SZPITAL SPECJALISTYCZNY
im. Edmunda Biernackiego
w Mielcu

JADŁOSPIS NA DZIEŃ 6.03.2025 r.

DIETA PODSTAWOWA
Śniadanie: płatki jęczmienne na mleku 300g (*1,7), pasta drobiowo- warzywna 80g (*9), sałata lodowa z rzodkiewką i pomidorem 100g, chleb zwykły 100 (*1), masło 15g (*7), herbata b/c 200 ml,
Obiad: zupa warzywna z kasza jaglana i ziemniakami 400g (*1,9), makaron z serem białym 300g (*1,7), kompot owocowy b/c 250ml, sok pomidorowy 1 szt.,
Kolacja: wędlina 40g, sałatka jarzynowa 100g (*7,9), chleb graham 100g (*1), masło 15g (*7), herbata b/c 200 ml,
II kolacja: herbatniki 14g (*1), mandarynka 1szt.

DIETA ŁATWOSTRAWNA
Śniadanie: płatki jęczmienne na mleku 300g (*1,7), wędlina 40g, pieczony pasztet warzywny 100g (*1,9,3), sałata zielona 40g, chleb zwykły 100g (*1), masło 15g (*7), herbata b/c 200ml
Obiad: zupa warzywna z kasza jaglana i ziemniakami 400g (*1,9), makaron z serem białym 300g (*1,7), kompot owocowy b/c 250ml, sok pomidorowy 1 szt.,
Kolacja: wędlina 40g, sałatka jarzynowa 100g (*7,9), chleb zwykły 100g (*1), masło 15g (*7), herbata b/c 200 ml
II kolacja: herbatniki 14g (*1), mandarynka 1 szt.

DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW - 6 p. 2000 kcal
Śniadanie: pasta drobiowo- warzywna 80g (*9), papryka czerwona 80g, chleb graham 120g (*1), masło 10g (*7), kawa biała b/c 250ml (*1,7)
Śniadanie II: wędlina 30g, sałata zielona 40g, chleb graham 40g (*1), masło 5g (*7),
Obiad: zupa warzywna z kasza jaglaną i ziemniakami 400g (*1,9), udko pieczone 140g, sos szpinakowo - koperkowy 50g (*1,7), ryż brązowy na sypko 150g, surówka wielowarzywna 150g, kompot z owocami b/c 250ml
Podwieczorek: mandarynka 1szt.
Kolacja: wędlina 50g, sałatka jarzynowa 100g (*7,9), chleb graham 120g (*1), masło 10g (*7), herbata b/c 200ml
Kolacja II: jogurt naturalny 150g (*7)

	BIAŁKO (g)	TŁUSZCZE (g)	WĘGLOWODANY (g)	Kcal
Dieta podstwowa	80,88	65,30	266,41	1957,53
Dieta łatwostrawna	79,80	63,72	291,76	2036,42
Dieta z ogr. Łatw przys węgl	100,74	68,16	259,34	2027,28

JADŁOSPIS NA DZIEŃ 7.03.2025r.

DIETA PODSTAWOWA
Śniadanie: ryż na mleku 300g (*7), ser żółty 45g (*7), sałatka wiosenna 100g, chleb zwykły 100g (*1), masło 10g (*7), herbata z cytryną b/c 200 ml,
Obiad: zupa koperkowa z zacierką 400g (*1,9), ziemniaki 200g, sznycel z dorsza 100g (*3,4,1), sos grecki do ryby 100g (*9), kalafior parowany 120g, kompot z owocami b/c 250 ml, gruszka deserowa 1 szt.
Kolacja: wędlina 40g, smalczyk z fasoli 50g, ogórek zielony 80g, chleb graham 100g (*1), masło 10g (*7), herbata b/c 200 ml,
II kolacja: banan 150g

DIETA ŁATWOSTRAWNA
Śniadanie: ryż na mleku 300g (*7), twarożek z zieleniną 80g (*7), pomidor 80g, chleb zwykły 100g (*1), masło 10g (*7), herbata z cytryną b/c 200 ml
Obiad: zupa koperkowa z zacierką 400g (*1,9), ziemniaki 200g, dorsz parowany 80g (*4), sos grecki do ryby 100g (*9), kalafior parowany 120g, kompot z owocami b/c 250 ml, jabłko pieczone 1 szt.
Kolacja: wędlina 50g, sałata zielona 40g, chleb zwykły 100g (*1), masło 15g (*7), herbata b/c 200 ml
II kolacja: deser z kaszy manny z dżemem 140g (*1,7),

