

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Szpital Miejski Zabrze		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
czwartek 2024-02-01 Dieta: ZABRZE PODSTAWOWA KOD-1		
Płatki jęczmienne na mleku . 400 ml (BIA, GLU), Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (BIA, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR), Bułka grahamka 1szt ,chleb zwykły 50g,masło 15g 1 Por (GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, SEZ), Paszтет 1szt 50 g (GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR), Ogórek zielony 100 g , II Śniadanie: Winogron 150 g ,	Zupa szpinakowa z ziemniakami 400 ml (GLU, SEL, GOR), Ryż paraboliczny 200 g (BIA), Leczo warzywne z soczewicą 200 ml (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR), Buraczki 150 g (SEL, GOR), Kompot b.c. 250 ml , Woda niegazowana 0,5l 1 szt , Podwieczorek: Jogurt naturalny . 150 g (BIA),	Herbata b/c 250 ml , Chleb zw.100g margaryna miękka 1szt 1 Por (GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, SEZ), Szyunka konserwowa premium 40 g (GLU, JAJ, MLE, SEL, GOR, SOJ), Sałata zielona 20 g , Posiłek nocny: Tubka z kaszą jaglana z owocami 1szt 1 szt (GLU),
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2130.97 kcal; Białko ogółem: 81.03 g; Tłuszcz: 45.89 g; Węglowodny przyswajalne: 332.65 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 16.89 g; suma cukrów prostych: 79.69 g; Sól: 6.55 g; Błonnik pokarmowy: 29.87 g; Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal]: 2132.37 kcal; Sód: 1219.48 mg;		
czwartek 2024-02-01 Dieta: ZABRZE ŁATWOSTRAWNA KOD-2		
Płatki jęczmienne na mleku . 400 ml (BIA, GLU), Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (BIA, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR), Bułka grahamka 1szt ,chleb zwykły 50g,masło 15g 1 Por (GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, SEZ), Pasta warzywna 1szt (!) 1 szt , Mix sałat 20 g , II Śniadanie: Winogron 150 g ,	Zupa szpinakowa z ziemniakami 400 ml (GLU, SEL, GOR), Ryż paraboliczny 200 g (BIA), Gulasz drobiowy 200 g (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR), Buraczki 150 g (SEL, GOR), Kompot b.c. 250 ml , Woda niegazowana 0,5l 1 szt , Podwieczorek: Jogurt naturalny . 150 g (BIA),	Herbata b/c 250 ml , Bułka 100g,margaryna miękka1szt 1 Por (GLU), Szyunka konserwowa premium 40 g (GLU, JAJ, MLE, SEL, GOR, SOJ), Sałata zielona 20 g , Posiłek nocny: Tubka z kaszą jaglana z owocami 1szt 1 szt (GLU),
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2128.95 kcal; Białko ogółem: 88.44 g; Tłuszcz: 45.12 g; Węglowodny przyswajalne: 327.35 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 16.61 g; suma cukrów prostych: 77.94 g; Sól: 7.01 g; Błonnik pokarmowy: 28.28 g; Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal]: 2133.75 kcal; Sód: 1621.12 mg;		
czwartek 2024-02-01 Dieta: ZABRZE BOGATOBIĄLKOWA KOD-9		
Płatki jęczmienne na mleku . 400 ml (BIA, GLU), Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (BIA, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR), Bułka grahamka 1szt ,chleb zwykły 50g,masło 15g 1 Por (GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, SEZ), Pasta warzywna 1szt (!) 1 szt , Mix sałat 20 g , II Śniadanie: Mandarynki 150 g , Serek wiejski 150 g (MLE),	Zupa szpinakowa z ziemniakami 400 ml (GLU, SEL, GOR), Ryż paraboliczny 200 g (BIA), Gulasz drobiowy 200 g (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR), Filet drobiowy gotowany 80 g , Buraczki 150 g (SEL, GOR), Kompot b.c. 250 ml , Woda niegazowana 0,5l 1 szt , Podwieczorek: Skyr 150 g (MLE),	Herbata b/c 250 ml , Bułka 100g,margaryna miękka1szt 1 Por (GLU), Szyunka konserwowa premium 100 g (GLU, JAJ, MLE, SEL, GOR, SOJ), Sałata zielona 20 g , Posiłek nocny: Tubka z kaszą jaglana z owocami 1szt 1 szt (GLU),
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2430.93 kcal; Białko ogółem: 155.84 g; Tłuszcz: 52.31 g; Węglowodny przyswajalne: 318.95 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 19.51 g; suma cukrów prostych: 73.74 g; Sól: 10.13 g; Błonnik pokarmowy: 28.88 g; Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal]: 2434.23 kcal; Sód: 2141.20 mg;		
czwartek 2024-02-01 Dieta: ZABRZE DIETA Z OGR.ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW KOD-6		
Płatki jęczmienne na mleku . 400 ml (BIA, GLU), Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (BIA, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR), Bułka grahamka 1szt ,chleb zwykły 50g,masło 15g 1 Por (GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, SEZ), Pasta warzywna 1szt (!) 1 szt , Ogórek zielony 50 g , II Śniadanie: Mandarynki 150 g ,	Zupa szpinakowa z ziemniakami 400 ml (GLU, SEL, GOR), Ryż brązowy 200 g (BIA), Leczo warzywne z soczewicą 200 ml (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR), Buraczki 150 g (SEL, GOR), Kompot b.c. 250 ml , Woda niegazowana 0,5l 1 szt , Podwieczorek: Jogurt naturalny . 150 g (BIA),	Herbata b/c 250 ml , Chleb graham 100g margaryna miękka 1szt 1 Por (BIA, GLU, SOJ, SEZ), Szyunka konserwowa premium 40 g (GLU, JAJ, MLE, SEL, GOR, SOJ), Sałata zielona 20 g , Posiłek nocny: Tubka z kaszą jaglana z owocami 1szt 1 szt (GLU), Orzechy włoskie 30 g (ORZ),
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2218.90 kcal; Białko ogółem: 86.27 g; Tłuszcz: 58.31 g; Węglowodny przyswajalne: 313.30 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 16.26 g; suma cukrów prostych: 74.13 g; Sól: 7.07 g; Błonnik pokarmowy: 46.03 g; Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal]: 2227.24 kcal; Sód: 1655.88 mg;		

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Szpital Miejski Zabrze		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
czwartek 2024-02-01 Dieta: ZABRZE CZKID ZESTAW I -KOD C1		
Płatki jęczmienne na mleku . 400 ml (BIA, GLU), Kawa zbożowa z makiem b/c 250 ml (BIA, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR), Chleb zwykły 50 g (GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, SEZ), Bułka grahamka 50 g (GLU), Masełko 1szt 1 szt , Jajo 1 szt (JAJ), Pasztet 1szt 50 g (GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR), Roszponka 20 g , II Śniadanie: Winogron 150 g ,	Zupa szpinakowa z ziemniakami 400 ml (GLU, SEL, GOR), Ryż paraboliczny 200 g (BIA), Ryba gotowana 120 g (RYB), Buraczki 150 g (SEL, GOR), Kompot b.c. 250 ml , Woda niegazowana 0,5l 1 szt , Podwieczorek: Skyr 150 g (MLE),	Herbata b/c 250 ml , Chleb graham 100g margaryna miękka 1szt 1 Por (BIA, GLU, SOJ, SEZ), Szynka konserwowa premium 40 g (GLU, JAJ, MLE, SEL, GOR, SOJ), Sałata zielona 20 g , Posiłek nocny: Tubka z kaszą jaglana z owocami 1szt 1 szt (GLU),
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2083.83 kcal; Białko ogółem: 118.42 g; Tłuszcz: 39.42 g; Węglowodny przyswajalne: 296.98 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 13.75 g; suma cukrów prostych: 72.87 g; Sól: 7.46 g; Błonnik pokarmowy: 28.66 g; Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal]: 1978.70 kcal; Sód: 2190.83 mg;		
czwartek 2024-02-01 Dieta: ZABRZE CZKID ŁATWOSTRAWNA KOD-C2		
Płatki jęczmienne na mleku . 400 ml (BIA, GLU), Kawa zbożowa z makiem b/c 250 ml (BIA, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR), Chleb zwykły 50 g (GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, SEZ), Bułka grahamka 50 g (GLU), Masełko 1szt 1 szt , Szynka konserwowa premium 40 g (GLU, JAJ, MLE, SEL, GOR, SOJ), Pasta warzywna 1szt (f) 1 szt , Roszponka 20 g , II Śniadanie: Winogron 150 g ,	Zupa szpinakowa z ziemniakami 400 ml (GLU, SEL, GOR), Ryż paraboliczny 200 g (BIA), Ryba gotowana 120 g (RYB), Buraczki 150 g (SEL, GOR), Kompot b.c. 250 ml , Woda niegazowana 0,5l 1 szt , Podwieczorek: Skyr 150 g (MLE),	Herbata b/c 250 ml , Bułka 100g, margaryna miękka 1szt 1 Por (GLU), Serek wiejski 150 g (MLE), Sałata zielona 20 g , Posiłek nocny: Tubka z kaszą jaglana z owocami 1szt 1 szt (GLU),
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2193.30 kcal; Białko ogółem: 124.41 g; Tłuszcz: 38.65 g; Węglowodny przyswajalne: 320.88 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 14.22 g; suma cukrów prostych: 82.48 g; Sól: 9.39 g; Błonnik pokarmowy: 27.73 g; Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal]: 2087.67 kcal; Sód: 2564.83 mg;		
czwartek 2024-02-01 Dieta: ZABRZE CZKID Z OGR. WĘGLOWODANÓW KOD-C3		
Płatki jęczmienne na mleku . 400 ml (BIA, GLU), Kawa zbożowa z makiem b/c 250 ml (BIA, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR), Chleb zwykły 50 g (GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, SEZ), Bułka grahamka 50 g (GLU), Masełko 1szt 1 szt , Szynka konserwowa premium 40 g (GLU, JAJ, MLE, SEL, GOR, SOJ), Pasta warzywna 1szt (f) 1 szt , Roszponka 20 g , II Śniadanie: Mandarynki 150 g ,	Zupa szpinakowa z ziemniakami 400 ml (GLU, SEL, GOR), Ryż brązowy 200 g (BIA), Leczo warzywne z soczewicą 200 ml (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR), Sałatka z ogórków kiszonych i cebuli . 150 g (GOR), Kompot b.c. 250 ml , Woda niegazowana 0,5l 1 szt , Podwieczorek: Jogurt naturalny . 150 g (BIA),	Herbata b/c 250 ml , Chleb graham 100 g (GLU, SOJ, SEZ), Margaryna miękka 1szt 1 szt , Serek wiejski 150 g (MLE), Sałata zielona 20 g , Posiłek nocny: Tubka z kaszą jaglana z owocami 1szt 1 szt (GLU),
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2263.27 kcal; Białko ogółem: 97.43 g; Tłuszcz: 65.67 g; Węglowodny przyswajalne: 299.54 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 18.69 g; suma cukrów prostych: 62.60 g; Sól: 9.84 g; Błonnik pokarmowy: 39.73 g; Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal]: 2266.81 kcal; Sód: 2753.40 mg;		
czwartek 2024-02-01 Dieta: ZABRZE CZKID ZESTAW II-KOD C1		
Płatki jęczmienne na mleku . 400 ml (BIA, GLU), Kawa zbożowa z makiem b/c 250 ml (BIA, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR), Chleb zwykły 50 g (GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, SEZ), Bułka grahamka 50 g (GLU), Masełko 1szt 1 szt , Szynka konserwowa premium 40 g (GLU, JAJ, MLE, SEL, GOR, SOJ), Jajo 1 szt (JAJ), Roszponka 20 g , II Śniadanie: Winogron 150 g ,	Zupa szpinakowa z ziemniakami 400 ml (GLU, SEL, GOR), Ryż paraboliczny 200 g (BIA), Leczo warzywne z soczewicą 200 ml (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR), Sałatka z ogórków kiszonych i cebuli . 150 g (GOR), Kompot b.c. 250 ml , Woda niegazowana 0,5l 1 szt , Podwieczorek: Jogurt naturalny . 150 g (BIA),	Herbata b/c 250 ml , Chleb graham 100 g (GLU, SOJ, SEZ), Margaryna miękka 1szt 1 szt , Serek wiejski 150 g (MLE), Sałata zielona 20 g , Posiłek nocny: Tubka z kaszą jaglana z owocami 1szt 1 szt (GLU),
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2375.57 kcal; Białko ogółem: 106.60 g; Tłuszcz: 72.21 g; Węglowodny przyswajalne: 308.90 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 21.44 g; suma cukrów prostych: 67.18 g; Sól: 9.22 g; Błonnik pokarmowy: 28.88 g; Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal]: 2377.47 kcal; Sód: 2887.70 mg;		

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Szpital Miejski Zabrze		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
piątek 2024-02-02		
Dieta: ZABRZE PODSTAWOWA KOD-1		
Kasza jęczmienna na mleku 300 ml (BIA, GLU), Herbata b/c 250 ml , Rogal 1szt, chleb graham 30g, masło extra 15g 1 Por (GLU, JAJ, SOJ, SEZ), Dżem 60 g , Pomidor koktajlowy 100 g , II Śniadanie: Kiwi 150 g ,	Zupa pomidorowa z ryżem . 400 ml (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR), Ziemniaki . 200 g , Dorsz z pieca koperkiem 100 g (SEL, GOR), Surówka z kapusty z papryką 150 g (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR), Kompot b.c. 250 ml , Woda niegazowana 0,5l 1 szt , Podwieczorek: Biszkopty b/c 30 g (BIA, GLU, JAJ, ZIA),	Herbata b/c 250 ml , Chleb zw.100g margaryna miękką 1szt 1 Por (GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, SEZ), Ser biały z ziołami 100 g (BIA), Rukola 20 g , Posiłek nocny: Mus warzywno-owocowy 100 g (MLE),
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 1956.70 kcal; Białko ogółem: 82.90 g; Tłuszcz: 44.81 g; Węglowodny przyswajalne: 291.60 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 20.66 g; suma cukrów prostych: 84.57 g; Sól: 4.61 g; Błonnik pokarmowy: 25.61 g; Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal]: 1958.77 kcal; Sód: 1159.10 mg;		
piątek 2024-02-02		
Dieta: ZABRZE ŁATWOSTRAWNA KOD-2		
Kasza jęczmienna na mleku 300 ml (BIA, GLU), Herbata b/c 250 ml , Rogal 1szt, chleb graham 30g, masło extra 15g 1 Por (GLU, JAJ, SOJ, SEZ), Dżem 60 g , Pomidor koktajlowy 100 g , II Śniadanie: Jabłko pieczone 150 g ,	Zupa pomidorowa z ryżem . 400 ml (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR), Ziemniaki . 200 g , Dorsz z pieca koperkiem 100 g (SEL, GOR), Marchewki mini skropione oliwą (got) 150 g , Kompot b.c. 250 ml , Woda niegazowana 0,5l 1 szt , Podwieczorek: Biszkopty b/c 30 g (BIA, GLU, JAJ, ZIA),	Herbata b/c 250 ml , Bułka 100g,margaryna miękką1szt 1 Por (GLU), Ser biały z ziołami 100 g (BIA), Rukola 20 g , Posiłek nocny: Mus warzywno-owocowy 100 g (MLE),
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 1978.81 kcal; Białko ogółem: 81.89 g; Tłuszcz: 45.30 g; Węglowodny przyswajalne: 296.62 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 20.52 g; suma cukrów prostych: 91.62 g; Sól: 4.20 g; Błonnik pokarmowy: 26.10 g; Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal]: 1983.88 kcal; Sód: 1597.79 mg;		
piątek 2024-02-02		
Dieta: ZABRZE BOGATOBIAŁKOWA KOD-9		
Kasza jęczmienna na mleku 300 ml (BIA, GLU), Herbata b/c 250 ml , Bułka grahamka 1szt ,chleb zwykły 50g,masło 15g 1 Por (GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, SEZ), Jajo 1 szt (JAJ), Pomidor koktajlowy 100 g , II Śniadanie: Jabłko pieczone 150 g ,	Zupa pomidorowa z ryżem . 400 ml (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR), Ziemniaki . 200 g , Dorsz z pieca koperkiem 200 g (SEL, GOR), Marchewki mini skropione oliwą (got) 150 g , Kompot b.c. 250 ml , Woda niegazowana 0,5l 1 szt , Podwieczorek: Biszkopty b/c 30 g (BIA, GLU, JAJ, ZIA),	Herbata b/c 250 ml , Bułka 100g,margaryna miękką1szt 1 Por (GLU), Ser biały z ziołami 150 g (BIA), Rukola 20 g , Posiłek nocny: Mus warzywno-owocowy 100 g (MLE),
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2229.38 kcal; Białko ogółem: 126.27 g; Tłuszcz: 57.30 g; Węglowodny przyswajalne: 288.30 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 25.45 g; suma cukrów prostych: 70.09 g; Sól: 6.56 g; Błonnik pokarmowy: 28.06 g; Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal]: 2233.85 kcal; Sód: 2235.54 mg;		
piątek 2024-02-02		
Dieta: ZABRZE DIETA Z OGR.ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW KOD-6		
Maślanka 1szt 1 szt , Herbata b/c 250 ml , Bułka grahamka 1szt ,chleb zwykły 50g,masło 15g 1 Por (GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, SEZ), Jajo 1 szt (JAJ), Pomidor koktajlowy 100 g , II Śniadanie: Biszkopty b/c 30 g (BIA, GLU, JAJ, ZIA),	Zupa pomidorowa z ryżem brązowym 400 ml (GLU, OZI, SOJ, MLE, SEL, GOR, SEZ), Ziemniaki . 200 g , Dorsz z pieca koperkiem 100 g (SEL, GOR), Surówka z kapusty z papryką 150 g (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR), Kompot b.c. 250 ml , Woda niegazowana 0,5l 1 szt , Podwieczorek: Skr 150 g (MLE),	Herbata b/c 250 ml , Chleb graham 100g margaryna miękką 1szt 1 Por (BIA, GLU, SOJ, SEZ), Ser biały z ziołami 100 g (BIA), Rukola 20 g , Posiłek nocny: Mus warzywno-owocowy 100 g (MLE), Pestki dyni 30 g ,
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2175.15 kcal; Białko ogółem: 127.54 g; Tłuszcz: 62.79 g; Węglowodny przyswajalne: 259.70 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 25.66 g; suma cukrów prostych: 63.01 g; Sól: 7.68 g; Błonnik pokarmowy: 30.82 g; Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal]: 2184.55 kcal; Sód: 2709.66 mg;		

