietruszki 100g (1) (7)</li> <li>• Marchew z cukinią gotowane na parze z natką pietruszki 120g</li> <li>• Herbata owocowa 250g</li> <li>• Podwieczorek</li> <li>• Jogurt naturalny 150g (7)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Kolacja</li> <li>• Chleb pszenno-żytni 120g (1)</li> <li>• Masło ekstra 82% 10g (7)</li> <li>• Herbata z cukrem 250g</li> <li>• Twarożek z natką pietruszki 80g (7)</li> <li>• Sałata zielona 10g</li> <li>• Pomidor 40g</li> <li>• Posiłek nocny: Ciasto drożdżowe 100g (1) (7) (3)</li> </ul>
---	--	--

#### Wartości odżywcze

**Energia:** 13578.65 Kj / 3248.62 Kcal; **Białko:** 117.31 g; **Tłuszcz:** 111.23 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone:** 24.31 g; **Sód:** 967.49 mg; **Węglowodany:** 434.06 g; **Cukier:** 60.26 g **Błonnik spożywczy:** 25.47 g;

# Jadłospis na czwartek 2025-02-20

Arion Szpital Biłgoraj | Centrala

## Dieta łatwostrawna (3p) (2)

### • Śniadanie

- Bułka pszenna 100g ( 1 )
- Miks tłuszczowy do smarowania 10g ( 7 )
- Herbata z cukrem 250g
- Zupa mleczna - kasza jaglana na mleku 2% 400g ( 7 )
- Kielbasa żywiecka 50g ( 6 ) ( 10 )
- Pomidor 40g
- Sałata zielona 10g
- Owoc 1 szt. 100g

### • Obiad

- Zupa wiejska z makaronem pszennym i zieleniną 400g ( 1 ) ( 7 ) ( 9 )
- Filet drobiowy z kurczaka gotowany 100g
- Ziemniaki gotowane z koperkiem 200g
- Sos koperkowy 100g ( 1 ) ( 7 )
- Surówka z buraczków i jabłek z olejem 120g
- Herbata owocowa 250g

### • Kolacja

- Chleb pszenny 120g ( 1 )
- Miks tłuszczowy do smarowania 10g ( 7 )
- Herbata z cukrem 250g
- Sałata zielona 10g
- Pomidor 40g
- Posiłek nocny: jogurt owocowy 150g 150g ( 7 )
- Sałatka jarzynowa z jajkiem 150g ( 9 ) ( 3 )

### Wartości odżywcze

**Energia:** 9881.3 Kj / 2415.92 Kcal; **Białko:** 105.39 g; **Tłuszcz:** 73.01 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone:** 15.65 g; **Sód:** 1026.7 mg; **Węglowodany:** 337.79 g; **Cukier:** 40.41 g **Błonnik spożywczy:** 20.81 g;

## Dieta łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu (3)

### • Śniadanie

- Bułka pszenna 100g ( 1 )
- Miks tłuszczowy do smarowania 5g ( 7 )
- Herbata z cukrem 250g
- Zupa mleczna - kasza jaglana na mleku 2% 400g ( 7 )
- Polędwica drobiowa Ani 50g ( 6 )
- Pomidor 40g
- Sałata zielona 10g
- Owoc pieczony 1 szt. 100g

### • Obiad

- Zupa wiejska z makaronem pszennym i zieleniną 400g ( 1 ) ( 7 ) ( 9 ) (wywar z warzyw)
- Filet drobiowy z kurczaka gotowany 100g
- Ziemniaki gotowane z koperkiem 200g
- Buraczki tarte gotowane 120g
- Herbata owocowa 250g

### • Kolacja

- Bułka pszenna 100g ( 1 )
- Miks tłuszczowy do smarowania 5g ( 7 )
- Herbata z cukrem 250g
- Polędwica sopocka wieprzowa 50g ( 6 ) ( 10 )
- Sałata zielona 10g
- Pomidor 40g
- Posiłek nocny: Kefir 150g 150g ( 7 )

### Wartości odżywcze

**Energia:** 8631.89 Kj / 2065.97 Kcal; **Białko:** 106.11 g; **Tłuszcz:** 48.68 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone:** 12.02 g; **Sód:** 642.22 mg; **Węglowodany:** 298.85 g; **Cukier:** 40.11 g **Błonnik spożywczy:** 15.26 g;

## Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów (4p) (6/S)

### • Śniadanie

- Miks tłuszczowy do smarowania 10g ( 7 )
- Herbata bez cukru 250g
- Zupa mleczna - kasza jaglana na mleku 2% 400g ( 7 )
- Kielbasa żywiecka 50g ( 6 ) ( 10 )
- Sałata zielona 10g
- Papryka czerwona świeża 40g
- Owoc 1 szt. 100g
- Chleb razowy 100g ( 1 )

