

# Jadłospis na poniedziałek 2025-03-24

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 - kasza kukurydziana na mleku 400g ( 7 )</li><li>• Połędwica drobiowa Ani 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 barszcz czerwony z ziemniakami 400g ( 9 ) ( 7 )</li><li>• Makaron pszenny ze szpinakiem i twarogiem 350g ( 1 ) ( 7 ) ( 9 )</li><li>• Herbata owocowa 250g</li><li>• Owoc 1 szt. 100g</li></ul> | <ul style="list-style-type: none"><li>• Kolacja</li><li>• Chleb pszenno-żytny 120g ( 1 )</li><li>• Miks tłuszczowy do smarowania 10g ( 7 )</li><li>• Herbata z cukrem 250g</li><li>• Sałata zielona 10g</li><li>• Pomidor 40g</li><li>• Posiłek nocny: Ciasto drożdżowe 100g ( 1 ) ( 7 ) ( 3 )</li><li>• Sałatka jarzynowa z rybą 150g ( 9 ) ( 4 )</li></ul> |
|---|---|--|

### Wartości odżywcze

**Energia:** 11798.91 KJ / 2815.05 Kcal; **Białko:** 84.54 g; **Tłuszcz:** 74.96 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone:** 12.51 g; **Sód:** 751.4 mg; **Węglowodany:** 459.77 g; **Cukier:** 73.76 g **Błonnik spożywczy:** 28.01 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>• Połędwica drobiowa Ani 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 barszcz czerwony z ziemniakami (wywar z warzyw) 400g ( 9 ) ( 1 ) ( 7 )</li><li>• Makaron pszenny ze szpinakiem i twarogiem 350g ( 1 ) ( 7 ) ( 9 )</li><li>• Herbata owocowa 250g</li><li>• Owoc pieczony 1 szt. 100g</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>• Pasta rybno-jarzynowa 150g ( 4 ) ( 9 )</li><li>• Sałata zielona 10g</li><li>• Pomidor 40g</li><li>• Posiłek nocny: Ciasto drożdżowe 100g ( 1 ) ( 7 ) ( 3 )</li></ul> |
|---|---|--|

### Wartości odżywcze

**Energia:** 10303.05 KJ / 2450.12 Kcal; **Białko:** 86.79 g; **Tłuszcz:** 55.45 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone:** 8.43 g; **Sód:** 238.73 mg; **Węglowodany:** 407.98 g; **Cukier:** 72.8 g **Błonnik spożywczy:** 19.92 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>• Herbata bez cukru 250g</li><li>• Zupa mleczna - kasza kukurydziana na mleku 400g ( 7 )</li><li>• Połędwica drobiowa Ani 50g ( 6 )</li><li>• Sałata zielona 10g</li><li>• Ogórek kiszony krojony 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>• Makaron razowy ze szpinakiem i twarogiem 350g ( 7 ) ( 9 ) ( 1 )</li><li>• Herbata owocowa bez cukru 250g</li><li>• Owoc 1 szt. 100g</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>• Sałata zielona 10g</li><li>• Pomidor 40g</li><li>• Sałatka jarzynowa z rybą 150g ( 9 ) ( 4 )</li><li>• PN: chleb razowy 50g, miks tłuszczowy 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:** 9254.06 KJ / 2223.52 Kcal; **Białko:** 82.24 g; **Tłuszcz:** 57.18 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone:** 16.62 g; **Sód:** 2103.05 mg; **Węglowodany:** 334.38 g; **Cukier:** 21.86 g **Błonnik spożywczy:** 40.72 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 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 )
- Polędwica drobiowa Ani 50g ( 6 )
- Sałata zielona 10g
- Pomidor 40g
- Owoc 1 szt. 100g

### • Obiad

- Zupa barszcz czerwony z ziemniakami 400g ( 9 ) ( 1 ) ( 7 )
- Makaron pszenny ze szpinakiem i twarogiem 350g ( 1 ) ( 7 ) ( 9 )
- Herbata owocowa 250g
- Owoc 1 szt. 100g
- Podwieczorek
- Jogurt naturalny 150g ( 7 )