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Szpital Miejski Zabrze		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
piątek 2024-02-02 Dieta: ZABRZE CZKID ZESTAW I -KOD C1		
Kasza jęczmienna na mleku 400 ml (BIA, GLU), Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (BIA, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR), Chleb zwykły 50 g (GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, SEZ), Rogal 1 szt (GLU, JAJ), Masełko 1szt 1 szt, Dżem 60 g, Twaróg 60 g (BIA), Pomidor koktajlowy 100 g, II Śniadanie: Kiwi 150 g,	Zupa pomidorowa z ryżem . 400 ml (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR), Pierogi z ziemniakami i twarogiem 8szt 210 g (BIA, GLU, JAJ, SOJ), Surówka z kapusty z papryką 150 g (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR), Kompot b.c. 250 ml, Woda niegazowana 0,5l 1 szt, Podwieczorek: Biszkopy b/c 30 g (BIA, GLU, JAJ, ZIA),	Herbata b/c 250 ml, Chleb graham 100g margaryna miękka 1szt 1 Por (BIA, GLU, SOJ, SEZ), Sledzik na raz z cebulką 1 szt, Rukola 20 g, Posiłek nocny: Mus warzywno-owocowy 100 g (MLE),
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2219.33 kcal; Białko ogółem: 82.71 g; Tłuszcz: 66.53 g; Węglowodny przyswajalne: 304.27 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 16.30 g; suma cukrów prostych: 91.69 g; Sól: 3.33 g; Błonnik pokarmowy: 26.75 g; Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal]: 2222.23 kcal; Sód: 976.41 mg;		
piątek 2024-02-02 Dieta: ZABRZE CZKID ŁATWOSTRAWNA KOD-C2		
Kasza jęczmienna na mleku 400 ml (BIA, GLU), Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (BIA, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR), Chleb zwykły 50 g (GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, SEZ), Rogal 1 szt (GLU, JAJ), Masełko 1szt 1 szt, Dżem 60 g, Ser homogenizowany 60 g (BIA), Pomidor koktajlowy 100 g, II Śniadanie: Jabłko pieczone 150 g,	Zupa pomidorowa z ryżem . 400 ml (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR), Pierogi z ziemniakami i twarogiem 8szt 210 g (BIA, GLU, JAJ, SOJ), Marchewki mini skropione oliwą (got) 150 g, Kompot b.c. 250 ml, Woda niegazowana 0,5l 1 szt, Podwieczorek: Sok marchwiowo-owocowy 200 ml,	Herbata b/c 250 ml, Bułka 100g, margaryna miękka 1szt 1 Por (GLU), Ser biały z ziołami 100 g (BIA), Rukola 20 g, Posiłek nocny: Mus warzywno-owocowy 100 g (MLE),
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2116.63 kcal; Białko ogółem: 76.42 g; Tłuszcz: 51.10 g; Węglowodny przyswajalne: 323.18 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 24.56 g; suma cukrów prostych: 124.65 g; Sól: 3.59 g; Błonnik pokarmowy: 27.65 g; Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal]: 2120.53 kcal; Sód: 1041.75 mg;		
piątek 2024-02-02 Dieta: ZABRZE CZKID Z OGR. WĘGLOWODANÓW KOD-C3		
Maślanka 1szt 1 szt, Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (BIA, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR), Chleb zwykły 50 g (GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, SEZ), Bułka grahamka 50 g (GLU), Masełko 1szt 1 szt, Jajo 1 szt (JAJ), Twaróg 60 g (BIA), Pomidor koktajlowy 100 g, II Śniadanie: Biszkopy b/c 30 g (BIA, GLU, JAJ, ZIA),	Zupa pomidorowa z ryżem brązowym 400 ml (GLU, OZI, SOJ, MLE, SEL, GOR, SEZ), Ziemniaki . 200 g, Dorsz z pieca koperkiem 130 g (SEL, GOR), Surówka z kapusty z papryką 150 g (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR), Kompot b.c. 250 ml, Woda niegazowana 0,5l 1 szt, Podwieczorek: Skyr 150 g (MLE),	Herbata b/c 250 ml, Chleb graham 100g margaryna miękka 1szt 1 Por (BIA, GLU, SOJ, SEZ), Pastella z awokado 1 szt (GLU, RYB, SOJ, MLE), Rukola 20 g, Posiłek nocny: Mus warzywno-owocowy 100 g (MLE), Pestki dyni 30 g,
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2498.56 kcal; Białko ogółem: 143.52 g; Tłuszcz: 87.42 g; Węglowodny przyswajalne: 268.72 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 21.45 g; suma cukrów prostych: 69.87 g; Sól: 9.22 g; Błonnik pokarmowy: 30.75 g; Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal]: 2507.51 kcal; Sód: 2957.29 mg;		
piątek 2024-02-02 Dieta: ZABRZE CZKID ZESTAW II-KOD C1		
Kasza jęczmienna na mleku 400 ml (BIA, GLU), Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (BIA, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR), Chleb zwykły 50 g (GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, SEZ), Bułka grahamka 50 g (GLU), Masełko 1szt 1 szt, Ser żółty 40 g (BIA), Paprykarz 60 g (BIA, GLU, SEL, RYB, GOR), Pomidor koktajlowy 100 g, II Śniadanie: Kiwi 150 g,	Zupa pomidorowa z ryżem . 400 ml (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR), Ziemniaki . 200 g, Dorsz z pieca koperkiem 120 g (SEL, GOR), Bukiet warzyw got 150 g (SEL), Kompot b.c. 250 ml, Woda niegazowana 0,5l 1 szt, Podwieczorek: Ciasteczko zbożowe 1 szt,	Herbata b/c 250 ml, Chleb graham 100g margaryna miękka 1szt 1 Por (BIA, GLU, SOJ, SEZ), Pasta warzywna z tofu 1szt 1 szt (SOJ, GOR, SEZ), Rukola 20 g, Posiłek nocny: Mus warzywno-owocowy 100 g (MLE),
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2082.79 kcal; Białko ogółem: 104.21 g; Tłuszcz: 51.15 g; Węglowodny przyswajalne: 289.50 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 21.09 g; suma cukrów prostych: 75.71 g; Sól: 7.84 g; Błonnik pokarmowy: 28.85 g; Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal]: 2085.69 kcal; Sód: 2050.86 mg;		

Jadłospis dla oddziałów

Oddział: Szpital Miejski Zabrze		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
piątek 2024-02-02		
Dieta: ZABRZE DIETA PAPKOWATA KOD-12		
Kasza jęczmienna na mleku 300 ml (BIA, GLU), Herbata b/c 250 ml , Bułka 100g,margaryna miękką 2szt 1 Por (GLU), Jajo 1 szt (JAJ), Kasza jęczmienna na mleku 400 ml (BIA, GLU), II Śniadanie: Mus owocowy 100 g (MLE),	Zupa ryżowa 400 ml (GLU, OZI, SOJ, MLE, SEL, GOR, SEZ, ZIA, ŁUB), Ziemniaki (mix) 100 g , Dorsz z pieca koperkiem 100 g (SEL, GOR), Marchewki mini skropione oliwą (got) 150 g , Kompot b.c. 250 ml , Woda niegazowana 0,5l 1 szt , Podwieczorek: Sok marchwiowo-owocowy 200 ml ,	Herbata b/c 250 ml , Zupa z zacierką 400 g (GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, SEL, GOR, SEZ, ZIA, ŁUB), Bułka 100g,margaryna miękką 2szt 1 Por (GLU), Polędwica sopočka 100 g (BIA, GLU, JAJ, SOJ, SEL, GOR), Ser biały z ziołami 100 g (BIA), Posiłek nocny: Mus warzywno-owocowy 100 g (MLE),
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2303.84 kcal; Białko ogółem: 127.90 g; Tłuszcz: 57.97 g; Węglowodny przyswajalne: 304.84 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 18.72 g; suma cukrów prostych: 87.70 g; Sól: 9.40 g; Błonnik pokarmowy: 24.96 g; Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal]: 2309.40 kcal; Sód: 3535.19 mg;		
sobota 2024-02-03		
Dieta: ZABRZE PODSTAWOWA KOD-1		
Makaron na mleku . 300 ml (BIA, GLU, JAJ), Herbata b/c 250 ml , Bułka grahamka 1szt ,chleb zwykły 50g,masło 15g 1 Por (GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, SEZ), Polędwica sopočka 40 g (BIA, GLU, JAJ, SOJ, SEL, GOR), Papryka mix 100 g (GOR), II Śniadanie: Banan 150 g ,	Zupa dyniowa 400 ml (GLU, SEL), Kaszotto z warzywami +sos pomidorowy 350 g (GLU, SEL), Bukiet warzyw z oliwą 150 g (SEL), Kompot b.c. 350 ml , Woda niegazowana 0,5l 1 szt , Podwieczorek: Kefir 150 g (BIA),	Herbata b/c 350 ml , Chleb zw.100g margaryna miękką 1szt 1 Por (GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, SEZ), Paprykarz 80 g (BIA, GLU, SEL, RYB, GOR), Ogórek zielony 100 g , Posiłek nocny: Tubka owsianka z owocami b/c 1szt 1 szt (GLU),
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2065.07 kcal; Białko ogółem: 86.79 g; Tłuszcz: 50.61 g; Węglowodny przyswajalne: 306.27 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 19.09 g; suma cukrów prostych: 79.59 g; Sól: 5.60 g; Błonnik pokarmowy: 24.40 g; Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal]: 2067.98 kcal; Sód: 1280.10 mg;		
sobota 2024-02-03		
Dieta: ZABRZE ŁATWOSTRAWNA KOD-2		
Makaron na mleku . 300 ml (BIA, GLU, JAJ), Herbata b/c 250 ml , Bułka grahamka 1szt ,chleb zwykły 50g,masło 15g 1 Por (GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, SEZ), Polędwica sopočka 40 g (BIA, GLU, JAJ, SOJ, SEL, GOR), Mix sałat 20 g , II Śniadanie: Banan 150 g ,	Zupa dyniowa 400 ml (GLU, SEL), Kaszotto z warzywami +sos pomidorowy 350 g (GLU, SEL), Bukiet warzyw z oliwą 150 g (SEL), Kompot b.c. 350 ml , Woda niegazowana 0,5l 1 szt , Podwieczorek: Kefir 150 g (BIA),	Herbata b/c 350 ml , Bułka 100g,margaryna miękką1szt 1 Por (GLU), Polędwica wiśniowa 40 g (JAJ, MLE, SEL, GOR), Sałata zielona 20 g , Posiłek nocny: Tubka owsianka z owocami b/c 1szt 1 szt (GLU),
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 1953.67 kcal; Białko ogółem: 87.45 g; Tłuszcz: 42.67 g; Węglowodny przyswajalne: 297.11 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 18.90 g; suma cukrów prostych: 74.09 g; Sól: 4.44 g; Błonnik pokarmowy: 21.18 g; Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal]: 1959.58 kcal; Sód: 1415.50 mg;		
sobota 2024-02-03		
Dieta: ZABRZE BOGATOBIAŁKOWA KOD-9		
Makaron na mleku . 300 ml (BIA, GLU, JAJ), Herbata b/c 250 ml , Bułka grahamka 1szt ,chleb zwykły 50g,masło 15g 1 Por (GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, SEZ), Polędwica sopočka 100 g (BIA, GLU, JAJ, SOJ, SEL, GOR), Mix sałat 20 g , Twaróg 100 g (BIA), II Śniadanie: Banan 150 g ,	Zupa dyniowa 400 ml (GLU, SEL), Kaszotto z warzywami +sos pomidorowy 350 g (GLU, OZI, SOJ, SEL, GOR, SEZ, ZIA, ŁUB), Filet drobiowy gotowany 80 g , Bukiet warzyw z oliwą 150 g (SEL), Kompot b.c. 350 ml , Woda niegazowana 0,5l 1 szt , Podwieczorek: Kefir 150 g (BIA),	Herbata b/c 350 ml , Bułka 100g,margaryna miękką1szt 1 Por (GLU), Polędwica wiśniowa 100 g (JAJ, MLE, SEL, GOR), Sałata zielona 20 g , Posiłek nocny: Tubka owsianka z owocami b/c 1szt 1 szt (GLU),
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2356.38 kcal; Białko ogółem: 154.08 g; Tłuszcz: 55.43 g; Węglowodny przyswajalne: 302.30 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 21.97 g; suma cukrów prostych: 74.15 g; Sól: 7.26 g; Błonnik pokarmowy: 21.22 g; Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal]: 2362.29 kcal; Sód: 2436.20 mg;		