### • Obiad

- Zupa wiejska z makaronem razowym i zieleniną 400g ( 1 ) ( 7 ) ( 9 )
- Filet drobiowy z kurczaka gotowany 100g
- Ziemniaki gotowane z koperkiem 200g
- Sos koperkowy 100g ( 1 ) ( 7 )
- Surówka z buraczków i jabłek z olejem 120g
- Herbata owocowa bez cukru 250g
- Podwieczorek
- Owoc 1 szt. 100g

### • Kolacja

- Miks tłuszczowy do smarowania 10g ( 7 )
- Herbata bez cukru 250g
- Sałata zielona 10g
- Pomidor 40g
- Chleb razowy 100g ( 1 )
- PN: chleb razowy 50g, miks tłuszczowy 5g, twaróg 30g, sałata 15g, pomidor 50g + h b/c 250ml 420g ( 7 ) ( 1 ) ( 4 ) ( 8 )
- Sałatka jarzynowa z jajkiem 150g ( 9 ) ( 3 )

### Wartości odżywcze

**Energia:** 9400.21 Kj / 2264.87 Kcal; **Białko:** 94.78 g; **Tłuszcz:** 82.73 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone:** 15.97 g; **Sód:** 1558.24 mg; **Węglowodany:** 280.53 g; **Cukier:** 17.74 g **Błonnik spożywczy:** 38.38 g;

### Dieta łatwostrawna bezmleczna (2/ML)

<ul style="list-style-type: none"><li>• Śniadanie</li><li>• Bułka pszenna 100g ( 1 )</li><li>• Margaryna do smarowania 10g</li><li>• Herbata z cukrem 250g</li><li>• Kielbasa żywiecka 50g ( 6 ) ( 10 )</li><li>• Pomidor 40g</li><li>• Sałata zielona 10g</li><li>• Zupa - kasza jaglana na wywarze warzywnym 400g ( 9 )</li><li>• Owoc pieczony 1 szt. 100g</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Obiad</li><li>zupa krupnik z ryżem</li><li>• Zupa wiejska z makaronem pszennym i zieleciną bez mleka 400g ( 1 ) ( 9 )</li><li>• Filet drobiowy z kurczaka gotowany 100g</li><li>• Ziemniaki gotowane z koperkiem 200g</li><li>• Sos koperkowy bez mleka 100g ( 1 )</li><li>• Marchew z dynią gotowana na parze z natką pietruszki 120g</li><li>• Herbata owocowa 250g</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Kolacja</li><li>• Chleb pszenny 120g ( 1 )</li><li>• Margaryna do smarowania 10g</li><li>• Herbata z cukrem 250g</li><li>• Polędwica sopocka wieprzowa 50g ( 6 ) ( 10 )</li><li>• Sałata zielona 10g</li><li>• Pomidor 40g</li><li>• Zupa - kasza manna na wywarze warzywnym 400g ( 9 ) ( 1 )</li><li>• Posiłek nocny: Kisiel owocowy 250g</li></ul>
---	---	--

#### Wartości odżywcze

**Energia:** 9840.9 Kj / 2347.8 Kcal; **Białko:** 102.54 g; **Tłuszcz:** 52.89 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone:** 4.69 g; **Sód:** 1174.95 mg; **Węglowodany:** 371.72 g; **Cukier:** 49.03 g **Błonnik spożywczy:** 22.01 g;

### Dieta łatwostrawna położnicza (4p) (C2/S)

<ul style="list-style-type: none"><li>• Śniadanie</li><li>• Bułka pszenna 100g ( 1 )</li><li>• Masło ekstra 82% 10g ( 7 )</li><li>• Herbata z cukrem 250g</li><li>• Zupa mleczna - kasza jaglana na mleku 2% 400g ( 7 )</li><li>• Kielbasa żywiecka 50g ( 6 ) ( 10 )</li><li>• Pomidor 40g</li><li>• Sałata zielona 10g</li><li>• Owoc 1 szt. 100g</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Obiad</li><li>• Zupa wiejska z makaronem pszennym i zieleciną 400g ( 1 ) ( 7 ) ( 9 )</li><li>• Filet drobiowy z kurczaka gotowany 100g</li><li>• Ziemniaki gotowane z koperkiem 200g</li><li>• Sos koperkowy 100g ( 1 ) ( 7 )</li><li>• Surówka z buraczków i jabłek z olejem 120g</li><li>• Herbata owocowa 250g</li><li>• Podwieczorek</li><li>• Owoc 1 szt. 100g</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Kolacja</li><li>• Chleb pszenny 120g ( 1 )</li><li>• Masło ekstra 82% 10g ( 7 )</li><li>• Herbata z cukrem 250g</li><li>• Polędwica sopocka wieprzowa 50g ( 6 ) ( 10 )</li><li>• Sałata zielona 10g</li><li>• Pomidor 40g</li><li>• Posiłek nocny: jogurt owocowy 150g 150g ( 7 )</li></ul>
--	---	---

