

Jadłospis dla oddziałów

Oddział: Szpital Miejski Zabrze		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
poniedziałek 2024-04-01		
Dieta: ZABRZE PODSTAWOWA KOD-1		
Zacierka na mleku . 350 ml (BIA, GLU, JAJ), Herbata b/c 250 ml , Bułka grahamka1szt,chleb 50g,margaryna miękka 1szt 1 Por (GLU, JAJ, OZI, SOJ, SEZ), Ser żółty 40 g (BIA), Szynka szkolna 40 g (GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR, DWU), Papryka mix 100 g (GOR), II Śniadanie: Banan 100 g ,	Zupa koperkowa z ryżem białym 400 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 pomidorowy 1szt 1 szt ,	Herbata b/c 250 ml , Chleb pszenno-żytni 100g margaryna miękka 1szt 1 Por (GLU, JAJ, OZI, 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]: 2505.54 kcal; Białko ogółem: 111.20 g; Tłuszcz: 100.50 g; Węglowodny przyswajalne: 275.18 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 27.16 g; suma cukrów prostych: 81.60 g; Sól: 9.82 g; Błonnik pokarmowy: 26.26 g; Sód: 1521.02 mg;		
poniedziałek 2024-04-01		
Dieta: ZABRZE ŁATWOSTRAWNA KOD-2		
Zacierka na mleku . 350 ml (BIA, GLU, JAJ), Herbata b/c 250 ml , Bułka grahamka1szt,chleb 50g,margaryna miękka 1szt 1 Por (GLU, JAJ, OZI, SOJ, SEZ), Serek homogenizowany nat. 1szt 150 g (MLE), Szynka szkolna 40 g (GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR, DWU), Pomidor 100 g , II Śniadanie: Banan 100 g ,	Zupa koperkowa z ryżem białym 400 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 pomidorowy 1szt 1 szt ,	Herbata b/c 250 ml , Bułka 100g,margaryna miękka1szt 1 Por (GLU, OZI, SOJ, SEZ), Polędwica sopocka 40 g (GLU, JAJ, SOJ, SEL, GOR, DWU), Sałata zielona 20 g , Posiłek nocny: Mus owocowy z twarogiem 1szt 1 szt (MLE),
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2270.64 kcal; Białko ogółem: 110.01 g; Tłuszcz: 75.16 g; Węglowodny przyswajalne: 225.09 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 22.70 g; suma cukrów prostych: 83.95 g; Sól: 7.31 g; Błonnik pokarmowy: 25.46 g; Sód: 1526.02 mg;		
poniedziałek 2024-04-01		
Dieta: ZABRZE BOGATOBIĄLKOWA KOD-9		
Zacierka na mleku . 350 ml (BIA, GLU, JAJ), Herbata b/c 250 ml , Bułka grahamka1szt,chleb 50g,margaryna miękka 1szt 1 Por (GLU, JAJ, OZI, SOJ, SEZ), Serek homogenizowany nat. 1szt 150 g (MLE), Szynka szkolna 40 g (GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR, DWU), Pomidor 100 g , II Śniadanie: Banan 150 g ,	Zupa koperkowa z ryżem białym 400 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: Skyr 150 g (MLE),	Herbata b/c 250 ml , Bułka 100g,margaryna miękka1szt 1 Por (GLU, OZI, SOJ, SEZ), Polędwica sopocka 50 g (GLU, JAJ, SOJ, SEL, GOR, DWU), Sałata zielona 20 g , Posiłek nocny: Mus owocowy z twarogiem 1szt 1 szt (MLE),
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2367.44 kcal; Białko ogółem: 127.46 g; Tłuszcz: 75.19 g; Węglowodny przyswajalne: 233.33 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 22.77 g; suma cukrów prostych: 91.12 g; Sól: 5.97 g; Błonnik pokarmowy: 22.68 g; Sód: 889.62 mg;		
poniedziałek 2024-04-01		
Dieta: ZABRZE DIETA Z OGR.ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW KOD-6		
Kefir 150 g (BIA), Herbata b/c 250 ml , Bułka grahamka1szt,chleb 50g,margaryna miękka 1szt 1 Por (GLU, JAJ, OZI, SOJ, SEZ), Ser żółty 40 g (BIA), Szynka szkolna 40 g (GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR, DWU), Papryka mix 100 g (GOR), II Śniadanie: Jabłko 150 g ,	Zupa koperkowa z ryżem brązowym 400 ml (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR), Ziemniaki . 200 g , Podudzie pieczone 2szt 1 Por (SEL), surówka koperkowa- 150 g (JAJ, SEL, GOR), Kompot b.c. 250 ml , Woda niegazowana 0,5l 1 szt , Podwieczorek: Sok pomidorowy 1szt 1 szt ,	Herbata b/c 250 ml , Chleb graham 100g margaryna miękka 1szt 1 Por (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]: 2366.53 kcal; Białko ogółem: 104.41 g; Tłuszcz: 101.10 g; Węglowodny przyswajalne: 248.49 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 25.40 g; suma cukrów prostych: 74.70 g; Sól: 10.40 g; Błonnik pokarmowy: 22.15 g; Sód: 1209.66 mg;		

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Szpital Miejski Zabrze		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
poniedziałek 2024-04-01 Dieta: ZABRZE CZKID ZESTAW I -KOD C1		
Zacierka na mleku . 350 ml (BIA, GLU, JAJ), Herbata b/c 250 ml , Bułka grahamka 50 g (GLU), Chleb zwykły 50 g (GLU, JAJ, OZI, SOJ, SEZ), Masełko 1szt 1 szt , Serek homogenizowany nat. 1szt 150 g (MLE), Szyunka Jana 50 g (GLU, JAJ, MLE, GOR), Papryka mix 100 g (GOR), II Śniadanie: Banan 150 g ,	Zupa koperkowa z ryżem białym 400 ml (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR), Ziemniaki . 200 g , Filet drobiowy gotowany 130 g , 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 (GLU, SOJ, SEZ), Kiełbasa zielonogórska 40 g (BIA, GLU, JAJ, SEL, SOJ, GOR), Sałata zielona 20 g , Posiłek nocny: Mus owocowy z twarogiem 1szt 1 szt (MLE),
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2202.72 kcal; Białko ogółem: 120.64 g; Tłuszcz: 49.40 g; Węglowodny przyswajalne: 305.10 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 23.20 g; suma cukrów prostych: 91.73 g; Sól: 5.67 g; Błonnik pokarmowy: 21.50 g; Sód: 1130.40 mg;		
poniedziałek 2024-04-01 Dieta: ZABRZE CZKID ŁATWOSTRAWNA KOD-C2		
Zacierka na mleku . 350 ml (BIA, GLU, JAJ), Herbata b/c 250 ml , Bułka grahamka 50 g (GLU), Chleb zwykły 50 g (GLU, JAJ, OZI, SOJ, SEZ), Masełko 1szt 1 szt , Szyunka konserwowa premium 40 g (GLU, JAJ, MLE, SEL, GOR, SOJ), Serek homogenizowany nat. 1szt 150 g (MLE), Pomidor 100 g , II Śniadanie: Banan 150 g ,	Zupa koperkowa z ryżem białym 400 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: Jogurt naturalny . 150 g (BIA),	Herbata b/c 250 ml , Bułka 100g, margaryna miękka 1szt 1 Por (GLU, OZI, SOJ, SEZ), Połędwica sopočka 40 g (GLU, JAJ, SOJ, SEL, GOR, DWU), Sałata zielona 20 g , Posiłek nocny: Mus owocowy z twarogiem 1szt 1 szt (MLE),
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2439.34 kcal; Białko ogółem: 118.25 g; Tłuszcz: 80.33 g; Węglowodny przyswajalne: 248.39 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 28.11 g; suma cukrów prostych: 91.29 g; Sól: 6.27 g; Błonnik pokarmowy: 23.36 g; Sód: 985.02 mg;		
poniedziałek 2024-04-01 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 , Szyunka Jana 50 g (GLU, JAJ, MLE, GOR), Serek homogenizowany nat. 1szt 150 g (MLE), Papryka mix 100 g (GOR), II Śniadanie: Jabłko 150 g ,	Zupa koperkowa z ryżem brązowym 400 ml (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR), Ziemniaki . 200 g , Podudzie pieczone 2szt 1 Por (SEL), surówka koperkowa- 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 (GLU, SOJ, SEZ), Połędwica sopočka 50 g (GLU, JAJ, SOJ, SEL, GOR, DWU), Sałata zielona 20 g , Posiłek nocny: Mus owocowy z twarogiem 1szt 1 szt (MLE),
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2298.23 kcal; Białko ogółem: 117.85 g; Tłuszcz: 80.51 g; Węglowodny przyswajalne: 265.35 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 28.42 g; suma cukrów prostych: 75.56 g; Sól: 7.07 g; Błonnik pokarmowy: 17.85 g; Sód: 668.16 mg;		
poniedziałek 2024-04-01 Dieta: ZABRZE CZKID ZESTAW II-KOD C1		
Zacierka na mleku . 350 ml (BIA, GLU, JAJ), Herbata b/c 250 ml , Bułka grahamka 50 g (GLU), Chleb zwykły 50 g (GLU, JAJ, OZI, SOJ, SEZ), Masełko 1szt 1 szt , Szyunka Jana 50 g (GLU, JAJ, MLE, GOR), Pastella z awokado 1 szt (GLU, RYB, SOJ, MLE), Papryka mix 100 g (GOR), II Śniadanie: Banan 150 g ,	Zupa koperkowa z ryżem białym 400 ml (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR), Ziemniaki . 200 g , Podudzie pieczone 2szt 1 Por (SEL), surówka koperkowa- 150 g (JAJ, SEL, GOR), Kompot b.c. 250 ml , Woda niegazowana 0,5l 1 szt , Podwieczorek: Sok pomidorowy 1szt 1 szt ,	Herbata b/c 250 ml , Chleb graham 100g margaryna miękka 1szt 1 Por (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]: 2881.64 kcal; Białko ogółem: 110.70 g; Tłuszcz: 128.99 g; Węglowodny przyswajalne: 308.41 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 28.42 g; suma cukrów prostych: 94.35 g; Sól: 10.53 g; Błonnik pokarmowy: 20.91 g; Sód: 1229.37 mg;		