Jadłospis dla oddziałów

Oddział: Szpital Miejski Zabrze		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
sobota 2024-02-03		
Dieta: ZABRZE DIETA Z OGR.ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW KOD-6		
Serek homogenizowany nat. 1szt 150 g (MLE), Herbata b/c 250 ml , Bułka grahamka 1szt ,chleb zwykły 50g,masło 15g 1 Por (GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, SEZ), Polędwica sopočka 40 g (BIA, GLU, JAJ, SOJ, SEL, GOR), Papryka mix 100 g (GOR), II Śniadanie: Grejfrut 200 g ,	Zupa dyniowa 400 ml (GLU, SEL), Kaszotto z warzywami +sos pomidorowy 350 g (GLU, SEL), Bukiet warzyw z oliwą 150 g (SEL), Kompot b.c. 350 ml , Woda niegazowana 0,5l 1 szt , Podwieczorek: Kefir 150 g (BIA),	Herbata b/c 350 ml , Chleb graham 100g margaryna miękka 1szt 1 Por (BIA, GLU, SOJ, SEZ), Polędwica wiśniowa 40 g (JAJ, MLE, SEL, GOR), Ogórek zielony 100 g , Posiłek nocny: Tubka owsianka z owocami b/c 1szt 1 szt (GLU),
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 1810.33 kcal; Białko ogółem: 88.92 g; Tłuszcz: 45.20 g; Węglowodny przyswajalne: 250.23 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 22.53 g; suma cukrów prostych: 58.86 g; Sól: 4.38 g; Błonnik pokarmowy: 28.69 g; Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal]: 1816.03 kcal; Sód: 1358.60 mg;		
sobota 2024-02-03		
Dieta: ZABRZE CZKID ZESTAW I -KOD C1		
Makaron na mleku . 300 ml (BIA, GLU, JAJ), Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (BIA, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR), Chleb zwykły 50 g (GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, SEZ), Bułka grahamka 50 g (GLU), Masełko 1szt 1 szt , Polędwica sopočka 40 g (BIA, GLU, JAJ, SOJ, SEL, GOR), Tuńczyk 60 g , Papryka mix 100 g (GOR), II Śniadanie: Sok marchwiowo-owocowy 200 ml ,	Zupa dyniowa 400 ml (GLU, SEL), Ziemniaki . 200 g , Kotlecik drobiowy 130 g (GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR), Bukiet warzyw z oliwą 150 g (SEL), Woda niegazowana 0,5l 1 szt , Kompot b.c. 250 ml , Podwieczorek: Kefir 150 g (BIA),	Herbata b/c 250 ml , Chleb graham 100 g (GLU, SOJ, SEZ), Margaryna miękka 1szt 1 szt , Polędwica wiśniowa 40 g (JAJ, MLE, SEL, GOR), Ogórek zielony 100 g , Posiłek nocny: Tubka owsianka z owocami b/c 1szt 1 szt (GLU),
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2269.96 kcal; Białko ogółem: 125.57 g; Tłuszcz: 60.91 g; Węglowodny przyswajalne: 292.96 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 19.95 g; suma cukrów prostych: 75.79 g; Sól: 6.92 g; Błonnik pokarmowy: 28.36 g; Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal]: 2273.36 kcal; Sód: 2405.00 mg;		
sobota 2024-02-03		
Dieta: ZABRZE CZKID ŁATWOSTRAWNA KOD-C2		
Makaron na mleku . 300 ml (BIA, GLU, JAJ), Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (BIA, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR), Chleb zwykły 50 g (GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, SEZ), Bułka grahamka 50 g (GLU), Masełko 1szt 1 szt , Polędwica sopočka 40 g (BIA, GLU, JAJ, SOJ, SEL, GOR), Twaróg 60 g (BIA), Mix sałat 20 g , II Śniadanie: Biszkopty b/c 30 g (BIA, GLU, JAJ, ZIA),	Zupa dyniowa 400 ml (GLU, SEL), Kaszotto z warzywami +sos pomidorowy 350 g (GLU, SEL), Bukiet warzyw got 150 g (SEL), Woda niegazowana 0,5l 1 szt , Kompot b.c. 250 ml , Podwieczorek: Kefir 150 g (BIA),	Bułka 100g,margaryna miękka1szt 1 Por (GLU), Herbata b/c 250 ml , Polędwica wiśniowa 40 g (JAJ, MLE, SEL, GOR), Sałata zielona 20 g , Posiłek nocny: Tubka owsianka z owocami b/c 1szt 1 szt (GLU),
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 1958.88 kcal; Białko ogółem: 103.92 g; Tłuszcz: 36.98 g; Węglowodny przyswajalne: 295.83 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 15.89 g; suma cukrów prostych: 53.19 g; Sól: 4.71 g; Błonnik pokarmowy: 18.80 g; Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal]: 1964.35 kcal; Sód: 1484.70 mg;		
sobota 2024-02-03		
Dieta: ZABRZE CZKID Z OGR. WĘGLOWODANÓW KOD-C3		
Serek homogenizowany nat. 1szt 150 g (MLE), Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (BIA, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR), Chleb zwykły 50 g (GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, SEZ), Bułka grahamka 1szt ,chleb zwykły 50g,masło 15g 1 Por (GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, SEZ), Polędwica sopočka 40 g (BIA, GLU, JAJ, SOJ, SEL, GOR), Tuńczyk 60 g , Papryka mix 100 g (GOR), II Śniadanie: Sok marchwiowo-owocowy 200 ml ,	Zupa dyniowa 400 ml (GLU, SEL), Kaszotto z warzywami +sos pomidorowy 350 g (GLU, SEL), Bukiet warzyw z oliwą 150 g (SEL), Woda niegazowana 0,5l 1 szt , Kompot b.c. 250 ml , Podwieczorek: Kefir 150 g (BIA),	Herbata b/c 250 ml , Chleb graham 100g margaryna miękka 1szt 1 Por (BIA, GLU, SOJ, SEZ), Polędwica wiśniowa 40 g (JAJ, MLE, SEL, GOR), Ogórek zielony 100 g , Posiłek nocny: Tubka owsianka z owocami b/c 1szt 1 szt (GLU),
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2064.10 kcal; Białko ogółem: 110.20 g; Tłuszcz: 46.57 g; Węglowodny przyswajalne: 288.55 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 22.90 g; suma cukrów prostych: 70.93 g; Sól: 6.22 g; Błonnik pokarmowy: 30.69 g; Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal]: 2069.35 kcal; Sód: 1795.60 mg;		

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Szpital Miejski Zabrze		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
sobota 2024-02-03 Dieta: ZABRZE CZKID ZESTAW II-KOD C1		
Makaron na mleku . 300 ml (BIA, GLU, JAJ), Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (BIA, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR), Chleb zwykły 50 g (GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, SEZ), Bułka grahamka 50 g (GLU), Masełko 1szt 1 szt , Polędwica sopocka 40 g (BIA, GLU, JAJ, SOJ, SEL, GOR), Twaróg 60 g (BIA), Papryka mix 100 g (GOR), II Śniadanie: Sok marchwiowo-owocowy 200 ml ,	Zupa dyniowa 400 ml (GLU, SEL), Kaszotto z warzywami +sos pomidorowy 350 g (GLU, SEL), Surówka z kapust kiszzonej 150 g (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR), Woda niegazowana 0,5l 1 szt , Kompot b.c. 250 ml , Podwieczorek: Kefir 150 g (BIA),	Herbata b/c 250 ml , Chleb graham 100 g (GLU, SOJ, SEZ), Jajo 1 szt (JAJ), Margaryna miękka 1szt 1 szt , Ogórek zielony 100 g , Posiłek nocny: Tubka owsianka z owocami b/c 1szt 1 szt (GLU),
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2089.37 kcal; Białko ogółem: 106.19 g; Tłuszcz: 51.00 g; Węglowodny przyswajalne: 283.20 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 18.08 g; suma cukrów prostych: 75.29 g; Sól: 5.58 g; Błonnik pokarmowy: 33.27 g; Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal]: 2093.83 kcal; Sód: 1892.74 mg;		
sobota 2024-02-03 Dieta: ZABRZE DIETA PAPKOWATA KOD-12		
Makaron na mleku . 300 ml (BIA, GLU, JAJ), Herbata b/c 250 ml , Bułka dł 100g masło extra 15g 1 Por (GLU), Polędwica sopocka 100 g (BIA, GLU, JAJ, SOJ, SEL, GOR), II Śniadanie: Mus owocowy 100 g (MLE),	Zupa ziemniaczana . 400 g (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR), Ziemniaki (mix) 100 g , Schab got 190 g , Bukiet warzyw z oliwą 100 g (SEL), Kompot b.c. 250 ml , Woda niegazowana 0,5l 1 szt , Podwieczorek: Kefir 150 g (BIA),	Herbata b/c 250 ml , Zupa ziemniaczana . 400 g (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR), Bułka 100g,margaryna miękka1szt 1 Por (GLU), Polędwica wiśniowa 50 g (JAJ, MLE, SEL, GOR), Mus warzywno-owocowy 100 g (MLE), Posiłek nocny: Tubka owsianka z owocami b/c 1szt 1 szt (GLU),
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2162.60 kcal; Białko ogółem: 123.20 g; Tłuszcz: 46.10 g; Węglowodny przyswajalne: 305.62 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 20.45 g; suma cukrów prostych: 62.34 g; Sól: 5.24 g; Błonnik pokarmowy: 18.80 g; Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal]: 2168.78 kcal; Sód: 2048.56 mg;		
niedziela 2024-02-04 Dieta: ZABRZE PODSTAWOWA KOD-1		
Płatki jęczmienne na mleku . 400 ml (BIA, GLU), Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (BIA, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR), Bułka grahamka 1szt ,chleb zwykły 50g,masło 15g 1 Por (GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, SEZ), Kielbasa szynkowa wp.o.Grzegorza 40 g (GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, DWU), Rukola 20 g , II Śniadanie: Gruszka 150 g ,	Rosół z makaronem . 400 ml (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR), Ziemniaki . 200 g , Filet drobiowy pieczony w ziołach z sosem 100/100 1 Por (BIA, GLU, SOJ, SEL, GOR), Kapusta czerwona gotowana 150 g (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR), Kompot b.c. 250 ml , Woda niegazowana 0,5l 1 szt , Podwieczorek: Maślanka 1szt 1 szt ,	Herbata b/c 250 ml , Chleb zw.100g margaryna miękka 1szt 1 Por (GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, SEZ), Sałatka jarzynowa * 120 g , Pomidor 100 g , Posiłek nocny: Mus owocowy z twarogiem 1szt 1 szt (MLE),
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2276.62 kcal; Białko ogółem: 115.82 g; Tłuszcz: 51.67 g; Węglowodny przyswajalne: 320.74 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 10.03 g; suma cukrów prostych: 100.34 g; Sól: 6.32 g; Błonnik pokarmowy: 30.24 g; Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal]: 2278.22 kcal; Sód: 1178.39 mg;		
niedziela 2024-02-04 Dieta: ZABRZE ŁATWOSTRAWNA KOD-2		
Płatki jęczmienne na mleku . 400 ml (BIA, GLU), Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (BIA, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR), Bułka grahamka 1szt ,chleb zwykły 50g,masło 15g 1 Por (GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, SEZ), Kielbasa szynkowa wp.o.Grzegorza 40 g (GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, DWU), Rukola 20 g , II Śniadanie: Sok pomidorowy 1szt 1 szt ,	Rosół z makaronem . 400 ml (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR), Ziemniaki . 200 g , Filet drobiowy pieczony w ziołach z sosem 100/100 1 Por (BIA, GLU, SOJ, SEL, GOR), Cukinia gotowana z ziołami i oliwą 150 g (BIA, GLU, SOJ, SEL, GOR), Kompot b.c. 250 ml , Woda niegazowana 0,5l 1 szt , Podwieczorek: Maślanka 1szt 1 szt ,	Herbata b/c 250 ml , Bułka 100g,margaryna miękka1szt 1 Por (GLU), Serek wiejski 150 g (MLE), Pomidor 100 g , Posiłek nocny: Mus owocowy z twarogiem 1szt 1 szt (MLE),
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2178.39 kcal; Białko ogółem: 131.04 g; Tłuszcz: 46.11 g; Węglowodny przyswajalne: 297.48 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 12.72 g; suma cukrów prostych: 87.59 g; Sól: 8.46 g; Błonnik pokarmowy: 20.59 g; Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal]: 2181.49 kcal; Sód: 2628.29 mg;		

Jadłospis dla oddziałów

Oddział: Szpital Miejski Zabrze		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
niedziela 2024-02-04 Dieta: ZABRZE BOGATOBIAŁKOWA KOD-9		
Platki jęczmienne na mleku . 400 ml (BIA, GLU), Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (BIA, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR), Bułka grahamka 1szt ,chleb zwykły 50g,masło 15g 1 Por (GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, SEZ), Kielbasa szynkowa wp.o.Grzegorza 40 g (GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, DWU), Rukola 20 g , Jogurt naturalny . 150 g (BIA), II Śniadanie: Gruszka 150 g ,	Rosół z makaronem . 400 ml (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR), Ziemniaki . 200 g , Filet drobiowy pieczony w ziołach z sosem 2x100/100 1 Por (BIA, GLU, SOJ, SEL, GOR), Cukinia gotowana z ziołami i oliwą 150 g (BIA, GLU, SOJ, SEL, GOR), Kompot b.c. 250 ml , Woda niegazowana 0,5l 1 szt , Podwieczorek: Maślanka 1szt 1 szt ,	Herbata b/c 250 ml , Bułka 100g,margaryna miękka1szt 1 Por (GLU), Serek wiejski 150 g (MLE), Pomidor 100 g , Posiłek nocny: Mus owocowy z twarogiem 1szt 1 szt (MLE),
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2478.59 kcal; Białko ogółem: 172.75 g; Tłuszcz: 50.77 g; Węglowodny przyswajalne: 320.01 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 14.84 g; suma cukrów prostych: 103.13 g; Sól: 7.46 g; Błonnik pokarmowy: 20.74 g; Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal]: 2481.69 kcal; Sód: 2234.39 mg;		
niedziela 2024-02-04 Dieta: ZABRZE DIETA Z OGR.ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW KOD-6		
Jogurt naturalny . 150 g (BIA), Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (BIA, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR), Bułka grahamka 1szt ,chleb zwykły 50g,masło 15g 1 Por (GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, SEZ), Kielbasa szynkowa wp.o.Grzegorza 40 g (GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, DWU), Rukola 20 g , II Śniadanie: Sok pomidorowy 1szt 1 szt ,	Rosół z makaronem razowym 400 ml (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR), Ziemniaki . 200 g , Filet drobiowy pieczony w ziołach z sosem 100/100 1 Por (BIA, GLU, SOJ, SEL, GOR), Kapusta czerwona gotowana 150 g (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR), Kompot b.c. 250 ml , Woda niegazowana 0,5l 1 szt , Podwieczorek: Maślanka 1szt 1 szt ,	Herbata b/c 250 ml , Chleb graham 100g margaryna miękka 1szt 1 Por (BIA, GLU, SOJ, SEZ), Serek wiejski 150 g (MLE), Pomidor 100 g , Posiłek nocny: Sok pomidorowy 1szt 1 szt , Pestki dyni 30 g ,
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2142.55 kcal; Białko ogółem: 138.63 g; Tłuszcz: 52.67 g; Węglowodny przyswajalne: 261.85 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 15.01 g; suma cukrów prostych: 78.64 g; Sól: 9.67 g; Błonnik pokarmowy: 32.92 g; Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal]: 2149.60 kcal; Sód: 3127.99 mg;		
niedziela 2024-02-04 Dieta: ZABRZE CZKID ZESTAW I -KOD C1		
Platki jęczmienne na mleku . 350 ml (BIA, GLU), Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (BIA, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR), Chleb zwykły 50 g (GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, SEZ), Bułka grahamka 50 g (GLU), Masełko 1szt 1 szt , Jajo 1 szt (JAJ), Kielbasa szynkowa wp.o.Grzegorza 50 g (GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, DWU), Rukola 20 g , II Śniadanie: Gruszka 150 g ,	Rosół z makaronem . 400 ml (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR), Ziemniaki . 200 g , Filet drobiowy pieczony w ziołach z sosem 120/100 1 Por (BIA, GLU, SOJ, SEL, GOR), Kapusta czerwona gotowana 150 g (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR), Kompot b.c. 250 ml , Woda niegazowana 0,5l 1 szt , Podwieczorek: Jogurt naturalny . 150 g (BIA),	Herbata b/c 250 ml , Chleb graham 100g margaryna miękka 1szt 1 Por (BIA, GLU, SOJ, SEZ), Pasta warzywna z tofu 1szt 1 szt (SOJ, GOR, SEZ), Pomidor 100 g , Posiłek nocny: Mus owocowy z twarogiem 1szt 1 szt (MLE),
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2120.58 kcal; Białko ogółem: 124.12 g; Tłuszcz: 44.03 g; Węglowodny przyswajalne: 289.97 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 16.15 g; suma cukrów prostych: 82.77 g; Sól: 6.75 g; Błonnik pokarmowy: 30.37 g; Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal]: 2124.17 kcal; Sód: 1409.78 mg;		
niedziela 2024-02-04 Dieta: ZABRZE CZKID ŁATWOSTRAWNA KOD-C2		
Platki jęczmienne na mleku . 350 ml (BIA, GLU), Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (BIA, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR), Chleb zwykły 50 g (GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, SEZ), Bułka grahamka 50 g (GLU), Masełko 1szt 1 szt , Tuńczyk 60 g , Kielbasa szynkowa wp-drob 40 g (GLU, JAJ, SEL, GOR), Rukola 20 g , II Śniadanie: Sok pomidorowy 1szt 1 szt ,	Rosół z makaronem . 400 ml (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR), Ziemniaki . 200 g , Filet drobiowy pieczony w ziołach z sosem 120/100 1 Por (BIA, GLU, SOJ, SEL, GOR), Cukinia gotowana z ziołami i oliwą 150 g (BIA, GLU, SOJ, SEL, GOR), Kompot b.c. 250 ml , Woda niegazowana 0,5l 1 szt , Podwieczorek: Maślanka 1szt 1 szt ,	Herbata b/c 250 ml , Bułka 100g,margaryna miękka1szt 1 Por (GLU), Serek wiejski 150 g (MLE), Pomidor 100 g , Posiłek nocny: Mus owocowy z twarogiem 1szt 1 szt (MLE),
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2191.72 kcal; Białko ogółem: 145.47 g; Tłuszcz: 42.62 g; Węglowodny przyswajalne: 294.44 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 18.26 g; suma cukrów prostych: 86.01 g; Sól: 8.87 g; Błonnik pokarmowy: 20.23 g; Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal]: 2194.80 kcal; Sód: 2908.38 mg;		