* (1) - Zboża zawierające gluten, (2) - Skorupiaki i produkty pochodne, (3) - Jaja 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, (9) - Seler i produkty pochodne, (10) - Gorczyca i produkty pochodne, (11) - Nasiona sezamu i produkty pochodne,
(12) - Dwutlenek siarki i siarczyny, (13) - Łubin i produkty pochodne, (14) - Mięczaki i produkty pochodne

SZPITAL SPECJALISTYCZNY
im. Edmunda Biernackiego
w Mielcu

DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW - 6 p. 2000 kcal
Śniadanie: wędlina 40g, ser żółty 30g (*7), sałatka wiosenna 100g, chleb graham 120g (*1), masło 10g (*7), kakao b/c 250 ml (*7)
Śniadanie II: wędlina 30g, rzodkiewka 40g, chleb graham 40g (*1), masło 5g (*7),
Obiad: zupa koperkowa z zacierką 400g (*1,9), ziemniaki 200g, dorsz duszony w ziołach b/tł 80g (*4), sos grecki do ryby b/tł 100g (*9), kalafior parowany b/tł 120g, kompot z owocami b/c 250 ml,
Podwieczorek: gruszka deserowa 1 szt.
Kolacja: wędlina 50g, smalczyk z fasoli 50g, ogórek kiszony 80g, chleb graham 120g (*1), masło 10g (*7), herbata b/c 200 ml,
Kolacja II: kefir 200g (*7)

	BIAŁKO (g)	TŁUSZCZE (g)	WĘGLOWODANY (g)	Kcal
Dieta podstawowa	80,17	69,03	290,50	2064,56
Dieta łatwostrawna	80,25	63,32	266,93	1928,35
Dieta z ogr. Łatw przys węgl	96,12	63,73	257,52	1965,27

JADŁOSPIS NA DZIEŃ 8.03.2025r.

DIETA PODSTAWOWA
Śniadanie: płatki pszenne na mleku 300g (*1,7), wędlina 50g, sałata zielona 40g, papryka czerwona 40g, chleb zwykły 100g (*1), masło 10g (*7), herbata b/c 200 ml,
Obiad: zupa barszcz czerwony z ziemniakami 400g (*1,9), bigos z kapusty kiszonej 400g, chleb graham 40g (*1), kompot owocowy b/c 250ml,
Kolacja: ser biały 80g (*7), sałatka z pomidora, zieleniny i siemienia lnianego 100g, chleb zwykły 100g (*1), masło 10g (*7), herbata 200 ml,
II kolacja: sok pomarańczowy 1 szt., biszkopty 30g (*1,3)

DIETA ŁATWOSTRAWNA
Śniadanie: płatki pszenne na mleku 300g (*1,7), pasta drobiowo – warzywna 80g (*9), sałatka z pomidora i zielonej pietruszki 100g, chleb zwykły 100g (*1), masło 10g (*7), kawa biała b/c 250ml (*1,7)
Obiad: zupa barszcz czerwony z ziemniakami 400g (*1,9), risotto z mięsem i warzywami 300g (*9), sos pomidorowo - pietruszkowy 50g (*1,7), surówka z marchewki 150g (*7), kompot owocowy 250ml
Kolacja: wędlina 30g, jajko gotowane 50g (*3), sałata zielona 40g, chleb zwykły 100g (*1), masło 10g (*7), herbata 200 ml
II kolacja: sok pomarańczowy 1 szt., biszkopty 30g (*1,3)

DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW - 6 p. 2000 kcal
Śniadanie: wędlina 50g, jajko gotowane 50g (*3), sałata zielona z olejem i zieleniną 50g, chleb graham 120g (*1), masło 15g (*7), kawa biała b/c 250ml (*1,7),
Śniadanie II: wędlina 30g, ogórek zielony 40g, chleb graham 40g (*1), masło 5g (*7),
Obiad: zupa barszcz czerwony z ziemniakami 400g (*1,9), filet drobiowy duszony z papryką 80g (*1), sos pomidorowo - pietruszkowy 50g (*1,7), kasza jęczmienna na sypko 150g, surówka z marchewki 150g (*7), kompot z owocami b/c 250ml
Podwieczorek: jabłko deserowe 1 szt.,
Kolacja: twarożek ze szczypiorkiem 80g (*7), sałatka z pomidora , zieleniny i siemienia lnianego 100g, chleb graham 120g (*1), masło 15g (*7), herbata b/c 200ml
Kolacja II: sok pomidorowy 330ml