Jadłospis dla oddziałów

Oddział: Szpital Miejski Zabrze		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczerek	Kolacja Posiłek nocny
poniedziałek 2024-04-01 Dieta: ZABRZE DIETA PAPKOWATA KOD-12		
Zacierka na mleku . 350 ml (BIA, GLU, JAJ), Herbata b/c 250 ml , Bułka dl 100g masło extra 15g 1 Por (GLU, OZI, SOJ, SEZ), Serek wiejski 150 g (MLE), Szynka szkolna 40 g (GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR, DWU), II Śniadanie: Mus owocowy 100 g ,	Zupa koperkowa z ryżem białym 400 ml (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR), Ziemniaki (mix) 100 g , Podudzie got. 1 szt (GLU, OZI, SOJ, SEL, GOR, SEZ), Buraczki 150 g (SEL, GOR), Kompot b.c. 250 ml , Woda niegazowana 0,5l 1 szt , Podwieczerek: Skyr 150 g (MLE),	Herbata b/c 250 ml , Zupa dyniowa 400 ml (GLU, SEL), Bułka 100g,margaryna miękka1szt 1 Por (GLU, OZI, SOJ, SEZ), Połudwica sopocka 60 g (GLU, JAJ, SOJ, SEL, GOR, DWU), Mus warzywno-owocowy 100 g , Posiłek nocny: Mus owocowy z twarogiem 1szt 1 szt (MLE),
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2219.28 kcal; Białko ogółem: 115.72 g; Tłuszcz: 60.87 g; Węglowodny przyswajalne: 188.82 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 23.67 g; suma cukrów prostych: 80.50 g; Sól: 7.23 g; Błonnik pokarmowy: 23.81 g; Sód: 1167.80 mg;		
wtorek 2024-04-02 Dieta: ZABRZE PODSTAWOWA KOD-1		
Płatki jęczmienne na mleku . 350 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, SEZ), Pasta warzywna z tofu 1szt 1 szt (SOJ, GOR, SEZ), Kielbasa szynkowa wp.o.Grzegorza 40 g (JAJ), Ogórek kiszony . 100 g (GOR), II Śniadanie: Pomarańcza 200 g ,	Zupa z czerwoną soczewicą 400 ml (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR), Ryż brązowy z jabłkiem b/c 300 g (BIA), Ser biały 100 g (BIA), Kompot b.c. 250 ml , Woda niegazowana 0,5l 1 szt , Podwieczerek: Skyr 150 g (MLE),	Herbata b/c 250 ml , Chleb pszenno-żytni 100g margaryna miękka 1szt 1 Por (GLU, JAJ, OZI, SOJ, SEZ), Paprykarz 80 g (BIA, GLU, SEL, RYB, GOR), Ogórek zielony 100 g , Posiłek nocny: Mus owocowy 100 g ,
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2304.63 kcal; Białko ogółem: 102.45 g; Tłuszcz: 61.90 g; Węglowodny przyswajalne: 316.69 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 19.73 g; suma cukrów prostych: 78.05 g; Sól: 8.92 g; Błonnik pokarmowy: 34.25 g; Sód: 1786.38 mg;		
wtorek 2024-04-02 Dieta: ZABRZE ŁATWOSTRAWNA KOD-2		
Płatki jęczmienne na mleku . 350 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, SEZ), Pasta warzywna z tofu 1szt 1 szt (SOJ, GOR, SEZ), Kielbasa szynkowa wp.o.Grzegorza 40 g (JAJ), Pomidor 100 g , II Śniadanie: Pomarańcza 200 g ,	Zupa brokułowa z ziemniakami . 400 ml (GLU, SEL), Ryż paraboliczny z jabłkiem b/c 300 g (BIA), Ser biały 100 g (BIA), Kompot b.c. 250 ml , Woda niegazowana 0,5l 1 szt , Podwieczerek: Skyr 150 g (MLE),	Herbata b/c 250 ml , Bułka 100g,margaryna miękka1szt 1 Por (GLU, OZI, SOJ, SEZ), Pasta jarzynowo - rybna 80 g (RYB, SEL), Roszponka 30 g , Posiłek nocny: Mus owocowy 100 g ,
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2229.38 kcal; Białko ogółem: 99.34 g; Tłuszcz: 54.35 g; Węglowodny przyswajalne: 269.47 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 18.96 g; suma cukrów prostych: 84.04 g; Sól: 5.46 g; Błonnik pokarmowy: 28.15 g; Sód: 634.82 mg;		
wtorek 2024-04-02 Dieta: ZABRZE BOGATOBIAŁKOWA KOD-9		
Płatki jęczmienne na mleku . 350 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, SEZ), Pasta warzywna z tofu 1szt 1 szt (SOJ, GOR, SEZ), Kielbasa szynkowa wp.o.Grzegorza 80 g (JAJ), Pomidor 100 g , II Śniadanie: Skyr 150 g (MLE),	Zupa brokułowa z ziemniakami . 400 ml (GLU, SEL), Ryż paraboliczny z jabłkiem b/c 300 g (BIA), Ser białe 200 g (BIA), Kompot b.c. 250 ml , Woda niegazowana 0,5l 1 szt , Podwieczerek: Serek wiejski 150 g (MLE),	Herbata b/c 250 ml , Bułka 100g,margaryna miękka1szt 1 Por (GLU, OZI, SOJ, SEZ), Pasta jarzynowo - rybna 150 g (RYB, SEL), Roszponka 30 g , Posiłek nocny: Mus owocowy 100 g ,
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2519.10 kcal; Białko ogółem: 146.42 g; Tłuszcz: 66.56 g; Węglowodny przyswajalne: 268.18 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 23.45 g; suma cukrów prostych: 73.02 g; Sól: 8.08 g; Błonnik pokarmowy: 25.49 g; Sód: 1214.20 mg;		