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Szpital Miejski Zabrze		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
niedziela 2024-02-04 Dieta: ZABRZE CZKID Z OGR. WEGLOWODANÓW KOD-C3		
Jogurt naturalny . 150 g (BIA), Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (BIA, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR), Chleb graham 50 g (GLU, SOJ, SEZ), Bułka grahamka 50 g (GLU), Maselko 1szt 1 szt , Jajo 1 szt (JAJ), Kielbasa szynkowa wp-drob 40 g (GLU, JAJ, SEL, GOR), Rukola 20 g , II Śniadanie: Sok pomidorowy 1szt 1 szt ,	Rosół z makaronem razowym 400 ml (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR), Ziemniaki . 200 g , Filet drobiowy pieczony w ziołach z sosem 120/100 1 Por (BIA, GLU, SOJ, SEL, GOR), Kapusta czerwona gotowana 150 g (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR), Kompot b.c. 250 ml , Woda niegazowana 0,5l 1 szt , Podwieczorek: Maślanka 1szt 1 szt ,	Herbata b/c 250 ml , Chleb graham 100g margaryna miękka 1szt 1 Por (BIA, GLU, SOJ, SEZ), Pasta warzywna z tofu 1szt 1 szt (SOJ, GOR, SEZ), Pomidor 100 g , Posiłek nocny: Sok pomidorowy 1szt 1 szt , Pestki dyni 30 g ,
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2213.35 kcal; Białko ogółem: 139.64 g; Tłuszcz: 59.72 g; Węglowodny przyswajalne: 261.58 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 20.09 g; suma cukrów prostych: 77.47 g; Sól: 9.25 g; Błonnik pokarmowy: 34.72 g; Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal]: 2222.90 kcal; Sód: 2926.49 mg;		
niedziela 2024-02-04 Dieta: ZABRZE CZKID ZESTAW II-KOD C1		
Płatki jęczmienne na mleku . 350 ml (BIA, GLU), Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (BIA, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR), Bułka grahamka 50 g (GLU), Chleb zwykły 50 g (GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, SEZ), Maselko 1szt 1 szt , Tuńczyk 60 g , Kielbasa szynkowa wp-drob 50 g (GLU, JAJ, SEL, GOR), Rukola 20 g , II Śniadanie: Gruszka 150 g ,	Rosół z makaronem . 400 ml (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR), Ziemniaki . 200 g , Kotlecik drobiowy 130 g (GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR), Cukinia gotowana z ziołami i oliwą 150 g (BIA, GLU, SOJ, SEL, GOR), Kompot b.c. 250 ml , Woda niegazowana 0,5l 1 szt , Podwieczorek: Maślanka 1szt 1 szt ,	Herbata b/c 250 ml , Chleb graham 100g margaryna miękka 1szt 1 Por (BIA, GLU, SOJ, SEZ), Sałatka jarzynowa * 150 g , Pomidor 100 g , Posiłek nocny: Mus owocowy z twarogiem 1szt 1 szt (MLE),
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2470.11 kcal; Białko ogółem: 126.68 g; Tłuszcz: 73.25 g; Węglowodny przyswajalne: 308.70 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 18.07 g; suma cukrów prostych: 92.28 g; Sól: 7.68 g; Błonnik pokarmowy: 29.78 g; Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal]: 2474.03 kcal; Sód: 2362.67 mg;		
niedziela 2024-02-04 Dieta: ZABRZE DIETA PAPKOWATA KOD-12		
Płatki jęczmienne na mleku . 300 ml (BIA, GLU), Herbata b/c 250 ml , Bułka dl 100g masło extra 15g 1 Por (GLU), Kielbasa szynkowa wp.o.Grzegorza 100 g (GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, DWU), II Śniadanie: Mus warzywno-owocowy 100 g (MLE),	Rosół z makaronem . 400 ml (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR), Ziemniaki (mix) 100 g , Filet drobiowy pieczony w ziołach z sosem 120/100 1 Por (BIA, GLU, SOJ, SEL, GOR), Warzywa gotowane 100 g (BIA, GLU, SEL), Kompot b.c. 250 ml , Woda niegazowana 0,5l 1 szt , Podwieczorek: Maślanka 1szt 1 szt ,	Herbata b/c 250 ml , Rosół z makaronem . 400 ml (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR), Bułka 100g,margaryna miękka1szt 1 Por (GLU), Serek wiejski 150 g (MLE), Sok marchwiowo-owocowy 200 ml , Posiłek nocny: Mus owocowy z twarogiem 1szt 1 szt (MLE),
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2208.53 kcal; Białko ogółem: 134.95 g; Tłuszcz: 43.68 g; Węglowodny przyswajalne: 306.10 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 19.47 g; suma cukrów prostych: 94.19 g; Sól: 8.50 g; Błonnik pokarmowy: 19.92 g; Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal]: 2214.03 kcal; Sód: 2304.68 mg;		
poniedziałek 2024-02-05 Dieta: ZABRZE PODSTAWOWA KOD-1		
Płatki owsiane na mleku . 400 ml (BIA, GLU), Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (BIA, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR), Bułka grahamka 1szt ,chleb zwykły 50g,masło 15g 1 Por (GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, SEZ), Pastella z awokado 1 szt (GLU, RYB, SOJ, MLE), Ogórek kiszony . 100 g (GOR), II Śniadanie: Jabłko 150 g ,	Krupnik 400 ml (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR), Ziemniaki . 200 g , Kotlet mielony pieczony 120 g (GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR), surówka meksykańska z kukurydzą- 150 g (JAJ, SEL, GOR), Kompot b.c. 250 ml , Woda niegazowana 0,5l 1 szt , Podwieczorek: Jogurt naturalny . 150 g (BIA),	Herbata b/c 250 ml , Chleb zw.100g margaryna miękka 1szt 1 Por (GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, SEZ), Polędwica sopocka 40 g (BIA, GLU, JAJ, SOJ, SEL, GOR), Sałata zielona 20 g , Posiłek nocny: Tubka z kaszą jaglana z owocami 1szt 1 szt (GLU),
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2592.52 kcal; Białko ogółem: 93.36 g; Tłuszcz: 104.85 g; Węglowodny przyswajalne: 306.98 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 25.20 g; suma cukrów prostych: 66.26 g; Sól: 8.91 g; Błonnik pokarmowy: 25.33 g; Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal]: 2595.65 kcal; Sód: 1770.87 mg;		

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Szpital Miejski Zabrze		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
poniedziałek 2024-02-05 Dieta: ZABRZE ŁATWOSTRAWNA KOD-2		
Płatki owsiane na mleku . 400 ml (BIA, GLU), Herbata b/c 250 ml , Bułka grahamka 1szt ,chleb zwykły 50g,masło 15g 1 Por (GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, SEZ), Pasta warzywna z tofu 1szt 1 szt (SOJ, GOR, SEZ), Rukola 20 g , II Śniadanie: Jabłko 150 g ,	Krupnik 400 ml (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR), Ziemniaki . 200 g , Pulpet wp.gotowany w sosie pomidorowym 1 Por (GLU, JAJ), Brokuły got. z dodatkiem oliwy 150 g , Kompot b.c. 250 ml , Woda niegazowana 0,5l 1 szt , Podwieczorek: Jogurt naturalny . 150 g (BIA),	Herbata b/c 250 ml , Bułka 100g,margaryna miękka1szt 1 Por (GLU), Polędwica sopočka 40 g (BIA, GLU, JAJ, SOJ, SEL, GOR), Sałata zielona 20 g , Posiłek nocny: Tubka z kaszą jaglana z owocami 1szt 1 szt (GLU),
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2010.33 kcal; Białko ogółem: 81.97 g; Tłuszcz: 51.79 g; Węglowodny przyswajalne: 290.36 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 19.07 g; suma cukrów prostych: 51.62 g; Sól: 5.12 g; Błonnik pokarmowy: 27.00 g; Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal]: 2016.86 kcal; Sód: 1280.57 mg;		
poniedziałek 2024-02-05 Dieta: ZABRZE BOGATOBIĄŁKOWA KOD-9		
Płatki owsiane na mleku . 400 ml (BIA, GLU), Herbata b/c 250 ml , Bułka grahamka 1szt ,chleb zwykły 50g,masło 15g 1 Por (GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, SEZ), Pastella z awokado 1 szt (GLU, RYB, SOJ, MLE), Rukola 20 g , II Śniadanie: Jabłko 150 g ,	Krupnik 400 ml (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR), Ziemniaki . 200 g , Pulpet wp.gotowany w sosie pomidorowym 1 Por (GLU, JAJ), Podudzie got 1 szt , Brokuły got. z dodatkiem oliwy 150 g , Kompot b.c. 250 ml , Woda niegazowana 0,5l 1 szt , Podwieczorek: Jogurt naturalny . 150 g (BIA),	Herbata b/c 250 ml , Bułka 100g,margaryna miękka1szt 1 Por (GLU), Polędwica sopočka 100 g (BIA, GLU, JAJ, SOJ, SEL, GOR), Sałata zielona 20 g , Posiłek nocny: Tubka z kaszą jaglana z owocami 1szt 1 szt (GLU),
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2497.18 kcal; Białko ogółem: 116.85 g; Tłuszcz: 92.18 g; Węglowodny przyswajalne: 285.85 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 26.28 g; suma cukrów prostych: 50.76 g; Sól: 6.14 g; Błonnik pokarmowy: 27.00 g; Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal]: 2503.71 kcal; Sód: 1752.82 mg;		
poniedziałek 2024-02-05 Dieta: ZABRZE DIETA Z OGR.ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW KOD-6		
Kefir 150 g (BIA), Herbata b/c 250 ml , Bułka grahamka 1szt ,chleb zwykły 50g,masło 15g 1 Por (GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, SEZ), Pastella z awokado 1 szt (GLU, RYB, SOJ, MLE), Ogórek kiszony . 100 g (GOR), II Śniadanie: Biszkopty b/c 30 g (BIA, GLU, JAJ, ZIA),	Krupnik 400 ml (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR), Ziemniaki . 200 g , Kotle mielony pieczony 120 g (GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR), surówka meksykańska z kukurydzą- 150 g (JAJ, SEL, GOR), Kompot b.c. 250 ml , Woda niegazowana 0,5l 1 szt , Podwieczorek: Jogurt naturalny . 150 g (BIA),	Herbata b/c 250 ml , Chleb graham 100g margaryna miękka 1szt 1 Por (BIA, GLU, SOJ, SEZ), Polędwica sopočka 40 g (BIA, GLU, JAJ, SOJ, SEL, GOR), Sałata zielona 20 g , Posiłek nocny: Tubka z kaszą jaglana z owocami 1szt 1 szt (GLU),
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2381.29 kcal; Białko ogółem: 84.53 g; Tłuszcz: 101.71 g; Węglowodny przyswajalne: 270.39 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 25.66 g; suma cukrów prostych: 37.11 g; Sól: 8.15 g; Błonnik pokarmowy: 24.31 g; Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal]: 2386.72 kcal; Sód: 2065.37 mg;		
poniedziałek 2024-02-05 Dieta: ZABRZE CZKID ZESTAW I -KOD C1		
Płatki owsiane na mleku . 400 ml (BIA, GLU), Herbata b/c 250 ml , Bułka grahamka 50 g (GLU), Chleb zwykły 50 g (GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, SEZ), Maselko 1szt 1 szt , Pastella z awokado 1 szt (GLU, RYB, SOJ, MLE), Szynka Jana 50 g (GLU, JAJ, MLE, GOR), Ogórek kiszony . 100 g (GOR), II Śniadanie: Jabłko 150 g ,	Krupnik 400 ml (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR), Ziemniaki . 200 g , Podudzie 2szt w sosie ziołowym 1 szt (GLU), surówka meksykańska z kukurydzą- 150 g (JAJ, SEL, GOR), Woda niegazowana 0,5l 1 szt , Kompot b.c. 250 ml , Podwieczorek: Ciasteczko zbożowe 1 szt ,	Herbata b/c 250 ml , Chleb graham 100g margaryna miękka 1szt 1 Por (BIA, GLU, SOJ, SEZ), Kielbasa zielonogórska 40 g (BIA, GLU, JAJ, SEL, SOJ, GOR), Sałata zielona 20 g , Posiłek nocny: Tubka owsianka z owocami b/c 1szt 1 szt (GLU),
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2494.77 kcal; Białko ogółem: 106.98 g; Tłuszcz: 97.15 g; Węglowodny przyswajalne: 282.29 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 27.91 g; suma cukrów prostych: 66.18 g; Sól: 8.80 g; Błonnik pokarmowy: 28.24 g; Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal]: 2499.62 kcal; Sód: 2058.23 mg;		

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Szpital Miejski Zabrze		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
poniedziałek 2024-02-05 Dieta: ZABRZE CZKID ŁATWOSTRAWNA KOD-C2		
Płatki owsiane na mleku . 400 ml (BIA, GLU), Herbata b/c 250 ml , Bułka grahamka 50 g (GLU), Chleb zwykły 50 g (GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, SEZ), Masełko 1szt 1 szt , Szynka żywiecka 40 g , Serek śmietankowy (H3szt) 1 Por , Rukola 20 g , II Śniadanie: Jabłko 150 g ,	Krupnik 400 ml (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR), Ziemniaki . 200 g , Pulpet wp.gotowany w sosie pomidorowym 1 Por (GLU, JAJ), Brokuły got. z dodatkiem oliwy 150 g , Kompot b.c. 250 ml , Woda niegazowana 0,5l 1 szt , Podwieczorek: Jogurt naturalny . 150 g (BIA),	Herbata b/c 250 ml , Bułka 100g,margaryna miękka1szt 1 Por (GLU), Polędwica sopocka 40 g (BIA, GLU, JAJ, SOJ, SEL, GOR), Sałata zielona 20 g , Posiłek nocny: Tubka z kaszą jaglana z owocami 1szt 1 szt (GLU),
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 1896.83 kcal; Białko ogółem: 84.13 g; Tłuszcz: 41.36 g; Węglowodny przyswajalne: 283.28 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 15.81 g; suma cukrów prostych: 47.61 g; Sól: 4.79 g; Błonnik pokarmowy: 27.00 g; Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal]: 1903.36 kcal; Sód: 1280.12 mg;		
poniedziałek 2024-02-05 Dieta: ZABRZE CZKID Z OGR. WĘGLOWODANÓW KOD-C3		
Kefir 150 g (BIA), Herbata b/c 250 ml , Bułka grahamka 50 g (GLU), Chleb graham 50 g (GLU, SOJ, SEZ), Masełko 1szt 1 szt , Szynka Jana 40 g (GLU, JAJ, MLE, GOR), Serek śmietankowy (H3szt) 1 Por , Ogórek kiszony . 100 g (GOR), II Śniadanie: Jabłko 150 g ,	Krupnik 400 ml (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR), Ziemniaki . 200 g , Pulpet wp.gotowany w sosie pomidorowym 1 Por (GLU, JAJ), surówka meksykańska z kukurydzą- 150 g (JAJ, SEL, GOR), Kompot b.c. 250 ml , Woda niegazowana 0,5l 1 szt , Podwieczorek: Biszkopty b/c 30 g (BIA, GLU, JAJ, ZIA),	Herbata b/c 250 ml , Chleb graham 100g margaryna miękka 1szt 1 Por (BIA, GLU, SOJ, SEZ), Sledzik na raz z cebulką 1 szt , Sałata zielona 20 g , Posiłek nocny: Tubka z kaszą jaglana z owocami 1szt 1 szt (GLU),
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 1985.88 kcal; Białko ogółem: 77.01 g; Tłuszcz: 61.32 g; Węglowodny przyswajalne: 264.47 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 15.23 g; suma cukrów prostych: 42.30 g; Sól: 6.36 g; Błonnik pokarmowy: 28.51 g; Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal]: 1992.26 kcal; Sód: 1843.07 mg;		
poniedziałek 2024-02-05 Dieta: ZABRZE CZKID ZESTAW II-KOD C1		
Płatki owsiane na mleku . 400 ml (BIA, GLU), Herbata b/c 250 ml , Bułka grahamka 50 g (GLU), Chleb zwykły 50 g (GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, SEZ), Masełko 1szt 1 szt , Szynka Jana 50 g (GLU, JAJ, MLE, GOR), Serek śmietankowy (H3szt) 1 Por , Ogórek kiszony . 100 g (GOR), II Śniadanie: Jabłko 150 g ,	Krupnik 400 ml (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR), Ziemniaki . 200 g , Kotlec mielony pieczony 120 g (GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR), Brokuły got. z dodatkiem oliwy 150 g , Kompot b.c. 250 ml , Woda niegazowana 0,5l 1 szt , Podwieczorek: Jogurt naturalny . 150 g (BIA),	Herbata b/c 250 ml , Chleb graham 100g margaryna miękka 1szt 1 Por (BIA, GLU, SOJ, SEZ), Sledzik na raz z cebulką 1 szt , Sałata zielona 20 g , Posiłek nocny: Tubka z kaszą jaglana z owocami 1szt 1 szt (GLU),
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2412.37 kcal; Białko ogółem: 99.37 g; Tłuszcz: 93.72 g; Węglowodny przyswajalne: 272.01 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 20.24 g; suma cukrów prostych: 45.96 g; Sól: 6.11 g; Błonnik pokarmowy: 32.38 g; Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal]: 2417.95 kcal; Sód: 1897.47 mg;		
poniedziałek 2024-02-05 Dieta: ZABRZE DIETA PAPKOWATA KOD-12		
Płatki owsiane na mleku . 400 ml (BIA, GLU), Herbata b/c 250 ml , Bułka dl 100g masło extra 15g 1 Por (GLU), Szynka Jana 80 g (GLU, JAJ, MLE, GOR), II Śniadanie: Sok marchwiowo-owocowy 200 ml ,	Zupa ziemniaczana . 400 g (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR), Ziemniaki (mix) 100 g , Podudzie got. 1 szt (GLU, OZI, SOJ, SEL, GOR, SEZ), Brokuły got. z dodatkiem oliwy 100 g , Kompot b.c. 250 ml , Woda niegazowana 0,5l 1 szt , Podwieczorek: Jogurt naturalny . 150 g (BIA),	Herbata b/c 250 ml , Zupa ziemniaczana . 400 g (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR), Bułka 100g,margaryna miękka1szt 1 Por (GLU), Polędwica sopocka 50 g (BIA, GLU, JAJ, SOJ, SEL, GOR), Mus warzywno-owocowy 100 g (MLE), Posiłek nocny: Tubka z kaszą jaglana z owocami 1szt 1 szt (GLU),
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2206.54 kcal; Białko ogółem: 108.20 g; Tłuszcz: 52.69 g; Węglowodny przyswajalne: 311.22 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 22.02 g; suma cukrów prostych: 61.03 g; Sól: 4.95 g; Błonnik pokarmowy: 27.18 g; Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal]: 2213.65 kcal; Sód: 1579.30 mg;		

