

Jadłospis na poniedziałek 2026-03-02

Arion Szpital Biłgoraj | Centrala

Dieta łatwostrawna dla dzieci w wieku do 3 lat (P02/1) (Szkic)

Śniadanie

- Bułka pszenna 30g (1)
- Masło ekstra 82% 7g (7)
- Herbata bez cukru 250g
- Zupa mleczna - płatki jęczmienne na mleku 2% 150g (7) (1)
- Wędlina polędwica sopocka wieprzowa 30g (1) (6)
- Sałata zielona 10g
- Pomidor 10g
- Owoc 1 szt. 100g

Obiad

- Zupa jarzynowa z ziemniakami 150g (7) (9) (1)
- Ryż biały z jabłkami prażonymi 100g
- Sos jogurtowy 50g (7)
- Herbata owocowa 250g
- Owoc 1 szt. 100g

Podwieczorek

- Owoc 1 szt. 100g

Kolacja

- Chleb pszenno-żytni 40g (1)
- Masło ekstra 82% 7g (7)
- Herbata bez cukru 250g
- Sałata zielona 10g
- Pomidor 10g
- Posiłek nocny: jogurt naturalny 150g (7)
- Śledź w oleju 30g (4)

Wartości odżywcze

Energia: 4395.09 Kj / 1060.25 Kcal; **Białko:** 34.74 g; **Tłuszcz:** 37.61 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone:** 12.14 g; **Sód:** 399.65 mg; **Węglowodany:** 147.31 g; **Cukier:** 34.64 g **Błonnik spożywczy:** 10.38 g;

Dieta łatwostrawna dla dzieci w wieku 4-9 lat (P02/2) (Szkic)

Śniadanie

- Bułka pszenna 80g (1)
- Masło ekstra 82% 10g (7)
- Herbata bez cukru 250g
- Zupa mleczna - płatki jęczmienne na mleku 2% 250g (7) (1)
- Wędlina polędwica sopocka wieprzowa 50g (1) (6)
- Sałata zielona 10g
- Pomidor 40g
- Owoc 1 szt. 100g

Obiad

- Zupa jarzynowa z ziemniakami 250g (7) (9) (1)
- Ryż biały z jabłkami 200g
- Sos jogurtowy 100g (7)
- Herbata owocowa 250g
- Owoc 1 szt. 100g

Podwieczorek

- Owoc 1 szt. 100g

Kolacja

- Chleb pszenno-żytni 90g (1)
- Masło ekstra 82% 10g (7)
- Herbata bez cukru 250g
- Sałata zielona 10g
- Pomidor 40g
- Posiłek nocny: jogurt naturalny 150g (7)
- Śledź w oleju 50g (4)

Wartości odżywcze

Energia: 7167.2 Kj / 1722.33 Kcal; **Białko:** 50.5 g; **Tłuszcz:** 47.68 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone:** 17.45 g; **Sód:** 725.86 mg; **Węglowodany:** 274.72 g; **Cukier:** 54.69 g **Błonnik spożywczy:** 18.25 g;

Dieta łatwostrawna dla dzieci w wieku 10-18 lat (P02/3) (Szkic)

Śniadanie

- Bułka pszenna 100g (1)
- Masło ekstra 82% 10g (7)
- Herbata bez cukru 250g
- Zupa mleczna - płatki jęczmienne na mleku 2% 400g (7) (1)
- Wędlina polędwica sopocka wieprzowa 50g (1) (6)
- Sałata zielona 10g
- Pomidor 40g
- Owoc 1 szt. 100g

Obiad

- Zupa jarzynowa z ziemniakami z natką pietruszki 400g (9) (1) (7)
- Ryż biały z jabłkami prażonymi 300g
- Sos jogurtowy 100g (7)
- Herbata owocowa 250g
- Owoc 1 szt. 100g

Podwieczorek

- Owoc 1 szt. 100g

Kolacja

- Chleb pszenno-żytni 120g (1)
- Masło ekstra 82% 10g (7)
- Herbata bez cukru 250g
- Sałata zielona 10g
- Pomidor 40g
- Posiłek nocny: jogurt naturalny 150g (7)
- Śledź w oleju 70g (4)

Wartości odżywcze

Energia: 9690.57 Kj / 2332.62 Kcal; **Białko:** 74.37 g; **Tłuszcz:** 73.22 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone:** 18.51 g; **Sód:** 942.58 mg; **Węglowodany:** 345.62 g; **Cukier:** 39.75 g **Błonnik spożywczy:** 21.57 g;

GOMI Żywnienie Sp. z o.o.

ul. Modrzewiowa 4

23-320 Pienatowa

tel./fax (81) 820-43-18

NIP 7171840940 Regon 525613130

mgr inż. dietetyki
Klaudia Lefek
Klaudia Lefek

Jadłospis na wtorek 2026-03-03

Arion Szpital Biłgoraj | Centrala (Korekta Obiadu)

Dieta łatwostrawna dla dzieci w wieku do 3 lat (P02/1) (Szkic)

Śniadanie

- Bułka pszenna 30g (1)
- Masło ekstra 82% 10g (7)
- Twaróg półtłusty 10g (7)
- Herbata bez cukru 250g
- Zupa mleczna - kasza manna na mleku 2% 150g (7) (1)
- Owoc 1 szt. 100g
- Dżem niskosłodzony 10g

Obiad

- Zupa ziemniaczana 150g (9) (1) (7)
- Gulasz z szynki wieprzowej duszony 70g (1) (7)
- Kasza jęczmienna wiejska gotowana 80g (1)
- ~~Surówka z marchwi i jabłka z olejem 50g~~
- Herbata owocowa 250g

Podwieczorek

- Kawa zbożowa na mleku 150g (7) (1)
- Biszkopty 20g (1) (3) (6)

Kolacja

- Chleb pszenno-żytni 40g (1)
- Masło ekstra 82% 7g (7)
- Herbata bez cukru 250g
- Polewica drobiowa Ani 30g (6)
- Salata zielona 10g
- Pomidor 10g
- Posiłek nocny: jogurt owocowy 150g (7)

Wartości odżywcze

Salatka z buraczków i jablek z olejem rzepakowym 50g

Energia: 4943.78 Kj / 1183.3 Kcal; **Białko:** 36.83 g; **Tłuszcz:** 37.45 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone:** 16.46 g; **Sód:** 419.13 mg; **Węglowodany:** 172.31 g; **Cukier:** 45.75 g **Błonnik spożywczy:** 10.25 g;

Dieta łatwostrawna dla dzieci w wieku 4-9 lat (P02/2) (Szkic)

Śniadanie

- Bułka pszenna 80g (1)
- Masło ekstra 82% 10g (7)
- Twaróg półtłusty 20g (7)
- Herbata bez cukru 250g
- Zupa mleczna - kasza manna na mleku 2% 250g (1) (7)
- Owoc 1 szt. 100g
- Dżem niskosłodzony 20g

Obiad

- Zupa ziemniaczana 250g (9) (1) (7)
- Gulasz z szynki wieprzowej duszony 150g (1) (7)
- Kasza jęczmienna wiejska gotowana 200g (1)
- ~~Surówka z marchwi i jabłka z olejem 80g~~
- Herbata owocowa 250g

Podwieczorek

- Kawa zbożowa na mleku 150g (7) (1)
- Biszkopty 30g (1) (3) (6)

Kolacja

- Chleb pszenno-żytni 90g (1)
- Masło ekstra 82% 10g (7)
- Herbata bez cukru 250g
- Polewica drobiowa Ani 50g (6)
- Salata zielona 10g
- Pomidor 40g
- Posiłek nocny: jogurt owocowy 150g (7)

Wartości odżywcze

salatkaz buraczków i jablek z olejem rzepakowym 80g

Energia: 8946.37 Kj / 2144.47 Kcal; **Białko:** 73.64 g; **Tłuszcz:** 60.94 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone:** 20.37 g; **Sód:** 1165.76 mg; **Węglowodany:** 315.36 g; **Cukier:** 48.62 g **Błonnik spożywczy:** 19.18 g;

Dieta łatwostrawna dla dzieci w wieku 10-18 lat (P02/3) (Szkic)