Jadłospis dla oddziałów

Oddział: Szpital Miejski Zabrze		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
wtorek 2024-04-02		
Dieta: ZABRZE DIETA Z OGR.ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW KOD-6		
Serek wiejski 150 g (MLE), Kawa zbożowa z makiem b/c 250 ml (BIA, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR), Bułka grahamka 1szt ,chleb zwykły 50g,masło 15g 1 Por (GLU, JAJ, OZI, SOJ, SEZ), Pasta warzywna z tofu 1szt 1 szt (SOJ, GOR, SEZ), Kielbasa szynkowa wp.o.Grzegorza 40 g (JAJ), Ogórek kiszony . 100 g (GOR), II Śniadanie: Pomarańcza 200 g ,	Zupa z czerwoną soczewicą 400 ml (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR), Ryż brązowy z jabłkiem b/c 300 g (BIA), Ser białawy 100 g (BIA), 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 (GLU, SOJ, SEZ), Paprykarz 80 g (BIA, GLU, SEL, RYB, GOR), Pomidor 100 g , Posiłek nocny: Mus owocowy 100 g , Orzechy włoskie 30 g (ORZ),
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2472.03 kcal; Białko ogółem: 116.82 g; Tłuszcz: 80.24 g; Węglowodny przyswajalne: 301.80 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 22.08 g; suma cukrów prostych: 75.57 g; Sól: 9.72 g; Błonnik pokarmowy: 31.68 g; Sód: 2105.60 mg;		
wtorek 2024-04-02		
Dieta: ZABRZE CZKID ZESTAW I -KOD C1		
Płatki jęczmienne na mleku . 350 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, SEZ), Bułka grahamka 50 g (GLU), Maselko 1szt 1 szt , Humus 1szt 1 szt (GLU, GOR, SEZ, SOJ), Kielbasa szynkowa wp.o.Grzegorza 40 g (JAJ), Rzodkiew biała 100 g , II Śniadanie: Pomarańcza 200 g ,	Zupa z czerwoną soczewicą 400 ml (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR), Ryż brązowy z jabłkiem b/c 300 g (BIA), Ser białawy 100 g (BIA), 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 (GLU, SOJ, SEZ), Śledzik na raz z cebulką 1 szt , Ogórek zielony 100 g , Posiłek nocny: Mus owocowy 100 g ,
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2677.78 kcal; Białko ogółem: 93.02 g; Tłuszcz: 96.40 g; Węglowodny przyswajalne: 340.99 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 22.13 g; suma cukrów prostych: 71.71 g; Sól: 9.39 g; Błonnik pokarmowy: 33.07 g; Sód: 606.93 mg;		
wtorek 2024-04-02		
Dieta: ZABRZE CZKID ŁATWOSTRAWNA KOD-C2		
Płatki jęczmienne na mleku . 350 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, SEZ), Bułka grahamka 50 g (GLU), Maselko 1szt 1 szt , Pasta warzywna 1szt (t) 1 szt , Kielbasa szynkowa wp.o.Grzegorza 40 g (JAJ), Roszponka 20 g , II Śniadanie: Pomarańcza 200 g ,	Zupa brokułowa z ziemniakami . 400 ml (GLU, SEL), Ryż paraboliczny z jabłkiem b/c 300 g (BIA), Ser białawy 100 g (BIA), Kompot b.c. 250 ml , Woda niegazowana 0,5l 1 szt , Podwieczorek: Sok pomidorowy 1szt 1 szt ,	Herbata b/c 250 ml , Bułka 100g,margaryna miękka1szt 1 Por (GLU, OZI, SOJ, SEZ), Pasta jarzynowo - rybna 80 g (RYB, SEL), Roszponka 30 g , Posiłek nocny: Mus owocowy 100 g ,
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2102.48 kcal; Białko ogółem: 84.44 g; Tłuszcz: 45.26 g; Węglowodny przyswajalne: 269.05 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 15.81 g; suma cukrów prostych: 83.82 g; Sól: 6.85 g; Błonnik pokarmowy: 34.26 g; Sód: 1263.27 mg;		
wtorek 2024-04-02		
Dieta: ZABRZE CZKID Z OGR. WĘGLOWODANÓW KOD-C3		
Serek wiejski 150 g (MLE), Kawa zbożowa z makiem 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 , Kielbasa szynkowa wp.o.Grzegorza 40 g (JAJ), Humus 1szt 1 szt (GLU, GOR, SEZ, SOJ), Roszponka 20 g , II Śniadanie: Pomarańcza 200 g ,	Zupa z czerwoną soczewicą 400 ml (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR), Ryż brązowy z jabłkiem b/c 300 g (BIA), Ser białawy 100 g (BIA), Kompot b.c. 250 ml , Woda niegazowana 0,5l 1 szt , Podwieczorek: Sok pomidorowy 1szt 1 szt ,	Herbata b/c 250 ml , Chleb graham 100 g (GLU, SOJ, SEZ), Margaryna miękka 1szt 1 szt , Śledzik na raz z cebulką 1 szt , Ogórek zielony 100 g , Posiłek nocny: Mus owocowy 100 g , Pestki dyni 30 g ,
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2742.28 kcal; Białko ogółem: 108.78 g; Tłuszcz: 109.74 g; Węglowodny przyswajalne: 308.77 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 24.71 g; suma cukrów prostych: 76.06 g; Sól: 11.77 g; Błonnik pokarmowy: 33.97 g; Sód: 1570.25 mg;		

Jadłospis dla oddziałów

Oddział: Szpital Miejski Zabrze		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
wtorek 2024-04-02		
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), Chleb zwykły 50 g (GLU, JAJ, OZI, SOJ, SEZ), Bułka grahamka 50 g (GLU), Masełko 1szt 1 szt , Kiełbasa szynkowa wp.o.Grzegorza 40 g (JAJ), Jajo 1 szt (JAJ), Rzodkiew biała 100 g , II Śniadanie: Pomarańcza 200 g ,	Zupa z czerwoną soczewicą 400 ml (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR), Ziemniaki . 200 g , Ryba miruna z pieca 120 g (RYB), Fasolka szparagowa z wody z ziołami i oliwą 150 g (STR), Kompot b.c. 250 ml , Woda niegazowana 0,5l 1 szt , Podwieczorek: Skyr 150 g (MLE),	Herbata b/c 250 ml , Chleb graham 100 g (GLU, SOJ, SEZ), Margaryna miękka 1szt 1 szt , Pastella z awokado 1 szt (GLU, RYB, SOJ, MLE), Ogórek zielony 100 g , Posiłek nocny: Mus owocowy 100 g ,
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2405.97 kcal; Białko ogółem: 115.86 g; Tłuszcz: 79.56 g; Węglowodny przyswajalne: 288.43 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 21.32 g; suma cukrów prostych: 63.97 g; Sól: 7.39 g; Błonnik pokarmowy: 27.90 g; Sód: 1278.73 mg;		
wtorek 2024-04-02		
Dieta: ZABRZE DIETA PAPKOWATA KOD-12		
Płatki jęczmienne na mleku . 300 ml (BIA, GLU), Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (BIA, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR), Bułka długa 100g, masło extra15g, 1 Por (GLU, OZI, SOJ, SEZ), Kiełbasa szynkowa wp.o.Grzegorza 60 g (JAJ), Soczek -1szt 200 ml , II Śniadanie: Mus warzywno-owocowy 100 g ,	Zupa brokułowa z ziemniakami . 400 ml (GLU, SEL), Ryż paraboliczny 100 g (BIA), Podudzie gotowane 2szt z sosem ziołowym 1 szt (GLU), Warzywa gotowane 150 g (BIA, GLU, 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 2szt 1 Por (GLU, OZI, SOJ, SEZ), Polędwica sopočka 100 g (GLU, JAJ, SOJ, SEL, GOR, DWU), Jogurt owocowy 150 g (BIA), Posiłek nocny: Mus owocowy 100 g ,
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2429.93 kcal; Białko ogółem: 100.18 g; Tłuszcz: 74.10 g; Węglowodny przyswajalne: 223.98 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 27.62 g; suma cukrów prostych: 93.62 g; Sól: 8.13 g; Błonnik pokarmowy: 31.12 g; Sód: 909.43 mg;		
środa 2024-04-03		
Dieta: ZABRZE PODSTAWOWA KOD-1		
Płatki owsiane na mleku . 350 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, SEZ), Pasta z twarogu z koperkiem 100 g (BIA), Szynka Jana 40 g (GLU, JAJ, MLE, GOR), Pomidor koktajlowy 100 g , II Śniadanie: Jabłko 150 g ,	Zupa z kaszą kukurydzianą 400 ml (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR), Ziemniaki . 200 g , Kotle schabowy 120 g (GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR), Surówka z kapust kiszzonej 150 g (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR), Kompot b.c. 250 ml , Woda niegazowana 0,5l 1 szt , Podwieczorek: Sok pomidorowy 1szt 1 szt ,	Herbata b/c 250 ml , Chleb pszenno-żytni 100g margaryna miękka 1szt 1 Por (GLU, JAJ, OZI, SOJ, SEZ), Polędwica wiśniowa 40 g (JAJ, MLE, SEL, GOR), Szpinak Baby 20 g , Posiłek nocny: Tubka owsianka z owocami b/c 1szt 1 szt (GLU),
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2430.12 kcal; Białko ogółem: 109.23 g; Tłuszcz: 87.55 g; Węglowodny przyswajalne: 284.98 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 26.76 g; suma cukrów prostych: 61.18 g; Sól: 7.92 g; Błonnik pokarmowy: 29.47 g; Sód: 1703.70 mg;		
środa 2024-04-03		
Dieta: ZABRZE ŁATWOSTRAWNA KOD-2		
Płatki owsiane na mleku . 350 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, SEZ), Pasta z twarogu z koperkiem 100 g (BIA), Szynka Jana 40 g (GLU, JAJ, MLE, GOR), Pomidor koktajlowy 100 g , II Śniadanie: Jabłko pieczone 150 g ,	Zupa z kaszą kukurydzianą 400 ml (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR), Ziemniaki . 200 g (BIA), Schab gotowany +sos 120/100 200 g (BIA, GLU, SOJ, SEL, GOR), Dynia gotowana z ziołami i oliwą 150 g (BIA, GLU, SOJ, SEL, GOR), Kompot b.c. 250 ml , Woda niegazowana 0,5l 1 szt , Podwieczorek: Sok pomidorowy 1szt 1 szt ,	Herbata b/c 250 ml , Bułka 100g,margaryna miękka1szt 1 Por (GLU, OZI, SOJ, SEZ), Polędwica wiśniowa 40 g (JAJ, MLE, SEL, GOR), Szpinak Baby 20 g , Posiłek nocny: Tubka owsianka z owocami b/c 1szt 1 szt (GLU),
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2258.16 kcal; Białko ogółem: 121.46 g; Tłuszcz: 64.40 g; Węglowodny przyswajalne: 231.59 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 25.18 g; suma cukrów prostych: 73.03 g; Sól: 6.15 g; Błonnik pokarmowy: 29.97 g; Sód: 1233.04 mg;		