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Szpital Miejski Zabrze		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
wtorek 2024-02-06		
Dieta: ZABRZE PODSTAWOWA KOD-1		
Kasza kukurydzina na mleku . 400 ml (<i>BIA</i>), Kakao b/c 250 ml (<i>BIA</i>), Bułka grahamka 1szt ,chleb zwykły 50g,masło 15g 1 Por (<i>GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, SEZ</i>), Ser żółty 50 g (<i>BIA</i>), Pomidor koktajlowy 100 g , II Śniadanie: Sok marchwiowo-owocowy 200 ml ,	Barszcz czerwony z ziemniakami 400 ml (<i>GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR</i>), Ryż paraboliczny 200 g (<i>BIA</i>), Podudzie 2szt w sosie ziołowym 1 szt (<i>GLU</i>), surówka bułgarska z papryką- 150 g (<i>JAJ, SEL, GOR</i>), Kompot b.c. 250 ml , Woda niegazowana 0,5l 1 szt , Podwieczorek: Serek homogenizowany nat. 1szt 150 g (<i>MLE</i>),	Herbata b/c 250 ml , Chleb zw.100g margaryna miękka 1szt 1 Por (<i>GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, SEZ</i>), Szynka drobiowa z fileta 40 g (<i>GLU, JAJ, MLE, SEL, GOR, SOJ</i>), Mix sałat 20 g , Posiłek nocny: Tubka owsianka z owocami b/c 1szt 1 szt (<i>GLU</i>),
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2590.25 kcal; Białko ogółem: 130.97 g; Tłuszcz: 79.51 g; Węglowodny przyswajalne: 328.80 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 35.06 g; suma cukrów prostych: 86.44 g; Sól: 7.39 g; Błonnik pokarmowy: 19.57 g; Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal]: 2590.65 kcal; Sód: 1061.15 mg;		
wtorek 2024-02-06		
Dieta: ZABRZE ŁATWOSTRAWNA KOD-2		
Kasza kukurydzina na mleku . 400 ml (<i>BIA</i>), Kakao b/c 250 ml (<i>BIA</i>), Bułka grahamka 1szt ,chleb zwykły 50g,masło 15g 1 Por (<i>GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, SEZ</i>), Szynka konserwowa premium 50 g (<i>GLU, JAJ, MLE, SEL, GOR, SOJ</i>), Pomidor koktajlowy 100 g , II Śniadanie: Sok marchwiowo-owocowy 200 ml ,	Barszcz czerwony z ziemniakami 400 ml (<i>GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR</i>), Ryż paraboliczny 200 g (<i>BIA</i>), Podudzie 2szt w sosie ziołowym 1 szt (<i>GLU</i>), Dynia gotowana z ziołami i oliwą 150 g (<i>BIA, GLU, SOJ, SEL, GOR</i>), Kompot b.c. 250 ml , Woda niegazowana 0,5l 1 szt , Podwieczorek: Serek homogenizowany nat. 1szt 150 g (<i>MLE</i>),	Herbata b/c 250 ml , Bułka 100g,margaryna miękka1szt 1 Por (<i>GLU</i>), Szynka drobiowa z fileta 40 g (<i>GLU, JAJ, MLE, SEL, GOR, SOJ</i>), Mix sałat 20 g , Posiłek nocny: Tubka owsianka z owocami b/c 1szt 1 szt (<i>GLU</i>),
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2443.61 kcal; Białko ogółem: 127.75 g; Tłuszcz: 69.29 g; Węglowodny przyswajalne: 316.01 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 26.97 g; suma cukrów prostych: 76.23 g; Sól: 6.35 g; Błonnik pokarmowy: 18.57 g; Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal]: 2447.01 kcal; Sód: 1440.20 mg;		
wtorek 2024-02-06		
Dieta: ZABRZE BOGATOBIĄLKOWA KOD-9		
Kasza kukurydzina na mleku . 400 ml (<i>BIA</i>), Kakao b/c 250 ml (<i>BIA</i>), Bułka grahamka 1szt ,chleb zwykły 50g,masło 15g 1 Por (<i>GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, SEZ</i>), Szynka konserwowa premium 50 g (<i>GLU, JAJ, MLE, SEL, GOR, SOJ</i>), Pomidor koktajlowy 100 g , II Śniadanie: Sok marchwiowo-owocowy 200 ml ,	Barszcz czerwony z ziemniakami 400 ml (<i>GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR</i>), Ryż paraboliczny 200 g (<i>BIA</i>), Podudzie 2szt w sosie ziołowym 1 szt (<i>GLU</i>), Dynia gotowana z ziołami i oliwą 150 g (<i>BIA, GLU, SOJ, SEL, GOR</i>), Kompot b.c. 250 ml , Woda niegazowana 0,5l 1 szt , Podwieczorek: Serek homogenizowany nat. 1szt 150 g (<i>MLE</i>),	Herbata b/c 250 ml , Bułka 100g,margaryna miękka1szt 1 Por (<i>GLU</i>), Szynka drobiowa z fileta 40 g (<i>GLU, JAJ, MLE, SEL, GOR, SOJ</i>), Mix sałat 20 g , Posiłek nocny: Tubka owsianka z owocami b/c 1szt 1 szt (<i>GLU</i>),
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2443.61 kcal; Białko ogółem: 127.75 g; Tłuszcz: 69.29 g; Węglowodny przyswajalne: 316.01 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 26.97 g; suma cukrów prostych: 76.23 g; Sól: 6.35 g; Błonnik pokarmowy: 18.57 g; Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal]: 2447.01 kcal; Sód: 1440.20 mg;		
wtorek 2024-02-06		
Dieta: ZABRZE DIETA Z OGR.ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLWODANÓW KOD-6		
Maślanka 1szt 1 szt , Kakao b/c 250 ml (<i>BIA</i>), Bułka grahamka 1szt ,chleb zwykły 50g,masło 15g 1 Por (<i>GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, SEZ</i>), Szynka konserwowa premium 50 g (<i>GLU, JAJ, MLE, SEL, GOR, SOJ</i>), Pomidor koktajlowy 100 g , II Śniadanie: Sok marchwiowo-owocowy 200 ml ,	Barszcz czerwony z ziemniakami 400 ml (<i>GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR</i>), Ryż brązowy 200 g (<i>BIA</i>), Podudzie 2szt w sosie ziołowym 1 szt (<i>GLU</i>), surówka bułgarska z papryką- 150 g (<i>JAJ, SEL, GOR</i>), Kompot b.c. 250 ml , Woda niegazowana 0,5l 1 szt , Podwieczorek: Serek homogenizowany nat. 1szt 150 g (<i>MLE</i>),	Herbata b/c 250 ml , Chleb graham 100g margaryna miękka 1szt 1 Por (<i>BIA, GLU, SOJ, SEZ</i>), Szynka drobiowa z fileta 40 g (<i>GLU, JAJ, MLE, SEL, GOR, SOJ</i>), Mix sałat 20 g , Posiłek nocny: Tubka owsianka z owocami b/c 1szt 1 szt (<i>GLU</i>), Orzechy włoskie 30 g (<i>ORZ</i>),
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2535.93 kcal; Białko ogółem: 135.76 g; Tłuszcz: 84.93 g; Węglowodny przyswajalne: 292.33 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 29.13 g; suma cukrów prostych: 92.51 g; Sól: 8.05 g; Błonnik pokarmowy: 31.70 g; Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal]: 2544.32 kcal; Sód: 1636.55 mg;		

Jadłospis dla oddziałów

Oddział: Szpital Miejski Zabrze		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
wtorek 2024-02-06 Dieta: ZABRZE CZKID ZESTAW I -KOD C1		
Kasza kukurydzina na mleku . 400 ml (BIA), Kakao b/c 250 ml (BIA), Chleb zwykły 50 g (GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, SEZ), Bułka grahamka 50 g (GLU), Maselko 1szt 1 szt , Ser fromage 50 g (BIA), Parówka na gorąco drob-wp 1 szt 60 g (BIA, MLE, SEL, GOR), Roszponka 20 g , II Śniadanie: Sok marchwiowo-owocowy 200 ml ,	Barszcz czerwony z ziemniakami 400 ml (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR), Ryż paraboliczny 200 g (BIA), Dorsz z pieca koperkiem 120 g (SEL, GOR), Dyńa gotowana z ziołami i oliwą 150 g (BIA, GLU, SOJ, SEL, GOR), Kompot b.c. 250 ml , Woda niegazowana 0,5l 1 szt , Podwieczorek: Serek homogenizowany nat. 1szt 150 g (MLE),	Herbata b/c 250 ml , Chleb graham 100 g (GLU, SOJ, SEZ), Margaryna miękka 1szt 1 szt , Szynka drobiowa z fileta 40 g (GLU, JAJ, MLE, SEL, GOR, SOJ), Mix sałat 20 g , Posiłek nocny: Tubka owsianka z owocami b/c 1szt 1 szt (GLU),
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2274.99 kcal; Białko ogółem: 116.85 g; Tłuszcz: 62.68 g; Węglowodny przyswajalne: 297.56 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 31.30 g; suma cukrów prostych: 73.65 g; Sól: 8.32 g; Błonnik pokarmowy: 21.74 g; Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal]: 2276.99 kcal; Sód: 2179.00 mg;		
wtorek 2024-02-06 Dieta: ZABRZE CZKID ŁATWOSTRAWNA KOD-C2		
Kasza kukurydzina na mleku . 400 ml (BIA), Kakao b/c 250 ml (BIA), Chleb zwykły 50 g (GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, SEZ), Bułka grahamka 50 g (GLU), Maselko 1szt 1 szt , Szynka konserwowa premium 40 g (GLU, JAJ, MLE, SEL, GOR, SOJ), Parówka na gorąco drob-wp 1 szt 60 g (BIA, MLE, SEL, GOR), Roszponka 20 g , II Śniadanie: Sok marchwiowo-owocowy 200 ml ,	Barszcz czerwony z ziemniakami 400 ml (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR), Ryż paraboliczny 200 g (BIA), Podudzie 2szt w sosie ziołowym 1 szt (GLU), Dyńa gotowana z ziołami i oliwą 150 g (BIA, GLU, SOJ, SEL, GOR), Kompot b.c. 250 ml , Woda niegazowana 0,5l 1 szt , Podwieczorek: Serek homogenizowany nat. 1szt 150 g (MLE),	Herbata b/c 250 ml , Bułka 100g,margaryna miękka1szt 1 Por (GLU), Szynka drobiowa z fileta 40 g (GLU, JAJ, MLE, SEL, GOR, SOJ), Mix sałat 20 g , Posiłek nocny: Mus warzywno-owocowy 100 g (MLE),
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2417.51 kcal; Białko ogółem: 130.41 g; Tłuszcz: 67.42 g; Węglowodny przyswajalne: 311.08 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 24.58 g; suma cukrów prostych: 72.82 g; Sól: 7.65 g; Błonnik pokarmowy: 19.07 g; Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal]: 2420.91 kcal; Sód: 1431.75 mg;		
wtorek 2024-02-06 Dieta: ZABRZE CZKID Z OGR. WĘGLOWODANÓW KOD-C3		
Maślanka 1szt 1 szt , Kakao b/c 250 ml (BIA), Chleb graham 50 g (GLU, SOJ, SEZ), Bułka grahamka 50 g (GLU), Maselko 1szt 1 szt , Humus 1szt 1 szt (GLU, GOR, SEZ, SOJ), Parówka na gorąco drob-wp 1 szt 60 g (BIA, MLE, SEL, GOR), Roszponka 20 g , II Śniadanie: Sok marchwiowo-owocowy 200 ml ,	Barszcz czerwony z ziemniakami 400 ml (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR), Ryż brązowy 200 g (BIA), Podudzie 2szt w sosie ziołowym 1 szt (GLU), surówka bułgarska z papryką- 150 g (JAJ, SEL, GOR), Kompot b.c. 250 ml , Woda niegazowana 0,5l 1 szt , Podwieczorek: Serek homogenizowany nat. 1szt 150 g (MLE),	Herbata b/c 250 ml , Chleb graham 100 g (GLU, SOJ, SEZ), Margaryna miękka 1szt 1 szt , Szynka drobiowa z fileta 40 g (GLU, JAJ, MLE, SEL, GOR, SOJ), Mix sałat 20 g , Posiłek nocny: Tubka owsianka z owocami b/c 1szt 1 szt (GLU), Orzechy włoskie 30 g (ORZ),
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2896.35 kcal; Białko ogółem: 141.14 g; Tłuszcz: 117.89 g; Węglowodny przyswajalne: 301.84 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 32.47 g; suma cukrów prostych: 90.67 g; Sól: 10.09 g; Błonnik pokarmowy: 34.42 g; Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal]: 2905.74 kcal; Sód: 1845.10 mg;		
wtorek 2024-02-06 Dieta: ZABRZE CZKID ZESTAW II-KOD C1		
Kasza kukurydzina na mleku . 400 ml (BIA), Kakao b/c 250 ml (BIA), Chleb zwykły 50 g (GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, SEZ), Bułka grahamka 50 g (GLU), Maselko 1szt 1 szt , Szynka konserwowa premium 40 g (GLU, JAJ, MLE, SEL, GOR, SOJ), Humus 1szt 1 szt (GLU, GOR, SEZ, SOJ), Roszponka 20 g , II Śniadanie: Sok marchwiowo-owocowy 200 ml ,	Barszcz czerwony z ziemniakami 400 ml (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR), Ryż paraboliczny 200 g (BIA), Podudzie 2szt w sosie ziołowym 1 szt (GLU), surówka bułgarska z papryką- 150 g (JAJ, SEL, GOR), Kompot b.c. 250 ml , Woda niegazowana 0,5l 1 szt , Podwieczorek: Serek homogenizowany nat. 1szt 150 g (MLE),	Herbata b/c 250 ml , Chleb graham 100 g (GLU, SOJ, SEZ), Margaryna miękka 1szt 1 szt , Twaróg 100 g (BIA), Mix sałat 20 g , Posiłek nocny: Tubka owsianka z owocami b/c 1szt 1 szt (GLU),
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2802.10 kcal; Białko ogółem: 142.74 g; Tłuszcz: 94.86 g; Węglowodny przyswajalne: 332.83 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 26.27 g; suma cukrów prostych: 83.79 g; Sól: 8.69 g; Błonnik pokarmowy: 24.10 g; Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal]: 2804.50 kcal; Sód: 1250.70 mg;		