Śniadanie

- Bułka pszenna 100g (1)
- Masło ekstra 82% 10g (7)
- Twaróg półtłusty 40g (7)
- Herbata bez cukru 250g
- Zupa mleczna - kasza manna na mleku 2% 400g (1) (7)
- Owoc 1 szt. 100g
- Dżem niskosłodzony 40g

Obiad

- Zupa ziemniaczana z natką pietruszki 400g (9) (1) (7)
- Gulasz z szynki wieprzowej duszony 150g (1) (7)
- Kasza jęczmienna wiejska gotowana 200g (1)
- ~~Surówka z marchwi i jabłka z olejem 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 bez cukru 250g
- Polewica drobiowa Ani 50g (6)
- Salata zielona 10g
- Pomidor 40g
- Posiłek nocny: jogurt owocowy 150g (7)

Wartości odżywcze

Salatka z buraczków i jablek z olejem rzepakowym 120g

Energia: 10548.76 Kj / 2524.77 Kcal; **Białko:** 88.43 g; **Tłuszcz:** 61.62 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone:** 24.96 g; **Sód:** 999.2 mg; **Węglowodany:** 395.5 g; **Cukier:** 54.11 g **Błonnik spożywczy:** 23.93 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

Jadłospis na środa 2026-03-04

Arion Szpital Biłgoraj | Centrala

Dieta łatwostrawna dla dzieci w wieku do 3 lat (P02/1) (Szkic)

Śniadanie

- Bułka pszenna 30g (1)
- Masło ekstra 82% 7g (7)
- Herbata bez cukru 250g
- Zupa mleczna - płatki owsiane na mleku 2% 150g (7) (1)
- Pasta jajeczna z natką pietruszki 30g (3) (10)
- Pomidor 10g
- Sałata zielona 10g
- Owoc 1 szt. 100g

Obiad

- Zupa wiejska z makaronem pszennym i zieleciną 150g (1) (9)
- Pieczeń wieprzowa pieczona 50g (1)
- Ziemniaki gotowane 80g
- Salata z pomidorem w jogurcie 50g (7)
- Herbata owocowa 250g

Podwieczorek

- Owoc 1 szt. 100g

Kolacja

- Chleb pszenno-żytni 40g (1)
- Masło ekstra 82% 7g (7)
- Herbata bez cukru 250g
- Twarożek z natką pietruszki 30g (7)
- Salata zielona 10g
- Pomidor 10g
- Posiłek nocny: jogurt naturalny 150g (7)

Wartości odżywcze

Energia: 4318.11 KJ / 1041.67 Kcal; **Białko:** 42.02 g; **Tłuszcz:** 39.98 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone:** 15.24 g; **Sód:** 450 mg; **Węglowodany:** 129.26 g; **Cukier:** 25.47 g **Błonnik spożywczy:** 9.29 g;

Dieta łatwostrawna dla dzieci w wieku 4-9 lat (P02/2) (Szkic)

Śniadanie

- Bułka pszenna 80g (1)
- Masło ekstra 82% 10g (7)
- Herbata bez cukru 250g
- Zupa mleczna - płatki owsiane na mleku 2% 250g (7) (1)
- Pasta jajeczna z natką pietruszki 50g (3) (10)
- Pomidor 40g
- Sałata zielona 10g
- Owoc 1 szt. 100g

Obiad

- Zupa wiejska z makaronem pszennym i zieleciną 250g (9) (1)
- Pieczeń wieprzowa pieczona 100g (1) (3)
- Ziemniaki gotowane z koperkiem 200g
- Salata z pomidorem w jogurcie 80g (7)
- Herbata owocowa 250g

Podwieczorek

- Owoc 1 szt. 100g

Kolacja

- Chleb pszenno-żytni 90g (1)
- Masło ekstra 82% 10g (7)
- Herbata bez cukru 250g
- Twarożek z natką pietruszki 50g (7)
- Salata zielona 10g
- Pomidor 40g
- Posiłek nocny: jogurt naturalny 150g (7)

Wartości odżywcze

Energia: 7489.12 KJ / 1799.5 Kcal; **Białko:** 70 g; **Tłuszcz:** 57.08 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone:** 20.3 g; **Sód:** 813.55 mg; **Węglowodany:** 252.64 g; **Cukier:** 26.64 g **Błonnik spożywczy:** 16.96 g;

Dieta łatwostrawna dla dzieci w wieku 10-18 lat (P02/3) (Szkic)

Śniadanie

- Bułka pszenna 100g (1)
- Masło ekstra 82% 10g (7)
- Herbata bez cukru 250g
- Zupa mleczna - płatki owsiane na mleku 2% 400g (7) (1)
- Pasta jajeczna z natką pietruszki 50g (3) (10)
- Pomidor 40g
- Sałata zielona 10g
- Owoc 1 szt. 100g

Obiad

- Zupa wiejska z makaronem pszennym i zieleciną 400g (1) (9)
- Pieczeń wieprzowa pieczona 100g (1) (3)
- Ziemniaki gotowane z koperkiem 200g
- Salata z pomidorem w jogurcie 120g (7)
- Herbata owocowa 250g

Podwieczorek

- Owoc 1 szt. 100g

Kolacja

- Chleb pszenno-żytni 120g (1)
- Masło ekstra 82% 10g (7)
- Herbata bez cukru 250g
- Twarożek z natką pietruszki 80g (7)
- Salata zielona 10g
- Pomidor 40g
- Posiłek nocny: jogurt naturalny 150g (7)

Wartości odżywcze

Energia: 9233.17 KJ / 2214.98 Kcal; **Białko:** 84.32 g; **Tłuszcz:** 60.77 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone:** 21.04 g; **Sód:** 975.21 mg; **Węglowodany:** 334.34 g; **Cukier:** 25.85 g **Błonnik spożywczy:** 22.22 g;

mgr inż. dietetyki
Klaudia Lefek

GOMI Żywnie Sp. z o.o.

ul. Modrzewiowa 4

23-320 Pomaszowa

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

NIP 7171840940 Regon 525613130

Jadłospis na czwartek 2026-03-05

Arion Szpital Biłgoraj | Centrala

Dieta łatwostrawna dla dzieci w wieku do 3 lat (P02/1) (Szkic)

Śniadanie <ul style="list-style-type: none">Bułka pszenna 30g (1)Masło ekstra 82% 7g (7)Herbata bez cukru 250gZupa mleczna - kasza jaglana na mleku 2% 150g (7)Półdewica sopocka wieprzowa 30g (1) (6)Pomidor 10gSałata zielona 10gOwoc 1 szt. 100g	Obiad <ul style="list-style-type: none">Zupa pomidorowa z ryżem 150g (9) (1) (7)Makaron pszenny świderki z sosem z kurczaka i warzywami z natką pietruszki 150g (9) (1) (7)Surówka z kapusty pekińskiej i marchewki z olejem 50gHerbata owocowa 250g Podwieczorek <ul style="list-style-type: none">Serek homogenizowany naturalny 150g 150g (7)	Kolacja <ul style="list-style-type: none">Chleb pszenno-żytni 40g (1)Masło ekstra 82% 7g (7)Herbata bez cukru 250gSałata zielona 10gPomidor 10gSałatka jarzynowa z jajkiem 80g (3) (9)Posiłek nocny: jogurt owocowy 150g (7)
Wartości odżywcze		
Energia: 5554.29 KJ / 1335.49 Kcal; Białko: 52.37 g; Tłuszcz: 54.96 g; Kwasy tłuszczowe nasycone: 23.52 g; Sód: 525.68 mg; Węglowodany: 158.96 g; Cukier: 40.28 g Błonnik spożywczy: 10.5 g;		

Dieta łatwostrawna dla dzieci w wieku 4-9 lat (P02/2) (Szkic)