#### Wartości odżywcze

**Energia:** 9757.95 Kj / 2377.24 Kcal; **Białko:** 110.62 g; **Tłuszcz:** 69.72 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone:** 19.63 g; **Sód:** 1220.92 mg; **Węglowodany:** 330.84 g; **Cukier:** 47.71 g **Błonnik spożywczy:** 19.24 g;

mgr inż. dietetyki  
*Klaudia Lefek*  
Klaudia Lefek

GOMI Żywnie Sp. z o.o.  
ul. Modrzewiowa 4  
23-320 Poniatowa  
tel/fax (81) 820-43-38  
NIP:7171840940 Regon:525613130



# Jadłospis na piątek 2025-02-21

Arion Szpital Biłgoraj | Centrala

## Dieta łatwostrawna (3p) (2)

### • Śniadanie

- Bułka pszenna 100g ( 1 )
- Miks tłuszczowy do smarowania 10g ( 7 )
- Herbata z cukrem 250g
- Zupa mleczna - kasza manna na mleku 400g ( 1 ) ( 7 )
- Twarożek z natką pietruszki 100g ( 7 )
- Sałata zielona 10g
- Pomidor 40g
- Owoc 1 szt. 100g

### • Obiad

- Zupa kalafiorowa z ziemniakami 400g ( 9 ) ( 1 ) ( 7 )
- Filet rybny z tilapii pieczony 100g ( 4 ) ( 1 )
- Ziemniaki gotowane z koperkiem 200g
- Surówka z marchwi i jabłka z jogurtem 120g ( 7 )
- Herbata owocowa 250g

### • Kolacja

- Chleb pszenny 120g ( 1 )
- Miks tłuszczowy do smarowania 10g ( 7 )
- Herbata z cukrem 250g
- Pasta jajeczna z natką pietruszki 80g ( 3 ) ( 7 )
- Sałata zielona 10g
- Pomidor 40g
- Posiłek nocny: serek homogenizowany naturalny 1 szt. 150g ( 7 )

### Wartości odżywcze

**Energia:** 9802.93 Kj / 2353.62 Kcal; **Białko:** 110.02 g; **Tłuszcz:** 73.69 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone:** 27.91 g; **Sód:** 1017.02 mg; **Węglowodany:** 314.52 g; **Cukier:** 44.38 g **Błonnik spożywczy:** 19.49 g;

## Dieta łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu (3)

### • Śniadanie

- Bułka pszenna 100g ( 1 )
- Miks tłuszczowy do smarowania 5g ( 7 )
- Herbata z cukrem 250g
- Zupa mleczna - kasza manna na mleku 400g ( 1 ) ( 7 )
- Twarożek z natką pietruszki 100g ( 7 )
- Sałata zielona 10g
- Pomidor 40g
- Owoc pieczony 1 szt. 100g

### • Obiad

- Zupa z dyni z natką pietruszki (wywar z warzyw) 400g ( 9 ) ( 1 ) ( 7 )
- Filet rybny z tilapii pieczony 100g ( 4 ) ( 1 )
- Ziemniaki gotowane z koperkiem 200g
- Warzywa po grecku z natką pietruszki 120g ( 1 ) ( 9 )
- Herbata owocowa 250g

### • Kolacja

- Bułka pszenna 100g ( 1 )
- Miks tłuszczowy do smarowania 5g ( 7 )
- Herbata z cukrem 250g
- Pasta z białka jaja z natką pietruszki 80g ( 7 ) ( 3 )
- Sałata zielona 10g
- Pomidor 40g
- Posiłek nocny: serek homogenizowany naturalny 1 szt. 150g ( 7 )

### Wartości odżywcze

**Energia:** 9699.17 Kj / 2332.32 Kcal; **Białko:** 107.49 g; **Tłuszcz:** 74.15 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone:** 24.89 g; **Sód:** 431.75 mg; **Węglowodany:** 306.86 g; **Cukier:** 42.06 g **Błonnik spożywczy:** 18.3 g;

## Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów (4p) (6/S)

### • Śniadanie

- Miks tłuszczowy do smarowania 10g ( 7 )
- Herbata bez cukru 250g
- Kawa zbożowa na mleku bez cukru 250g ( 1 ) ( 7 )
- Twarożek z natką pietruszki 100g ( 7 )
- Sałata zielona 10g
- Papryka czerwona świeża 40g
- Owoc 1 szt. 100g
- Chleb razowy 100g ( 1 )

### • Obiad

- Zupa kalafiorowa z ziemniakami 400g ( 9 ) ( 1 ) ( 7 )
- Filet rybny z tilapii pieczony 100g ( 4 ) ( 1 )
- Ziemniaki gotowane z koperkiem 200g
- Surówka z marchwi i jabłka z jogurtem 120g ( 7 )
- Herbata owocowa bez cukru 250g
- Podwieczorek
- Jogurt naturalny 150g ( 7 )