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Szpital Miejski Zabrze		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
środa 2024-04-03 Dieta: ZABRZE BOGATOBIAŁKOWA KOD-9		
Płatki owsiane na mleku . 350 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, SEZ), Pasta z twarogu z koperkiem 100 g (BIA), Pomidor koktajlowy 100 g , Szynka Jana 40 g (GLU, JAJ, MLE, GOR), II Śniadanie: Skyr 150 g (MLE),	Zupa z kaszą kukurydzianą 400 ml (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR), Ziemniaki . 200 g (BIA), Schab gotowany +sos 120/100 200 g (BIA, GLU, SOJ, SEL, GOR), Dynia gotowana z ziołami i oliwą 150 g (BIA, GLU, SOJ, SEL, GOR), Kompot b.c. 250 ml , Woda niegazowana 0,5l 1 szt , Podwieczorek: Sok pomidorowy 1szt 1 szt ,	Herbata b/c 250 ml , Bułka 100g,margaryna miękka1szt 1 Por (GLU, OZI, SOJ, SEZ), Polędwica wiśniowa 100 g (JAJ, MLE, SEL, GOR), Szpinak Baby 20 g , Posiłek nocny: Tubka owsianka z owocami b/c 1szt 1 szt (GLU),
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2311.86 kcal; Białko ogółem: 148.10 g; Tłuszcz: 66.74 g; Węglowodny przyswajalne: 215.61 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 25.09 g; suma cukrów prostych: 57.35 g; Sól: 7.60 g; Błonnik pokarmowy: 25.47 g; Sód: 1228.54 mg;		
środa 2024-04-03 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, SEZ), Pasta z twarogu z koperkiem 100 g (BIA), Szynka Jana 40 g (GLU, JAJ, MLE, GOR), Pomidor koktajlowy 100 g , II Śniadanie: Jabłko 150 g ,	Zupa z ryżem brązowym 400 ml (GLU, OZI, SOJ, MLE, SEL, GOR, SEZ), Ziemniaki . 200 g (BIA), Schab gotowany +sos 120/100 200 g (BIA, GLU, SOJ, SEL, GOR), Surówka z kapust kiszzonej 150 g (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR), Kompot b.c. 250 ml , Woda niegazowana 0,5l 1 szt , Podwieczorek: Sok pomidorowy 1szt 1 szt ,	Herbata b/c 250 ml , Chleb graham 100g margaryna miękka 1szt 1 Por (GLU, SOJ, SEZ), Polędwica wiśniowa 40 g (JAJ, MLE, SEL, GOR), Szpinak Baby 20 g , Posiłek nocny: Tubka owsianka z owocami b/c 1szt 1 szt (GLU), Orzechy włoskie 30 g (ORZ),
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2301.77 kcal; Białko ogółem: 122.86 g; Tłuszcz: 76.45 g; Węglowodny przyswajalne: 262.93 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 25.25 g; suma cukrów prostych: 58.88 g; Sól: 8.01 g; Błonnik pokarmowy: 28.74 g; Sód: 1739.93 mg;		
środa 2024-04-03 Dieta: ZABRZE CZKID ZESTAW I -KOD C1		
Płatki owsiane 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, SEZ), Bułka grahamka 50 g (GLU), Masełko 1szt 1 szt , Pasta z twarogu z koperkiem 100 g (BIA), Szynka Jana 50 g (GLU, JAJ, MLE, GOR), Roszponka 20 g , II Śniadanie: Jabłko 150 g ,	Zupa z kaszą kukurydzianą 400 ml (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR), Ziemniaki . 200 g , Kotle schabowy 150 g (GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR), Dynia gotowana z ziołami i oliwą 150 g (BIA, GLU, SOJ, 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 100 g (GLU, SOJ, SEZ), Margaryna miękka 1szt 1 szt , Polędwica wiśniowa 40 g (JAJ, MLE, SEL, GOR), Szpinak Baby 20 g , Posiłek nocny: Tubka owsianka z owocami b/c 1szt 1 szt (GLU),
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2574.22 kcal; Białko ogółem: 133.13 g; Tłuszcz: 90.69 g; Węglowodny przyswajalne: 290.72 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 25.55 g; suma cukrów prostych: 59.19 g; Sól: 5.64 g; Błonnik pokarmowy: 22.86 g; Sód: 737.26 mg;		
środa 2024-04-03 Dieta: ZABRZE CZKID ŁATWOSTRAWNA KOD-C2		
Płatki owsiane 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, SEZ), Bułka grahamka 50 g (GLU), Masełko 1szt 1 szt , Pasta z twarogu z koperkiem 100 g (BIA), Parówka na gorąco drob-wp 1 szt 60 g (BIA, MLE, SEL, GOR), Roszponka 20 g , II Śniadanie: Jabłko 150 g ,	Zupa z kaszą kukurydzianą 400 ml (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR), Ziemniaki . 200 g , Schab gotowany +sos 120/100 200 g (BIA, GLU, SOJ, SEL, GOR), Dynia gotowana z ziołami i oliwą 150 g (BIA, GLU, SOJ, 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, OZI, SOJ, SEZ), Polędwica wiśniowa 40 g (JAJ, MLE, SEL, GOR), Szpinak Baby 20 g , Posiłek nocny: Mus warzywno-owocowy 100 g ,
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2164.96 kcal; Białko ogółem: 131.99 g; Tłuszcz: 57.48 g; Węglowodny przyswajalne: 216.12 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 20.15 g; suma cukrów prostych: 59.91 g; Sól: 5.63 g; Błonnik pokarmowy: 25.34 g; Sód: 563.16 mg;		

Jadłospis dla oddziałów

Oddział: Szpital Miejski Zabrze		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
środa 2024-04-03 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 , Pasta z twarogu z koperkiem 100 g (BIA), Parówka na gorąco drob-wp 1 szt 60 g (BIA, MLE, SEL, GOR), Roszponka 20 g , II Śniadanie: Grejfrut 150 g ,	Zupa z ryżem brązowym 400 ml (GLU, OZI, SOJ, MLE, SEL, GOR, SEZ), Ziemniaki . 200 g , Schab gotowany +sos 120/100 200 g (BIA, GLU, SOJ, SEL, GOR), Surówka z kapust kiszonej 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 100 g (GLU, SOJ, SEZ), Margaryna miękka 1szt 1 szt , Połudwica wiśniowa 40 g (JAJ, MLE, SEL, GOR), Szpinak Baby 20 g , Posiłek nocny: Tubka owsianka z owocami b/c 1szt 1 szt (GLU), Orzechy włoskie 30 g (ORZ),
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2285.57 kcal; Białko ogółem: 135.08 g; Tłuszcz: 71.97 g; Węglowodny przyswajalne: 258.24 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 21.79 g; suma cukrów prostych: 50.56 g; Sól: 7.49 g; Błonnik pokarmowy: 22.41 g; Sód: 1071.56 mg;		
środa 2024-04-03 Dieta: ZABRZE CZKID ZESTAW II-KOD C1		
Płatki owsiane 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, SEZ), Bułka grahamka 50 g (GLU), Maselko 1szt 1 szt , Szyńka Jana 40 g (GLU, JAJ, MLE, GOR), Humus 1szt 1 szt (GLU, GOR, SEZ, SOJ), Roszponka 20 g , II Śniadanie: Jabłko 150 g ,	Zupa z kaszą kukurydzianą 400 ml (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR), Ziemniaki . 200 g , Schab gotowany +sos 120/100 200 g (BIA, GLU, SOJ, SEL, GOR), Surówka z kapust kiszonej 150 g (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR), Kompot b.c. 250 ml , Woda niegazowana 0,5l 1 szt , Podwieczorek: Sok pomidorowy 1szt 1 szt ,	Herbata b/c 250 ml , Chleb graham 100 g (GLU, SOJ, SEZ), Margaryna miękka 1szt 1 szt , Twaróg 100 g (BIA), Szpinak Baby 20 g , Posiłek nocny: Tubka owsianka z owocami b/c 1szt 1 szt (GLU),
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2459.56 kcal; Białko ogółem: 125.55 g; Tłuszcz: 82.95 g; Węglowodny przyswajalne: 285.87 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 24.56 g; suma cukrów prostych: 58.14 g; Sól: 8.76 g; Błonnik pokarmowy: 26.15 g; Sód: 1567.70 mg;		
środa 2024-04-03 Dieta: ZABRZE DIETA PAPKOWATA KOD-12		
Płatki owsiane na mleku . 300 ml (BIA, GLU), Kawa zbożowa z mlekiem 250 ml (BIA, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR), Bułka 100g, margaryna miękka 1szt 1 Por (GLU, OZI, SOJ, SEZ), Szyńka Jana 100 g (GLU, JAJ, MLE, GOR), Mus owocowy 100 g , II Śniadanie: Jogurt naturalny . 150 g (BIA),	Zupa z kaszą kukurydzianą 400 ml (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR), Ziemniaki (mix) 100 g , Filet z indyka 100 g , Warzywa gotowane 150 g (BIA, GLU, SEL), Kompot b.c. 250 ml , Woda niegazowana 0,5l 1 szt , Podwieczorek: Sok pomidorowy 1szt 1 szt ,	Herbata b/c 250 ml , Zupa grysikowa . 400 ml (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR), Bułka 100g, margaryna miękka 1szt 1 Por (GLU, OZI, SOJ, SEZ), Połudwica wiśniowa 50 g (JAJ, MLE, SEL, GOR), Jogurt naturalny . 150 g (BIA), Posiłek nocny: Tubka owsianka z owocami b/c 1szt 1 szt (GLU),
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2154.86 kcal; Białko ogółem: 113.46 g; Tłuszcz: 57.24 g; Węglowodny przyswajalne: 182.27 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 22.07 g; suma cukrów prostych: 75.22 g; Sól: 7.80 g; Błonnik pokarmowy: 25.12 g; Sód: 1486.47 mg;		
czwartek 2024-04-04 Dieta: ZABRZE PODSTAWOWA KOD-1		
Kasza manna na mleku . 350 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, SEZ), Pasztet 1szt 50 g (GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR), Połudwica sopočka 40 g (GLU, JAJ, SOJ, SEL, GOR, DWU), Rzodkiewka 100 g , II Śniadanie: Winogron 150 g ,	Zupa selerowa z ziemniakami . 400 ml (SEL), Łazanki z kielbasą i pieczarkami 300 g (GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR), Bukiet warzyw got 150 g (SEL), Kompot b.c. 250 ml , Woda niegazowana 0,5l 1 szt , Podwieczorek: Jogurt naturalny . 150 g (BIA),	Herbata b/c 250 ml , Chleb pszenno-żytni 100g margaryna miękka 1szt 1 Por (GLU, JAJ, OZI, SOJ, SEZ), Szyńka konserwowa premium 40 g (GLU, JAJ, MLE, SEL, GOR, SOJ), Sałata zielona 30 g , Posiłek nocny: Tubka z kaszą jagłana z owocami 1szt 1 szt (GLU),
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2057.05 kcal; Białko ogółem: 85.81 g; Tłuszcz: 56.21 g; Węglowodny przyswajalne: 290.81 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 24.44 g; suma cukrów prostych: 62.07 g; Sól: 7.16 g; Błonnik pokarmowy: 29.49 g; Sód: 1093.61 mg;		