### • Kolacja

- Chleb pszenno-żytni 120g ( 1 )
- Masło ekstra 82% 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:** 12251.61 KJ / 2921.05 Kcal; **Białko:** 90.88 g; **Tłuszcz:** 76.66 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone:** 17.84 g; **Sód:** 847.7 mg; **Węglowodany:** 469.11 g; **Cukier:** 73.76 g **Błonnik spożywczy:** 28.01 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 wtorek 2025-03-25

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 - kasza manna na mleku 400g ( 1 ) ( 7 )
- Marmolada wieloowocowa 40g
- Owoc 1 szt. 100g

### • Obiad

- Zupa krupnik jęczmienny z ziemniakami 400g ( 9 ) ( 1 )
- Kotlet mielony wieprzowy pieczony 100g ( 3 ) ( 1 )
- Ziemniaki gotowane z koperkiem 200g
- Sałata z pomidorem w jogurcie 120g ( 7 )
- Herbata owocowa 250g

### • Kolacja

- Chleb pszenno-żytni 120g ( 1 )
- Miks tłuszczowy do smarowania 10g ( 7 )
- Herbata z cukrem 250g
- Polędwica drobiowa Ani 50g ( 6 )
- Sałata zielona 10g
- Pomidor 40g
- Posiłek nocny: Kefir 150g 150g ( 7 )

### Wartości odżywcze

**Energia:** 8831.79 Kj / 2207.42 Kcal; **Białko:** 80.8 g; **Tłuszcz:** 47.66 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone:** 17.52 g; **Sód:** 930.73 mg; **Węglowodany:** 362.36 g; **Cukier:** 39.43 g **Błonnik spożywczy:** 20.74 g;

## Dieta łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu (3)

### • Śniadanie

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

### • Obiad

- Zupa krupnik jęczmienny z ziemniakami (wywar z warzyw) 400g ( 9 ) ( 1 )
- Filet drobiowy z kurczaka gotowany 100g
- Ziemniaki gotowane z koperkiem 200g
- Marchew z cukinią gotowane na parze z natką pietruszki 120g
- Herbata owocowa 250g

### • Kolacja

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

### Wartości odżywcze

**Energia:** 8197.73 Kj / 1961.69 Kcal; **Białko:** 90.19 g; **Tłuszcz:** 37.29 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone:** 10.52 g; **Sód:** 255.79 mg; **Węglowodany:** 316.68 g; **Cukier:** 38.46 g **Błonnik spożywczy:** 18.01 g;

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

### • Śniadanie

- Miks tłuszczowy do smarowania 10g ( 7 )
- Ser żółty 50g ( 7 )
- Kawa zbożowa na mleku bez cukru 250g ( 1 ) ( 7 )
- Sałata zielona 10g
- Pomidor 40g
- Owoc 1 szt. 100g
- Chleb razowy 100g ( 1 )

### • Obiad

- Zupa krupnik jęczmienny z ziemniakami 400g ( 9 ) ( 1 )
- Kotlet mielony wieprzowy pieczony 100g ( 3 ) ( 1 )
- Ziemniaki gotowane z koperkiem 200g
- Sałata z pomidorem w jogurcie 120g ( 7 )
- Herbata owocowa bez cukru 250g

### • Podwieczorek

- Kefir 150g ( 7 )

### • Kolacja

- Miks tłuszczowy do smarowania 10g ( 7 )
- Herbata bez cukru 250g
- Pasta z ciecierzycy 80g
- Sałata zielona 10g
- Papryka czerwona świeża 40g
- PN:chleb razowy 50g,miks tłuszczowy 5g,polędwica Ani 30g,sałata 15g,pomidor 50g + herbata b/c 250ml 150g ( 1 ) ( 7 ) ( 6 )
- Chleb razowy 100g ( 1 )

### Wartości odżywcze

**Energia:** 8331.2 Kj / 2096.88 Kcal; **Białko:** 85.46 g; **Tłuszcz:** 63.91 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone:** 22 g; **Sód:** 1900.81 mg; **Węglowodany:** 284.87 g; **Cukier:** 9.15 g **Błonnik spożywczy:** 39.62 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 położnicza (4p) (C2/S)