Jadłospis dla oddziałów

Oddział: Szpital Miejski Zabrze		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
wtorek 2024-02-06		
Dieta: ZABRZE DIETA PAPKOWATA KOD-12		
Kasza kukurydzina na mleku . 400 ml (BIA), Herbata b/c 250 ml , Bułka dl 100g masło extra 15g 1 Por (GLU), Szyńka konserwowa premium 50 g (GLU, JAJ, MLE, SEL, GOR, SOJ), II Śniadanie: Sok marchwiowo-owocowy 200 ml ,	Barszcz czerwony z ziemniakami 400 ml (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR), Ziemniaki . 200 g , Podudzie got 1 szt (GLU), Warzywa gotowane 150 g (BIA, GLU, SEL), Kompot b.c. 250 ml , Woda niegazowana 0,5l 1 szt , Podwieczorek: Serek homogenizowany nat. 1szt 150 g (MLE),	Herbata b/c 250 ml , Zupa grysikowa . 400 ml (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR), Bułka 100g,margaryna miękka 2szt 1 Por (GLU), Szyńka drobiowa z fileta 50 g (GLU, JAJ, MLE, SEL, GOR, SOJ), Jogurt owocowy 150 g (BIA), Posiłek nocny: Tubka owsianka z owocami b/c 1szt 1 szt (GLU),
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2630.78 kcal; Białko ogółem: 115.28 g; Tłuszcz: 71.97 g; Węglowodny przyswajalne: 364.81 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 30.16 g; suma cukrów prostych: 96.68 g; Sól: 7.00 g; Błonnik pokarmowy: 27.66 g; Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal]: 2637.55 kcal; Sód: 1895.97 mg;		
środa 2024-02-07		
Dieta: ZABRZE PODSTAWOWA KOD-1		
Ryż na mleku . 400 ml (BIA), Herbata b/c 250 ml , Bułka grahamka 1szt ,chleb zwykły 50g,masło 15g 1 Por (GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, SEZ), Szyńka ogonówka 40 g , Pomidor koktajlowy 100 g , II Śniadanie: Mandarynki 150 g ,	Zupa pieczarkowa z ziemniakami . 400 ml (BIA, GLU, OZI, SOJ, MLE, SEL, GOR, SEZ, ZIA, ŁUB), Makaron jasny z oliwą 150 g (GLU, JAJ), Sos mięsno-pomidorowy 200 g (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR), Tarta marchewka 150 g (SEL), Kompot b.c. 250 ml , Woda niegazowana 0,5l 1 szt , Podwieczorek: Biszkopty b/c 30 g (BIA, GLU, JAJ, ZIA),	Herbata b/c 250 ml , Chleb zw.100g margaryna miękka 1szt 1 Por (GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, SEZ), Śledzik na raz z cebulką 1 szt , Ogórek zielony 100 g , Posiłek nocny: Mus owocowy 100 g (MLE),
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2209.80 kcal; Białko ogółem: 85.97 g; Tłuszcz: 67.78 g; Węglowodny przyswajalne: 298.42 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 16.74 g; suma cukrów prostych: 50.00 g; Sól: 4.73 g; Błonnik pokarmowy: 21.14 g; Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal]: 2213.95 kcal; Sód: 928.95 mg;		
środa 2024-02-07		
Dieta: ZABRZE ŁATWOSTRAWNA KOD-2		
Ryż na mleku . 400 ml (BIA), Herbata b/c 250 ml , Bułka grahamka 1szt ,chleb zwykły 50g,masło 15g 1 Por (GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, SEZ), Szyńka ogonówka 40 g , Pomidor koktajlowy 100 g , II Śniadanie: Mandarynki 150 g ,	Zupa koperkowa z ziemniakami . 400 ml (GLU, SEL), Makaron jasny z oliwą 150 g (GLU, JAJ), Sos mięsno-pomidorowy 200 g (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR), Tarta marchewka 150 g (SEL), Kompot b.c. 250 ml , Woda niegazowana 0,5l 1 szt , Podwieczorek: Biszkopty b/c 30 g (BIA, GLU, JAJ, ZIA),	Herbata b/c 250 ml , Bułka 100g,margaryna miękka1szt 1 Por (GLU), Pasta jarzynowo - rybna 80 g (RYB, SEL), Roszponka 20 g , Posiłek nocny: Mus owocowy 100 g (MLE),
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2064.97 kcal; Białko ogółem: 84.71 g; Tłuszcz: 45.85 g; Węglowodny przyswajalne: 315.72 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 7.56 g; suma cukrów prostych: 50.26 g; Sól: 3.79 g; Błonnik pokarmowy: 21.01 g; Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal]: 2035.59 kcal; Sód: 1185.81 mg;		
środa 2024-02-07		
Dieta: ZABRZE BOGATOBIAŁKOWA KOD-9		
Ryż na mleku . 400 ml (BIA), Herbata b/c 250 ml , Bułka grahamka 1szt ,chleb zwykły 50g,masło 15g 1 Por (GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, SEZ), Szyńka ogonówka 40 g , Pomidor koktajlowy 100 g , Serek homogenizowany nat. 1szt 150 g (MLE), II Śniadanie: Mandarynki 150 g ,	Zupa koperkowa z ziemniakami . 400 ml (GLU, SEL), Makaron jasny z oliwą 150 g (GLU, JAJ), Sos mięsno-pomidorowy 200 g (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR), Tarta marchewka 150 g (SEL), Kompot b.c. 250 ml , Woda niegazowana 0,5l 1 szt , Podwieczorek: Biszkopty b/c 30 g (BIA, GLU, JAJ, ZIA),	Herbata b/c 250 ml , Bułka 100g,margaryna miękka1szt 1 Por (GLU), Pasta jarzynowo - rybna 120 g (RYB, SEL), Serek wiejski 150 g (MLE), Roszponka 20 g , Posiłek nocny: Mus owocowy 100 g (MLE),
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2403.92 kcal; Białko ogółem: 120.06 g; Tłuszcz: 60.19 g; Węglowodny przyswajalne: 332.36 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 16.46 g; suma cukrów prostych: 62.78 g; Sól: 5.34 g; Błonnik pokarmowy: 21.66 g; Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal]: 2355.83 kcal; Sód: 1764.60 mg;		

Jadłospis dla oddziałów

Oddział: Szpital Miejski Zabrze		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczerek	Kolacja Posiłek nocny
środa 2024-02-07		
Dieta: ZABRZE DIETA Z OGR.ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW KOD-6		
Serek homogenizowany nat. 1szt 150 g (MLE), Herbata b/c 250 ml , Bułka grahamka 1szt ,chleb zwykły 50g,masło 15g 1 Por (GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, SEZ), Szynka ogonówka 40 g , Pomidor koktajlowy 100 g , II Śniadanie: Mandarynki 150 g ,	Zupa koperkowa z ziemniakami . 400 ml (GLU, SEL), Makaron razowy z oliwą 150 g , Sos mięsno-pomidorowy 200 g (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR), Tarta marchewka 150 g (SEL), Kompot b.c. 250 ml , Woda niegazowana 0,5l 1 szt , Podwieczerek: Biszkopty b/c 30 g (BIA, GLU, JAJ, ZIA),	Herbata b/c 250 ml , Chleb graham 100g margaryna miękka 1szt 1 Por (BIA, GLU, SOJ, SEZ), Śledzik na raz z cebulką 1 szt , Ogórek zielony 100 g , Posiłek nocny: Mus owocowy 100 g (MLE), Orzechy włoskie 30 g (ORZ),
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2369.58 kcal; Białko ogółem: 94.73 g; Tłuszcz: 93.44 g; Węglowodny przyswajalne: 270.10 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 21.17 g; suma cukrów prostych: 43.92 g; Sól: 3.68 g; Błonnik pokarmowy: 26.04 g; Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal]: 2377.38 kcal; Sód: 1114.99 mg;		
środa 2024-02-07		
Dieta: ZABRZE CZKID ZESTAW I -KOD C1		
Ryż na mleku . 400 ml (BIA), Herbata b/c 250 ml , Bułka grahamka 50 g (GLU), Chleb zwykły 50 g (GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, SEZ), Masełko 1szt 1 szt , Polędwica wiśniowa 40 g (JAJ, MLE, SEL, GOR), Ser żółty 40 g (BIA), Pomidor koktajlowy 100 g , II Śniadanie: Mandarynki 150 g ,	Zupa pieczarkowa z ziemniakami . 400 ml (BIA, GLU, OZI, SOJ, MLE, SEL, GOR, SEZ, ZIA, LUB), Ziemniaki . 200 g , Podudzie 2szt w sosie ziołowym 1 szt (GLU), Fasolka szparagowa z wody 150 g (BIA, STR), Kompot b.c. 250 ml , Woda niegazowana 0,5l 1 szt , Tarta marchewka 150 g (SEL), Podwieczerek: Kefir 150 g (BIA),	Herbata b/c 250 ml , Chleb graham 100g margaryna miękka 1szt 1 Por (BIA, GLU, SOJ, SEZ), Śledzik na raz z cebulką 1 szt , Ogórek zielony 100 g , Posiłek nocny: Mus owocowy 100 g (MLE),
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2574.91 kcal; Białko ogółem: 125.72 g; Tłuszcz: 97.68 g; Węglowodny przyswajalne: 277.56 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 30.03 g; suma cukrów prostych: 59.81 g; Sól: 5.30 g; Błonnik pokarmowy: 32.81 g; Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal]: 2581.06 kcal; Sód: 1544.72 mg;		
środa 2024-02-07		
Dieta: ZABRZE CZKID ŁATWOSTRAWNA KOD-C2		
Ryż na mleku . 400 ml (BIA), Herbata b/c 250 ml , Bułka grahamka 50 g (GLU), Chleb zwykły 50 g (GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, SEZ), Masełko 1szt 1 szt , Pasta warzywna 1szt (l) 1 szt , Polędwica wiśniowa 40 g (JAJ, MLE, SEL, GOR), Pomidor koktajlowy 100 g , II Śniadanie: Mandarynki 150 g ,	Zupa koperkowa z ziemniakami . 400 ml (GLU, SEL), Makaron jasny z oliwą 150 g (GLU, JAJ), Sos mięsno-pomidorowy 200 g (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR), Tarta marchewka 150 g (SEL), Kompot b.c. 250 ml , Woda niegazowana 0,5l 1 szt , Podwieczerek: Biszkopty b/c 30 g (BIA, GLU, JAJ, ZIA),	Herbata b/c 250 ml , Bułka 100g,margaryna miękka1szt 1 Por (GLU), Pasta jarzynowo - rybna 80 g (RYB, SEL), Roszponka 20 g , Posiłek nocny: Mus owocowy 100 g (MLE),
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2103.07 kcal; Białko ogółem: 89.20 g; Tłuszcz: 43.56 g; Węglowodny przyswajalne: 323.70 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 12.88 g; suma cukrów prostych: 54.12 g; Sól: 4.54 g; Błonnik pokarmowy: 24.69 g; Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal]: 2073.69 kcal; Sód: 1103.91 mg;		
środa 2024-02-07		
Dieta: ZABRZE CZKID Z OGR. WĘGLOWODANÓW KOD-C3		
Serek homogenizowany nat. 1szt 150 g (MLE), Herbata b/c 250 ml , Bułka grahamka 50 g (GLU), Chleb graham 50 g (GLU, SOJ, SEZ), Masełko 1szt 1 szt , Ser żółty 40 g (BIA), Polędwica wiśniowa 40 g (JAJ, MLE, SEL, GOR), Pomidor koktajlowy 100 g , II Śniadanie: Mandarynki 150 g ,	Zupa koperkowa z ziemniakami . 400 ml (GLU, SEL), Makaron razowy z oliwą 150 g , Sos mięsno-pomidorowy 200 g (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR), Tarta marchewka 150 g (SEL), Woda niegazowana 0,5l 1 szt , Kompot b.c. 250 ml , Podwieczerek: Biszkopty b/c 30 g (BIA, GLU, JAJ, ZIA),	Herbata b/c 250 ml , Chleb graham 100g margaryna miękka 1szt 1 Por (BIA, GLU, SOJ, SEZ), Pasta jarzynowo - rybna 80 g (RYB, SEL), Ogórek zielony 100 g , Posiłek nocny: Mus owocowy 100 g (MLE), Orzechy włoskie 30 g (ORZ),
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2236.38 kcal; Białko ogółem: 105.14 g; Tłuszcz: 72.60 g; Węglowodny przyswajalne: 275.04 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 25.67 g; suma cukrów prostych: 44.92 g; Sól: 3.91 g; Błonnik pokarmowy: 29.14 g; Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal]: 2210.76 kcal; Sód: 1266.31 mg;		

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Szpital Miejski Zabrze		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczerek	Kolacja Posiłek nocny
środa 2024-02-07		
Dieta: ZABRZE CZKID ZESTAW II-KOD C1		
Ryż na mleku . 400 ml (<i>BIA</i>), Herbata b/c 250 ml , Bułka grahamka 50 g (<i>GLU</i>), Chleb zwykły 50 g (<i>GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, SEZ</i>), Masełko 1szt 1 szt , Pasztet 50 g (<i>BIA, GLU, JAJ, GOR</i>), Polędwica wiśniowa 40 g (<i>JAJ, MLE, SEL, GOR</i>), Pomidor koktajlowy 100 g , II Śniadanie: Mandarynki 150 g ,	Zupa pieczarkowa z ziemniakami . 400 ml (<i>BIA, GLU, OZI, SOJ, MLE, SEL, GOR, SEZ, ZIA, ŁUB</i>), Makaron razowy z oliwą 150 g , Sos mięsno-pomidorowy 200 g (<i>GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR</i>), Tarta marchewka 150 g (<i>SEL</i>), Woda niegazowana 0,5l 1 szt , Kompot b.c. 250 ml , Podwieczerek: Biszkopty b/c 30 g (<i>BIA, GLU, JAJ, ZIA</i>),	Herbata b/c 250 ml , Chleb graham 100g margaryna miękka 1szt 1 Por (<i>BIA, GLU, SOJ, SEZ</i>), Pasta jarzynowo - rybna 80 g (<i>RYB, SEL</i>), Ogórek zielony 100 g , Posiłek nocny: Mus owocowy 100 g (<i>MLE</i>),
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 1956.78 kcal; Białko ogółem: 93.01 g; Tłuszcz: 36.18 g; Węglowodny przyswajalne: 300.68 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 14.38 g; suma cukrów prostych: 50.74 g; Sól: 4.19 g; Błonnik pokarmowy: 26.05 g; Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal]: 1928.50 kcal; Sód: 1297.27 mg;		
środa 2024-02-07		
Dieta: ZABRZE DIETA PAPKOWATA KOD-12		
Ryż na mleku . 400 ml (<i>BIA</i>), Herbata b/c 250 ml , Bułka dł 100g masło extra 15g 1 Por (<i>GLU</i>), Szyunka ogonówka 100 g , Mus owocowy 100 g (<i>MLE</i>), II Śniadanie: Jogurt naturalny . 150 g (<i>BIA</i>),	Zupa koperkowa z ziemniakami . 400 ml (<i>GLU, SEL</i>), Ziemniaki (mix) 100 g , Filet drobiowy gotowany 80 g , Warzywa gotowane 150 g (<i>BIA, GLU, SEL</i>), Kompot b.c. 250 ml , Woda niegazowana 0,5l 1 szt , Podwieczerek: Kefir 150 g (<i>BIA</i>),	Herbata b/c 250 ml , Zupa ziemniaczana . 400 g (<i>GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR</i>), Bułka 100g,margaryna miękka1szt 1 Por (<i>GLU</i>), Polędwica sopočka 100 g (<i>BIA, GLU, JAJ, SOJ, SEL, GOR</i>), Mus warzywno-owocowy 100 g (<i>MLE</i>), Posiłek nocny: Mus owocowy 100 g (<i>MLE</i>),
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2414.82 kcal; Białko ogółem: 130.09 g; Tłuszcz: 55.28 g; Węglowodny przyswajalne: 334.65 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 21.02 g; suma cukrów prostych: 72.47 g; Sól: 7.53 g; Błonnik pokarmowy: 27.46 g; Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal]: 2422.17 kcal; Sód: 2996.21 mg;		
czwartek 2024-02-08		
Dieta: ZABRZE PODSTAWOWA KOD-1		
Zacierka na mleku . 400 ml (<i>BIA, GLU, JAJ</i>), Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<i>BIA, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR</i>), Bułka grahamka 1szt ,chleb zwykły 50g,masło 15g 1 Por (<i>GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, SEZ</i>), Humus 1szt 1 szt (<i>GLU, GOR, SEZ, SOJ</i>), Ogórek kiszony 100 g (<i>GOR</i>), II Śniadanie: Jabłko 150 g ,	Żurek na maślanie 400 ml (<i>GLU, BIA, SOJ, MLE, SEL, GOR</i>), Kasza gryczana 200 g (<i>GLU</i>), Gulasz z szynki wp 200 g (<i>GLU, BIA, SOJ, SEL, GOR</i>), surówka porowa - 150 g (<i>JAJ, SEL, GOR</i>), Kompot b.c. 250 ml , Woda niegazowana 0,5l 1 szt , Podwieczerek: Skyr 150 g (<i>MLE</i>),	Herbata b/c 250 ml , Chleb zw.100g margaryna miękka 1szt 1 Por (<i>GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, SEZ</i>), Szyunka Jana 40 g (<i>GLU, JAJ, MLE, GOR</i>), Salata zielona 20 g , Posiłek nocny: Mus owocowy z twarogiem 1szt 1 szt (<i>MLE</i>),
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2394.79 kcal; Białko ogółem: 112.78 g; Tłuszcz: 66.87 g; Węglowodny przyswajalne: 325.82 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 19.06 g; suma cukrów prostych: 79.62 g; Sól: 9.70 g; Błonnik pokarmowy: 21.26 g; Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal]: 2398.87 kcal; Sód: 1332.70 mg;		
czwartek 2024-02-08		
Dieta: ZABRZE ŁATWOSTRAWNA KOD-2		
Zacierka na mleku . 400 ml (<i>BIA, GLU, JAJ</i>), Herbata b/c 250 ml , Bułka grahamka 1szt ,chleb zwykły 50g,masło 15g 1 Por (<i>GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, SEZ</i>), Serek wiejski 150 g (<i>MLE</i>), Roszponka 20 g , II Śniadanie: Jabłko 150 g ,	Żurek na maślanie 400 ml (<i>GLU, BIA, SOJ, MLE, SEL, GOR</i>), Kasza jecz. perlowa 200 g (<i>BIA, GLU</i>), Gulasz z szynki wp 200 g (<i>GLU, BIA, SOJ, SEL, GOR</i>), Szpinak 150 g (<i>GLU, SEL, GOR</i>), Kompot b.c. 250 ml , Woda niegazowana 0,5l 1 szt , Podwieczerek: Skyr 150 g (<i>MLE</i>),	Herbata b/c 250 ml , Bułka 100g,margaryna miękka1szt 1 Por (<i>GLU</i>), Szyunka Jana 40 g (<i>GLU, JAJ, MLE, GOR</i>), Salata zielona 20 g , Posiłek nocny: Mus owocowy z twarogiem 1szt 1 szt (<i>MLE</i>),
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2102.58 kcal; Białko ogółem: 115.32 g; Tłuszcz: 43.33 g; Węglowodny przyswajalne: 300.95 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 20.49 g; suma cukrów prostych: 65.61 g; Sól: 5.15 g; Błonnik pokarmowy: 20.23 g; Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal]: 2108.03 kcal; Sód: 1550.36 mg;		

