Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Szpital Specjalistyczny w Mielcu		
Śniadanie **II Śniadanie**	**Obiad** **Podwieczorek**	**Kolacja** **Posiłek nocny**
czwartek 2026-10-01	**Jadłospis dla diety: D01 Podstawowa**	
chleb graham 100g (***GLU***), masło 82% 10g 1.0szt (***MLE***), kiełbasa krakowska 50.0g , smalczyk z fasoli 50g , pomidor 80g , herbata z cukrem 200g , jogurt owocowy 150ml 1.0szt (***MLE***),	rosół z makaronem 400g (***SEL***), ziemniaki 200g , sos pomidorowo - pietruszkowy 50g (***MLE***), filet drobiowy duszony w przyprawie paprykowej 80g (***GOR***), surówka z marchwi 150g (***MLE***), kompot 250g ,	chleb graham 100g (***GLU***), masło 82% 10g 1.0szt (***MLE***), pasta z pieczonych warzyw 100g (***SEL***), szynka konserwowa drobiowa 50.0g (***SOJ***), sałatka wiosenna 100g , kakao b/c 250g (***MLE***),
		Posiłek nocny: jabłko 200g ,

Wartości odżywcze: Wart. en.: 2033.34 kcal; Białko: 92.39 g; Tłuszcz: 74.62 g; Kw. tł. n: 23.89 g; Węglowodany: 266.58 g; suma cukrów prostych: 59.43 g; Błonnik pokarmowy: 37.81 g; Sód: 2194.14 mg;

czwartek 2026-10-01	**Jadłospis dla diety: D02 Łatwostrawna**	
chleb zwykły 90g (***GLU***), masło 82% 10g 1.0szt (***MLE***), kiełbasa krakowska 50.0g , sałata lodowa 40g , dżem owocowy 25 g 1.0szt , kawa zbożowa z mlekiem 250g (***MLE***),	rosół z makaronem 400g (***SEL***), ziemniaki 200g , sos pomidorowo - pietruszkowy 50g (***MLE***), filet drobiowy duszony w przyprawie paprykowej 80g (***GOR***), surówka z marchwi 150g (***MLE***), kompot b/c 250g , brzoskwinia 100.0g ,	chleb zwykły 90g (***GLU***), masło 82% 10g 1.0szt (***MLE***), pasta z pieczonych warzyw 100g (***SEL***), szynka konserwowa drobiowa 50.0g (***SOJ***), pomidor 80g , hebrata z cytryną b/c 200g ,
		Posiłek nocny: jogurt owocowy 150ml 1.0szt (***MLE***),

Wartości odżywcze: Wart. en.: 1845.66 kcal; Białko: 78.73 g; Tłuszcz: 59.49 g; Kw. tł. n: 21.21 g; Węglowodany: 262.23 g; suma cukrów prostych: 61.30 g; Błonnik pokarmowy: 27.15 g; Sód: 2050.04 mg;

czwartek 2026-10-01	**Jadłospis dla diety: D03 Z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów**	
chleb graham 100g (***GLU***), masło 82% 10g 1.0szt (***MLE***), kiełbasa krakowska 50.0g , pomidor 80g , kawa zbożowa z mlekiem 250g (***MLE***),	rosół z makaronem 400g (***SEL***), filet drobiowy duszony w przyprawie paprykowej 80g (***GOR***), ziemniaki 200g , sos pomidorowo - pietruszkowy 50g (***MLE***), surówka z marchwi 150g (***MLE***), kompot b/c 250g ,	chleb graham 100g (***GLU***), masło 82% 10g 1.0szt (***MLE***), herbata b/c 200g , sałatka wiosenna 100g , pasta z pieczonych warzyw 100g (***SEL***),
II Śniadanie: jogurt naturalny 150g 1.0szt (***MLE***),	**Podwieczorek:** jabłko 200g ,	**Posiłek nocny:** chleb graham 30g (***GLU***), masło 82% 10g 1.0szt (***MLE***), jaja 0.3szt (***JAJ***), papryka czerwona 40g ,

Wartości odżywcze: Wart. en.: 1941.90 kcal; Białko: 79.66 g; Tłuszcz: 74.05 g; Kw. tł. n: 27.25 g; Węglowodany: 256.66 g; suma cukrów prostych: 53.78 g; Błonnik pokarmowy: 35.58 g; Sód: 1921.95 mg;