### • Kolacja

- Miks tłuszczowy do smarowania 10g ( 7 )
- Herbata bez cukru 250g
- Pasta jajeczna z natką pietruszki 80g ( 3 ) ( 7 )
- Sałata zielona 10g
- Pomidor 40g
- PN: chleb razowy 50g, miks tłuszczowy 5g, ser żółty 30g, sałata 15g, pomidor 50g+ herbata b/c 250 ml 150g ( 7 ) ( 1 )
- Chleb razowy 100g ( 1 )

### Wartości odżywcze

**Energia:** 8406.83 Kj / 2028.68 Kcal; **Białko:** 92.32 g; **Tłuszcz:** 65.64 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone:** 24.02 g; **Sód:** 1848.48 mg; **Węglowodany:** 251.68 g; **Cukier:** 14.44 g **Błonnik spożywczy:** 35.35 g;

GOMI Żywnie Sp. z o.o.

ul. Modrzewiowa 4  
23-320 Poniatowa  
tel./fax (81) 820-43-38

NIP: 7171840940 Regon: 525613130

mgr inż. dietetyki  
*Klaudia Lefek*  
Klaudia Lefek

### Dieta łatwostrawna bezmleczna (2/ML)

<ul style="list-style-type: none"> <li>• Śniadanie</li> <li>• Bułka pszenna 100g ( 1 )</li> <li>• Margaryna do smarowania 10g</li> <li>• Herbata z cukrem 250g</li> <li>• Dżem truskawkowy 50g</li> <li>• Zupa - kasza manna na wywarze warzywnym 400g ( 9 ) ( 1 )</li> <li>• Owoc pieczony 1 szt. 100g</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Obiad</li> <li>• Zupa z dyni z natką pietruszki bez mleka 400g ( 9 ) ( 1 )</li> <li>• Filet rybny z tilapii pieczony 100g ( 4 ) ( 1 )</li> <li>• Ziemniaki gotowane z koperkiem 200g</li> <li>• Warzywa po grecku z natką pietruszki 120g ( 1 ) ( 9 )</li> <li>• Herbata owocowa 250g</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Kolacja</li> <li>• Chleb pszenny 120g ( 1 )</li> <li>• Margaryna do smarowania 10g</li> <li>• Herbata z cukrem 250g</li> <li>• Pasta z białka jaja z natką pietruszki bez mleka 80g ( 3 )</li> <li>• Sałata zielona 10g</li> <li>• Pomidor 40g</li> <li>• Zupa - kasza manna na wywarze warzywnym 400g ( 9 ) ( 1 )</li> <li>• Posiłek nocny: chrupki kukurydziane 30g 30g</li> </ul>
--	---	---

#### Wartości odżywcze

**Energia:** 9967.92 Kj / 2395.03 Kcal; **Białko:** 74.67 g; **Tłuszcz:** 59.16 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone:** 5.56 g; **Sód:** 813.36 mg; **Węglowodany:** 395.55 g; **Cukier:** 42.06 g **Błonnik spożywczy:** 25.99 g;

### Dieta łatwostrawna położnicza (4p) (C2/S)

<ul style="list-style-type: none"> <li>• Śniadanie</li> <li>• Bułka pszenna 100g ( 1 )</li> <li>• Masło ekstra 82% 10g ( 7 )</li> <li>• Herbata z cukrem 250g</li> <li>• Zupa mleczna - kasza manna na mleku 400g ( 1 ) ( 7 )</li> <li>• Twarożek z natką pietruszki 100g ( 7 )</li> <li>• Sałata zielona 10g</li> <li>• Pomidor 40g</li> <li>• Owoc 1 szt. 100g</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Obiad</li> <li>• Zupa z dyni z natką pietruszki 400g ( 9 ) ( 1 ) ( 7 )</li> <li>• Filet rybny z tilapii pieczony 100g ( 4 ) ( 1 )</li> <li>• Ziemniaki gotowane z koperkiem 200g</li> <li>• Warzywa po grecku z natką pietruszki 120g ( 1 ) ( 9 )</li> <li>• Herbata owocowa 250g</li> <li>• Podwieczorek</li> <li>• Jogurt naturalny 150g ( 7 )</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Kolacja</li> <li>• Chleb pszenny 120g ( 1 )</li> <li>• Masło ekstra 82% 10g ( 7 )</li> <li>• Herbata z cukrem 250g</li> <li>• Pasta jajeczna z natką pietruszki 80g ( 3 ) ( 7 )</li> <li>• Sałata zielona 10g</li> <li>• Pomidor 40g</li> <li>• Posiłek nocny: serek homogenizowany naturalny 1 szt. 150g ( 7 )</li> </ul>
---	--	---