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Szpital Miejski Zabrze		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
czwartek 2024-02-08		
Dieta: ZABRZE BOGATOBIAŁKOWA KOD-9		
Zacierka na mleku . 400 ml (BIA, GLU, JAJ), Herbata b/c 250 ml , Bułka grahamka 1szt ,chleb zwykły 50g,masło 15g 1 Por (GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, SEZ), Pasta warzywna z tofu 1szt 1 szt (SOJ, GOR, SEZ), Roszponka 20 g , II Śniadanie: Jabłko 150 g ,	Żurek na maślanie 400 ml (GLU, BIA, SOJ, MLE, SEL, GOR), Kasza jecz.m. perlowa 200 g (BIA, GLU), Gulasz z szynki wp 200 g (GLU, BIA, SOJ, SEL, GOR), Filet drobiowy gotowany 80 g , Szpinak 150 g (GLU, SEL, GOR), Kompot b.c. 250 ml , Woda niegazowana 0,5l 1 szt , Podwieczorek: Skyr 150 g (MLE),	Herbata b/c 250 ml , Bułka 100g,margaryna miękka1szt 1 Por (GLU), Szynka Jana 50 g (GLU, JAJ, MLE, GOR), Salata zielona 20 g , Posiłek nocny: Mus owocowy z twarogiem 1szt 1 szt (MLE),
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2190.26 kcal; Białko ogółem: 127.42 g; Tłuszcz: 46.17 g; Węglowodny przyswajalne: 304.30 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 17.89 g; suma cukrów prostych: 64.63 g; Sól: 5.09 g; Błonnik pokarmowy: 20.23 g; Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal]: 2197.21 kcal; Sód: 1026.44 mg;		
czwartek 2024-02-08		
Dieta: ZABRZE DIETA Z OGR.ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW KOD-6		
Kefir 150 g (BIA), Herbata b/c 250 ml , Bułka grahamka 1szt ,chleb zwykły 50g,masło 15g 1 Por (GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, SEZ), Humus 1szt 1 szt (GLU, GOR, SEZ, SOJ), Ogórek kiszony 100 g (GOR), II Śniadanie: Jabłko 150 g ,	Żurek na maślanie 400 ml (GLU, BIA, SOJ, MLE, SEL, GOR), Kasza gryczana 200 g (GLU), Gulasz z szynki wp 200 g (GLU, BIA, SOJ, SEL, GOR), surówka porowa - 150 g (JAJ, SEL, GOR), Kompot b.c. 250 ml , Woda niegazowana 0,5l 1 szt , Podwieczorek: Skyr 150 g (MLE),	Herbata b/c 250 ml , Chleb graham 100g margaryna miękka 1szt 1 Por (BIA, GLU, SOJ, SEZ), Szynka Jana 40 g (GLU, JAJ, MLE, GOR), Salata zielona 20 g , Posiłek nocny: Mus owocowy z twarogiem 1szt 1 szt (MLE),
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2135.71 kcal; Białko ogółem: 100.27 g; Tłuszcz: 64.65 g; Węglowodny przyswajalne: 277.00 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 19.40 g; suma cukrów prostych: 64.85 g; Sól: 8.92 g; Błonnik pokarmowy: 24.87 g; Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal]: 2142.99 kcal; Sód: 1631.70 mg;		
czwartek 2024-02-08		
Dieta: ZABRZE CZKID ZESTAW I -KOD C1		
Zacierka na mleku . 400 ml (BIA, GLU, JAJ), Herbata b/c 250 ml , Bułka grahamka 50 g (GLU), Chleb zwykły 50 g (GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, SEZ), Masełko 1szt 1 szt , Ser fromage 50 g (BIA), Polędwica sopocka 40 g (BIA, GLU, JAJ, SOJ, SEL, GOR), Ogórek kiszony 100 g (GOR), II Śniadanie: Jabłko 150 g ,	Żurek na maślanie 400 ml (GLU, BIA, SOJ, MLE, SEL, GOR), Kasza jecz.m. perlowa 200 g (BIA, GLU), Filet drobiowy gotowany 130 g , surówka porowa - 150 g (JAJ, SEL, GOR), Kompot b.c. 250 ml , Woda niegazowana 0,5l 1 szt , Podwieczorek: Ciasteczko zbożowe 1 szt ,	Herbata b/c 250 ml , Chleb graham 100g margaryna miękka 1szt 1 Por (BIA, GLU, SOJ, SEZ), Kielbasa zielonogórska 40 g (BIA, GLU, JAJ, SEL, SOJ, GOR), Salata zielona 20 g , Posiłek nocny: Mus owocowy z twarogiem 1szt 1 szt (MLE),
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2158.93 kcal; Białko ogółem: 106.12 g; Tłuszcz: 59.44 g; Węglowodny przyswajalne: 286.57 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 26.70 g; suma cukrów prostych: 70.88 g; Sól: 8.28 g; Błonnik pokarmowy: 23.34 g; Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal]: 2163.68 kcal; Sód: 2376.65 mg;		
czwartek 2024-02-08		
Dieta: ZABRZE CZKID ŁATWOSTRAWNA KOD-C2		
Zacierka na mleku . 400 ml (BIA, GLU, JAJ), Herbata b/c 250 ml , Bułka grahamka 50 g (GLU), Chleb zwykły 50 g (GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, SEZ), Masełko 1szt 1 szt , Szynka konserwowa premium 40 g (GLU, JAJ, MLE, SEL, GOR, SOJ), Ser fromage 50 g (BIA), Roszponka 20 g , II Śniadanie: Jabłko 150 g ,	Żurek na maślanie 400 ml (GLU, BIA, SOJ, MLE, SEL, GOR), Kasza jecz.m. perlowa 200 g (BIA, GLU), Gulasz z szynki wp 200 g (GLU, BIA, SOJ, SEL, GOR), Szpinak 150 g (GLU, SEL, GOR), Kompot b.c. 250 ml , Woda niegazowana 0,5l 1 szt , Podwieczorek: Skyr 150 g (MLE),	Herbata b/c 250 ml , Bułka 100g,margaryna miękka1szt 1 Por (GLU), Szynka Jana 40 g (GLU, JAJ, MLE, GOR), Salata zielona 20 g , Posiłek nocny: Mus owocowy z twarogiem 1szt 1 szt (MLE),
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2152.48 kcal; Białko ogółem: 109.94 g; Tłuszcz: 52.90 g; Węglowodny przyswajalne: 297.17 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 26.81 g; suma cukrów prostych: 61.68 g; Sól: 5.42 g; Błonnik pokarmowy: 20.23 g; Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal]: 2159.43 kcal; Sód: 1177.91 mg;		

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Szpital Miejski Zabrze		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
czwartek 2024-02-08 Dieta: ZABRZE CZKID Z OGR. WEGLOWODANÓW KOD-C3		
Kefir 150 g (BIA), Herbata b/c 250 ml, Bułka grahamka 50 g (GLU), Chleb graham 50 g (GLU, SOJ, SEZ), Masełko 1szt 1 szt, Polędwica sopočka 40 g (BIA, GLU, JAJ, SOJ, SEL, GOR), Ser fromage 50 g (BIA), Ogórek kiszony 100 g (GOR), II Śniadanie: Mus warzywno-owocowy 100 g (MLE),	Żurek na maślanie 400 ml (GLU, BIA, SOJ, MLE, SEL, GOR), Kasza gryczana 200 g (GLU), Gulasz z szynki wp 200 g (GLU, BIA, SOJ, SEL, GOR), surówka porowa - 150 g (JAJ, SEL, GOR), Kompot b.c. 250 ml, Woda niegazowana 0,5l 1 szt, Podwieczorek: Skyr 150 g (MLE),	Herbata b/c 250 ml, Chleb graham 100g margaryna miękka 1szt 1 Por (BIA, GLU, SOJ, SEZ), Szynka żywiecka 40 g, Sałata zielona 20 g, Posiłek nocny: Mus owocowy z twarogiem 1szt 1 szt (MLE),
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 1931.36 kcal; Białko ogółem: 101.90 g; Tłuszcz: 51.29 g; Węglowodny przyswajalne: 254.27 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 24.71 g; suma cukrów prostych: 58.94 g; Sól: 8.01 g; Błonnik pokarmowy: 23.24 g; Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal]: 1939.64 kcal; Sód: 2287.25 mg;		
czwartek 2024-02-08 Dieta: ZABRZE CZKID ZESTAW II-KOD C1		
Zacierka na mleku . 400 ml (BIA, GLU, JAJ), Herbata b/c 250 ml, Bułka grahamka 50 g (GLU), Chleb zwykły 50 g (GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, SEZ), Masełko 1szt 1 szt, Polędwica sopočka 40 g (BIA, GLU, JAJ, SOJ, SEL, GOR), Pastella z awokado 1 szt (GLU, RYB, SOJ, MLE), Ogórek kiszony 100 g (GOR), II Śniadanie: Jabłko 150 g,	Żurek na maślanie 400 ml (GLU, BIA, SOJ, MLE, SEL, GOR), Kasza jecz. perlowa 200 g (BIA, GLU), Podudzie 2szt w sosie ziołowym 1 szt (GLU), Szpinak 150 g (GLU, SEL, GOR), Kompot b.c. 250 ml, Woda niegazowana 0,5l 1 szt, Podwieczorek: Skyr 150 g (MLE),	Herbata b/c 250 ml, Chleb graham 100g margaryna miękka 1szt 1 Por (BIA, GLU, SOJ, SEZ), Śledzik na raz z cebulką 1 szt, Sałata zielona 20 g, Posiłek nocny: Mus owocowy z twarogiem 1szt 1 szt (MLE),
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2735.20 kcal; Białko ogółem: 133.32 g; Tłuszcz: 109.90 g; Węglowodny przyswajalne: 284.63 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 20.20 g; suma cukrów prostych: 62.84 g; Sól: 6.90 g; Błonnik pokarmowy: 25.25 g; Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal]: 2741.07 kcal; Sód: 2067.83 mg;		
czwartek 2024-02-08 Dieta: ZABRZE DIETA PAPKOWATA KOD-12		
Zacierka na mleku . 400 ml (BIA, GLU, JAJ), Herbata b/c 250 ml, Bułka dl 100g masło extra 15g 1 Por (GLU), Polędwica wiśniowa 100 g (JAJ, MLE, SEL, GOR), II Śniadanie: Jabłko 150 g,	Żurek na maślanie 400 ml (GLU, BIA, SOJ, MLE, SEL, GOR), Ziemniaki (mix) 100 g, Podudzie got. 1 szt (GLU, OZI, SOJ, SEL, GOR, SEZ), Szpinak 150 g (GLU, SEL, GOR), Kompot b.c. 250 ml, Woda niegazowana 0,5l 1 szt, Podwieczorek: Skyr 150 g (MLE),	Herbata b/c 250 ml, Zupa dyniowa 400 ml (GLU, SEL), Bułka 100g, margaryna miękka 1szt 1 Por (GLU), Szynka Jana 50 g (GLU, JAJ, MLE, GOR), Mus warzywno-owocowy 100 g (MLE), Posiłek nocny: Mus owocowy z twarogiem 1szt 1 szt (MLE),
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2199.22 kcal; Białko ogółem: 126.11 g; Tłuszcz: 45.28 g; Węglowodny przyswajalne: 310.00 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 19.22 g; suma cukrów prostych: 73.07 g; Sól: 5.10 g; Błonnik pokarmowy: 20.23 g; Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal]: 2206.19 kcal; Sód: 1781.61 mg;		
piątek 2024-02-09 Dieta: ZABRZE PODSTAWOWA KOD-1		
Płatki jęczmienne na mleku . 300 ml (BIA, GLU), Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (BIA, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR), Bułka grahamka 1szt, chleb zwykły 50g, masło 15g 1 Por (GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, SEZ), Jajo 1 szt (JAJ), Pomidor koktajlowy 100 g, II Śniadanie: Pomarańcza 1 szt 200 g,	Zupa grysikowa . 400 ml (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR), Ziemniaki . 200 g, Dorsz z pieca koperkiem 100 g (SEL, GOR), Buraczki 150 g (SEL, GOR), Kompot b.c. 250 ml, Woda niegazowana 0,5l 1 szt, Podwieczorek: Sok wielowarzywny 300 g (SEL),	Herbata b/c 250 ml, Chleb zw.100g margaryna miękka 1szt 1 Por (GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, SEZ), Twaróg 100 g (BIA), Papryka mix 100 g (GOR), Posiłek nocny: Mus warzywno-owocowy 100 g (MLE),
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2120.17 kcal; Białko ogółem: 106.69 g; Tłuszcz: 49.95 g; Węglowodny przyswajalne: 292.72 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 17.66 g; suma cukrów prostych: 93.98 g; Sól: 7.95 g; Błonnik pokarmowy: 36.71 g; Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal]: 2122.04 kcal; Sód: 1770.49 mg;		

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Szpital Miejski Zabrze		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
piątek 2024-02-09 Dieta: ZABRZE ŁATWOSTRAWNA KOD-2		
Płatki jęczmienne na mleku . 400 ml (BIA, GLU), Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (BIA, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR), Bułka grahamka 1szt , chleb zwykły 50g,masło 15g 1 Por (GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, SEZ), Pasta warzywna z tofu 1szt 1 szt (SOJ, GOR, SEZ), Pomidor koktajlowy 100 g , II Śniadanie: Pomarańcza 1 szt 200 g ,	Zupa grysikowa . 400 ml (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR), Ziemniaki . 200 g , Dorsz z pieca koperkiem 100 g (SEL, GOR), Buraczki 150 g (SEL, GOR), Kompot b.c. 250 ml , Woda niegazowana 0,5l 1 szt , Podwieczorek: Sok wielowarzywny 300 g (SEL),	Herbata b/c 250 ml , Bułka 100g,margaryna miękka1szt 1 Por (GLU), Twaróg 100 g (BIA), Roszponka 20 g , Posiłek nocny: Mus warzywno-owocowy 100 g (MLE),
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2133.81 kcal; Białko ogółem: 100.35 g; Tłuszcz: 48.15 g; Węglowodny przyswajalne: 307.11 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 15.14 g; suma cukrów prostych: 97.01 g; Sól: 8.36 g; Błonnik pokarmowy: 34.43 g; Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal]: 2138.71 kcal; Sód: 2084.31 mg;		
piątek 2024-02-09 Dieta: ZABRZE BOGATOBIAŁKOWA KOD-9		
Płatki jęczmienne na mleku . 400 ml (BIA, GLU), Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (BIA, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR), Bułka grahamka 1szt , chleb zwykły 50g,masło 15g 1 Por (GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, SEZ), Jajo 2 szt (JAJ), Pomidor koktajlowy 100 g , II Śniadanie: Serek wiejski 150 g (MLE),	Zupa grysikowa . 400 ml (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR), Ziemniaki . 200 g , Dorsz z pieca koperkiem 100 g (SEL, GOR), Buraczki 150 g (SEL, GOR), Kompot b.c. 250 ml , Woda niegazowana 0,5l 1 szt , Podwieczorek: Sok wielowarzywny 300 g (SEL),	Herbata b/c 250 ml , Bułka 100g,margaryna miękka1szt 1 Por (GLU), Twaróg 150 g (BIA), Roszponka 20 g , Posiłek nocny: Mus warzywno-owocowy 100 g (MLE),
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2369.81 kcal; Białko ogółem: 146.10 g; Tłuszcz: 67.90 g; Węglowodny przyswajalne: 278.76 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 24.43 g; suma cukrów prostych: 71.89 g; Sól: 9.39 g; Błonnik pokarmowy: 28.73 g; Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal]: 2373.21 kcal; Sód: 2927.31 mg;		
piątek 2024-02-09 Dieta: ZABRZE DIETA Z OGR.ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW KOD-6		
Skyr 150 g (MLE), Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (BIA, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR), Bułka grahamka 1szt ,chleb zwykły 50g,masło 15g 1 Por (GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, SEZ), Jajo 1 szt (JAJ), Pomidor koktajlowy 100 g , II Śniadanie: Grejfrut 200 g ,	Zupa grysikowa . 400 ml (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR), Ziemniaki . 200 g , Dorsz z pieca koperkiem 100 g (SEL, GOR), Sałatka z ogórków kiszonych i cebuli . 150 g (GOR), Kompot b.c. 250 ml , Woda niegazowana 0,5l 1 szt , Podwieczorek: Sok wielowarzywny 300 g (SEL),	Herbata b/c 250 ml , Chleb graham 100g margaryna miękka 1szt 1 Por (BIA, GLU, SOJ, SEZ), Twaróg 100 g (BIA), Papryka mix 100 g (GOR), Posiłek nocny: Mus warzywno-owocowy 100 g (MLE), Orzechy włoskie 30 g (ORZ),
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2223.89 kcal; Białko ogółem: 117.80 g; Tłuszcz: 80.52 g; Węglowodny przyswajalne: 239.80 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 20.17 g; suma cukrów prostych: 64.97 g; Sól: 8.26 g; Błonnik pokarmowy: 34.11 g; Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal]: 2230.94 kcal; Sód: 2498.89 mg;		
piątek 2024-02-09 Dieta: ZABRZE CZKID ZESTAW I -KOD C1		
Płatki jęczmienne na mleku . 400 ml (BIA, GLU), Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (BIA, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR), Chleb zwykły 50 g (GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, SEZ), Bułka grahamka 50 g (GLU), Masełko 1szt 1 szt , Pasta warzywna 1szt (I) 1 szt , Twaróg 60 g (BIA), Pomidor koktajlowy 100 g , II Śniadanie: Pomarańcza 1 szt 200 g ,	Zupa grysikowa . 350 ml (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR), Ziemniaki . 200 g , Podudzie pieczone 2szt 1 Por (SEL), Buraczki 150 g (SEL, GOR), Kompot b.c. 250 ml , Woda niegazowana 0,5l 1 szt , Podwieczorek: Sok wielowarzywny 300 g (SEL),	Herbata b/c 250 ml , Chleb graham 100g margaryna miękka 1szt 1 Por (BIA, GLU, SOJ, SEZ), Jajo 1 szt (JAJ), Papryka mix 100 g (GOR), Posiłek nocny: Mus warzywno-owocowy 100 g (MLE),
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2443.63 kcal; Białko ogółem: 124.23 g; Tłuszcz: 76.16 g; Węglowodny przyswajalne: 292.66 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 21.86 g; suma cukrów prostych: 100.60 g; Sól: 7.67 g; Błonnik pokarmowy: 44.23 g; Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal]: 2447.44 kcal; Sód: 1901.67 mg;		