Śniadanie <ul style="list-style-type: none">Bułka pszenna 80g (1)Masło ekstra 82% 10g (7)Herbata bez cukru 250gZupa mleczna - kasza jaglana na mleku 2% 250g (7)Półdewica sopocka wieprzowa 50g (1) (6)Pomidor 40gSałata zielona 10gOwoc 1 szt. 100g	Obiad <ul style="list-style-type: none">Zupa pomidorowa z ryżem 250g (9) (1) (7)Makaron pszenny świderki z sosem z kurczaka i warzywami z natką pietruszki 250g (1) (9) (7)Surówka z kapusty pekińskiej i marchewki z olejem 80gHerbata owocowa 250g Podwieczorek <ul style="list-style-type: none">Serek homogenizowany naturalny 150g 150g (7)	Kolacja <ul style="list-style-type: none">Chleb pszenno-żytni 90g (1)Masło ekstra 82% 10g (7)Herbata bez cukru 250gSałata zielona 10gPomidor 40gSałatka jarzynowa z jajkiem 100g (3) (9)Posiłek nocny: jogurt owocowy 150g (7)
Wartości odżywcze		
Energia: 9225.63 KJ / 2221.1 Kcal; Białko: 79.44 g; Tłuszcz: 84.4 g; Kwasy tłuszczowe nasycone: 29.48 g; Sód: 1183.67 mg; Węglowodany: 286.69 g; Cukier: 42.44 g Błonnik spożywczy: 18.42 g;		

Dieta łatwostrawna dla dzieci w wieku 10-18 lat (P02/3) (Szkic)

Śniadanie <ul style="list-style-type: none">Bułka pszenna 100g (1)Masło ekstra 82% 10g (7)Herbata bez cukru 250gZupa mleczna - kasza jaglana na mleku 2% 400g (7)Półdewica sopocka wieprzowa 50g (1) (6)Pomidor 40gSałata zielona 10gOwoc 1 szt. 100g	Obiad <ul style="list-style-type: none">Zupa pomidorowa z ryżem z natką pietruszki 400g (9) (1) (7)Makaron pszenny świderki z sosem z kurczaka i warzywami z natką pietruszki 350g (1) (9) (7)Surówka z kapusty pekińskiej, marchewki z olejem 120gHerbata owocowa 250g Podwieczorek <ul style="list-style-type: none">Serek homogenizowany naturalny 150g 150g (7)	Kolacja <ul style="list-style-type: none">Chleb pszenno-żytni 120g (1)Masło ekstra 82% 10g (7)Herbata bez cukru 250gSałata zielona 10gPomidor 40gSałatka jarzynowa z jajkiem 150g (9) (3)Posiłek nocny: jogurt owocowy 150g (7)
Wartości odżywcze		
Energia: 10632.8 KJ / 2556.8 Kcal; Białko: 92.2 g; Tłuszcz: 88.11 g; Kwasy tłuszczowe nasycone: 29.77 g; Sód: 1020.29 mg; Węglowodany: 350.45 g; Cukier: 43.07 g Błonnik spożywczy: 23.18 g;		

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

mgr inż. dietetyki
Klaudia Lefek
Klaudia Lefek

Jadłospis na piątek 2026-03-06

Arion Szpital Biłgoraj | Centrala

Dieta łatwostrawna dla dzieci w wieku do 3 lat (P02/1) (Szkic)

Śniadanie

- Bułka pszenna 30g (1)
- Masło ekstra 82% 7g (7)
- Herbata bez cukru 250g
- Zupa mleczna - płatki jęczmienne na mleku 2% 150g (7) (1)
- Twarożek z natką pietruszki 30g (7)
- Sałata zielona 10g
- Pomidor 10g
- Owoc 1 szt. 100g

Obiad

- Filet rybny z miruny pieczony 50g (4)
- Zupa barszcz czerwony z ziemniakami 150g (9) (7) (1)
- Ziemniaki gotowane 80g
- Bukiet warzyw (marchew, brokuł, kalafior) gotowanych na parze z tłuszczem 50g (7)
- Herbata owocowa 250g

Podwieczorek

- Owoc 1 szt. 100g

Kolacja

- Chleb pszenno-żytni 40g (1)
- Masło ekstra 82% 7g (7)
- Herbata bez cukru 250g
- Pasta jajeczna z natką pietruszki 30g (3) (10)
- Sałata zielona 10g
- Pomidor 10g
- Posiłek nocny: jogurt naturalny 150g (7)

Wartości odżywcze

Energia: 4201.56 KJ / 1010.74 Kcal; **Białko:** 38.78 g; **Tłuszcz:** 35.85 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone:** 14.97 g; **Sód:** 491.2 mg; **Węglowodany:** 134.4 g; **Cukier:** 26.8 g **Błonnik spożywczy:** 10.98 g;

Dieta łatwostrawna dla dzieci w wieku 4-9 lat (P02/2) (Szkic)

Śniadanie

- Bułka pszenna 80g (1)
- Masło ekstra 82% 10g (7)
- Herbata bez cukru 250g
- Zupa mleczna - płatki jęczmienne na mleku 2% 250g (7) (1)
- Twarożek z natką pietruszki 50g (7)
- Pomidor 40g
- Sałata zielona 10g
- Owoc 1 szt. 100g

Obiad

- Zupa barszcz czerwony z ziemniakami 250g (9) (1) (7)
- Filet rybny z miruny pieczony 70g (4)
- Ziemniaki gotowane z koperkiem 150g
- Bukiet warzyw (marchew, brokuł, kalafior) gotowanych na parze z tłuszczem 80g (7)
- Herbata owocowa 250g

Podwieczorek

- Owoc 1 szt. 100g

Kolacja

- Chleb pszenno-żytni 90g (1)
- Masło ekstra 82% 10g (7)
- Herbata bez cukru 250g
- Pasta jajeczna z natką pietruszki 80g (3) (10)
- Sałata zielona 10g
- Pomidor 40g
- Posiłek nocny: jogurt naturalny 150g (7)

Wartości odżywcze

Energia: 7551.77 KJ / 1813.53 Kcal; **Białko:** 65.63 g; **Tłuszcz:** 64.28 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone:** 23.31 g; **Sód:** 924.76 mg; **Węglowodany:** 243.71 g; **Cukier:** 28.99 g **Błonnik spożywczy:** 18.46 g;

Dieta łatwostrawna dla dzieci w wieku 10-18 lat (P02/3) (Szkic)

Śniadanie

- Bułka pszenna 100g (1)
- Masło ekstra 82% 10g (7)
- Herbata bez cukru 250g
- Zupa mleczna - płatki jęczmienne na mleku 2% 400g (7) (1)
- Twarożek z natką pietruszki 50g (7)
- Pomidor 40g
- Sałata zielona 10g
- Owoc 1 szt. 100g

Obiad

- Zupa barszcz czerwony z ziemniakami z natką pietruszki 400g (7) (1) (9)
- Filet rybny z miruny pieczony 100g (4)
- Ziemniaki gotowane z koperkiem 200g
- Bukiet warzyw (marchew, brokuł, kalafior) gotowanych na parze z tłuszczem 120g (7)
- Herbata owocowa 250g

Podwieczorek

- Owoc 1 szt. 100g

Kolacja

- Chleb pszenno-żytni 120g (1)
- Masło ekstra 82% 10g (7)
- Herbata bez cukru 250g
- Pasta jajeczna z natką pietruszki 80g (3) (10)
- Sałata zielona 10g
- Pomidor 40g
- Posiłek nocny: jogurt naturalny 150g (7)

Wartości odżywcze

Energia: 9453.97 KJ / 2270.38 Kcal; **Białko:** 81.57 g; **Tłuszcz:** 76.73 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone:** 26.26 g; **Sód:** 1190.15 mg; **Węglowodany:** 314.19 g; **Cukier:** 31.96 g **Błonnik spożywczy:** 24.54 g;

mgr inż. dietetyki
Klaudia Lefek

GOMI Żywnienie Sp. z o.o.
ul. Modrzewiowa 4
23-320 Porańskowa
tel./fax (81) 820-41-38
NIP 7171840940 Regon 525613130

Jadłospis na sobota 2026-03-07

Arion Szpital Biłgoraj | Centrala

Dieta łatwostrawna dla dzieci w wieku do 3 lat (P02/1) (Szkic)

Śniadanie <ul style="list-style-type: none">Bułka pszenna 30g (1)Masło ekstra 82% 7g (7)Herbata bez cukru 250gZupa mleczna - kasza jaglana na mleku 2% 150g (7)Szynka delikatesowa z kurcząt 30g (6)Sałata zielona 10gPomidor 10gOwoc 1 szt. 100g	Obiad <ul style="list-style-type: none">Zupa kalafiorowa z ziemniakami z natką pietruszki 150g (9) (1) (7)Pulpet wieprzowy pieczony 50g (1) (3)Ryż biały gotowany 80gSos pietruszkowy 100g (1) (7)Sałata z pomidorem i koperkiem z olejem 50gHerbata owocowa 250g Podwieczorek <ul style="list-style-type: none">Owoc 1 szt. 100g	Kolacja <ul style="list-style-type: none">Chleb pszenno-żytni 40g (1)Masło ekstra 82% 7g (7)Herbata bez cukru 250gTwarożek z natką pietruszki 30g (7) ()Sałata zielona 10gPomidor 10gPosiłek nocny: jogurt owocowy 150g (7)
---	--	---