#### Wartości odżywcze

**Energia:** 10163.77 Kj / 2437.88 Kcal; **Białko:** 115.58 g; **Tłuszcz:** 76.34 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone:** 33.17 g; **Sód:** 1069.21 mg; **Węglowodany:** 316.89 g; **Cukier:** 42.06 g **Błonnik spożywczy:** 19.25 g;

mgr inż. dietetyki.  
*Klaudia Lefek*  
Klaudia Lefek

**GOMI Żywnienie Sp. z o.o.**  
ul. Modrzewiowa 4  
23-320 Poniatowa  
tel./fax (81) 820-43-38  
NIP:7171840940 Regon:525613130

# Jadłospis na sobota 2025-02-22

Arion Szpital Biłgoraj | Centrala

## Dieta łatwostrawna (3p) (2)

<ul style="list-style-type: none"><li>• Śniadanie</li><li>• Bułka pszenna 100g ( 1 )</li><li>• Mięso tłuszczone do smarowania 10g ( 7 )</li><li>• Herbata z cukrem 250g</li><li>• Zupa mleczna - kasza kukurydziana na mleku 400g ( 7 )</li><li>• Szynka delikatesowa z kurcząt 50g ( 6 )</li><li>• Sałata zielona 10g</li><li>• Pomidor 40g</li><li>• Owoc 1 szt. 100g</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Obiad</li><li>• Zupa pomidorowa z ryżem 400g ( 9 ) ( 1 ) ( 7 )</li><li>• Pulpet wieprzowy gotowany 100g ( 1 ) ( 3 )</li><li>• Ziemniaki gotowane z koperkiem 200g</li><li>• Sos pietruszkowy 100g ( 1 ) ( 7 )</li><li>• Surówka z kapusty pekińskiej, marchewki z olejem 120g</li><li>• Herbata owocowa 250g</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Kolacja</li><li>• Chleb pszenny 120g ( 1 )</li><li>• Mięso tłuszczone do smarowania 10g ( 7 )</li><li>• Herbata z cukrem 250g</li><li>• Twarożek z natką pietruszki 80g ( 7 )</li><li>• Sałata zielona 10g</li><li>• Pomidor 40g</li><li>• Posiłek nocny: Sałatka jarzynowa z ryżem 150g 150g</li></ul>
---	--	---

### Wartości odżywcze

**Energia:** 10019.42 KJ / 2406.55 Kcal; **Białko:** 95.21 g; **Tłuszcz:** 78.01 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone:** 17.32 g; **Sód:** 846.92 mg; **Węglowodany:** 340.64 g; **Cukier:** 40.85 g **Błonnik spożywczy:** 21.05 g;

## Dieta łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu (3)

<ul style="list-style-type: none"><li>• Śniadanie</li><li>• Bułka pszenna 100g ( 1 )</li><li>• Mięso tłuszczone do smarowania 5g ( 7 )</li><li>• Herbata z cukrem 250g</li><li>• Szynka delikatesowa z kurcząt 50g ( 6 )</li><li>• Sałata zielona 10g</li><li>• Pomidor 40g</li><li>• Owoc pieczony 1 szt. 100g</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Obiad</li><li>• Zupa pomidorowa z ryżem 400g ( 9 ) ( 1 ) ( 7 ) (wywar z warzyw)</li><li>• Pulpet wieprzowy gotowany 100g ( 1 ) ( 3 )</li><li>• Ziemniaki gotowane z koperkiem 200g</li><li>• Sos pietruszkowy 100g ( 1 ) ( 7 )</li><li>• Marchew z dynią gotowana na parze z natką pietruszki 120g</li><li>• Herbata owocowa 250g</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Kolacja</li><li>• Bułka pszenna 100g ( 1 )</li><li>• Mięso tłuszczone do smarowania 5g ( 7 )</li><li>• Herbata z cukrem 250g</li><li>• Twarożek z natką pietruszki 80g ( 7 )</li><li>• Sałata zielona 10g</li><li>• Pomidor 40g</li><li>• Posiłek nocny: jogurt naturalny 150g 150g ( 7 )</li></ul>
---	---	---

### Wartości odżywcze

**Energia:** 8025.32 KJ / 1917.48 Kcal; **Białko:** 86.26 g; **Tłuszcz:** 44.87 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone:** 14.18 g; **Sód:** 368.85 mg; **Węglowodany:** 292.39 g; **Cukier:** 41.27 g **Błonnik spożywczy:** 16.12 g;

## Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów (4p) (6/S)