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Szpital Specjalistyczny w Mielcu		
Śniadanie **II Śniadanie**	**Obiad** **Podwieczorek**	**Kolacja** **Posiłek nocny**
piątek 2026-10-02	**Jadłospis dla diety: D01 Podstawowa**	
kasza manna na mleku 300g (***MLE***), chleb graham 100g (***GLU***), masło 82% 10g 1.0szt (***MLE***), szynka z liściem 50.0g , sałata lodowa z pomidorem, marchewką i pestkami dyni 100g , herbata z cukrem 200g ,	zupa dyniowa z zacierką 400g (***SEL***), ryż z warzywami 150g (***SEL***), sos koperkowy 50g (***MLE***), pulpet pieczony z dorsza 80g (***GLU, JAJ, RYB***), buraki z chrzanem 150g , kompot 250g ,	chleb graham 100g (***GLU***), masło 82% 10g 1.0szt (***MLE***), warzywna pasta jajeczna z cebulką 100g (***JAJ, MLE***), polędwica sopocka 50.0g (***SOJ***), ogórek kwaszony 80.0g , herbata z cytryną i cukrem 200g ,
		Posiłek nocny: koktajl truskawkowy 150g (***MLE***),

Wartości odżywcze: Wart. en.: 1922.86 kcal; Białko: 91.91 g; Tłuszcz: 56.39 g; Kw. tł. n: 21.62 g; Węglowodany: 278.29 g; suma cukrów prostych: 50.33 g; Błonnik pokarmowy: 32.93 g; Sód: 2619.47 mg;

piątek 2026-10-02	**Jadłospis dla diety: D02 Łatwostrawna**	
kasza manna na mleku 300g (***MLE***), chleb zwykły 90g (***GLU***), masło 82% 10g 1.0szt (***MLE***), szynka z liściem 50.0g , sałata zielona 10g , pomidor 80g , herbata z cukrem 200g ,	zupa dyniowa z zacierką 400g (***SEL***), ryż z warzywami 150g (***SEL***), sos koperkowy 50g (***MLE***), pulpet pieczony z dorsza 80g (***GLU, JAJ, RYB***), buraki gotowane 150g , kompot 250g ,	chleb zwykły 90g (***GLU***), masło 82% 10g 1.0szt (***MLE***), pasta z jaj z pietruszką zieloną 100g (***JAJ, MLE***), sałata lodowa z pomidorem 100g , herbata b/c 200g ,
		Posiłek nocny: koktajl truskawkowy 150g (***MLE***),

Wartości odżywcze: Wart. en.: 1860.76 kcal; Białko: 72.49 g; Tłuszcz: 52.28 g; Kw. tł. n: 20.11 g; Węglowodany: 289.23 g; suma cukrów prostych: 51.28 g; Błonnik pokarmowy: 27.80 g; Sód: 1647.60 mg;

piątek 2026-10-02	**Jadłospis dla diety: D03 Z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów**	
chleb graham 100g (***GLU***), masło 82% 10g 1.0szt (***MLE***), szynka z liściem 50.0g , smalczyk z fasoli 50g , sałata lodowa z pomidorem 100g , kakao b/c 250g (***MLE***),	zupa dyniowa z zacierką 400g (***SEL***), pulpet pieczony z dorsza 80g (***GLU, JAJ, RYB***), sos koperkowy 50g (***MLE***), Kaszotto z warzywami b/tł 150g (***SEL***), buraki z chrzanem 150g , kompot b/c 250g ,	chleb graham 100g (***GLU***), masło 82% 10g 1.0szt (***MLE***), polędwica sopocka 50.0g (***SOJ***), warzywna pasta jajeczna z cebulką 100g (***JAJ, MLE***), papryka czerwona 40g , herbata b/c 200g ,
II Śniadanie: kefir 200g 1.0szt (***MLE***),	**Podwieczorek:** gruszka 200g ,	**Posiłek nocny:** chleb graham 30g (***GLU***), margaryna 8.0g , szynka konserwowa drobiowa 20.0g (***SOJ***), rzodkiewka 40g ,