	BIAŁKO (g)	TŁUSZCZE (g)	WĘGLOWODANY (g)	Kcal
Dieta podstawowa	79,63	66,38	263,66	1935,00
Dieta łatwostrawna	80,62	65,12	285,91	2008,22
Dieta z ogr. Łatw przys węgl	95,12	66,03	262,46	2011,79

* (1) - Zboża zawierające gluten, (2) - Skorupiaki i produkty pochodne, (3) - Jaja 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, (9) - Seler i produkty pochodne, (10) - Gorczyca i produkty pochodne, (11) - Nasiona sezamu i produkty pochodne,
(12) - Dwutlenek siarki i siarczyny, (13) - Łubin i produkty pochodne, (14) - Mięczaki i produkty pochodne

SZPITAL SPECJALISTYCZNY
im. Edmunda Biernackiego
w Mielcu

JADŁOSPIS NA DZIEŃ 9.03.2025r.

DIETA PODSTAWOWA
Śniadanie: grysik na mleku 300g (*1,7), ser topiony 2szt., rzodkiewka 80g, miód 1 szt., chleb graham 100g (*1), masło 10g (*7), herbata 200 ml,
Obiad: rosół z makaronem 400g (*1,9), schab pieczony w sosie w sosie własnym 100g (*1), ziemniaki 200g, bukiet warzyw 120g, kompot z owocami 250 ml, jabłko deserowe 1 szt.
Kolacja: wędlina 50g, sałata zielona z olejem i słonecznikiem 50g, chleb zwykły 100g (*1), masło 15g (*7), herbata b/c 200 ml,
II kolacja: jogurt naturalny 1 szt. (*7)

DIETA ŁATWOSTRAWNA
Śniadanie: grysik na mleku 300g (*1,7), wędlina 40g, sałatka z pomidora i jogurtu 100g (*7), dżem 1 szt., chleb zwykły 100g (*1), masło 15g (*7), herbata b/c 200 ml
Obiad: rosół z makaronem 400g (*1,9), schab pieczony w sosie własnym 100g (*1), ziemniaki 200g, bukiet warzyw b/tł 120g, kompot z owocami 250 ml,
Kolacja: ser kanapkowy naturalny 125g (*7), sałata zielona 40g, chleb zwykły 100g (*1), masło 15g (*7), herbata b/c 200 ml
II kolacja: galaretka owocowa 150g, herbatniki 14g (*1,7)

DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW - 6 p. 2000 kcal
Śniadanie: wędlina 40g, pieczony pasztet warzywny b/tł 100g (*1,3,9), rzodkiewka 40g, chleb graham 120g (*1), masło 10g (*7), kakao b/c 250 ml (*7)
Śniadanie II: ser biały 40g (*7), sałata zielona 40g, chleb graham 40g (*1), masło 5g (*7),
Obiad: rosół z makaronem 400g (*1,9), udko gotowane 140g, ziemniaki 200g, bukiet warzyw 120g, kompot z owocami b/c 250 ml,
Podwieczorek: jabłko deserowe 1 szt.,
Kolacja: wędlina 50g, papryka czerwona 80g, chleb graham 120g (*1), masło 15g (*7), herbata b/c 200 ml,
Kolacja II: jogurt naturalny 150g (*7)

	BIAŁKO (g)	TŁUSZCZE (g)	WĘGLOWODANY (g)	Kcal
Dieta podstawowa	80,15	63,86	283,73	2028,85
Dieta łatwostrawna	81,12	66,26	263,29	1948,53
Dieta z ogr. Łatw przys węgl	104,12	65,27	254,54	2010,13

JADŁOSPIS NA DZIEŃ 10.03.2025r.

DIETA PODSTAWOWA
Śniadanie: płatki owsiane na mleku 300g (*1,7), pasta z jaj i tuńczyka 80g (*7,4), ogórek konserwowy 80g, chleb graham 100g (*1), masło 10g (*7), herbata 200 ml
Obiad: zupa pomidorowa z ryżem 400g (*1,9), makaron pełnoziarnisty z mięsem i szpinakiem 300g, surówka z warzyw mieszanych 150g (*7,9), kompot z owocami 250 ml,
Kolacja: wędlina 40g, sałatka z czerwoną fasolką 100g (*9,7), chleb zwykły 100g (*1), masło 10g (*7), herbata 200ml
II kolacja: budyń z kakao 150g(*7)