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Szpital Miejski Zabrze		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
czwartek 2024-04-04 Dieta: ZABRZE ŁATWOSTRAWNA KOD-2		
Kasza manna na mleku . 350 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, SEZ), Pasta warzywna 1szt (†) 1 szt , Polędwica sopocka 40 g (GLU, JAJ, SOJ, SEL, GOR, DWU), Mix sałat 20 g , II Śniadanie: Winogron 150 g ,	Zupa selerowa z ziemniakami . 400 ml (SEL), Ziemniaki . 200 g , Gulasz z szynki wp (gotowany) 200 g (GLU, BIA, SOJ, SEL, GOR), Bukiet warzyw got 150 g (SEL), 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, OZI, SOJ, SEZ), Szynka konserwowa premium 40 g (GLU, JAJ, MLE, SEL, GOR, SOJ), Sałata zielona 30 g , Posiłek nocny: Tubka z kaszą jaglana z owocami 1szt 1 szt (GLU),
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 1999.14 kcal; Białko ogółem: 86.95 g; Tłuszcz: 47.21 g; Węglowodny przyswajalne: 245.56 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 21.25 g; suma cukrów prostych: 63.35 g; Sól: 6.52 g; Błonnik pokarmowy: 28.45 g; Sód: 689.99 mg;		
czwartek 2024-04-04 Dieta: ZABRZE BOGATOBIAŁKOWA KOD-9		
Kasza manna na mleku . 350 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, SEZ), Pasta warzywna 1szt (†) 1 szt , Polędwica sopocka 40 g (GLU, JAJ, SOJ, SEL, GOR, DWU), Mix sałat 20 g , II Śniadanie: Mandarynki 200 g , Serek wiejski 150 g (MLE),	Zupa selerowa z ziemniakami . 400 ml (SEL), Gulasz z szynki wp (gotowany) 200 g (GLU, BIA, SOJ, SEL, GOR), Filet drobiowy gotowany 80 g , Bukiet warzyw got 150 g (SEL), 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, OZI, SOJ, SEZ), Szynka konserwowa premium 100 g (GLU, JAJ, MLE, SEL, GOR, SOJ), Sałata zielona 30 g , Posiłek nocny: Tubka z kaszą jaglana z owocami 1szt 1 szt (GLU),
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2086.62 kcal; Białko ogółem: 148.95 g; Tłuszcz: 54.20 g; Węglowodny przyswajalne: 191.41 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 24.12 g; suma cukrów prostych: 61.05 g; Sól: 9.58 g; Błonnik pokarmowy: 25.50 g; Sód: 1189.57 mg;		
czwartek 2024-04-04 Dieta: ZABRZE DIETA Z OGR.ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW KOD-6		
Serek homogenizowany nat. 1szt 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, SEZ), Pasta warzywna 1szt (†) 1 szt , Polędwica sopocka 40 g (GLU, JAJ, SOJ, SEL, GOR, DWU), Rzodkiewka 100 g , II Śniadanie: Mandarynki 200 g ,	Zupa selerowa z ziemniakami . 400 ml (SEL), Ziemniaki . 200 g , Gulasz z szynki wp (gotowany) 200 g (GLU, BIA, SOJ, SEL, GOR), Bukiet warzyw got 150 g (SEL), 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 (GLU, SOJ, SEZ), Szynka konserwowa premium 40 g (GLU, JAJ, MLE, SEL, GOR, SOJ), Sałata zielona 30 g , Posiłek nocny: Tubka z kaszą jaglana z owocami 1szt 1 szt (GLU), Orzechy włoskie 30 g (ORZ),
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2143.37 kcal; Białko ogółem: 98.75 g; Tłuszcz: 65.33 g; Węglowodny przyswajalne: 276.27 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 24.87 g; suma cukrów prostych: 57.99 g; Sól: 7.04 g; Błonnik pokarmowy: 29.57 g; Sód: 621.07 mg;		
czwartek 2024-04-04 Dieta: ZABRZE CZKID ZESTAW I -KOD C1		
Kasza manna 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, SEZ), Bułka grahamka 50 g (GLU), Maselko 1szt 1 szt , Jajo 1 szt (JAJ), Paszтет 1szt 50 g (GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR), Roszponka 20 g , II Śniadanie: Winogron 150 g ,	Zupa selerowa z ziemniakami . 400 ml (SEL), Ziemniaki . 200 g , Ryba miruna z pieca 120 g (RYB), Bukiet warzyw got 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 , Chleb graham 100g margaryna miękka 1szt 1 Por (GLU, SOJ, SEZ), Szynka konserwowa premium 40 g (GLU, JAJ, MLE, SEL, GOR, SOJ), Sałata zielona 30 g , Posiłek nocny: Tubka z kaszą jaglana z owocami 1szt 1 szt (GLU),
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2012.57 kcal; Białko ogółem: 90.98 g; Tłuszcz: 46.25 g; Węglowodny przyswajalne: 294.40 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 19.31 g; suma cukrów prostych: 71.27 g; Sól: 6.43 g; Błonnik pokarmowy: 25.87 g; Sód: 1187.31 mg;		