Wartości odżywcze

Energia: 5113.06 Kj / 1233.69 Kcal; **Białko:** 41.6 g; **Tłuszcz:** 46.37 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone:** 15.37 g; **Sód:** 410.89 mg; **Węglowodany:** 161.8 g; **Cukier:** 47 g **Błonnik spożywczy:** 9.88 g;

Dieta łatwostrawna dla dzieci w wieku 4-9 lat (P02/2) (Szkic)

Śniadanie <ul style="list-style-type: none">Bułka pszenna 80g (1)Masło ekstra 82% 10g (7)Herbata bez cukru 250gZupa mleczna - kasza jaglana na mleku 2% 250g (7) ()Szynka delikatesowa z kurcząt 50g (6)Pomidor 40gSałata zielona 10gOwoc 1 szt. 100g	Obiad <ul style="list-style-type: none">Zupa kalafiorowa z ziemniakami 250g (7) (9) (1) ()Pulpet wieprzowy pieczony 100g (1) (3)Ryż biały gotowany 150gSos pietruszkowy 100g (1) (7)Sałata z pomidorem i koperkiem z olejem 80gHerbata owocowa 250g Podwieczorek <ul style="list-style-type: none">Owoc 1 szt. 100g	Kolacja <ul style="list-style-type: none">Chleb pszenno-żytni 90g (1)Masło ekstra 82% 10g (7)Herbata bez cukru 250gTwarożek z natką pietruszki 50g (7)Sałata zielona 10gPomidor 40gPosiłek nocny: jogurt owocowy 150g (7) ()
--	---	--

Wartości odżywcze

Energia: 7592.7 Kj / 1822.83 Kcal; **Białko:** 70.91 g; **Tłuszcz:** 57.34 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone:** 20.27 g; **Sód:** 1080.73 mg; **Węglowodany:** 256.1 g; **Cukier:** 47.99 g **Błonnik spożywczy:** 14.97 g;

Dieta łatwostrawna dla dzieci w wieku 10-18 lat (P02/3) (Szkic)

Śniadanie <ul style="list-style-type: none">Bułka pszenna 100g (1)Masło ekstra 82% 10g (7)Herbata bez cukru 250gZupa mleczna - kasza jaglana na mleku 2% 400g (7)Szynka delikatesowa z kurcząt 50g (6)Pomidor 40gSałata zielona 10gOwoc 1 szt. 100g	Obiad <ul style="list-style-type: none">Zupa kalafiorowa z ziemniakami z natką pietruszki 400g (9) (1) (7)Pulpet wieprzowy pieczony 100g (1) (3)Ryż biały gotowany 200gSos pietruszkowy 100g (1) (7)Sałata z pomidorem i koperkiem z olejem 120gHerbata owocowa 250g Podwieczorek <ul style="list-style-type: none">Owoc 1 szt. 100g	Kolacja <ul style="list-style-type: none">Chleb pszenno-żytni 120g (1)Masło ekstra 82% 10g (7)Herbata bez cukru 250gTwarożek z natką pietruszki 80g (7) ()Sałata zielona 10gPomidor 40gPosiłek nocny: jogurt owocowy 150g (7)
---	---	---

Wartości odżywcze

Energia: 9972.3 Kj / 2397.45 Kcal; **Białko:** 88.98 g; **Tłuszcz:** 73.22 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone:** 21.96 g; **Sód:** 863.62 mg; **Węglowodany:** 344.92 g; **Cukier:** 48.82 g **Błonnik spożywczy:** 20.22 g;

GOMI Żywnienie Sp. z o.o.
ul. Modrzewiowa 4
23-320 Porańcowa
tel./fax (81) 820-41-18
NIP 7171840940 Regon 525613130

mgr inż. dietetyki
Klaudia Lefek
Klaudia Lefek

Jadłospis na niedziela 2026-03-08

Arion Szpital Biłgoraj | Centrala

Dieta łatwostrawna dla dzieci w wieku do 3 lat (P02/1) (Szkic)

Śniadanie

- Bułka pszenna 30g (1)
- Twaróg półtłusty 10g (7)
- Masło ekstra 82% 7g (7)
- Herbata bez cukru 250g
- Zupa mleczna - płatki owsiane na mleku 2% 150g (7) (1)
- Owoc 1 szt. 100g
- Dżem niskosłodzony 10g

Obiad

- Zupa grysikowa z ziemniakami z zieleciną 150g (9) (1)
- Udo z kurczaka gotowane 70g
- Ziemniaki gotowane 80g
- Surówka z buraczków i jabłek z olejem 50g
- Herbata owocowa 250g

Podwieczorek

- Owoc 1 szt. 100g

Kolacja

- Chleb pszenno-żytni 40g (1)
- Masło ekstra 82% 7g (7)
- Herbata bez cukru 250g
- Polędwica drobiowa Ani 30g (6)
- Sałata zielona 10g
- Pomidor 10g
- Posiłek nocny: jogurt naturalny 150g (7)

Wartości odżywcze

Energia: 4107.58 Kj / 987.34 Kcal; **Białko:** 41.35 g; **Tłuszcz:** 33.44 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone:** 14.28 g; **Sód:** 449.76 mg; **Węglowodany:** 132.24 g; **Cukier:** 26.31 g **Błonnik spożywczy:** 9.92 g;

Dieta łatwostrawna dla dzieci w wieku 4-9 lat (P02/2) (Szkic)

Śniadanie

- Bułka pszenna 80g (1)
- Twaróg półtłusty 20g (7)
- Masło ekstra 82% 10g (7)
- Herbata bez cukru 250g
- Zupa mleczna - płatki owsiane na mleku 2% 250g (7) (1)
- Owoc 1 szt. 100g
- Dżem niskosłodzony 20g

Obiad

- Zupa grysikowa z ziemniakami z zieleciną 250g (9) (1)
- Udo z kurczaka gotowane 100g
- Ziemniaki gotowane z koperkiem 150g
- Surówka z buraczków i jabłek z olejem 80g
- Herbata owocowa 250g

Podwieczorek

- Owoc 1 szt. 100g

Kolacja

- Chleb pszenno-żytni 90g (1)
- Masło ekstra 82% 10g (7)
- Herbata bez cukru 250g
- Polędwica drobiowa Ani 50g (6)
- Sałata zielona 10g
- Pomidor 40g
- Posiłek nocny: jogurt naturalny 150g (7)

Wartości odżywcze

Energia: 7105.45 Kj / 1705.86 Kcal; **Białko:** 68.9 g; **Tłuszcz:** 55.53 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone:** 19.46 g; **Sód:** 720.56 mg; **Węglowodany:** 234.55 g; **Cukier:** 27.72 g **Błonnik spożywczy:** 16.32 g;

Dieta łatwostrawna dla dzieci w wieku 10-18 lat (P02/3) (Szkic)

Śniadanie

- Bułka pszenna 100g (1)
- Twaróg półtłusty 40g (7)
- Masło ekstra 82% 10g (7)
- Herbata bez cukru 250g
- Zupa mleczna - płatki owsiane na mleku 2% 400g (7) (1)
- Owoc 1 szt. 100g
- Dżem niskosłodzony 40g

Obiad

- Zupa grysikowa z ziemniakami z zieleciną 400g (9) (1)
- Udo z kurczaka gotowane 150g
- Ziemniaki gotowane z koperkiem 200g
- Surówka z buraczków i jabłek z olejem 120g
- Herbata owocowa 250g

Podwieczorek

- Owoc 1 szt. 100g

Kolacja

- Chleb pszenno-żytni 120g (1)
- Masło ekstra 82% 10g (7)
- Herbata bez cukru 250g
- Polędwica drobiowa Ani 50g (6)
- Sałata zielona 10g
- Pomidor 40g
- Posiłek nocny: jogurt naturalny 150g (7)