Jadłospisy dla oddziałów**Oddział: Szpital Miejski Zabrze**

Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
piątek 2024-02-09		
Dieta: ZABRZE CZKID ŁATWOSTRAWNA KOD-C2		
Płatki jęczmieniane na mleku . 400 ml (BIA, GLU), Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (BIA, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR), Chleb zwykły 50 g (GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, SEZ), Bułka grahamka 50 g (GLU), Maselko 1szt 1 szt , Pasta warzywna z tofu 1szt 1 szt (SOJ, GOR, SEZ), Szynka konserwowa premium 40 g (GLU, JAJ, MLE, SEL, GOR, SOJ), Pomidor koktajlowy 100 g , Serek wiejski 150 g (MLE), II Śniadanie: Pomarańcza 1 szt 200 g ,	Zupa grycikowa . 350 ml (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR), Ziemniaki . 200 g , Dorsz z pieca koperkiem 120 g (SEL, GOR), Buraczki 150 g (SEL, GOR), Kompot b.c. 250 ml , Woda niegazowana 0,5l 1 szt , Podwieczorek: Sok wielowarzywny 300 g (SEL),	Herbata b/c 250 ml , Bułka 100g,margaryna miękka1szt 1 Por (GLU), Twaróg 100 g (BIA), Roszponka 20 g , Posiłek nocny: Mus warzywno-owocowy 100 g (MLE),
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2296.77 kcal; Białko ogółem: 131.27 g; Tłuszcz: 51.80 g; Węglowodny przyswajalne: 308.91 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 16.63 g; suma cukrów prostych: 101.66 g; Sól: 11.27 g; Błonnik pokarmowy: 33.94 g; Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal]: 2300.08 kcal; Sód: 2767.12 mg;		
piątek 2024-02-09		
Dieta: ZABRZE CZKID Z OGR. WĘGLOWODANÓW KOD-C3		
Skyr 150 g (MLE), Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (BIA, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR), Chleb zwykły 50 g (GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, SEZ), Bułka grahamka 50 g (GLU), Maselko 1szt 1 szt , Jajo 1 szt (JAJ), Pasta warzywna 1szt (t) 1 szt , Pomidor koktajlowy 100 g , II Śniadanie: Grejfrut 150 g ,	Zupa grycikowa . 350 ml (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR), Ziemniaki . 200 g , Dorsz z pieca koperkiem 120 g (SEL, GOR), Sałatka z ogórków kiszonych i cebuli . 150 g (GOR), Kompot b.c. 250 ml , Woda niegazowana 0,5l 1 szt , Podwieczorek: Sok wielowarzywny 300 g (SEL),	Herbata b/c 250 ml , Chleb graham 100g margaryna miękka 1szt 1 Por (BIA, GLU, SOJ, SEZ), Twaróg 100 g (BIA), Papryka mix 100 g (GOR), Posiłek nocny: Mus warzywno-owocowy 100 g (MLE), Orzechy włoskie 30 g (ORZ),
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2242.95 kcal; Białko ogółem: 125.97 g; Tłuszcz: 78.01 g; Węglowodny przyswajalne: 240.71 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 17.35 g; suma cukrów prostych: 64.93 g; Sól: 9.50 g; Błonnik pokarmowy: 36.35 g; Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal]: 2249.91 kcal; Sód: 2610.70 mg;		
piątek 2024-02-09		
Dieta: ZABRZE CZKID ZESTAW II-KOD C1		
Płatki jęczmieniane na mleku . 400 ml (BIA, GLU), Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (BIA, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR), Chleb zwykły 50 g (GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, SEZ), Bułka grahamka 50 g (GLU), Maselko 1szt 1 szt , Jajo 1 szt (JAJ), Ser fromage 80 g (BIA), Pomidor koktajlowy 100 g , II Śniadanie: Pomarańcza 1 szt 200 g ,	Zupa grycikowa . 350 ml (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR), Ziemniaki . 200 g , Dorsz z pieca koperkiem 120 g (SEL, GOR), Sałatka z ogórków kiszonych i cebuli . 150 g (GOR), Kompot b.c. 250 ml , Woda niegazowana 0,5l 1 szt , Podwieczorek: Ciasteczko zbożowe 1 szt ,	Herbata b/c 250 ml , Chleb graham 100g margaryna miękka 1szt 1 Por (BIA, GLU, SOJ, SEZ), Twaróg 100 g (BIA), Papryka mix 100 g (GOR), Posiłek nocny: Mus warzywno-owocowy 100 g (MLE),
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2523.20 kcal; Białko ogółem: 118.29 g; Tłuszcz: 93.93 g; Węglowodny przyswajalne: 281.47 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 37.95 g; suma cukrów prostych: 79.19 g; Sól: 9.09 g; Błonnik pokarmowy: 35.60 g; Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal]: 2527.01 kcal; Sód: 3247.60 mg;		
piątek 2024-02-09		
Dieta: ZABRZE DIETA PAPKOWATA KOD-12		
Płatki jęczmieniane na mleku . 400 ml (BIA, GLU), Herbata b/c 250 ml , Bułka długa 100g, masło extra15g, 1 Por (GLU), Polędwica sopocka 50 g (BIA, GLU, JAJ, SOJ, SEL, GOR), II Śniadanie: Mus owocowy 100 g (MLE),	Zupa grycikowa . 400 ml (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR), Ziemniaki . 200 g , Podudzie 2szt 1 szt (GLU), Warzywa gotowane 150 g (BIA, GLU, SEL), Kompot b.c. 250 ml , Woda niegazowana 0,5l 1 szt , Podwieczorek: Sok wielowarzywny 300 g (SEL),	Herbata b/c 250 ml , Zupa grycikowa . 400 ml (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR), Bułka 100g,margaryna miękka1szt 1 Por (GLU), Twaróg 100 g (BIA), Jogurt owocowy 150 g (BIA), Posiłek nocny: Mus warzywno-owocowy 100 g (MLE),
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2359.69 kcal; Białko ogółem: 105.08 g; Tłuszcz: 60.70 g; Węglowodny przyswajalne: 332.65 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 22.06 g; suma cukrów prostych: 78.58 g; Sól: 6.34 g; Błonnik pokarmowy: 30.81 g; Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal]: 2368.36 kcal; Sód: 1965.17 mg;		

Jadłospis dla oddziałów

Oddział: Szpital Miejski Zabrze		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
sobota 2024-02-10 Dieta: ZABRZE CZKID ZESTAW I-KOD C1		
Płatki owsiane na mleku . 400 ml (<i>BIA, GLU</i>), Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<i>BIA, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR</i>), Chleb zwykły 50 g (<i>GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, SEZ</i>), Bułka grahamka 50 g (<i>GLU</i>), Masełko 1szt 1 szt , Szynka Jana 40 g (<i>GLU, JAJ, MLE, GOR</i>), Ser żółty 40 g (<i>BIA</i>), Szpinak Baby 20 g , II Śniadanie: Soczek -1szt 200 ml ,	Zupa z kaszą kukurydzianą 400 ml (<i>GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR</i>), Ziemniaki . 200 g , Dorsz z pieca koperkiem 130 g (<i>SEL, GOR</i>), Bukiet warzyw z oliwą 150 g (<i>SEL</i>), Woda niegazowana 0,5l 1 szt , Kompot b.c. 250 ml , Podwieczorek: Jogurt naturalny . 150 g (<i>BIA</i>),	Herbata b/c 250 ml , Chleb graham 100g margaryna miękka 1szt 1 Por (<i>BIA, GLU, SOJ, SEZ</i>), Pastella z awokado 1 szt (<i>GLU, RYB, SOJ, MLE</i>), Sałata zielona 20 g , Posiłek nocny: Tubka owsianka z owocami b/c 1szt 1 szt (<i>GLU</i>),
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2224.66 kcal; Białko ogółem: 115.79 g; Tłuszcz: 78.14 g; Węglowodny przyswajalne: 256.55 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 27.06 g; suma cukrów prostych: 56.48 g; Sól: 7.40 g; Błonnik pokarmowy: 20.18 g; Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal]: 2227.86 kcal; Sód: 1793.87 mg;		
sobota 2024-02-10 Dieta: ZABRZE CZKID ŁATWOSTRAWNA KOD-C2		
Płatki owsiane na mleku . 400 ml (<i>BIA, GLU</i>), Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<i>BIA, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR</i>), Chleb zwykły 50 g (<i>GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, SEZ</i>), Bułka grahamka 50 g (<i>GLU</i>), Masełko 1szt 1 szt , Szynka Jana 40 g (<i>GLU, JAJ, MLE, GOR</i>), Ser biały plaster 60 g (<i>BIA</i>), Szpinak Baby 20 g , II Śniadanie: Soczek -1szt 200 ml ,	Zupa z kaszą kukurydzianą 400 ml (<i>GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR</i>), Ziemniaki . 200 g , Pulpet wieprzowo-drobiowy gotowany 120 g (<i>GLU, JAJ</i>), Bukiet warzyw z oliwą 150 g (<i>SEL</i>), Woda niegazowana 0,5l 1 szt , Kompot b.c. 250 ml , Podwieczorek: Jogurt naturalny . 150 g (<i>BIA</i>),	Herbata b/c 250 ml , Bułka 100g, margaryna miękka 1szt 1 Por (<i>GLU</i>), Polędwica sopočka 40 g (<i>BIA, GLU, JAJ, SOJ, SEL, GOR</i>), Sałata zielona 20 g , Posiłek nocny: Tubka owsianka z owocami b/c 1szt 1 szt (<i>GLU</i>),
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2068.71 kcal; Białko ogółem: 109.59 g; Tłuszcz: 50.82 g; Węglowodny przyswajalne: 287.69 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 20.96 g; suma cukrów prostych: 54.61 g; Sól: 6.22 g; Błonnik pokarmowy: 16.46 g; Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal]: 2073.85 kcal; Sód: 1910.21 mg;		
sobota 2024-02-10 Dieta: ZABRZE CZKID Z OGR. WĘGLOWODANÓW KOD-C3		
Serek homogenizowany nat. 1szt 150 g (<i>MLE</i>), Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<i>BIA, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR</i>), Chleb graham 50 g (<i>GLU, SOJ, SEZ</i>), Bułka grahamka 50 g (<i>GLU</i>), Masełko 1szt 1 szt , Szynka Jana 40 g (<i>GLU, JAJ, MLE, GOR</i>), Ser żółty 40 g (<i>BIA</i>), Szpinak Baby 20 g , II Śniadanie: Sok marchwiowo-owocowy 200 ml ,	Zupa z kaszą kukurydzianą 400 ml (<i>GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR</i>), Ziemniaki . 200 g , Pulpet wieprzowo-drobiowy gotowany 120 g (<i>GLU, JAJ</i>), Bukiet warzyw z oliwą 150 g (<i>SEL</i>), Woda niegazowana 0,5l 1 szt , Kompot b.c. 250 ml , Podwieczorek: Jogurt naturalny . 150 g (<i>BIA</i>),	Herbata b/c 250 ml , Chleb graham 100 g (<i>GLU, SOJ, SEZ</i>), Margaryna miękka 1szt 1 szt , Polędwica sopočka 50 g (<i>BIA, GLU, JAJ, SOJ, SEL, GOR</i>), Sałata zielona 20 g , Posiłek nocny: Tubka owsianka z owocami b/c 1szt 1 szt (<i>GLU</i>),
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2112.26 kcal; Białko ogółem: 113.76 g; Tłuszcz: 65.30 g; Węglowodny przyswajalne: 256.96 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 32.89 g; suma cukrów prostych: 61.99 g; Sól: 6.79 g; Błonnik pokarmowy: 25.19 g; Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal]: 2117.25 kcal; Sód: 2181.71 mg;		
sobota 2024-02-10 Dieta: ZABRZE CZKID ZESTAW II-KOD C1		
Płatki owsiane na mleku . 400 ml (<i>BIA, GLU</i>), Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<i>BIA, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR</i>), Chleb zwykły 50 g (<i>GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, SEZ</i>), Bułka grahamka 50 g (<i>GLU</i>), Masełko 1szt 1 szt , Pasta warzywna 1szt (I) 1 szt , Szynka Jana 50 g (<i>GLU, JAJ, MLE, GOR</i>), Szpinak Baby 20 g , II Śniadanie: Soczek -1szt 200 ml ,	Zupa z kaszą kukurydzianą 400 ml (<i>GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR</i>), Ziemniaki . 200 g , Pulpet wieprzowo-drobiowy gotowany 120 g (<i>GLU, JAJ</i>), Buraczki 150 g (<i>SEL, GOR</i>), Woda niegazowana 0,5l 1 szt , Kompot b.c. 250 ml , Podwieczorek: Biszkopty b/c 50 g (<i>BIA, GLU, JAJ, ZIA</i>),	Herbata b/c 250 ml , Chleb graham 100 g (<i>GLU, SOJ, SEZ</i>), Polędwica sopočka 50 g (<i>BIA, GLU, JAJ, SOJ, SEL, GOR</i>), Margaryna miękka 1szt 1 szt , Sałata zielona 20 g , Posiłek nocny: Tubka owsianka z owocami b/c 1szt 1 szt (<i>GLU</i>),
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2218.86 kcal; Białko ogółem: 109.17 g; Tłuszcz: 50.17 g; Węglowodny przyswajalne: 315.55 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 19.99 g; suma cukrów prostych: 64.23 g; Sól: 8.27 g; Błonnik pokarmowy: 30.77 g; Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal]: 2223.00 kcal; Sód: 2347.84 mg;		

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Szpital Miejski Zabrze		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
sobota 2024-02-10		
Dieta: ZABRZE DIETA PAPKOWATA KOD-12		
Płatki owsiane na mleku . 400 ml (BIA, GLU), Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (BIA, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR), Bułka dł 100g masło extra 15g 1 Por (GLU), Szynka Jana 100 g (GLU, JAJ, MLE, GOR), II Śniadanie: Jogurt naturalny . 150 g (BIA),	Zupa z kaszą kukurydzianą 400 ml (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR), Ziemniaki (mix) 100 g , Filet drobiowy gotowany 80 g , Bukiet warzyw z oliwą 150 g (SEL), Kompot b.c. 250 ml , Woda niegazowana 0,5l 1 szt , Podwieczorek: Sok marchwiowo-owocowy 200 ml ,	Herbata b/c 250 ml , Zupa grysikowa . 400 ml (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR), Bułka 100g, margaryna miękka 1szt 1 Por (GLU), Polędwica sopočka 50 g (BIA, GLU, JAJ, SOJ, SEL, GOR), Mus warzywno-owocowy 100 g (MLE), Posiłek nocny: Tubka owsianka z owocami b/c 1szt 1 szt (GLU),
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2103.52 kcal; Białko ogółem: 119.73 g; Tłuszcz: 49.39 g; Węglowodny przyswajalne: 287.89 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 22.59 g; suma cukrów prostych: 77.52 g; Sól: 5.21 g; Błonnik pokarmowy: 18.94 g; Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal]: 2109.92 kcal; Sód: 1543.18 mg;		

Dietetyk

.....