Wartości odżywcze: Wart. en.: 2233.33 kcal; Białko: 104.72 g; Tłuszcz: 74.11 g; Kw. tł. n: 26.72 g; Węglowodany: 308.14 g; suma cukrów prostych: 66.17 g; Błonnik pokarmowy: 42.39 g; Sód: 2437.57 mg;

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Szpital Specjalistyczny w Mielcu		
Śniadanie **II Śniadanie**	**Obiad** **Podwieczorek**	**Kolacja** **Posiłek nocny**
sobota 2026-10-03	**Jadłospis dla diety: D01 Podstawowa**	
chleb graham 100g (***GLU***), masło 82% 10g 1.0szt (***MLE***), kiełbasa kminkowa 30.0g (***SOJ***), twarożek ze szczypiorkiem 100g (***MLE***), sałata zielona 10g , rzodkiewka 40g , słonecznik łuskany 5.0g , herbata z cukrem 200g ,	żur z ziemniakami i jajkiem 400g (***JAJ***), makaron z sosem bolońskim 300g , surówka z warzyw mieszanych 150g (***MLE, SEL***), kompot 250g ,	chleb graham 100g (***GLU***), masło 82% 10g 1.0szt (***MLE***), ser żółty 45.0g , polędwica sopocka 30.0g (***SOJ***), pomidor 80g , herbata z cytryną i cukrem 200g ,
		Posiłek nocny: sok owocowo-warzywny 330ml 1.0szt ,

Wartości odżywcze: Wart. en.: 1991.46 kcal; Białko: 97.02 g; Tłuszcz: 59.17 g; Kw. tł. n: 24.90 g; Węglowodany: 283.41 g; suma cukrów prostych: 56.09 g; Błonnik pokarmowy: 32.22 g; Sód: 2561.03 mg;

sobota 2026-10-03	**Jadłospis dla diety: D02 Łatwostrawna**	
chleb zwykły 90g (***GLU***), masło 82% 10g 1.0szt (***MLE***), twarożek z pietruszką 100g (***MLE***), sałata zielona 10g , hebrata z cytryną b/c 200g ,	żur z ziemniakami i jajkiem 400g (***JAJ***), makaron z sosem bolońskim 300g , surówka z warzyw mieszanych 150g (***MLE, SEL***), kompot b/c 250g ,	chleb zwykły 90g (***GLU***), masło 82% 10g 1.0szt (***MLE***), kiełbasa kminkowa 50.0g (***SOJ***), miód 25g opak.jednorazowe 1.0szt , pomidor 80g , kawa zbożowa z mlekiem 250g (***MLE***),
		Posiłek nocny: mus owocowy 100g 1.0szt ,

Wartości odżywcze: Wart. en.: 1978.06 kcal; Białko: 81.81 g; Tłuszcz: 47.82 g; Kw. tł. n: 19.83 g; Węglowodany: 316.11 g; suma cukrów prostych: 61.44 g; Błonnik pokarmowy: 23.06 g; Sód: 2088.14 mg;

sobota 2026-10-03	**Jadłospis dla diety: D03 Z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów**	
chleb graham 100g (***GLU***), masło 82% 10g 1.0szt (***MLE***), twarożek ze szczypiorkiem 100g (***MLE***), sałata zielona 10g , rzodkiewka 40g , kawa zbożowa z mlekiem 250g (***MLE***),	żur z ziemniakami i jajkiem 400g (***JAJ***), makaron pełnoziarnisty z sosem bolońskim 300g (***GLU***), surówka z warzyw mieszanych 150g (***MLE, SEL***), kompot b/c 250g ,	chleb graham 100g (***GLU***), masło 82% 10g 1.0szt (***MLE***), kiełbasa kminkowa 50.0g (***SOJ***), pomidor 80g , herbata b/c 200g ,
II Śniadanie: kefir 200g 1.0szt (***MLE***),	**Podwieczorek:** jabłko 200g ,	**Posiłek nocny:** chleb graham 30g (***GLU***), margaryna 8.0g , szynka z liściem 20.0g , ogórek kwaszony 40g ,

Wartości odżywcze: Wart. en.: 2036.27 kcal; Białko: 99.88 g; Tłuszcz: 61.64 g; Kw. tł. n: 26.75 g; Węglowodany: 281.90 g; suma cukrów prostych: 54.54 g; Błonnik pokarmowy: 35.95 g; Sód: 2392.20 mg;