Wartości odżywcze

Energia: 8929.27 Kj / 2138.56 Kcal; **Białko:** 91.84 g; **Tłuszcz:** 61.89 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone:** 21.54 g; **Sód:** 938.64 mg; **Węglowodany:** 307.42 g; **Cukier:** 29.56 g **Błonnik spożywczy:** 21.13 g;

mgr inż. dietetyki
Klaudia Lefek
Klaudia Lefek

GOMI Żywnie Sp. z o.o.

ul. Modrzewiowa 4

23-320 Pienatowa

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

NIP: 7171840940 Regon: 525613130

Jadłospis na poniedziałek 2026-03-09

Arion Szpital Biłgoraj | Centrala

Dieta łatwostrawna dla dzieci w wieku do 3 lat (P02/1) (Szkic)

Śniadanie

- Bułka pszenna 30g (1)
- Masło ekstra 82% 7g (7)
- Herbata bez cukru 250g
- Zupa mleczna - płatki jęczmienne na mleku 2% 150g (7) (1)
- Wędlina polędwica sopocka wieprzowa 30g (1) (6)
- Sałata zielona 10g
- Pomidor 10g
- Owoc 1 szt. 100g

Obiad

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

Podwieczorek

- Owoc 1 szt. 100g

Kolacja

- Chleb pszenno-żytni 40g (1)
- Masło ekstra 82% 7g (7)
- Herbata bez cukru 250g
- Sałata zielona 10g
- Pomidor 10g
- Posiłek nocny: jogurt owocowy 150g (7)
- Śledź w oleju 30g (4)

Wartości odżywcze

Energia: 4837.33 Kj / 1159.3 Kcal; **Białko:** 38.7 g; **Tłuszcz:** 35.97 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone:** 11.52 g; **Sód:** 375.38 mg; **Węglowodany:** 172.7 g; **Cukier:** 55.71 g **Błonnik spożywczy:** 12.81 g;

Dieta łatwostrawna dla dzieci w wieku 4-9 lat (P02/2) (Szkic)

Śniadanie

- Bułka pszenna 80g (1)
- Masło ekstra 82% 10g (7)
- Herbata bez cukru 250g
- Zupa mleczna - płatki jęczmienne na mleku 2% 250g (7) (1)
- Wędlina polędwica sopocka wieprzowa 50g (1) (6)
- Sałata zielona 10g
- Pomidor 40g
- Owoc 1 szt. 100g

Obiad

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

Podwieczorek

- Owoc 1 szt. 100g

Kolacja

- Chleb pszenno-żytni 90g (1)
- Masło ekstra 82% 10g (7)
- Herbata bez cukru 250g
- Sałata zielona 10g
- Pomidor 40g
- Posiłek nocny: jogurt owocowy 150g (7)
- Śledź w oleju 50g (4)

Wartości odżywcze

Energia: 7468.09 Kj / 1788.18 Kcal; **Białko:** 56.85 g; **Tłuszcz:** 46.88 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone:** 16.76 g; **Sód:** 686.95 mg; **Węglowodany:** 287.67 g; **Cukier:** 58.31 g **Błonnik spożywczy:** 19.93 g;

Dieta łatwostrawna dla dzieci w wieku 10-18 lat (P02/3) (Szkic)

Śniadanie

- Bułka pszenna 100g (1)
- Masło ekstra 82% 10g (7)
- Herbata bez cukru 250g
- Zupa mleczna - płatki jęczmienne na mleku 2% 400g (7) (1)
- Wędlina polędwica sopocka wieprzowa 50g (1) (6)
- Pomidor 40g
- Sałata zielona 10g
- Owoc 1 szt. 100g

Obiad

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

Podwieczorek

- Owoc 1 szt. 100g

Kolacja

- Chleb pszenno-żytni 120g (1)
- Masło ekstra 82% 10g (7)
- Herbata bez cukru 250g
- Sałata zielona 10g
- Pomidor 40g
- Posiłek nocny: jogurt owocowy 150g (7)
- Śledź w oleju 70g (4)

Wartości odżywcze

Energia: 10198.98 Kj / 2445.99 Kcal; **Białko:** 86.03 g; **Tłuszcz:** 70.38 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone:** 18.17 g; **Sód:** 938.48 mg; **Węglowodany:** 370.53 g; **Cukier:** 61.7 g **Błonnik spożywczy:** 25.96 g;

mgr inż. dietetyki
Klaudia Lefek
Klaudia Lefek

GOMI Żywnienie Sp. z o.o.

ul. Modrzewiowa 4

23-320 Ponaotowa

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

NIP: 7171840940 Regon: 525613130

Jadłospis na wtorek 2026-03-10

Arion Szpital Biłgoraj | Centrala

Dieta łatwostrawna dla dzieci w wieku do 3 lat (P02/1) (Szkic)

Śniadanie

- Bułka pszenna 30g (1)
- Twaróg półtłusty 10g (7)
- Masło ekstra 82% 10g (7)
- Herbata bez cukru 250g
- Zupa mleczna - kasza manna na mleku 2% 150g (7) (1)
- Owoc 1 szt. 100g
- Dżem niskosłodzony 10g

Obiad

- Zupa krupnik jaglany z ziemniakami 150g (9) (1)
- Risotto z mięsem drobiowym z kurczaka i warzywami 150g (9)
- Salata z pomidorem w jogurcie 50g (7)
- Herbata owocowa 250g

Podwieczorek

- Biszkopty 20g (1) (3) (6)

Kolacja

- Chleb pszenno-żytni 40g (1)
- Masło ekstra 82% 7g (7)
- Herbata bez cukru 250g
- Polędwica drobiowa Ani 30g (6)
- Salata zielona 10g
- Pomidor 10g
- Posiłek nocny: jogurt naturalny 150g (7)

Wartości odżywcze

Energia: 4168.3 Kj / 1001.56 Kcal; **Białko:** 33.27 g; **Tłuszcz:** 29.66 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone:** 13.93 g; **Sód:** 391.35 mg; **Węglowodany:** 152.32 g; **Cukier:** 19.6 g **Błonnik spożywczy:** 8.49 g;

Dieta łatwostrawna dla dzieci w wieku 4-9 lat (P02/2) (Szkic)

Śniadanie

- Bułka pszenna 80g (1)
- Twaróg półtłusty 20g (7)
- Masło ekstra 82% 10g (7)
- Herbata bez cukru 250g
- Zupa mleczna - kasza manna na mleku 2% 250g (1) (7)
- Owoc 1 szt. 100g
- Dżem niskosłodzony 20g

Obiad

- Zupa krupnik jaglany z ziemniakami 250g (9) (1)
- Risotto z mięsem drobiowym z kurczaka i warzywami 250g (9)
- Salata z pomidorem w jogurcie 80g (7)
- Herbata owocowa 250g

Podwieczorek

- Kawa zbożowa na mleku 150g (7) (1)
- Biszkopty 30g (1) (3) (6)

Kolacja

- Chleb pszenno-żytni 90g (1)
- Masło ekstra 82% 10g (7)
- Herbata bez cukru 250g
- Polędwica drobiowa Ani 50g (6)
- Salata zielona 10g
- Pomidor 40g
- Posiłek nocny: jogurt naturalny 150g (7)

Wartości odżywcze

Energia: 7036.05 Kj / 1685.35 Kcal; **Białko:** 56.94 g; **Tłuszcz:** 40.87 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone:** 16.6 g; **Sód:** 1040.4 mg; **Węglowodany:** 274.45 g; **Cukier:** 24.29 g **Błonnik spożywczy:** 14.79 g;

Dieta łatwostrawna dla dzieci w wieku 10-18 lat (P02/3) (Szkic)

Śniadanie

- Bułka pszenna 100g (1)
- Twaróg półtłusty 40g (7)
- Masło ekstra 82% 10g (7)
- Herbata bez cukru 250g
- Zupa mleczna - kasza manna na mleku 2% 400g (1) (7)
- Owoc 1 szt. 100g
- Dżem niskosłodzony 40g

Obiad

- Zupa krupnik jaglany z ziemniakami z natką pietruszki 400g (9) (1)
- Risotto z mięsem drobiowym z kurczaka i warzywami 350g (9)
- Salata z pomidorem w jogurcie 120g (7)
- 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 bez cukru 250g
- Polędwica drobiowa Ani 50g (6)
- Salata zielona 10g
- Pomidor 40g
- Posiłek nocny: jogurt naturalny 150g (7)