### • Śniadanie

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

### • Obiad

- Zupa krupnik jęczmienny z ziemniakami 400g ( 9 ) ( 1 )
- Kotlet mielony wieprzowy pieczony 100g ( 3 ) ( 1 )
- Ziemniaki gotowane z koperkiem 200g
- Marchew z cukinią gotowane na parze z natką pietruszki 120g
- Herbata owocowa 250g
- Podwieczorek
- Kawa zbożowa na mleku 250g ( 7 ) ( 1 )
- Biszkopty 40g ( 1 ) ( 3 ) ( 6 )

### • Kolacja

- Chleb pszenno-żytni 120g ( 1 )
- Masło ekstra 82% 10g ( 7 )
- Herbata z cukrem 250g
- Połędwica drobiowa Ani 50g ( 6 )
- Sałata zielona 10g
- Pomidor 40g
- Posiłek nocny: Kefir 150g 150g ( 7 )

### Wartości odżywcze

**Energia:** 10399 Kj / 2587.08 Kcal; **Białko:** 87.53 g; **Tłuszcz:** 64.46 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone:** 21.94 g; **Sód:** 1060.87 mg; **Węglowodany:** 411.66 g; **Cukier:** 50.01 g **Błonnik spożywczy:** 23.65 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 środa 2025-03-26

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 - płatki owsiane na mleku 400g ( 7 ) ( 1 )
- Szyńka delikatesowa z kurcząt 50g ( 6 )
- Sałata zielona 10g
- Pomidor 40g
- Owoc 1 szt. 100g

### • Obiad

- Zupa jarzynowa z ziemniakami 400g ( 9 ) ( 1 ) ( 7 )
- Gulasz z indyka duszony 150g ( 1 ) ( 7 )
- Kasza jęczmienna wiejska gotowana 200g ( 1 )
- 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
- Twarożek z natką pietruszki 80g ( 7 )
- Sałata zielona 10g
- Pomidor 40g
- Posiłek nocny: Ciasto drożdżowe 100g ( 1 ) ( 7 ) ( 3 )

### Wartości odżywcze

**Energia:** 12158.78 Kj / 2905.27 Kcal; **Białko:** 96.19 g; **Tłuszcz:** 91.52 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone:** 16.86 g; **Sód:** 831.98 mg; **Węglowodany:** 419.16 g; **Cukier:** 66.98 g **Błonnik spożywczy:** 26.77 g;

## Dieta łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu (3)

### • Śniadanie

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

### • Obiad

- Zupa koperkowa z ziemniakami (wywar z warzyw) 400g ( 9 ) ( 1 )
- Gulasz z indyka duszony 150g ( 1 ) ( 7 )
- Kasza jęczmienna wiejska gotowana 200g ( 1 )
- Marchew gotowana na parze z masłem i natką pietruszki 120g ( 7 )
- Herbata owocowa 250g

### • Kolacja

- Bułka pszenna 100g ( 1 )
- Miks tłuszczowy do smarowania 5g ( 7 )
- Herbata z cukrem 250g
- Twarożek z natką pietruszki 80g ( 7 )
- Sałata zielona 10g
- Pomidor 40g
- Posiłek nocny: Ciasto drożdżowe 100g ( 1 ) ( 7 ) ( 3 )

### Wartości odżywcze

**Energia:** 10559.97 Kj / 2511.35 Kcal; **Białko:** 88.49 g; **Tłuszcz:** 66.73 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone:** 14.38 g; **Sód:** 266.73 mg; **Węglowodany:** 383.17 g; **Cukier:** 64.52 g **Błonnik spożywczy:** 21.32 g;

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

### • Śniadanie

- Miks tłuszczowy do smarowania 10g ( 7 )
- Herbata bez cukru 250g
- Zupa mleczna - płatki owsiane na mleku 400g ( 7 ) ( 1 )
- Szyńka delikatesowa z kurcząt 50g ( 6 )
- Sałata zielona 10g
- Pomidor 40g
- Owoc 1 szt. 100g
- Chleb razowy 100g ( 1 )

### • Obiad

- Zupa jarzynowa z ziemniakami 400g ( 9 ) ( 1 ) ( 7 )
- Gulasz z indyka duszony 150g ( 1 ) ( 7 )
- Kasza gryczana gotowana 200g
- Surówka z marchwi i jabłka z olejem 120g
- Herbata owocowa bez cukru 250g
- Podwieczorek
- Owoc 1 szt. 100g