DIETA ŁATWOSTRAWNA
Śniadanie: płatki owsiane na mleku 300g (*1,7), parówka z drobiem 100g, keczup 20g, sałata zielona 40g, chleb zwykły 100g (*1), masło 10g(*7), herbata 200 ml b/c,
Obiad: zupa pomidorowa z ryżem 400g (*1,9), makaron z mięsem i szpinakiem 300g (*9,1), surówka z warzyw mieszanych 150g, kompot z owocami b/c 250 ml, sok jabłkowy 1 szt.
Kolacja: wędlina 40g, pomidor 80g, dżem 1 szt., masło 10g (*7), chleb zwykły 100g (*1), herbata 200ml
II kolacja: maślanka owocowa 1szt. (*7)

* (1) - Zboża zawierające gluten, (2) - Skorupiaki i produkty pochodne, (3) - Jaja 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, (9) - Seler i produkty pochodne, (10) - Gorczyca i produkty pochodne, (11) - Nasiona sezamu i produkty pochodne,
(12) - Dwutlenek siarki i siarczyny, (13) - Łubin i produkty pochodne, (14) - Mięczaki i produkty pochodne

SZPITAL SPECJALISTYCZNY
im. Edmunda Biernackiego
w Mielcu

DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW - 6 p. 2000 kcal
Śniadanie: wędlina 40g, ser żółty 40g (*7), ogórek zielony 80g, masło 10g (*7), chleb graham 120g (*1), herbata b/c 200 ml
Śniadanie II: jajko gotowane 25g (*3), pomidor 40g, chleb graham 40g (*1), masło 5g (*7),
Obiad: zupa pomidorowa z ryżem 400g (*1,9), schab pieczony w sosie własnym 100g (*1), ryż brązowy na sypko 150g, surówka z warzyw mieszanych 150g (*9,7), kompot z owocami b/c 250 ml,
Podwieczorek: jabłko deserowe 1 szt.
Kolacja: wędlina 50g, sałatka z czerwoną fasolką 100g (*9,7), masło 10g (*7), chleb graham 120g (*1), herbata b/c 200 ml
Kolacja II: sok pomidorowy 1 szt.

	BIAŁKO (g)	TŁUSZCZE (g)	WĘGLOWODANY (g)	Kcal
Dieta podstawowa	80,57	64,11	273,82	1978,53
Dieta łatwostrawna	79,45	65,15	285,39	2022,06
Dieta z ogr. Łatw przys węgl	98,21	65,25	259,66	2010,61

JADŁOSPIS NA DZIEŃ 11.03.2025r.

DIETA PODSTAWOWA
Śniadanie: kaszka kukurydziana na mleku 300g (*7), wędlina 40g, pasta z pieczonych warzyw 100g (*9), sałatka z pomidora, zieleniny i siemienia lnianego 100g, chleb zwykły100g(*1), masło 10g (*7), herbata b/c 200 ml,
Obiad: zupa kalafiorowa z zacierką 400g (*1,9), klops z mięsa wieprzowego 80g, ziemniaki 200g, buraki gotowane 150g, kompot z owocami 250ml, jabłko deserowe 1 szt.
Kolacja: jajko w sosie chrzanowym 70g (*3,7), wędlina 30g, papryka czerwona 80g, chleb graham 100g (*1), masło 10g (*7), herbata b/c 200 ml
II kolacja: wafle ryżowe 15g, maślanka owocowa 1 szt (*7)

DIETA ŁATWOSTRAWNA
Śniadanie: kaszka kukurydziana na mleku 300g (*7), wędlina 40g, pasta z pieczonych warzyw 100g (*9), sałatka z pomidora i zieloną pietruszką 100g, chleb zwykły 100g (*1), masło 15g (*7), herbata b/c200ml
Obiad: zupa kalafiorowa z zacierką 400g (*1,9), klops z mięsa wieprzowego 80g (*1,3), ziemniaki 200g, buraki gotowane 150g, kompot z owocami b/c 250ml,
Kolacja: serek ziarnisty 1 szt. (*7), sałata zielona 40g, chleb zwykły 100g (*1), masło 15g (*7), herbata b/c 200 ml, jabłko pieczone 1 szt.
II kolacja: banan 1 szt.

DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW - 6 p. 2000 kcal
Śniadanie: wędlina 50g, pasta z pieczonych warzyw 100g (*9), papryka czerwona 80g, chleb graham 120g(*1), masło 10g (*7), kakao b/c 250ml (*7),
Śniadanie II : wędlina 30g, ogórek kiszony 40g, chleb graham 40g(*1), masło 5g(*7),
Obiad: zupa kalafiorowa z zacierką 400g (*1,9), filet drobiowy duszony z papryką 80g, ziemniaki 200g, buraki gotowane 150g, kompot z owocami 250ml b/c,
Podwieczorek : jabłko deserowe 1 szt
Kolacja: jajko gotowane 50g (*3), wędlina 50g, rzodkiewka 80g, chleb graham 120g(*1), masło 10g (*7), herbata 200ml b/c
Kolacja II: jogurt naturalny 1 szt. (*7)

	BIAŁKO (g)	TŁUSZCZE (g)	WĘGLOWODANY (g)	Kcal
Dieta podstawowa	79,86	66,49	277,83	1997,66
Dieta łatwostrawna	78,39	62,49	284,50	1981,57
Dieta z ogr. Łatw przys węgl	96,88	68,72	256,05	2016,52

* (1) - Zboża zawierające gluten, (2) - Skorupiaki i produkty pochodne, (3) - Jaja 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, (9) - Seler i produkty pochodne, (10) - Gorczyca i produkty pochodne, (11) - Nasiona sezamu i produkty pochodne,
(12) - Dwutlenek siarki i siarczyny, (13) - Łubin i produkty pochodne, (14) - Mięczaki i produkty pochodne

SZPITAL SPECJALISTYCZNY
im. Edmunda Biernackiego
w Mielcu

JADŁOSPIS NA DZIEŃ 12.03.2025r.

DIETA PODSTAWOWA

Śniadanie: kasza jaglana na mleku 300g (*7), wędlina 50g, pasta z fasoli białej z zieleniną 50g, rzodkiewka 80g, chleb zwykły 100g (*1), masło 10g (*7), herbata b/c 200ml
Obiad: zupa ziemniaczana 400g (*1,9), gołąbki z mięsem i ryżem 400g, sos pieczarkowy 50g (*1,7), surówka z kapusty kiszonej 150g, kompot z owocami 250g,
Kolacja: twarożek z gotowaną marchewką 80g (*7), sałatka z ogórkiem i pestkami dyni 80g, chleb graham 100g (*1), masło 10g (*7), herbata b/c 200 ml
II kolacja: herbatniki 14g (*1,7), jabłko deserowe 1 szt.

DIETA ŁATWOSTRAWNA

Śniadanie: kasza jaglana na mleku 300g (*7), wędlina 50g, sałata zielona z olejem i zieleniną 50g, chleb zwykły 100g (*1), masło 10g (*7), herbata b/c 200ml
Obiad: zupa ziemniaczana 400g (*1,9), leczo z cukinii z ryżem 300g (*1), kompot z owocami 250g, kisiel 150g
Kolacja: twarożek z gotowaną marchewką 80g (*7), sałatka z pomidora i jogurtu naturalnego 100g (*7), chleb zwykły 100g (*1), masło 10g (*7), herbata b/c 200ml
II kolacja: biszkopty 30g (*1,3), mandarynka 1 szt.

DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW - 6 p. 2000 kcal

Śniadanie: wędlina 50g, humus z ciecierzycy b/tł 50g, pomidor 80g, chleb graham 120g (*1), masło 10g (*7), kawa biała b/c 250ml (*1,7)
Śniadanie II: wędlina drobiowa 30g, sałata zielona 40g, masło 5g (*7), chleb graham 40g (*1)
Obiad: zupa ziemniaczana 400g (*1,9), udko pieczone 140g, kaszotto z warzywami 150g (*1,9), sos pieczarkowy 50g (*1,7), surówka z kapusty kiszonej 150g, kompot z owocami b/c 250ml,
Podwieczorek: mandarynka 1 szt.,
Kolacja: twarożek z gotowaną marchewką 80g (*7), ogórek zielony 80g, chleb graham 120g (*1), masło 15g (*7), herbata b/c 200ml
Kolacja II: sok wielowarzywny 1 szt.,

	BIAŁKO (g)	TŁUSZCZE (g)	WĘGLOWODANY (g)	Kcal
Dieta podstawowa	80,83	67,42	281,78	2029,07
Dieta łatwostrawna	80,44	68,58	288,30	2074,08
Dieta z ogr. Łatw przys węgl	103,82	66,13	257,55	2026,07

* (1) - Zboża zawierające gluten, (2) - Skorupiaki i produkty pochodne, (3) - Jaja 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, (9) - Seler i produkty pochodne, (10) - Gorczyca i produkty pochodne, (11) - Nasiona sezamu i produkty pochodne,
(12) - Dwutlenek siarki i siarczyny, (13) - Łubin i produkty pochodne, (14) - Mięczaki i produkty pochodne