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Szpital Miejski Zabrze		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
czwartek 2024-04-04 Dieta: ZABRZE CZKID ŁATWOSTRAWNA KOD-C2		
Kasza manna na mleku . 350 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, SEZ), Bułka grahamka 50 g (GLU), Masełko 1szt 1 szt, Szyńka drobiowa z fileta 40 g (GLU, JAJ, MLE, SEL, DWU), II Śniadanie: Winogron 150 g ,	Zupa selerowa z ziemniakami . 400 ml (SEL), Ziemniaki . 200 g , Ryba miruna z pieca 120 g (RYB), Bukiet warzyw got 150 g (SEL), 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 miękka 1szt 1 Por (GLU, OZI, SOJ, SEZ), Serek wiejski 150 g (MLE), Sałata zielona 30 g , Posiłek nocny: Tubka z kaszą jaglana z owocami 1szt 1 szt (GLU),
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2021.27 kcal; Białko ogółem: 103.36 g; Tłuszcz: 44.28 g; Węglowodny przyswajalne: 240.15 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 20.20 g; suma cukrów prostych: 68.04 g; Sól: 7.36 g; Błonnik pokarmowy: 27.85 g; Sód: 1650.81 mg;		
czwartek 2024-04-04 Dieta: ZABRZE CZKID Z OGR. WĘGLOWODANÓW KOD-C3		
Kasza manna na mleku . 350 ml (BIA, GLU), Kawa zbożowa z makiem b/c 250 ml (BIA, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR), Chleb graham 50 g (GLU, SOJ, SEZ), Bułka grahamka 50 g (GLU), Masełko 1szt 1 szt, Szyńka drobiowa z fileta 40 g (GLU, JAJ, MLE, SEL, DWU), Pasta warzywna 1szt (I) 1 szt , Roszponka 20 g , II Śniadanie: Mandarynki 200 g ,	Zupa selerowa z ziemniakami . 400 ml (SEL), Ziemniaki . 200 g , Gulasz z szynki wp (gotowany) 200 g (GLU, BIA, SOJ, 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 30 g , Posiłek nocny: Tubka z kaszą jaglana z owocami 1szt 1 szt (GLU), Orzechy włoskie 30 g (ORZ),
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2461.64 kcal; Białko ogółem: 105.98 g; Tłuszcz: 85.49 g; Węglowodny przyswajalne: 298.07 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 25.33 g; suma cukrów prostych: 59.52 g; Sól: 9.23 g; Błonnik pokarmowy: 28.80 g; Sód: 2209.79 mg;		
czwartek 2024-04-04 Dieta: ZABRZE CZKID ZESTAW II-KOD C1		
Kasza manna na mleku . 350 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, SEZ), Bułka grahamka 50 g (GLU), Masełko 1szt 1 szt, Szyńka drobiowa z fileta 40 g (GLU, JAJ, MLE, SEL, DWU), II Śniadanie: Winogron 150 g ,	Zupa selerowa z ziemniakami . 400 ml (SEL), Łazanki z kielbasą i pieczarkami 300 g (GLU, JAJ, 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: Ciasteczko zbożowe 1 szt ,	Herbata b/c 250 ml , Chleb graham 100 g (GLU, SOJ, SEZ), Margaryna miękka 1szt 1 szt , Serek wiejski 150 g (MLE), Sałata zielona 30 g , Posiłek nocny: Tubka z kaszą jaglana z owocami 1szt 1 szt (GLU),
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2339.45 kcal; Białko ogółem: 99.81 g; Tłuszcz: 75.96 g; Węglowodny przyswajalne: 296.18 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 25.48 g; suma cukrów prostych: 60.71 g; Sól: 9.90 g; Błonnik pokarmowy: 27.33 g; Sód: 2817.51 mg;		
czwartek 2024-04-04 Dieta: ZABRZE DIETA PAPKOWATA KOD-12		
Kasza manna na mleku . 300 ml (BIA, GLU), Kawa zbożowa z makiem b/c 250 ml (BIA, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR), Bułka dl 100g masło extra 15g 1 Por (GLU, OZI, SOJ, SEZ), Półdewka sopocka 100 g (GLU, JAJ, SOJ, SEL, GOR, DWU), II Śniadanie: Mus owocowy 100 g ,	Zupa selerowa z ziemniakami . 400 ml (SEL), Ziemniaki (mix) 100 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: Jogurt naturalny . 150 g (BIA),	Herbata b/c 250 ml , Zupa grycikowa . 400 ml (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR), Bułka 100g, margaryna miękka 1szt 1 Por (GLU, OZI, SOJ, SEZ), Szyńka konserwowa premium 40 g (GLU, JAJ, MLE, SEL, GOR, SOJ), Jogurt naturalny . 150 g (BIA), Posiłek nocny: Tubka z kaszą jaglana z owocami 1szt 1 szt (GLU),
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2197.66 kcal; Białko ogółem: 99.26 g; Tłuszcz: 68.47 g; Węglowodny przyswajalne: 181.34 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 26.42 g; suma cukrów prostych: 52.46 g; Sól: 7.56 g; Błonnik pokarmowy: 27.74 g; Sód: 917.96 mg;		

Jadłospis dla oddziałów

Oddział: Szpital Miejski Zabrze		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
piątek 2024-04-05 Dieta: ZABRZE PODSTAWOWA KOD-1		
Kasza jęczmienna na mleku 350 ml (BIA, GLU), Kakao b/c 250 ml (BIA), Rogal 1szt, chleb graham 30g, margaryna miękka 1szt 1 Por (GLU, JAJ, SOJ, SEZ), Dżem 2szt 50 g, Serek wiejski 150 g (MLE), Pomidor koktajlowy 100 g, II Śniadanie: Kiwi 150 g,	Zupa pomidorowa z ryżem . 400 ml (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR), Ziemniaki . 200 g, Śledź w śmietanie (100/100) 200 g (GLU, BIA, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR), Tarta marchewka 150 g (JAJ, RYB, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, SOJ), 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 pszenno-żytni 100g margaryna miękka 1szt 1 Por (GLU, JAJ, OZI, SOJ, SEZ), Pasta serowo-chrzanowa 100 g (BIA), Rukola 20 g, Posiłek nocny: Mus warzywno-owocowy 100 g,
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2378.48 kcal; Białko ogółem: 102.22 g; Tłuszcz: 66.59 g; Węglowodny przyswajalne: 330.68 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 28.50 g; suma cukrów prostych: 113.93 g; Sól: 18.35 g; Błonnik pokarmowy: 20.49 g; Sód: 1094.34 mg;		
piątek 2024-04-05 Dieta: ZABRZE ŁATWOSTRAWNA KOD-2		
Kasza jęczmienna na mleku 350 ml (BIA, GLU), Kakao b/c 250 ml (BIA), Rogal 1szt, chleb graham 30g, margaryna miękka 1szt 1 Por (GLU, JAJ, SOJ, SEZ), Dżem 2szt 50 g, Serek wiejski 150 g (MLE), 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 120 g (SEL, GOR), Szpinak 150 g (GLU, 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, Bułka 100g, margaryna miękka 1szt 1 Por (GLU, OZI, SOJ, SEZ), Ser biały z ziołami 100 g (BIA), Rukola 20 g, Posiłek nocny: Mus warzywno-owocowy 100 g,
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2210.63 kcal; Białko ogółem: 113.32 g; Tłuszcz: 50.20 g; Węglowodny przyswajalne: 264.39 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 21.29 g; suma cukrów prostych: 94.49 g; Sól: 4.38 g; Błonnik pokarmowy: 24.12 g; Sód: 1179.58 mg;		
piątek 2024-04-05 Dieta: ZABRZE BOGATOBIĄLKOWA KOD-9		
Kasza jęczmienna na mleku 350 ml (BIA, GLU), Kakao b/c 250 ml (BIA), Bułka grahamka 1szt, chleb zwykły 50g, masło 15g 1 Por (GLU, JAJ, OZI, SOJ, SEZ), Jajo 1 szt (JAJ), Serek wiejski 150 g (MLE), 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), Szpinak 150 g (GLU, 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, Bułka 100g, margaryna miękka 1szt 1 Por (GLU, OZI, SOJ, SEZ), Ser biały z ziołami 150 g (BIA), Rukola 20 g, Posiłek nocny: Mus warzywno-owocowy 100 g,
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2499.96 kcal; Białko ogółem: 155.08 g; Tłuszcz: 68.65 g; Węglowodny przyswajalne: 251.38 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 32.77 g; suma cukrów prostych: 74.10 g; Sól: 5.35 g; Błonnik pokarmowy: 27.98 g; Sód: 1449.42 mg;		
piątek 2024-04-05 Dieta: ZABRZE DIETA Z OGR.ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW KOD-6		
Maślanka 1szt 1 szt, Kakao b/c 250 ml (BIA), Bułka grahamka 1szt, chleb 50g, margaryna miękka 1szt 1 Por (GLU, JAJ, OZI, SOJ, SEZ), Jajo 1 szt (JAJ), Serek wiejski 150 g (MLE), 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 120 g (SEL, GOR), Tarta marchewka 150 g (JAJ, RYB, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, SOJ), Kompot b.c. 250 ml, Woda niegazowana 0,5l 1 szt, Podwieczorek: Skrz 150 g (MLE),	Herbata b/c 250 ml, Chleb graham 100g margaryna miękka 1szt 1 Por (GLU, SOJ, SEZ), Ser biały z ziołami 100 g (BIA), Rukola 20 g, Posiłek nocny: Mus warzywno-owocowy 100 g, Pestki dyni 30 g,
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2379.99 kcal; Białko ogółem: 153.85 g; Tłuszcz: 62.68 g; Węglowodny przyswajalne: 286.54 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 23.36 g; suma cukrów prostych: 86.71 g; Sól: 7.98 g; Błonnik pokarmowy: 19.22 g; Sód: 2405.30 mg;		