### • Kolacja

- Miks tłuszczowy do smarowania 10g ( 7 )
- Herbata bez cukru 250g
- Twarożek z natką pietruszki 80g ( 7 )
- Sałata zielona 10g
- Papryka czerwona świeża 40g
- PN: chleb razowy 50g, miks tłuszczowy 5g, ser żółty 30g, sałata 15g, pomidor 50g+ 150g ( 7 ) ( 1 )
- Chleb razowy 100g ( 1 )

### Wartości odżywcze

**Energia:** 9563.34 Kj / 2298.39 Kcal; **Białko:** 96.67 g; **Tłuszcz:** 77.49 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone:** 22.23 g; **Sód:** 1667.03 mg; **Węglowodany:** 285.16 g; **Cukier:** 22.19 g **Błonnik spożywczy:** 40.58 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 położnicza (4p) (C2/S)

• Śniadanie

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

• Obiad

- Zupa koperkowa z ziemniakami 400g ( 9 ) ( 1 )
- Gulasz z indyka duszony 150g ( 1 ) ( 7 )
- Kasza jęczmienna wiejska gotowana 200g ( 1 )
- Marchew gotowana na parze z masłem i natką pietruszki 120g ( 7 )
- Herbata owocowa 250g
- Podwieczorek
- Jogurt naturalny 150g ( 7 )

• Kolacja

- Chleb pszenno-żytni 120g ( 1 )
- Masło ekstra 82% 10g ( 7 )
- Herbata z cukrem 250g
- Twarożek z natką pietruszki 80g ( 7 )
- Sałata zielona 10g
- Pomidor 40g
- Posiłek nocny: Ciasto drożdżowe 100g ( 1 ) ( 7 ) ( 3 )

Wartości odżywcze

**Energia:** 12311.22 Kj / 2930.78 Kcal; **Białko:** 103.65 g; **Tłuszcz:** 83.29 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone:** 23.62 g; **Sód:** 914.68 mg; **Węglowodany:** 431.54 g; **Cukier:** 65.48 g **Błonnik spożywczy:** 25.88 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 czwartek 2025-03-27

Arion Szpital Biłgoraj | Centrala

## Dieta łatwostrawna (3p) (2)

### • Śniadanie

- Bułka pszenna 100g ( 1 )
- Mięso tłuszczowe do smarowania 10g ( 7 )
- Herbata z cukrem 250g
- Zupa mleczna - kasza jaglana na mleku 2% 400g ( 7 )
- Pasta jajeczna z natką pietruszki 50g ( 3 ) ( 7 )
- Pomidor 40g
- Sałata zielona 10g
- Owoc 1 szt. 100g

### • Obiad

- Zupa pomidorowa z makaronem 400g ( 9 ) ( 1 ) ( 7 )
- Sztuka mięsa schab wieprzowy duszony w sosie własnym 100g
- Ziemniaki gotowane z koperkiem 200g
- Sos pieczeniowy z natką pietruszki 100g ( 1 ) ( 7 )
- Surówka z kapusty pekińskiej, marchewki z olejem 120g
- Herbata owocowa 250g
- Owoc 1 szt. 100g

### • Kolacja

- Chleb pszenno-żytni 120g ( 1 )
- Mięso tłuszczowe do smarowania 10g ( 7 )
- Herbata z cukrem 250g
- Wędlina polędwica sopocka wieprzowa 50g ( 1 ) ( 6 )
- Sałata zielona 10g
- Pomidor 40g
- Posiłek nocny: Sałatka jarzynowa z ryżem 150g 150g

### Wartości odżywcze

**Energia:** 10371.09 Kj / 2503.17 Kcal; **Białko:** 94.36 g; **Tłuszcz:** 88.01 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone:** 17.36 g; **Sód:** 1120.26 mg; **Węglowodany:** 337.54 g; **Cukier:** 49.39 g **Błonnik spożywczy:** 23.24 g;

## Dieta łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu (3)

### • Śniadanie

- Bułka pszenna 100g ( 1 )
- Mięso tłuszczowe do smarowania 5g ( 7 )
- Herbata z cukrem 250g
- Pasta z białka jaja z natką pietruszki 50g ( 7 ) ( 3 )
- Pomidor 40g
- Sałata zielona 10g
- Owoc pieczony 1 szt. 100g