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Szpital Specjalistyczny w Mielcu		
Śniadanie **II Śniadanie**	**Obiad** **Podwieczorek**	**Kolacja** **Posiłek nocny**
niedziela 2026-10-04	**Jadłospis dla diety: D01 Podstawowa**	
płatki owsiane na mleku 300g (***GLU, MLE***), chleb zwykły 90g (***GLU***), masło 82% 10g 1.0szt (***MLE***), szynka konserwowa drobiowa 50.0g (***SOJ***), ogórek zielony 80g , hebrata z cytryną b/c 200g ,	zupa krupnik 400g (***SEL***), ziemniaki 200g , schab pieczony 80g , sos pietruszkowy 50g (***MLE***), bukiet warzyw 150g , kompot 250g , jabłko 200g ,	chleb graham 100g (***GLU***), masło 82% 10g 1.0szt (***MLE***), kiełbasa kminkowa 30.0g (***SOJ***), terrina z mięsa i warzyw 100g (***GLU, JAJ, MLE, SEL***), papryka czerwona 80g , kawa zbożowa z mlekiem 250g (***MLE***),
		Posiłek nocny: herbatniki typu be be 14g 1.0szt (***GLU***),

Wartości odżywcze: Wart. en.: 2029.50 kcal; Białko: 100.72 g; Tłuszcz: 63.06 g; Kw. tł. n: 23.38 g; Węglowodany: 281.54 g; suma cukrów prostych: 59.83 g; Błonnik pokarmowy: 33.66 g; Sód: 2046.32 mg;

niedziela 2026-10-04	**Jadłospis dla diety: D02 Łatwostrawna**	
płatki owsiane na mleku 300g (***GLU, MLE***), chleb zwykły 90g (***GLU***), masło 82% 10g 1.0szt (***MLE***), szynka konserwowa drobiowa 50.0g (***SOJ***), sałata lodowa 20g , hebrata z cytryną b/c 200g ,	zupa krupnik 400g (***SEL***), ziemniaki 200g , schab pieczony 80g , sos pietruszkowy 50g (***MLE***), bukiet warzyw 150g , kompot 250g ,	chleb zwykły 90g (***GLU***), masło 82% 10g 1.0szt (***MLE***), szynka z liściem 30.0g , terrina z mięsa i warzyw 100g (***GLU, JAJ, MLE, SEL***), pomidor 80g , sałata zielona 10g , kawa zbożowa z mlekiem 250g (***MLE***),
		Posiłek nocny: herbatniki typu be be 14g 1.0szt (***GLU***), jogurt owocowy 150ml 1.0szt (***MLE***),

Wartości odżywcze: Wart. en.: 2030.79 kcal; Białko: 101.33 g; Tłuszcz: 63.62 g; Kw. tł. n: 24.39 g; Węglowodany: 277.57 g; suma cukrów prostych: 50.65 g; Błonnik pokarmowy: 28.43 g; Sód: 2020.47 mg;

niedziela 2026-10-04	**Jadłospis dla diety: D03 Z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów**	
chleb graham 100g (***GLU***), masło 82% 10g 1.0szt (***MLE***), szynka konserwowa drobiowa 50.0g (***SOJ***), ogórek zielony 80g , kawa zbożowa z mlekiem 250g (***MLE***),	zupa krupnik 400g (***SEL***), schab pieczony 80g , sos pietruszkowy 50g (***MLE***), ziemniaki 200g , bukiet warzyw 150g , kompot b/c 250g ,	chleb graham 100g (***GLU***), masło 82% 10g 1.0szt (***MLE***), kiełbasa kminkowa 30.0g (***SOJ***), terrina z mięsa i warzyw 100g (***GLU, JAJ, MLE, SEL***), papryka czerwona 80g , herbata b/c 200g ,
II Śniadanie: jogurt naturalny 150g 1.0szt (***MLE***),	**Podwieczorek:** jabłko 150g ,	**Posiłek nocny:** chleb graham 30g (***GLU***), margaryna 8.0g , jaja 0.3szt (***JAJ***), sałata zielona 10g ,