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Szpital Miejski Zabrze		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
piątek 2024-04-05 Dieta: ZABRZE CZKID ZESTAW I -KOD C1		
Kasza jęczmienna na mleku 350 ml (BIA, GLU), Kakao b/c 250 ml (BIA), Chleb zwykły 50 g (GLU, JAJ, OZI, SOJ, SEZ), Rogal 1 szt (GLU, JAJ), Maselko 1szt 1 szt , Dżem 2szt 50 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), Tarta marchewka 150 g (JAJ, RYB, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, SOJ), 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 100g margaryna miękka 1szt 1 Por (GLU, SOJ, SEZ), Sledzik na raz z cebulką 1 szt , Rukola 20 g , Posiłek nocny: Mus warzywno-owocowy 100 g ,
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2363.68 kcal; Białko ogółem: 85.32 g; Tłuszcz: 81.36 g; Węglowodny przyswajalne: 311.55 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 31.70 g; suma cukrów prostych: 107.57 g; Sól: 5.77 g; Błonnik pokarmowy: 15.11 g; Sód: 453.98 mg;		
piątek 2024-04-05 Dieta: ZABRZE CZKID ŁATWOSTRAWNA KOD-C2		
Kasza jęczmienna na mleku 350 ml (BIA, GLU), Kakao b/c 250 ml (BIA), Chleb zwykły 50 g (GLU, JAJ, OZI, SOJ, SEZ), Rogal 1 szt (GLU, JAJ), Maselko 1szt 1 szt , Dżem 2szt 50 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), Szpinak 150 g (GLU, 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 , Bułka 100g, margaryna miękka 1szt 1 Por (GLU, OZI, SOJ, SEZ), Ser biały z ziołami 100 g (BIA), Rukola 20 g , Posiłek nocny: Mus warzywno-owocowy 100 g ,
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2147.79 kcal; Białko ogółem: 75.84 g; Tłuszcz: 59.88 g; Węglowodny przyswajalne: 265.81 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 30.52 g; suma cukrów prostych: 91.39 g; Sól: 2.90 g; Błonnik pokarmowy: 23.08 g; Sód: 465.79 mg;		
piątek 2024-04-05 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 , Jajo 1 szt (JAJ), Twaróg 60 g (BIA), 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 120 g (SEL, GOR), Tarta marchewka 150 g (JAJ, RYB, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, SOJ), 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 100g margaryna miękka 1szt 1 Por (GLU, SOJ, SEZ), Pastella z awokado 1 szt (GLU, RYB, SOJ, MLE), Rukola 20 g , Posiłek nocny: Mus warzywno-owocowy 100 g , Pestki dyni 30 g ,
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2651.27 kcal; Białko ogółem: 136.39 g; Tłuszcz: 95.07 g; Węglowodny przyswajalne: 297.30 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 28.28 g; suma cukrów prostych: 83.41 g; Sól: 7.89 g; Błonnik pokarmowy: 18.47 g; Sód: 1861.95 mg;		
piątek 2024-04-05 Dieta: ZABRZE CZKID ZESTAW II-KOD C1		
Kasza jęczmienna na mleku 350 ml (BIA, GLU), Kakao b/c 250 ml (BIA), Chleb zwykły 50 g (GLU, JAJ, OZI, SOJ, SEZ), Bułka grahamka 50 g (GLU), Maselko 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 , Śledź w śmietanie (100/100) 200 g (GLU, BIA, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR), Bukiet warzyw got 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 graham 100g margaryna miękka 1szt 1 Por (GLU, SOJ, SEZ), Pasta warzywna 1szt (t) 1 szt , Rukola 20 g , Posiłek nocny: Mus warzywno-owocowy 100 g ,
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2279.38 kcal; Białko ogółem: 87.49 g; Tłuszcz: 75.25 g; Węglowodny przyswajalne: 301.98 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 33.12 g; suma cukrów prostych: 70.09 g; Sól: 19.73 g; Błonnik pokarmowy: 24.96 g; Sód: 874.09 mg;		

Jadłospis dla oddziałów

Oddział: Szpital Miejski Zabrze		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
piątek 2024-04-05 Dieta: ZABRZE DIETA PAKOWATA KOD-12		
Kasza jęczmienna na mleku 350 ml (BIA, GLU), Kakao b/c 250 ml (BIA), Bułka dł 100g masło extra 15g 1 Por (GLU, OZI, SOJ, SEZ), Jajo 1 szt (JAJ), II Śniadanie: Mus owocowy 100 g ,	Zupa ryżowa 400 ml (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR), Ziemniaki (mix) 100 g , Dorsz z pieca koperkiem 100 g (SEL, GOR), Szpinak 150 g (GLU, SEL, GOR), Kompot b.c. 250 ml , Woda niegazowana 0,5l 1 szt , Podwieczorek: Sok wielowarzywny 300 g (SEL),	Herbata b/c 250 ml , Zupa z zacierką 400 g (GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, SEL, GOR, SEZ, ZIA, ŁUB), Bułka 100g, margaryna miękka 2szt 1 Por (GLU, OZI, SOJ, SEZ), Połędwica sopocka 100 g (GLU, JAJ, SOJ, SEL, GOR, DWU), Ser biały z ziołami 100 g (BIA), Posiłek nocny: Mus warzywno-owocowy 100 g ,
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2163.19 kcal; Białko ogółem: 114.61 g; Tłuszcz: 68.22 g; Węglowodny przyswajalne: 161.13 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 28.92 g; suma cukrów prostych: 59.57 g; Sól: 8.49 g; Błonnik pokarmowy: 22.91 g; Sód: 1200.41 mg;		
sobota 2024-04-06 Dieta: ZABRZE PODSTAWOWA KOD-1		
Makaron 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, SEZ), Połędwica sopocka 40 g (GLU, JAJ, SOJ, SEL, GOR, DWU), Pasta warzywna 1szt (I) 1 szt , 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), surówka porowa - 150 g (JAJ, SEL, GOR), Kompot b.c. 350 ml , Woda niegazowana 0,5l 1 szt , Podwieczorek: Kefir 150 g (BIA),	Herbata b/c 350 ml , Chleb pszenno-żytni 100g margaryna miękka 1szt 1 Por (GLU, JAJ, OZI, SOJ, SEZ), Pastella tuńczyka 1 szt (GLU, JAJ, RYB, SOJ, MLE, SEL, GOR), Ogórek zielony 100 g , Posiłek nocny: Tubka owsianka z owocami b/c 1szt 1 szt (GLU),
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2273.81 kcal; Białko ogółem: 83.93 g; Tłuszcz: 69.90 g; Węglowodny przyswajalne: 312.59 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 19.93 g; suma cukrów prostych: 89.58 g; Sól: 8.06 g; Błonnik pokarmowy: 29.31 g; Sód: 503.44 mg;		
sobota 2024-04-06 Dieta: ZABRZE ŁATWOSTRAWNA KOD-2		
Makaron 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, SEZ), Połędwica sopocka 40 g (GLU, JAJ, SOJ, SEL, GOR, DWU), Pasta warzywna 1szt (I) 1 szt , Mix sałat 20 g , II Śniadanie: Banan 150 g ,	Zupa dyniowa 400 ml (GLU, SEL), Kaszotto z warzywami +sos pomidorowy 350 g (GLU, SEL), Brokuły got. z dodatkiem oliwy 150 g , Kompot b.c. 350 ml , Woda niegazowana 0,5l 1 szt , Podwieczorek: Kefir 150 g (BIA),	Herbata b/c 350 ml , Bułka 100g, margaryna miękka 1szt 1 Por (GLU, OZI, SOJ, SEZ), Połędwica wiśniowa 40 g (JAJ, MLE, SEL, GOR), Pomidor 100 g , Posiłek nocny: Tubka owsianka z owocami b/c 1szt 1 szt (GLU),
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2047.02 kcal; Białko ogółem: 83.00 g; Tłuszcz: 52.47 g; Węglowodny przyswajalne: 243.35 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 20.39 g; suma cukrów prostych: 75.73 g; Sól: 5.69 g; Błonnik pokarmowy: 32.02 g; Sód: 508.09 mg;		
sobota 2024-04-06 Dieta: ZABRZE BOGATOBIAŁKOWA KOD-9		
Makaron 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, SEZ), Połędwica sopocka 40 g (GLU, JAJ, SOJ, SEL, GOR, DWU), Twaróg 100 g (BIA), Mix sałat 20 g , 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 , Brokuły got. z dodatkiem oliwy 150 g , Kompot b.c. 350 ml , Woda niegazowana 0,5l 1 szt , Podwieczorek: Kefir 150 g (BIA),	Herbata b/c 350 ml , Bułka 100g, margaryna miękka 1szt 1 Por (GLU, OZI, SOJ, SEZ), Połędwica wiśniowa 100 g (JAJ, MLE, SEL, GOR), Pomidor 100 g , Posiłek nocny: Tubka owsianka z owocami b/c 1szt 1 szt (GLU),
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2295.53 kcal; Białko ogółem: 129.25 g; Tłuszcz: 61.79 g; Węglowodny przyswajalne: 240.06 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 21.60 g; suma cukrów prostych: 71.63 g; Sól: 7.16 g; Błonnik pokarmowy: 28.38 g; Sód: 796.79 mg;		