### • Obiad

- Zupa pomidorowa z makaronem (wywar z warzyw) 400g ( 9 ) ( 1 ) ( 7 )
- Sztuka mięsa schab wieprzowy duszony w sosie własnym 100g
- Ziemniaki gotowane z koperkiem 200g
- Bukiet jarzyn (marchew, seler, pietruszka) gotowany 120g ( 9 )
- Herbata owocowa 250g

### • Kolacja

- Bułka pszenna 100g ( 1 )
- Mięso tłuszczowe do smarowania 5g ( 7 )
- Herbata z cukrem 250g
- Wędlina polędwica sopocka wieprzowa 50g ( 1 ) ( 6 )
- Sałata zielona 10g
- Pomidor 40g
- Posiłek nocny: jogurt naturalny 150g 150g ( 7 )

### Wartości odżywcze

**Energia:** 7873.19 Kj / 1888.66 Kcal; **Białko:** 88.98 g; **Tłuszcz:** 48.78 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone:** 13.08 g; **Sód:** 657.11 mg; **Węglowodany:** 269.34 g; **Cukier:** 43.82 g **Błonnik spożywczy:** 16.45 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 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 - kasza jaglana na mleku 2% 400g ( 7 )</li> <li>• Pasta jajeczna z natką pietruszki 50g ( 3 ) ( 7 )</li> <li>• Sałata zielona 10g</li> <li>• Rzodkiewki 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 makaronem razowym 400g ( 9 ) ( 1 ) ( 7 )</li> <li>• Sztuka mięsa schab wieprzowy duszony w sosie własnym 100g</li> <li>• Ziemniaki gotowane z koperkiem 200g</li> <li>• Sos pieczeniowy z natką pietruszki 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>• Miks tłuszczowy do smarowania 10g ( 7 )</li> <li>• Herbata bez cukru 250g</li> <li>• Wędlina połędwica sopocka wieprzowa 50g ( 1 ) ( 6 )</li> <li>• Sałata zielona 10g</li> <li>• Pomidor 40g</li> <li>• Chleb razowy 100g ( 1 )</li> <li>• PN: chleb razowy 50g, miks tłuszczowy 5g, twaróg 30g, sałata 15g, rzodkiewka 50g + herbata b/c 250ml 420g ( 7 ) ( 1 ) ( 4 ) ( 8 )</li> </ul>
---	---	--

Wartości odżywcze

**Energia:** 9330.36 Kj / 2253.77 Kcal; **Białko:** 91.45 g; **Tłuszcz:** 91.82 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone:** 18.44 g; **Sód:** 1686.64 mg; **Węglowodany:** 261.59 g; **Cukier:** 16.25 g **Błonnik spożywczy:** 35.97 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 - kasza jaglana na mleku 2% 400g ( 7 )</li> <li>• Pasta jajeczna z natką pietruszki 50g ( 3 ) ( 7 )</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 pomidorowa z makaronem 400g ( 9 ) ( 1 ) ( 7 )</li> <li>• Sztuka mięsa schab wieprzowy duszony w sosie własnym 100g</li> <li>• Ziemniaki gotowane z koperkiem 200g</li> <li>• Sos pieczeniowy z natką pietruszki 100g ( 1 ) ( 7 )</li> <li>• Bukiet jarzyn (marchew, seler, pietruszka) gotowany 120g ( 9 )</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 pszenno-żytni 120g ( 1 )</li> <li>• Masło ekstra 82% 10g ( 7 )</li> <li>• Herbata z cukrem 250g</li> <li>• Wędlina połędwica sopocka wieprzowa 50g ( 1 ) ( 6 )</li> <li>• Sałata zielona 10g</li> <li>• Pomidor 40g</li> <li>• Posiłek nocny: Sałatka jarzynowa z ryżem 150g 150g</li> </ul>
---	--	--

Wartości odżywcze

**Energia:** 10044.01 Kj / 2414.36 Kcal; **Białko:** 94.17 g; **Tłuszcz:** 77.72 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone:** 20.1 g; **Sód:** 1157.16 mg; **Węglowodany:** 340.6 g; **Cukier:** 54.3 g **Błonnik spożywczy:** 24.06 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