<ul style="list-style-type: none"><li>• Śniadanie</li><li>• Mięso tłuszczone do smarowania 10g ( 7 )</li><li>• Herbata bez cukru 250g</li><li>• Zupa mleczna - kasza kukurydziana na mleku 400g ( 7 )</li><li>• Szynka delikatesowa z kurcząt 50g ( 6 )</li><li>• Sałata zielona 10g</li><li>• Papryka czerwona świeża 40g</li><li>• Owoc 1 szt. 100g</li><li>• Chleb razowy 100g ( 1 )</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Obiad</li><li>• Zupa pomidorowa z ryżem brązowym 400g ( 9 ) ( 1 ) ( 7 )</li><li>• Pulpet wieprzowy gotowany 100g ( 1 ) ( 3 )</li><li>• Ziemniaki gotowane z koperkiem 200g</li><li>• Sos pietruszkowy 100g ( 1 ) ( 7 )</li><li>• Surówka z kapusty pekińskiej, marchewki z olejem 120g</li><li>• Herbata owocowa bez cukru 250g</li><li>• Podwieczorek</li><li>• Owoc 1 szt. 100g</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Kolacja</li><li>• Mięso tłuszczone do smarowania 10g ( 7 )</li><li>• Herbata bez cukru 250g</li><li>• Twarożek z natką pietruszki 80g ( 7 )</li><li>• Sałata zielona 10g</li><li>• Pomidor 40g</li><li>• PN: chleb razowy 50g,mięso tłuszczone 5g,jajo 50g,sałata 15g,ogórek kiszony 50g + herbata b/c 250ml 150g ( 7 ) ( 1 ) ( 3 )</li><li>• Chleb razowy 100g ( 1 )</li></ul>
---	---	---

### Wartości odżywcze

**Energia:** 9070.68 KJ / 2187.95 Kcal; **Białko:** 90.31 g; **Tłuszcz:** 79.48 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone:** 19.83 g; **Sód:** 1827.23 mg; **Węglowodany:** 278.89 g; **Cukier:** 15.95 g **Błonnik spożywczy:** 37.92 g;

GOMI Żywnie Sp. z o.o.

ul. Modrzewiowa 4

23-320 Poniatowa

tel/fax (81) 820-43-38

NIP:7171840940 Regon:525613130

mgr inż. dietetyki  
*Klaudia Lefek*  
Klaudia Lefek

### Dieta łatwostrawna bezmleczna (2/ML)

• Śniadanie

- Bułka pszenna 100g ( 1 )
- Margaryna do smarowania 10g
- Herbata z cukrem 250g
- Szynka delikatesowa z kurcząt 50g ( 6 )
- Sałata zielona 10g
- Pomidor 40g
- Zupa - kasza kukurydziana na wywarze warzywnym 400g ( 9 )
- Owoc pieczony 1 szt. 100g

• Obiad

- Zupa pomidorowa z ryżem bez mleka 400g ( 9 ) ( 1 )
- Pulpet wieprzowy gotowany 100g ( 1 ) ( 3 )
- Ziemniaki gotowane z koperkiem 200g
- Marchew z dynią gotowana na parze z natką pietruszki 120g
- Herbata owocowa 250g

• Kolacja

- Chleb pszenny 120g ( 1 )
- Margaryna do smarowania 10g
- Herbata z cukrem 250g
- Pasta mięsno-jarzynowa 80g ( 9 )
- Sałata zielona 10g
- Pomidor 40g
- Zupa - kasza manna na wywarze warzywnym 400g ( 9 ) ( 1 )
- Posiłek nocny: Wafle ryżowe 40g 40g

#### Wartości odżywcze

**Energia:** 9903.03 Kj / 2329.32 Kcal; **Białko:** 85.92 g; **Tłuszcz:** 60.39 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone:** 5.77 g; **Sód:** 831.71 mg; **Węglowodany:** 396.61 g; **Cukier:** 41.82 g **Błonnik spożywczy:** 25.95 g;

### Dieta łatwostrawna położnicza (4p) (C2/S)

• Śniadanie

- Bułka pszenna 100g ( 1 )
- Masło ekstra 82% 10g ( 7 )
- Herbata z cukrem 250g
- Zupa mleczna - kasza kukurydziana na mleku 400g ( 7 )
- Szynka delikatesowa z kurcząt 50g ( 6 )
- Sałata zielona 10g
- Pomidor 40g
- Owoc 1 szt. 100g

• Obiad

- Zupa pomidorowa z ryżem 400g ( 9 ) ( 1 ) ( 7 )
- Pulpet wieprzowy gotowany 100g ( 1 ) ( 3 )
- Ziemniaki gotowane z koperkiem 200g
- Sos pietruszkowy 100g ( 1 ) ( 7 )
- Marchew z dynią gotowana na parze z natką pietruszki 120g
- Herbata owocowa 250g

• Podwieczorek

- ~~Owoc 1 szt. 100g~~ Budyń waniliowy 200g ( 7 )

• Kolacja

- Chleb pszenny 120g ( 1 )
- Masło ekstra 82% 10g ( 7 )
- Herbata z cukrem 250g
- Twarożek z natką pietruszki 80g ( 7 )
- Sałata zielona 10g
- Pomidor 40g
- Posiłek nocny: Sałatka jarzynowa z ryżem 150g 150g