Wartości odżywcze: Wart. en.: 1904.22 kcal; Białko: 99.49 g; Tłuszcz: 64.79 g; Kw. tł. n: 23.96 g; Węglowodany: 247.95 g; suma cukrów prostych: 43.71 g; Błonnik pokarmowy: 34.83 g; Sód: 2173.91 mg;

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Szpital Specjalistyczny w Mielcu		
Śniadanie **II Śniadanie**	**Obiad** **Podwieczorek**	**Kolacja** **Posiłek nocny**
poniedziałek 2026-10-05	**Jadłospis dla diety: D01 Podstawowa**	
chleb graham 100g (***GLU***), masło 82% 10g 1.0szt (***MLE***), kiełbasa kminkowa 50.0g (***SOJ***), miód 25g opak.jednorazowe 1.0szt , sałatka wiosenna 100g , kakao b/c 250g (***MLE***),	zupa kalafiorowa z makaronem 400g (***SEL***), gołąbki 400g , sos pomidorowy 50g (***MLE***), kompot 250g ,	chleb graham 100g (***GLU***), masło 82% 10g 1.0szt (***MLE***), humus z ciecierzycy 50g , szynka konserwowa drobiowa 50.0g (***SOJ***), sałata zielona 10g , herbata z cytryną i cukrem 200g ,
		Posiłek nocny: jogurt owocowy 150ml 1.0szt (***MLE***),

Wartości odżywcze: Wart. en.: 1988.33 kcal; Białko: 85.98 g; Tłuszcz: 56.32 g; Kw. tł. n: 20.32 g; Węglowodany: 304.78 g; suma cukrów prostych: 48.16 g; Błonnik pokarmowy: 38.22 g; Sód: 77145.27 mg;

poniedziałek 2026-10-05	**Jadłospis dla diety: D02 Łatwostrawna**	
chleb zwykły 90g (***GLU***), masło 82% 15g 1.0szt (***MLE***), kiełbasa krakowska 40.0g , jajko gotowane 50g (***JAJ***), pomidor 80g , jogurt naturalny 150g 1.0szt (***MLE***), herbata z cytryną i cukrem 200g ,	zupa kalafiorowa z makaronem 400g (***SEL***), risotto z mięsem i warzywami 300g (***SEL***), sos pomidorowy 50g (***MLE***), sałata lodowa z pomidorem i marchewką 100g , kompot 250g ,	chleb zwykły 90g (***GLU***), masło 82% 10g 1.0szt (***MLE***), szynka konserwowa drobiowa 50.0g (***SOJ***), ser biały półtłusty 60.0g (***MLE***), sałata zielona 10g , herbata z cukrem 200g ,
		Posiłek nocny: sok pomarańczowy 200ml 1.0szt ,

Wartości odżywcze: Wart. en.: 1829.87 kcal; Białko: 83.52 g; Tłuszcz: 59.63 g; Kw. tł. n: 25.14 g; Węglowodany: 251.53 g; suma cukrów prostych: 44.41 g; Błonnik pokarmowy: 23.65 g; Sód: 2215.40 mg;

poniedziałek 2026-10-05	**Jadłospis dla diety: D03 Z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów**	
chleb graham 100g (***GLU***), masło 82% 10g 1.0szt (***MLE***), kiełbasa kminkowa 50.0g (***SOJ***), sałatka wiosenna 100g , kakao b/c 250g (***MLE***),	zupa kalafiorowa z makaronem 400g (***SEL***), filet drobiowy duszony w ziołach 80g , ryż brązowy 150g , sos pomidorowy 50g (***MLE***), brokuły parowane 120g ,	chleb graham 100g (***GLU***), masło 82% 10g 1.0szt (***MLE***), szynka konserwowa drobiowa 50.0g (***SOJ***), humus z ciecierzycy 50g , sałata zielona 10g , herbata b/c 200g ,
II Śniadanie: gruszka 200g ,	**Podwieczorek:** jogurt naturalny 150g 1.0szt (***MLE***),	**Posiłek nocny:** chleb graham 30g (***GLU***), margaryna 8.0g , polędwica sopocka 20.0g (***SOJ***), papryka czerwona 40g ,

Wartości odżywcze: Wart. en.: 2061.54 kcal; Białko: 98.68 g; Tłuszcz: 67.42 g; Kw. tł. n: 22.74 g; Węglowodany: 281.66 g; suma cukrów prostych: 44.69 g; Błonnik pokarmowy: 41.00 g; Sód: 2227.47 mg;