# Jadłospis na piątek 2025-03-28

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 - ryż na mleku 400g ( 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 zielonego groszku 400g ( 7 ) ( 9 ) ( 1 )</li><li>• Filet rybny z tilapii pieczony 100g ( 4 ) ( 1 )</li><li>• Ziemniaki gotowane z koperkiem 200g</li><li>• Surówka z buraczków i jabłek z olejem 120g</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>• 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:** 10255.78 Kj / 2468.35 Kcal; **Białko:** 111.14 g; **Tłuszcz:** 81.41 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone:** 26.63 g; **Sód:** 863.03 mg; **Węglowodany:** 314.98 g; **Cukier:** 40.06 g **Błonnik spożywczy:** 26.88 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>• Twarożek z natką pietruszki 100g ( 7 )</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 z dyni z natką pietruszki (wywar z warzyw) 400g ( 9 ) ( 1 ) ( 7 )</li><li>• Filet rybny z tilapii pieczony 100g ( 4 ) ( 1 )</li><li>• Ziemniaki gotowane z koperkiem 200g</li><li>• Buraczki tarte gotowane 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>• Pasta z białka jaja z natką pietruszki 80g ( 7 ) ( 3 )</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:** 8695.72 Kj / 2092.95 Kcal; **Białko:** 95.96 g; **Tłuszcz:** 68.61 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone:** 21.82 g; **Sód:** 313.14 mg; **Węglowodany:** 270.24 g; **Cukier:** 39.5 g **Błonnik spożywczy:** 16.94 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>• Herbata bez cukru 250g</li><li>• Zupa mleczna - ryż na mleku 400g ( 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><li>• Chleb razowy 100g ( 1 )</li></ul> | <ul style="list-style-type: none"><li>• Obiad</li><li>• Zupa z zielonego groszku 400g ( 7 ) ( 9 ) ( 1 )</li><li>• Filet rybny z tilapii pieczony 100g ( 4 ) ( 1 )</li><li>• Ziemniaki gotowane z koperkiem 200g</li><li>• Surówka z buraczków i jabłek z olejem 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>• Pasta jajeczna z natką pietruszki 80g ( 3 ) ( 7 )</li><li>• Sałata zielona 10g</li><li>• Rzodkiewki 40g</li><li>• PN: chleb razowy 50g, miks tłuszczowy 5g, ser żółty 30g, sałata 15g, pomidor 50g+ 150g ( 7 ) ( 1 )</li><li>• Chleb razowy 100g ( 1 )</li></ul> |
|--|--|---|

### Wartości odżywcze

**Energia:** 9458.12 Kj / 2282.78 Kcal; **Białko:** 106.05 g; **Tłuszcz:** 76.18 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone:** 24.31 g; **Sód:** 1750.03 mg; **Węglowodany:** 269.13 g; **Cukier:** 9.16 g **Błonnik spożywczy:** 41.56 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 połącznicza (4p) (C2/S)

• Śniadanie

- Bułka pszenna 100g ( 1 )
- Masło ekstra 82% 10g ( 7 )
- Herbata z cukrem 250g
- Zupa mleczna - ryż na mleku 400g ( 7 )
- Twarożek z natką pietruszki 100g ( 7 )
- Sałata zielona 10g
- Pomidor 40g
- Owoc 1 szt. 100g

• Obiad

- Zupa z dyni z natką pietruszki 400g ( 9 ) ( 1 ) ( 7 )
- Filet rybny z tilapii pieczony 100g ( 4 ) ( 1 )
- Ziemniaki gotowane z koperkiem 200g
- Buraczki tarte gotowane 120g
- Herbata owocowa 250g
- Podwieczorek
- Jogurt naturalny 150g ( 7 )

• Kolacja

- Chleb pszenno-żytni 120g ( 1 )
- Masło ekstra 82% 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:** 10116.49 Kj / 2430 Kcal; **Białko:** 108.59 g; **Tłuszcz:** 75.89 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone:** 30.12 g; **Sód:** 955.89 mg; **Węglowodany:** 321.34 g; **Cukier:** 40.49 g **Błonnik spożywczy:** 20.25 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 sobota 2025-03-29