Wartości odżywcze

Energia: 9387.79 Kj / 2244.95 Kcal; **Białko:** 84.6 g; **Tłuszcz:** 50.74 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone:** 21.66 g; **Sód:** 969.86 mg; **Węglowodany:** 366.44 g; **Cukier:** 27.75 g **Błonnik spożywczy:** 17.93 g;

GOMI Żywnie Sp. z o.o.
ul. Modrzewiowa 4

23-320 Poniatowa

tel./fax (81) 820-41-38

NIP 7171840940 Regon 525613130

mgr inż. dietetyki
Klaudia Lefek
Klaudia Lefek

Jadłospis na środa 2026-03-11

Arion Szpital Biłgoraj | Centrala

Dieta łatwostrawna dla dzieci w wieku do 3 lat (P02/1) (Szkic)

Śniadanie <ul style="list-style-type: none">Bułka pszenna 30g (1)Masło ekstra 82% 7g (7)Herbata bez cukru 250gZupa mleczna - płatki owsiane na mleku 2% 150g (7) (1)Pasta jajeczna z natką pietruszki 30g (3) (10)Salata zielona 10gPomidor 10gOwoc 1 szt. 100g	Obiad <ul style="list-style-type: none">Zupa pomidorowa z makaronem 150g (7) (9) (1)Pulpet drobiowy z kurczaka pieczony 50g (1) (3)Ziemniaki gotowane 80gSos pieczeniowy z natką pietruszki 50g (1) (7)Surówka z kapusty pekińskiej i marchewki z olejem 50gHerbata owocowa 250g Podwieczorek <ul style="list-style-type: none">Owoc 1 szt. 100g	Kolacja <ul style="list-style-type: none">Chleb pszenno-żytni 40g (1)Masło ekstra 82% 7g (7)Herbata bez cukru 250gTwarożek z natką pietruszki 30g (7)Salata zielona 10gPomidor 10gPosiłek nocny: jogurt owocowy 150g (7)
---	---	---

Wartości odżywcze

Energia: 4712.18 Kj / 1131.21 Kcal; **Białko:** 36.39 g; **Tłuszcz:** 41.09 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone:** 14.69 g; **Sód:** 490.94 mg; **Węglowodany:** 154.95 g; **Cukier:** 47.03 g **Błonnik spożywczy:** 11.11 g;

Dieta łatwostrawna dla dzieci w wieku 4-9 lat (P02/2) (Szkic)

Śniadanie <ul style="list-style-type: none">Bułka pszenna 80g (1)Masło ekstra 82% 10g (7)Herbata bez cukru 250gZupa mleczna - płatki owsiane na mleku 2% 250g (7) (1)Pasta jajeczna z natką pietruszki 50g (3) (10)Salata zielona 10gPomidor 40gOwoc 1 szt. 100g	Obiad <ul style="list-style-type: none">Zupa pomidorowa z makaronem 250g (9) (1) (7)Pulpet drobiowy z kurczaka pieczony 70g (1) (3)Ziemniaki gotowane z koperkiem 150gSos pieczeniowy z natką pietruszki 100g (1) (7)Surówka z kapusty pekińskiej i marchewki z olejem 80gHerbata owocowa 250g Podwieczorek <ul style="list-style-type: none">Owoc 1 szt. 100g	Kolacja <ul style="list-style-type: none">Chleb pszenno-żytni 90g (1)Masło ekstra 82% 10g (7)Herbata bez cukru 250gTwarożek z natką pietruszki 50g (7)Salata zielona 10gPomidor 40gPosiłek nocny: jogurt owocowy 150g (7)
--	---	--

Wartości odżywcze

Energia: 7957.22 Kj / 1913.61 Kcal; **Białko:** 60.05 g; **Tłuszcz:** 68.78 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone:** 20.14 g; **Sód:** 781.3 mg; **Węglowodany:** 263.72 g; **Cukier:** 47.93 g **Błonnik spożywczy:** 18.26 g;

Dieta łatwostrawna dla dzieci w wieku 10-18 lat (P02/3) (Szkic)

Śniadanie <ul style="list-style-type: none">Bułka pszenna 100g (1)Masło ekstra 82% 10g (7)Herbata z cukrem 250gZupa mleczna - płatki owsiane na mleku 2% 400g (7) (1)Pasta jajeczna z natką pietruszki 50g (3) (10)Pomidor 40gSalata zielona 10gOwoc 1 szt. 100g	Obiad <ul style="list-style-type: none">Zupa pomidorowa z makaronem z natką pietruszki 400g (9) (1) (7)Pulpet drobiowy z kurczaka pieczony 100g (1) (3)Ziemniaki gotowane z koperkiem 200gSos pieczeniowy z natką pietruszki 100g (1) (7)Surówka z kapusty pekińskiej, marchewki z olejem 120gHerbata owocowa 250g Podwieczorek <ul style="list-style-type: none">Owoc 1 szt. 100g	Kolacja <ul style="list-style-type: none">Chleb pszenno-żytni 120g (1)Masło ekstra 82% 10g (7)Herbata z cukrem 250gTwarożek z natką pietruszki 80g (7)Salata zielona 10gPosiłek nocny: jogurt owocowy 150g (7)
--	---	--

Wartości odżywcze

Energia: 9985.5 Kj / 2394.8 Kcal; **Białko:** 80.75 g; **Tłuszcz:** 73.14 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone:** 21.77 g; **Sód:** 1008.08 mg; **Węglowodany:** 354.49 g; **Cukier:** 68.72 g **Błonnik spożywczy:** 22.87 g;

GOMI Żywnie Sp. z o.o.
ul. Modrzewiowa 4

mgr inż. dietetyki
Klaudia Lefek
Klaudia Lefek

23-320 Pomiatowa
tel./fax (81) 820-41-18
NIP 7171840940 Regon 525613130

Jadłospis na czwartek 2026-03-12

Arion Szpital Biłgoraj | Centrala

Dieta łatwostrawna dla dzieci w wieku do 3 lat (P02/1) (Szkic)

Śniadanie

- Bułka pszenna 30g (1)
- Masło ekstra 82% 7g (7)
- Herbata bez cukru 250g
- Zupa mleczna - kasza jaglana na mleku 2% 150g (7)
- Szynka delikatesowa z kurcząt 30g (6)
- Pomidor 10g
- Sałata zielona 10g
- Owoc 1 szt. 100g

Obiad

- Zupa z fasolki szparagowej z natką pietruszki 150g (7) (9)
- Gulasz z szynki wieprzowej duszony 70g (1) (7)
- Kasza jęczmienna wiejska gotowana 80g (1)
- Surówka z buraczków i jabłek z olejem 50g
- Herbata owocowa 250g

Podwieczorek

- Serek wiejski naturalny 200g (7)

Kolacja

- Chleb pszenno-żytni 40g (1)
- Masło ekstra 82% 7g (7)
- Ser żółty 20g (7)
- Herbata bez cukru 250g
- Sałata zielona 10g
- Pomidor 10g
- Posiłek nocny: jogurt naturalny 150g (7)

Wartości odżywcze

Energia: 4281.07 KJ / 1223.8 Kcal; **Białko:** 61.72 g; **Tłuszcz:** 50.28 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone:** 16.88 g; **Sód:** 561.02 mg; **Węglowodany:** 127.76 g; **Cukier:** 21.96 g **Błonnik spożywczy:** 8.31 g;

Dieta łatwostrawna dla dzieci w wieku 4-9 lat (P02/2) (Szkic)

Śniadanie

- Bułka pszenna 80g (1)
- Masło ekstra 82% 10g (7)
- Herbata bez cukru 250g
- Zupa mleczna - kasza jaglana na mleku 2% 250g (7)
- Szynka delikatesowa z kurcząt 50g (6)
- Pomidor 40g
- Sałata zielona 10g
- Owoc 1 szt. 100g

Obiad

- Zupa z fasolki szparagowej 250g (9) (7)
- Gulasz z szynki wieprzowej duszony 70g (1) (7)
- Kasza jęczmienna wiejska gotowana 150g (1)
- Surówka z buraczków i jabłek z olejem 80g
- Herbata owocowa 250g