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Szpital Specjalistyczny w Mielcu		
Śniadanie **II Śniadanie**	**Obiad** **Podwieczorek**	**Kolacja** **Posiłek nocny**
wtorek 2026-10-06	**Jadłospis dla diety: D01 Podstawowa**	
kaszka kukurydziana na mleku 300g (***MLE***), chleb graham 100g (***GLU***), masło 82% 10g 1.0szt (***MLE***), szynka konserwowa drobiowa 30.0g (***SOJ***), pasta z jaj i tuńczyka 100g (***JAJ, MLE***), sałata lodowa z pomidorem 100g , pestka z dyni 5.0g , herbata z cytryną i cukrem 200g ,	zupa z kaszą jaglaną i ziemniakami 400g (***SEL***), ziemniaki 200g , klops mięsny 80g (***GLU, JAJ***), surówka z kapusty czerwonej 150g , kompot 250g ,	chleb graham 100g (***GLU***), masło 82% 10g 1.0szt (***MLE***), serek ziarnisty 1.0szt (***MLE***), dżem owocowy 25 g 1.0szt , herbata z cytryną i cukrem 200g , ogórek zielony 80g ,
		Posiłek nocny: biszkopty okrągłe 30.0g (***GLU, JAJ***), sok jabłkowy 200ml 1.0szt ,

Wartości odżywcze: Wart. en.: 2093.90 kcal; Białko: 99.30 g; Tłuszcz: 60.36 g; Kw. tł. n: 25.09 g; Węglowodany: 304.29 g; suma cukrów prostych: 74.62 g; Błonnik pokarmowy: 31.91 g; Sód: 2230.33 mg;

wtorek 2026-10-06	**Jadłospis dla diety: D02 Łatwostrawna**	
kaszka kukurydziana na mleku 300g (***MLE***), chleb zwykły 90g (***GLU***), masło 82% 10g 1.0szt (***MLE***), pasta z jaj i tuńczyka 100g (***JAJ, MLE***), szynka konserwowa drobiowa 30.0g (***SOJ***), herbata z cytryną i cukrem 200g , sałata zielona 10g ,	zupa z kaszą jaglaną i ziemniakami 400g (***SEL***), sos koperkowy 50g (***MLE***), ziemniaki 200g , klops mięsny 80g (***GLU, JAJ***), marchewka z groszkiem 120g , kompot 250g ,	chleb zwykły 90g (***GLU***), masło 82% 10g 1.0szt (***MLE***), pieczony pasztet warzywny 100g (***GLU, JAJ, SEL***), szynka z liściem 50.0g , pomidor 80g , kawa zbożowa z mlekiem 250g (***MLE***),
		Posiłek nocny: banan 150g ,

Wartości odżywcze: Wart. en.: 2118.24 kcal; Białko: 94.24 g; Tłuszcz: 60.49 g; Kw. tł. n: 24.08 g; Węglowodany: 317.39 g; suma cukrów prostych: 63.21 g; Błonnik pokarmowy: 35.27 g; Sód: 2158.72 mg;

wtorek 2026-10-06	**Jadłospis dla diety: D03 Z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów**	
chleb graham 100g (***GLU***), masło 82% 10g 1.0szt (***MLE***), szynka konserwowa drobiowa 30.0g (***SOJ***), pasta z jaj i tuńczyka 100g (***JAJ, MLE***), sałata lodowa z pomidorem 100g , kawa zbożowa z mlekiem 250g (***MLE***),	zupa z kaszą jaglaną i ziemniakami 400g (***SEL***), szynka wieprzowa duszona 75g , ziemniaki 200g , surówka z kapusty czerwonej 150g , kompot b/c 250g ,	chleb graham 100g (***GLU***), masło 82% 10g 1.0szt (***MLE***), serek ziarnisty 1.0szt (***MLE***), herbata b/c 200g , ogórek zielony 80g ,
II Śniadanie: jabłko 150g ,	**Podwieczorek:** kefir 200g 1.0szt (***MLE***),	**Posiłek nocny:** chleb graham 30g (***GLU***), margaryna 8.0g , kiełbasa krakowska 30.0g , rzodkiewka 40g ,