#### Wartości odżywcze

**Energia:** 9838.05 Kj / 2352.7 Kcal; **Białko:** 95.42 g; **Tłuszcz:** 68.03 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone:** 20.09 g; **Sód:** 853.75 mg; **Węglowodany:** 351.73 g; **Cukier:** 50.78 g **Błonnik spożywczy:** 22.87 g;

mgr inż. dietetyki  
*Klaudia Lefek*  
 Klaudia Lefek

**GOMI Żywnie Sp. z o.o.**  
 ul. Modrzewiowa 4  
 23-320 Poniatowa  
 tel./fax (81) 820-43-38  
 NIP:7171840940 Regon:525613130

# Jadłospis na niedziela 2025-02-23

Arion Szpital Biłgoraj | Centrala

## Dieta łatwostrawna (3p) (2)

### • Śniadanie

- Bułka pszenna 100g (1)
- Twaróg półtłusty 40g (7)
- Masło ekstra 82% 10g (7)
- Herbata z cukrem 250g
- Zupa mleczna - płatki owsiane na mleku 400g (7) (1)
- Marmolada wieloowocowa 40g
- Owoc 1 szt. 100g

### • Obiad

- Zupa grysikowa z ziemniakami z zieleciną 400g (9) (1)
- Potrawka z indyka z koprem duszona 150g (1) (7) (9)
- Ryż biały gotowany 200g
- Salata z pomidorem i koperkiem z olejem 120g
- Herbata owocowa 250g

### • Kolacja

- Chleb pszenny 120g (1)
- Miks tłuszczowy do smarowania 10g (7)
- Herbata z cukrem 250g
- Poledwica drobiowa Ani 50g (6)
- Salata zielona 10g
- Pomidor 40g
- Posiłek nocny: serek wiejski 200g 200g (7)

### Wartości odżywcze

**Energia:** 8701.01 Kj / 2266.24 Kcal; **Białko:** 97.95 g; **Tłuszcz:** 59.32 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone:** 14.59 g; **Sód:** 701.38 mg; **Węglowodany:** 338.14 g; **Cukier:** 42.8 g **Błonnik spożywczy:** 17.24 g;

## Dieta łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu (3)

### • Śniadanie

- Bułka pszenna 100g (1)
- Miks tłuszczowy do smarowania 5g (7)
- Jogurt naturalny 150g (7)
- Twaróg chudy 40g (7)
- Herbata z cukrem 250g
- Marmolada wieloowocowa 40g
- Owoc pieczony 1 szt. 100g

### • Obiad

- Zupa grysikowa z ziemniakami z zieleciną 400g (9) (1) (wywar z warzyw)
- Potrawka z indyka z koprem duszona 150g (1) (7) (9)
- Ryż biały gotowany 200g
- Buraczki tarte gotowane 120g
- Herbata owocowa 250g

### • Kolacja

- Bułka pszenna 100g (1)
- Miks tłuszczowy do smarowania 5g (7)
- Herbata z cukrem 250g
- Poledwica drobiowa Ani 50g (6)
- Salata zielona 10g
- Pomidor 40g
- Posiłek nocny: serek wiejski 200g 200g (7)

### Wartości odżywcze

**Energia:** 7776.47 Kj / 2047.05 Kcal; **Białko:** 89.5 g; **Tłuszcz:** 42.18 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone:** 9.76 g; **Sód:** 294.16 mg; **Węglowodany:** 320.01 g; **Cukier:** 44 g **Błonnik spożywczy:** 15.32 g;

## Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów (4p) (6/S)

### • Śniadanie

- Miks tłuszczowy do smarowania 10g (7)
- Ser żółty 50g (7)
- Herbata bez cukru 250g
- Zupa mleczna - płatki owsiane na mleku 400g (7) (1)
- Salata zielona 10g
- Pomidor 40g
- Owoc 1 szt. 100g
- Chleb razowy 100g (1)

### • Obiad

- Zupa rosół z makaronem razowym i natką pietruszki 400g (9) (1)
- Potrawka z indyka z koprem duszona 150g (1) (7) (9)
- Ryż brązowy gotowany 200g
- Salata z pomidorem i koperkiem z olejem 120g
- Herbata owocowa bez cukru 250g
- Podwieczorek
- Owoc 1 szt. 100g

### • Kolacja

- Miks tłuszczowy do smarowania 10g (7)
- Herbata bez cukru 250g
- Poledwica drobiowa Ani 50g (6)
- Salata zielona 10g
- Pomidor 40g
- PN: chleb razowy 50g, miks tłuszczowy 5g, twaróg 30g, salata 15g, pomidor 50g + h b/c 250ml 150g (7) (1) (4) (8)
- Chleb razowy 100g (1)

### Wartości odżywcze

**Energia:** 8801.55 Kj / 2117.67 Kcal; **Białko:** 76.71 g; **Tłuszcz:** 78.27 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone:** 20.78 g; **Sód:** 1729.53 mg; **Węglowodany:** 270.88 g; **Cukier:** 17.11 g **Błonnik spożywczy:** 39.33 g;

GOMI Żywnienie Sp. z o.o.