Podwieczorek

- Serek wiejski naturalny 200g (7)

Kolacja

- Chleb pszenno-żytni 90g (1)
- Masło ekstra 82% 10g (7)
- Ser żółty 30g (7)
- Herbata bez cukru 250g
- Sałata zielona 10g
- Pomidor 40g
- Posiłek nocny: jogurt naturalny 150g (7)

Wartości odżywcze

Energia: 7167.59 KJ / 1916.7 Kcal; **Białko:** 82.13 g; **Tłuszcz:** 69.25 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone:** 21.79 g; **Sód:** 1253.3 mg; **Węglowodany:** 233.46 g; **Cukier:** 23.26 g **Błonnik spożywczy:** 15.38 g;

Dieta łatwostrawna dla dzieci w wieku 10-18 lat (P02/3) (Szkic)

Śniadanie

- Bułka pszenna 100g (1)
- Masło ekstra 82% 10g (7)
- Herbata z cukrem 250g
- Zupa mleczna - kasza jaglana na mleku 2% 400g (7)
- Szynka delikatesowa z kurcząt 50g (6)
- Pomidor 40g
- Sałata zielona 10g
- Owoc 1 szt. 100g

Obiad

- Zupa z fasolki szparagowej z natką pietruszki 400g (7) (9)
- Gulasz z szynki wieprzowej duszony 150g (1) (7)
- Kasza jęczmienna wiejska gotowana 200g (1)
- Surówka z buraczków i jabłek z olejem 120g
- Herbata owocowa 250g

Podwieczorek

- Serek wiejski naturalny 200g (7)

Kolacja

- Chleb pszenno-żytni 120g (1)
- Masło ekstra 82% 10g (7)
- Ser żółty 50g (7)
- Herbata z cukrem 250g
- Sałata zielona 10g
- Pomidor 40g
- Posiłek nocny: jogurt naturalny 150g (7)

Wartości odżywcze

Energia: 10243.28 KJ / 2652.26 Kcal; **Białko:** 115.49 g; **Tłuszcz:** 83.66 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone:** 26.76 g; **Sód:** 1253.82 mg; **Węglowodany:** 348.17 g; **Cukier:** 45.16 g **Błonnik spożywczy:** 22.17 g;

GOMI Żywnie Sp. z o.o.

ul. Modrzewiowa 4

23-320 Poniatowa

tel./fax (81) 820-41-38

NIP 7171840940 Regon 525613130

mgr inż. dietetyki
Klaudia Lefek
Klaudia Lefek

Jadłospis na piątek 2026-03-13

Arion Szpital Biłgoraj | Centrala

Dieta łatwostrawna dla dzieci w wieku do 3 lat (P02/1) (Szkic)

Śniadanie

- Bułka pszenna 30g (1)
- Masło ekstra 82% 7g (7)
- Herbata bez cukru 250g
- Zupa mleczna - płatki jęczmienne na mleku 2% 150g (7) (1)
- Twarożek z natką pietruszki 30g (7)
- Salata zielona 10g
- Pomidor 10g
- Owoc 1 szt. 100g

Obiad

- Filet rybny z miruny pieczony 50g (4)
- Zupa brokułowa z ziemniakami z natką pietruszki 150g (9) (7) (1)
- Ziemniaki gotowane 80g
- Marchew z groszkiem gotowana na parze z masłem 50g (1) (7)
- Herbata owocowa 250g

Podwieczorek

- Owoc 1 szt. 100g

Kolacja

- Chleb pszenno-żytni 40g (1)
- Masło ekstra 82% 7g (7)
- Herbata bez cukru 250g
- Pasta jajeczna z natką pietruszki 30g (3) (10)
- Salata zielona 10g
- Pomidor 10g
- Posiłek nocny: jogurt owocowy 150g (7)

Wartości odżywcze

Energia: 4452.62 Kj / 1065.14 Kcal; **Białko:** 36.08 g; **Tłuszcz:** 35.78 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone:** 14.49 g; **Sód:** 470.33 mg; **Węglowodany:** 151.02 g; **Cukier:** 46.3 g **Błonnik spożywczy:** 11.39 g;

Dieta łatwostrawna dla dzieci w wieku 4-9 lat (P02/2) (Szkic)

Śniadanie

- Bułka pszenna 80g (1)
- Masło ekstra 82% 10g (7)
- Herbata bez cukru 250g
- Zupa mleczna - płatki jęczmienne na mleku 2% 250g (7) (1)
- Twarożek z natką pietruszki 50g (7)
- Salata zielona 10g
- Pomidor 40g
- Owoc 1 szt. 100g

Obiad

- Zupa brokułowa z ziemniakami 250g (9) (1) (7)
- Filet rybny z tilapii pieczony 70g (4) (1)
- Ziemniaki gotowane z koperkiem 150g
- Marchew z groszkiem gotowana na parze z masłem 80g (1) (7)
- Herbata owocowa 250g

Podwieczorek

- Owoc 1 szt. 100g

Kolacja

- Chleb pszenno-żytni 90g (1)
- Masło ekstra 82% 10g (7)
- Herbata bez cukru 250g
- Pasta jajeczna z natką pietruszki 80g (3) (10)
- Salata zielona 10g
- Pomidor 40g
- Posiłek nocny: jogurt owocowy 150g (7)

Wartości odżywcze

Energia: 7897.55 Kj / 1890.84 Kcal; **Białko:** 62.53 g; **Tłuszcz:** 66.42 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone:** 22.61 g; **Sód:** 844.5 mg; **Węglowodany:** 261.43 g; **Cukier:** 46.92 g **Błonnik spożywczy:** 18.73 g;

Dieta łatwostrawna dla dzieci w wieku 10-18 lat (P02/3) (Szkic)

Śniadanie

- Bułka pszenna 100g (1)
- Masło ekstra 82% 10g (7)
- Herbata z cukrem 250g
- Zupa mleczna - płatki jęczmienne na mleku 2% 400g (7) (1)
- Twarożek z natką pietruszki 50g (7)
- Salata zielona 10g
- Pomidor 40g
- Owoc 1 szt. 100g

Obiad

- Zupa brokułowa z ziemniakami z natką pietruszki 400g (9) (7) (7)
- Filet rybny z miruny pieczony 100g (4)
- Ziemniaki gotowane z koperkiem 200g
- Marchew z groszkiem gotowana na parze z masłem z natką pietruszki 120g (1) (7)
- Herbata owocowa 250g

Podwieczorek

- Owoc 1 szt. 100g

Kolacja

- Chleb pszenno-żytni 120g (1)
- Masło ekstra 82% 10g (7)
- Herbata z cukrem 250g
- Pasta jajeczna z natką pietruszki 80g (3) (10)
- Salata zielona 10g
- Pomidor 40g
- Posiłek nocny: jogurt owocowy 150g (7)

Wartości odżywcze

Energia: 9876.4 Kj / 2362.27 Kcal; **Białko:** 78.34 g; **Tłuszcz:** 72.76 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone:** 25.55 g; **Sód:** 1160.15 mg; **Węglowodany:** 348.5 g; **Cukier:** 67.54 g **Błonnik spożywczy:** 25.34 g;

mgr inż. dietetyki
Klaudia Lefek

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

Jadłospis na sobota 2026-03-14

Arion Szpital Biłgoraj | Centrala

Dieta łatwostrawna dla dzieci w wieku do 3 lat (P02/1) (Szkic)

Śniadanie

- Bułka pszenna 30g (1)
- Masło ekstra 82% 7g (7)
- Herbata bez cukru 250g
- Zupa mleczna - kasza jaglana na mleku 2% 150g (7)
- Kielbasa żywiecka 30g (6) (10)
- Sałata zielona 10g
- Pomidor 10g
- Owoc 1 szt. 100g

Obiad

- Zupa koperkowa z ziemniakami 150g (9) (1) (7)
- Kotlet mielony wieprzowy pieczony 50g (3) (1)
- Ryż biały gotowany 80g
- Bukiet warzyw (marchew, brokuł, kalafior) gotowanych na parze z tłuszczem 50g (7)
- Herbata owocowa 250g