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 - 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 brokułowa z ziemniakami 400g ( 9 ) ( 1 ) ( 7 )</li><li>• Pulpet wieprzowy pieczony 100g ( 1 ) ( 3 )</li><li>• Ryż biały gotowany 200g</li><li>• Sos pomidorowy 100g ( 7 ) ( 1 )</li><li>• Sałata z pomidorem i koperkiem z olejem 120g</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: jogurt owocowy 150g 150g ( 7 )</li></ul>
<b>Wartości odżywcze</b>		
<b>Energia:</b> 10137.66 Kj / 2476.06 Kcal; <b>Białko:</b> 93.53 g; <b>Tłuszcz:</b> 74.44 g; <b>Kwasy tłuszczowe nasycone:</b> 19.06 g; <b>Sód:</b> 1155.08 mg; <b>Węglowodany:</b> 366.58 g; <b>Cukier:</b> 39.27 g <b>Błonnik spożywczy:</b> 20.69 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>• Wędlina polędwica sopocka wieprzowa 50g ( 1 ) ( 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 cukiniowa (wywar z warzyw) 400g ( 9 ) ( 1 ) ( 7 )</li><li>• Pulpet wieprzowy pieczony 100g ( 1 ) ( 3 )</li><li>• Ryż biały gotowany 200g</li><li>• Sos pomidorowy 100g ( 7 ) ( 1 )</li><li>• Warzywa po grecku z masłem i natką pietruszki 120g ( 1 ) ( 9 ) ( 7 )</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: jogurt owocowy 150g 150g ( 7 )</li></ul>
<b>Wartości odżywcze</b>		
<b>Energia:</b> 8997.54 Kj / 2198.67 Kcal; <b>Białko:</b> 86.99 g; <b>Tłuszcz:</b> 61.17 g; <b>Kwasy tłuszczowe nasycone:</b> 16.46 g; <b>Sód:</b> 653.86 mg; <b>Węglowodany:</b> 331.96 g; <b>Cukier:</b> 42.36 g <b>Błonnik spożywczy:</b> 17.94 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 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 - kasza kukurydziana na mleku 400g (7)</li> <li>• Wędlina polędwica sopocka wieprzowa 50g (1) (6)</li> <li>• Sałata zielona 10g</li> <li>• Ogórek kiszony krojony 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 brokułowa z ziemniakami 400g (9) (1) (7)</li> <li>• Pulpet wieprzowy pieczony 100g (1) (3)</li> <li>• Ryż brązowy gotowany 200g</li> <li>• Sos pomidorowy 100g (7) (1)</li> <li>• Sałata z pomidorem i koperkiem 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>• 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>• Pomidor 40g</li> <li>• PN: chleb razowy 50g, miks tłuszczowy 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:** 9613.03 Kj / 2315.69 Kcal; **Białko:** 92.74 g; **Tłuszcz:** 82.21 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone:** 21.04 g; **Sód:** 2376.25 mg; **Węglowodany:** 303.93 g; **Cukier:** 15.57 g **Błonnik spożywczy:** 40.91 g;

## Dieta łatwostrawna połączona (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>• Pulpet wieprzowy pieczony 100g (1) (3)</li> <li>• Ryż biały gotowany 200g</li> <li>• Sos pomidorowy 100g (7) (1)</li> <li>• Warzywa po grecku z masłem i natką pietruszki 120g (1) (9) (7)</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 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: jogurt owocowy 150g 150g (7)</li> </ul>
---	--	---

## Wartości odżywcze

**Energia:** 10490.7 Kj / 2556.48 Kcal; **Białko:** 94.35 g; **Tłuszcz:** 76.85 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone:** 23.71 g; **Sód:** 1207.93 mg; **Węglowodany:** 382.3 g; **Cukier:** 50.62 g **Błonnik spożywczy:** 24.12 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 niedzielę 2025-03-30