Wartości odżywcze: Wart. en.: 1981.45 kcal; Białko: 110.40 g; Tłuszcz: 69.59 g; Kw. tł. n: 29.11 g; Węglowodany: 244.49 g; suma cukrów prostych: 54.55 g; Błonnik pokarmowy: 32.21 g; Sód: 3546.64 mg;

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Szpital Specjalistyczny w Mielcu		
Śniadanie **II Śniadanie**	**Obiad** **Podwieczorek**	**Kolacja** **Posiłek nocny**
środa 2026-10-07	**Jadłospis dla diety: D01 Podstawowa**	
chleb graham 100g (***GLU***), masło 82% 10g 1.0szt (***MLE***), parówka drobiowa 100.0g , ketchup pomidorowy saszetka 12g 1.0szt , papryka czerwona 80g , herbata z cytryną i cukrem 200g ,	zupa szpinakowa z ziemniakami 400g (***SEL***), makaron z serem białym 300g (***MLE***), sok pomidorowy 1.0szt , kompot 250g ,	chleb graham 100g (***GLU***), masło 82% 10g 1.0szt (***MLE***), polędwica sopocka 50.0g (***SOJ***), sałata zielona 10g , słonecznik łuskany 5.0g , kawa zbożowa z mlekiem 250g (***MLE***),
		Posiłek nocny: banan 150g ,

Wartości odżywcze: Wart. en.: 1941.69 kcal; Białko: 85.79 g; Tłuszcz: 58.47 g; Kw. tł. n: 20.79 g; Węglowodany: 282.64 g; suma cukrów prostych: 62.61 g; Błonnik pokarmowy: 29.76 g; Sód: 2707.69 mg;

środa 2026-10-07	**Jadłospis dla diety: D02 Łatwostrawna**	
chleb zwykły 90g (***GLU***), masło 82% 10g 1.0szt (***MLE***), parówka drobiowa 100.0g , ketchup pomidorowy saszetka 12g 1.0szt , sałata lodowa z pomidorem 100g , hebrata z cytryną b/c 200g ,	zupa szpinakowa z ziemniakami 400g (***SEL***), makaron z serem białym 300g (***MLE***), kompot 250g , sok wielowarzywny 330ml 1.0szt , mandarynka 100g ,	chleb zwykły 90g (***GLU***), masło 82% 10g 1.0szt (***MLE***), polędwica sopocka 50.0g (***SOJ***), sałata zielona 10g , dżem owocowy 25 g 1.0szt , herbata b/c 200g ,
		Posiłek nocny: kefir 200g 1.0szt (***MLE***), biszkopty okrągłe 30.0g (***GLU, JAJ***),

Wartości odżywcze: Wart. en.: 2155.52 kcal; Białko: 85.03 g; Tłuszcz: 62.59 g; Kw. tł. n: 21.69 g; Węglowodany: 325.63 g; suma cukrów prostych: 73.09 g; Błonnik pokarmowy: 25.83 g; Sód: 3074.76 mg;

środa 2026-10-07	**Jadłospis dla diety: D03 Z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów**	
chleb graham 100g (***GLU***), masło 82% 10g 1.0szt (***MLE***), jaja 1.0szt (***JAJ***), papryka czerwona 80g , kakao b/c 250g (***MLE***), szynka konserwowa drobiowa 40.0g (***SOJ***),	zupa szpinakowa z ziemniakami 400g (***SEL***), makaron pełnoziarnisty z gulaszem 300g (***GLU***), surówka z kapusty pekińskiej 150g ,	chleb graham 100g (***GLU***), masło 82% 10g 1.0szt (***MLE***), polędwica sopocka 40.0g (***SOJ***), sałata zielona 10g , herbata b/c 200g ,
II Śniadanie: sok pomidorowy 1.0szt ,	**Podwieczorek:** mandarynka 50g ,	**Posiłek nocny:** chleb graham 30g (***GLU***), margaryna 8.0g , ser żółty 30.0g , ogórek zielony 40g ,

Wartości odżywcze: Wart. en.: 1897.56 kcal; Białko: 95.12 g; Tłuszcz: 63.45 g; Kw. tł. n: 26.06 g; Węglowodany: 247.99 g; suma cukrów prostych: 35.82 g; Błonnik pokarmowy: 36.60 g; Sód: 2950.44 mg;