Podwieczorek

- Owoc 1 szt. 100g

Kolacja

- Chleb pszenno-żytni 40g (1)
- Masło ekstra 82% 7g (7)
- Herbata bez cukru 250g
- Twarożek z natką pietruszki 30g (7)
- Sałata zielona 10g
- Pomidor 10g
- Posiłek nocny: jogurt naturalny 150g (7)

Wartości odżywcze

Energia: 4507.94 KJ / 1131.56 Kcal; **Białko:** 43.01 g; **Tłuszcz:** 41.55 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone:** 15.5 g; **Sód:** 431.57 mg; **Węglowodany:** 148.43 g; **Cukier:** 25.8 g **Błonnik spożywczy:** 10.46 g;

Dieta łatwostrawna dla dzieci w wieku 4-9 lat (P02/2) (Szkic)

Śniadanie

- Bułka pszenna 80g (1)
- Masło ekstra 82% 10g (7)
- Herbata bez cukru 250g
- Zupa mleczna - kasza jaglana na mleku 2% 250g (7)
- Kielbasa żywiecka 50g (6) (10)
- Sałata zielona 10g
- Pomidor 40g
- Owoc 1 szt. 100g

Obiad

- Zupa koperkowa z ziemniakami 250g (9) (1) (7)
- Kotlet mielony wieprzowy pieczony 70g (1) (3)
- Ryż biały gotowany 150g
- Bukiet warzyw (marchew, brokuł, kalafior) gotowanych na parze z tłuszczem 80g (7)
- Herbata owocowa 250g

Podwieczorek

- Owoc 1 szt. 100g

Kolacja

- Chleb pszenno-żytni 90g (1)
- Masło ekstra 82% 10g (7)
- Herbata bez cukru 250g
- Twarożek z natką pietruszki 50g (7)
- Sałata zielona 10g
- Pomidor 40g
- Posiłek nocny: jogurt naturalny 150g (7)

Wartości odżywcze

Energia: 7786.6 KJ / 1953.64 Kcal; **Białko:** 70.4 g; **Tłuszcz:** 71.83 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone:** 21.18 g; **Sód:** 1046.01 mg; **Węglowodany:** 257.9 g; **Cukier:** 26.56 g **Błonnik spożywczy:** 17.05 g;

Dieta łatwostrawna dla dzieci w wieku 10-18 lat (P02/3) (Szkic)

Śniadanie

- Bułka pszenna 100g (1)
- Masło ekstra 82% 10g (7)
- Herbata z cukrem 250g
- Zupa mleczna - kasza jaglana na mleku 2% 400g (7)
- Kielbasa żywiecka 50g (6) (10)
- Sałata zielona 10g
- Pomidor 40g
- Owoc 1 szt. 100g

Obiad

- Zupa koperkowa z ziemniakami z natką pietruszki 400g (9) (1) (7)
- Kotlet mielony wieprzowy pieczony 100g (3) (1)
- Ryż biały gotowany 200g
- Bukiet warzyw (marchew, brokuł, kalafior) gotowanych na parze z tłuszczem 120g (7)
- Herbata owocowa 250g

Podwieczorek

- Owoc 1 szt. 100g

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: jogurt naturalny 150g (7)

Wartości odżywcze

Energia: 9952.64 KJ / 2479.1 Kcal; **Białko:** 91.09 g; **Tłuszcz:** 75.28 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone:** 24.6 g; **Sód:** 876.76 mg; **Węglowodany:** 362.07 g; **Cukier:** 47.43 g **Błonnik spożywczy:** 22.02 g;

mgr inż. dietetyki
Klaudia Lefek
Klaudia Lefek

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

Jadłospis na niedziela 2026-03-15

Arion Szpital Biłgoraj | Centrala

Dieta łatwostrawna dla dzieci w wieku do 3 lat (P02/1) (Szkic)

Śniadanie <ul style="list-style-type: none">Bułka pszenna 30g (1)Twaróg półtłusty 10g (7)Masło ekstra 82% 7g (7)Herbata bez cukru 250gZupa mleczna - płatki owsiane na mleku 2% 150g (7) (1)Owoc 1 szt. 100gDżem niskosłodzony 10g	Obiad <ul style="list-style-type: none">Zupa rosół z makaronem i natką pietruszki 150g (9) (1)Potrąwka z kurczaka z koprem duszona 70g (7) (9) (1)Ziemniaki gotowane 80gSalata z pomidorem i koperkiem z olejem 50gHerbata owocowa 250g Podwieczorek <ul style="list-style-type: none">Owoc 1 szt. 100g	Kolacja <ul style="list-style-type: none">Chleb pszenno-żytni 40g (1)Masło ekstra 82% 7g (7)Herbata bez cukru 250gPolędwica drobiowa Ani 30g (6)Salata zielona 10gPomidor 10gPosiłek nocny: jogurt owocowy 150g (7)
---	---	--

Wartości odżywcze

Energia: 4195.23 Kj / 1007.15 Kcal; **Białko:** 30.39 g; **Tłuszcz:** 34.63 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone:** 12.74 g; **Sód:** 364.92 mg; **Węglowodany:** 144.93 g; **Cukier:** 47.49 g **Błonnik spożywczy:** 10.6 g;

Dieta łatwostrawna dla dzieci w wieku 4-9 lat (P02/2) (Szkic)

Śniadanie <ul style="list-style-type: none">Bułka pszenna 80g (1)Twaróg półtłusty 20g (7)Masło ekstra 82% 10g (7)Herbata bez cukru 250gZupa mleczna - płatki owsiane na mleku 2% 250g (7) (1)Owoc 1 szt. 100gDżem niskosłodzony 20g	Obiad <ul style="list-style-type: none">Zupa rosół z makaronem i natką pietruszki 250g (9) (1)Potrąwka z kurczaka z koprem duszona 100g (9) (1) (7)Ziemniaki gotowane z koperkiem 150gSalata z pomidorem i koperkiem z olejem 80gHerbata owocowa 250g Podwieczorek <ul style="list-style-type: none">Owoc 1 szt. 100g	Kolacja <ul style="list-style-type: none">Chleb pszenno-żytni 90g (1)Masło ekstra 82% 10g (7)Herbata bez cukru 250gPolędwica drobiowa Ani 50g (6)Salata zielona 10gPomidor 40gPosiłek nocny: jogurt owocowy 150g (7)
--	---	---

Wartości odżywcze

Energia: 6768.06 Kj / 1621.45 Kcal; **Białko:** 52.63 g; **Tłuszcz:** 49.01 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone:** 16.39 g; **Sód:** 592.56 mg; **Węglowodany:** 244.2 g; **Cukier:** 48.69 g **Błonnik spożywczy:** 16.72 g;

Dieta łatwostrawna dla dzieci w wieku 10-18 lat (P02/3) (Szkic)

Śniadanie <ul style="list-style-type: none">Bułka pszenna 100g (1)Twaróg półtłusty 40g (7)Masło ekstra 82% 10g (7)Herbata z cukrem 250gZupa mleczna - płatki owsiane na mleku 2% 400g (7) (1)Owoc 1 szt. 100gDżem niskosłodzony 40g	Obiad <ul style="list-style-type: none">Zupa rosół z makaronem z natką pietruszki 400g (9) (1)Potrąwka z kurczaka z koprem duszona 150g (1) (7) (9)Ziemniaki gotowane z koperkiem 200gSalata z pomidorem i koperkiem z olejem 120gHerbata owocowa 250g Podwieczorek <ul style="list-style-type: none">Owoc 1 szt. 100g	Kolacja <ul style="list-style-type: none">Chleb pszenno-żytni 120g (1)Masło ekstra 82% 10g (7)Herbata z cukrem 250gPolędwica drobiowa Ani 50g (6)Salata zielona 10gPomidor 40gPosiłek nocny: jogurt owocowy 150g (7)
--	--	---

Wartości odżywcze

Energia: 9063.15 Kj / 2172.83 Kcal; **Białko:** 71.47 g; **Tłuszcz:** 62.15 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone:** 18.28 g; **Sód:** 778.04 mg; **Węglowodany:** 334.06 g; **Cukier:** 70.46 g **Błonnik spożywczy:** 21.36 g;

mgr inż. dietetyki
Klaudia Lefek
Klaudia Lefek

GOMI Żywnienie Sp. z o.o.
ul. Modrzewiowa 4
23-320 Posałatowa
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 ₂
13	Łubin i produkty pochodne
14	Mięczaki i produkty pochodne