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 - 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 rosół z makaronem 400g ( 9 ) ( 1 )</li><li>• Potrawka z kurczaka z koprem duszona 150g ( 1 ) ( 7 ) ( 9 )</li><li>• Ziemniaki gotowane z koperkiem 200g</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>• 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>
Wartości odżywcze		
Energia: 8683.36 KJ / 2263.9 Kcal; Białko: 93.51 g; Tłuszcz: 65.69 g; Kwasy tłuszczowe nasycone: 20.94 g; Sód: 707.59 mg; Węglowodany: 328.94 g; Cukier: 43.7 g Błonnik spożywczy: 21.81 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 100g ( 7 )</li><li>• Twaróg chudy 40g ( 7 )</li><li>• Herbata z cukrem 250g</li><li>• Marmolada wieloowocowa 40g</li><li>• Owoc 1 szt. 100g</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Obiad</li><li>• Bulion warzywny z makaronem i natką pietruszki 400g ( 9 ) ( 1 )</li><li>• Potrawka z kurczaka z koprem duszona 150g ( 1 ) ( 7 ) ( 9 )</li><li>• Ziemniaki gotowane z koperkiem 200g</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>• 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>
Wartości odżywcze		
Energia: 7418.36 KJ / 1967.14 Kcal; Białko: 82.13 g; Tłuszcz: 51.51 g; Kwasy tłuszczowe nasycone: 10.06 g; Sód: 200.66 mg; Węglowodany: 299.03 g; Cukier: 42.74 g Błonnik spożywczy: 17.92 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 - płatki owsiane na mleku 400g ( 7 ) ( 1 )</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 rosół z makaronem razowym i natką pietruszki 400g ( 9 ) ( 1 )</li><li>• Potrawka z kurczaka z koprem duszona 150g ( 1 ) ( 7 ) ( 9 )</li><li>• Ziemniaki gotowane z koperkiem 200g</li><li>• Surówka z kapusty kiszzonej z olejem 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>• Polędwica drobiowa Ani 50g ( 6 )</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>
Wartości odżywcze		
Energia: 8482.18 KJ / 2037.95 Kcal; Białko: 78.74 g; Tłuszcz: 69.82 g; Kwasy tłuszczowe nasycone: 21.51 g; Sód: 2079.75 mg; Węglowodany: 260.26 g; Cukier: 13.41 g Błonnik spożywczy: 36.15 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 położnicza (4p) (C2/S)

### • Śniadanie

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

### • Obiad

- Zupa rosół z makaronem 400g ( 9 ) ( 1 )
- Potrawka z kurczaka z koprem duszona 150g ( 1 ) ( 7 ) ( 9 )
- Ziemniaki gotowane z koperkiem 200g
- Marchew z cukinią gotowane na parze z natką pietruszki 120g
- Herbata owocowa 250g
- Podwieczorek
- Jogurt owocowy 150g ( 7 )

### • Kolacja

- Chleb pszenno-żytni 120g ( 1 )
- Masło ekstra 82% 10g ( 7 )
- Herbata z cukrem 250g
- Polędwica drobiowa Ani 50g ( 6 )
- Sałata zielona 10g
- Pomidor 40g
- Posiłek nocny: serek wiejski 200g 200g ( 7 )

### Wartości odżywcze

**Energia:** 9087.81 Kj / 2411.27 Kcal; **Białko:** 96.04 g; **Tłuszcz:** 70.39 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone:** 18.24 g; **Sód:** 834.96 mg; **Węglowodany:** 351.83 g; **Cukier:** 43.7 g **Błonnik spożywczy:** 22.92 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

Tabela alergenów	
1	Zboża zawierające gluten (tj. pszenica, żyto, jęczmień, owies, orkisz, kamut lub ich szczepy hubrydowe) i produkty pochodne
2	Skorupiaki i produkty pochodne
3	Jajka i produkty pochodne
4	Ryby i produkty pochodne
5	Orzeszki ziemne (arachidowe) i produkty pochodne
6	Soja i produkty pochodne
7	Mleko i produkty pochodne
8	Orzechy tj. migdały ( <i>Amygdalus communis</i> L), orzechy laskowe ( <i>Corylus avellana</i> ), orzechy włoskie ( <i>Juglans regia</i> ), nerkowce ( <i>Anacardium occidentale</i> ), orzechy pekan ( <i>Carya illinoensis</i> /Wangenh/K.Koch), orzechy brazylijskie ( <i>Bertholletia excelsa</i> ), pistacje ( <i>Pistacia vera</i> ), orzechy makadamie lub orzechy Queensland ( <i>Macadamia ternifolia</i> ) i produkty pochodne
9	Seler zwyczajny i produkty pochodne
10	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