ul. Modrzewiowa 4

23-320 Poniatowa

tel./fax (81) 820-43-38

NIP:7171840940 Regon:525613130

mgr inż. dietetyki  
*Klaudia Lefek*  
Klaudia Lefek

### Dieta łatwostrawna bezmleczna (2/ML)

<ul style="list-style-type: none"> <li>• Śniadanie</li> <li>• Bułka pszenna 100g ( 1 )</li> <li>• Margaryna do smarowania 10g</li> <li>• Herbata z cukrem 250g</li> <li>• Zupa bezmleczna - płatki owsiane na wywarze warzywnym 400g ( 9 ) ( 1 )</li> <li>• Marmolada wieloowocowa 50g</li> <li>• Owoc pieczony 1 szt. 100g</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Obiad</li> <li>• Zupa grysikowa z ziemniakami z zielenią 400g ( 9 ) ( 1 )</li> <li>• Indyk gotowany 100g w warzywach (marchew, pietruszka, seler, natka) 120g 220g ( 9 )</li> <li>• Ryż biały gotowany 200g</li> <li>• Herbata owocowa 250g</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Kolacja</li> <li>• Chleb pszenny 120g ( 1 )</li> <li>• Margaryna do smarowania 10g</li> <li>• Herbata z cukrem 250g</li> <li>• Polędwica drobiowa Ani 50g ( 6 )</li> <li>• Sałata zielona 15g</li> <li>• Zupa - kasza manna na wywarze warzywnym 400g ( 9 ) ( 1 )</li> <li>• Posiłek nocny: Kisiel owocowy 250g</li> <li>• Owoc pieczony 1 szt. 100g</li> </ul>
<b>Wartości odżywcze</b>		
<b>Energia:</b> 8886.23 Kj / 2111.5 Kcal; <b>Białko:</b> 65.34 g; <b>Tłuszcz:</b> 31.39 g; <b>Kwasy tłuszczowe nasycone:</b> 3.32 g; <b>Sód:</b> 803.83 mg; <b>Węglowodany:</b> 399.72 g; <b>Cukier:</b> 58.27 g <b>Błonnik spożywczy:</b> 22.44 g;		

### Dieta łatwostrawna połoźnicza (4p) (C2/S)

<ul style="list-style-type: none"> <li>• Śniadanie</li> <li>• Bułka pszenna 100g ( 1 )</li> <li>• Masło ekstra 82% 10g ( 7 )</li> <li>• Twaróg półtłusty 40g ( 7 )</li> <li>• Herbata z cukrem 250g</li> <li>• Zupa mleczna - płatki owsiane na mleku 400g ( 7 ) ( 1 )</li> <li>• Marmolada wieloowocowa 40g</li> <li>• Owoc 1 szt. 100g</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Obiad</li> <li>• Zupa grysikowa z ziemniakami z zielenią 400g ( 9 ) ( 1 )</li> <li>• Potrawka z indyka z koprem duszona 150g ( 1 ) ( 7 ) ( 9 )</li> <li>• Ryż biały gotowany 200g</li> <li>• Buraczki tarte gotowane 120g</li> <li>• Herbata owocowa 250g</li> <li>• Podwieczorek</li> <li>• Jogurt naturalny 150g ( 7 )</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Kolacja</li> <li>• Chleb pszenny 120g ( 1 )</li> <li>• Masło ekstra 82% 10g ( 7 )</li> <li>• Herbata z cukrem 250g</li> <li>• Polędwica drobiowa Ani 50g ( 6 )</li> <li>• Sałata zielona 10g</li> <li>• Pomidor 40g</li> <li>• Posiłek nocny: serek wiejski 200g 200g ( 7 )</li> </ul>
<b>Wartości odżywcze</b>		
<b>Energia:</b> 9207.42 Kj / 2386.18 Kcal; <b>Białko:</b> 104.43 g; <b>Tłuszcz:</b> 60.08 g; <b>Kwasy tłuszczowe nasycone:</b> 18.12 g; <b>Sód:</b> 842.16 mg; <b>Węglowodany:</b> 353.45 g; <b>Cukier:</b> 44 g <b>Błonnik spożywczy:</b> 18.19 g;		

mgr inż. dietetyki  
*Klaudia Lefek*  
 Klaudia Lefek

GOMI Żywnie Sp. z o.o.  
 ul. Modrzewiowa 4  
 23-320 Poniatowa  
 tel./fax (81) 820-43-38  
 NIP: 7171840940 Regon: 525613130

Tabela alergenów	
1	Zboża zawierające gluten (tj. pszenica, żyto, jęczmień, owies, orkisz, kamut lub ich szczepy hubrydowe) i produkty pochodne nik z ryżem bz mlek-bez a
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 illinoiesis/Wangenh/K.Koch</i> ), orzechy brazylijskie ( <i>Bertholletia exelsa</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	Gorzycza 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 <sub>2</sub>
13	Łubin i produkty pochodne
14	Mięczaki i produkty pochodne