Jadłospis dla oddziałów

Oddział: Szpital Miejski Zabrze		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
sobota 2024-04-06		
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, SEZ), Polędwica sopocka 40 g (GLU, JAJ, SOJ, SEL, GOR, DWU), Pasta warzywna 1szt (t) 1 szt, 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), surówka porowa - 150 g (JAJ, SEL, GOR), 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 (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]: 2010.69 kcal; Białko ogółem: 87.32 g; Tłuszcz: 53.91 g; Węglowodny przyswajalne: 278.09 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 21.88 g; suma cukrów prostych: 71.82 g; Sól: 7.68 g; Błonnik pokarmowy: 27.32 g; Sód: 438.55 mg;		
sobota 2024-04-06		
Dieta: ZABRZE CZKID ZESTAW I -KOD C1		
Makaron na mleku . 300 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, SEZ), Bułka grahamka 50 g (GLU), Maselko 1szt 1 szt , Polędwica sopocka 40 g (GLU, JAJ, SOJ, SEL, GOR, DWU), 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), Buraczki 150 g (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), 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]: 2330.24 kcal; Białko ogółem: 115.44 g; Tłuszcz: 64.34 g; Węglowodny przyswajalne: 304.56 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 20.75 g; suma cukrów prostych: 78.30 g; Sól: 8.31 g; Błonnik pokarmowy: 28.03 g; Sód: 1700.58 mg;		
sobota 2024-04-06		
Dieta: ZABRZE CZKID ŁATWOSTRAWNA KOD-C2		
Makaron na mleku . 300 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, SEZ), Bułka grahamka 50 g (GLU), Maselko 1szt 1 szt , Polędwica sopocka 40 g (GLU, JAJ, SOJ, SEL, GOR, DWU), Twaróg 60 g (BIA), Mix sałat 20 g , II Śniadanie: Sok marchwiowo-owocowy 200 ml ,	Zupa dyniowa 400 ml (GLU, SEL), Kaszotto z warzywami +sos pomidorowy 350 g (GLU, SEL), Brokuły got. z dodatkiem oliwy 150 g , Woda niegazowana 0,5l 1 szt , Kompot b.c. 250 ml , Podwieczorek: Kefir 150 g (BIA),	Bułka 100g,margaryna miękka1szt 1 Por (GLU, OZI, SOJ, SEZ), Herbata b/c 250 ml , Polędwica wiśniowa 40 g (JAJ, MLE, SEL, GOR), Pomidor 100 g , Posiłek nocny: Tubka owsianka z owocami b/c 1szt 1 szt (GLU),
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2024.48 kcal; Białko ogółem: 91.86 g; Tłuszcz: 52.28 g; Węglowodny przyswajalne: 230.41 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 19.68 g; suma cukrów prostych: 67.97 g; Sól: 5.07 g; Błonnik pokarmowy: 29.91 g; Sód: 618.89 mg;		
sobota 2024-04-06		
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), Bułka grahamka 50 g (GLU), Chleb graham 50 g (GLU, SOJ, SEZ), Polędwica sopocka 40 g (GLU, JAJ, SOJ, SEL, GOR, DWU), Tuńczyk 60 g , Papryka mix 100 g (GOR), Maselko 1szt 1 szt , II Śniadanie: Sok marchwiowo-owocowy 200 ml ,	Zupa dyniowa 400 ml (GLU, SEL), Kaszotto z warzywami +sos pomidorowy 350 g (GLU, SEL), surówka porowa - 150 g (JAJ, 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 100g margaryna miękka 1szt 1 Por (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]: 2050.76 kcal; Białko ogółem: 99.46 g; Tłuszcz: 52.08 g; Węglowodny przyswajalne: 281.51 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 21.35 g; suma cukrów prostych: 77.13 g; Sól: 7.77 g; Błonnik pokarmowy: 22.89 g; Sód: 856.65 mg;		

Jadłospis dla oddziałów

Oddział: Szpital Miejski Zabrze		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
sobota 2024-04-06 Dieta: ZABRZE CZKID ZESTAW II-KOD C1		
Makaron na mleku . 300 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, SEZ), Bułka grahamka 50 g (GLU), Maselko 1szt 1 szt , Polędwica sopocka 40 g (GLU, JAJ, SOJ, SEL, GOR, DWU), 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 porowa - 150 g (JAJ, SEL, GOR), Woda niegazowana 0,5l 1 szt , Kompot b.c. 250 ml , Podwieczorek: Jogurt naturalny . 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]: 2191.27 kcal; Białko ogółem: 99.04 g; Tłuszcz: 58.71 g; Węglowodny przyswajalne: 302.20 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 22.07 g; suma cukrów prostych: 78.23 g; Sól: 6.61 g; Błonnik pokarmowy: 24.78 g; Sód: 793.54 mg;		
sobota 2024-04-06 Dieta: ZABRZE DIETA PAPKOWATA KOD-12		
Makaron na mleku . 300 ml (BIA, GLU), Herbata b/c 250 ml , Bułka dl 100g masło extra 15g 1 Por (GLU, OZI, SOJ, SEZ), Polędwica sopocka 100 g (GLU, JAJ, SOJ, SEL, GOR, DWU), II Śniadanie: Mus owocowy 100 g ,	Zupa ziemniaczana . 400 ml (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR), Ziemniaki (mix) 100 g , Schab gotowany 100 g , Brokuły got. z dodatkiem oliwy 150 g , Kompot b.c. 250 ml , Woda niegazowana 0,5l 1 szt , Podwieczorek: Kefir 150 g (BIA),	Herbata b/c 250 ml , Zupa ziemniaczana . 400 ml (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR), Bułka 100g, margaryna miękka 1szt 1 Por (GLU, OZI, SOJ, SEZ), Polędwica wiśniowa 50 g (JAJ, MLE, SEL, GOR), Mus warzywno-owocowy 100 g , Posiłek nocny: Tubka owsianka z owocami b/c 1szt 1 szt (GLU),
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2126.96 kcal; Białko ogółem: 103.14 g; Tłuszcz: 56.85 g; Węglowodny przyswajalne: 186.84 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 21.77 g; suma cukrów prostych: 56.98 g; Sól: 6.73 g; Błonnik pokarmowy: 24.59 g; Sód: 590.82 mg;		
niedziela 2024-04-07 Dieta: ZABRZE PODSTAWOWA KOD-1		
Płatki jęczmieńne na mleku . 350 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, SEZ), Kielbasa szynkowa wp.o. Grzegorza 40 g (JAJ), Jajo 1 szt (JAJ), Rukola 20 g , II Śniadanie: Gruszka 150 g ,	Rosół z makaronem . 400 ml (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR), Ziemniaki . 200 g , Filet drobiowy w sosie ziołowym 120g/100ml 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 pszenno-żytni 100g margaryna miękka 1szt 1 Por (GLU, JAJ, OZI, SOJ, SEZ), Sałatka jarzynowa * 120 g , Pomidor 100 g , Posiłek nocny: Mus owocowy z twarogiem 1szt 1 szt (MLE),
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2428.01 kcal; Białko ogółem: 131.40 g; Tłuszcz: 67.20 g; Węglowodny przyswajalne: 308.58 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 16.07 g; suma cukrów prostych: 91.36 g; Sól: 6.39 g; Błonnik pokarmowy: 29.99 g; Sód: 1248.76 mg;		
niedziela 2024-04-07 Dieta: ZABRZE ŁATWOSTRAWNA KOD-2		
Płatki jęczmieńne na mleku . 350 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, SEZ), Kielbasa szynkowa wp.o. Grzegorza 40 g (JAJ), Twaróg 50 g (BIA), Rukola 20 g , II Śniadanie: Mandarynki 150 g ,	Rosół z makaronem . 400 ml (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR), Ziemniaki . 200 g , Filet drobiowy w sosie ziołowym 120g/100ml 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 miękka 1szt 1 Por (GLU, OZI, SOJ, SEZ), Serek wiejski 150 g (MLE), Pomidor 100 g , Posiłek nocny: Mus owocowy z twarogiem 1szt 1 szt (MLE),
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2259.28 kcal; Białko ogółem: 137.77 g; Tłuszcz: 54.84 g; Węglowodny przyswajalne: 241.50 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 15.53 g; suma cukrów prostych: 87.09 g; Sól: 6.60 g; Błonnik pokarmowy: 21.19 g; Sód: 1543.86 mg;		

Jadłospis dla oddziałów

Oddział: Szpital Miejski Zabrze		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
niedziela 2024-04-07 Dieta: ZABRZE BOGATOBIAŁKOWA KOD-9		
Płatki jęczmienne na mleku . 350 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, SEZ), Kielbasa szynkowa wp.o.Grzegorza 40 g (JAJ), Pasta warzywna 1szt (†) 1 szt , 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 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, OZI, SOJ, SEZ), Serek wiejski 150 g (MLE), Pomidor 100 g , Posiłek nocny: Mus owocowy z twarogiem 1szt 1 szt (MLE),
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2424.98 kcal; Białko ogółem: 162.70 g; Tłuszcz: 56.38 g; Węglowodny przyswajalne: 252.05 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 15.89 g; suma cukrów prostych: 92.30 g; Sól: 7.83 g; Błonnik pokarmowy: 25.17 g; Sód: 1675.86 mg;		
niedziela 2024-04-07 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, SEZ), Kielbasa szynkowa wp.o.Grzegorza 40 g (JAJ), Twaróg 50 g (BIA), Rukola 20 g , II Śniadanie: Mandarynki 150 g ,	Rosół z makaronem razowym 400 ml (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR), Ziemniaki . 200 g , Filet drobiowy w sosie ziołowym 120g/100ml 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 (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]: 2312.30 kcal; Białko ogółem: 150.38 g; Tłuszcz: 59.49 g; Węglowodny przyswajalne: 278.69 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 15.92 g; suma cukrów prostych: 81.82 g; Sól: 8.46 g; Błonnik pokarmowy: 25.73 g; Sód: 2054.18 mg;		
niedziela 2024-04-07 Dieta: ZABRZE CZKID ZESTAW I -KOD C1		
Płatki 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, SEZ), Bułka grahamka 50 g (GLU), Masełko 1szt 1 szt , Jajo 1 szt (JAJ), Kielbasa szynkowa wp.o.Grzegorza 50 g (JAJ), 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: Ciasteczko zbożowe 1 szt ,	Herbata b/c 250 ml , Chleb graham 100g margaryna miękka 1szt 1 Por (GLU, SOJ, SEZ), Pasta warzywna 1szt (†) 1 szt , Pomidor 100 g , Posiłek nocny: Mus owocowy z twarogiem 1szt 1 szt (MLE),
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2190.51 kcal; Białko ogółem: 113.90 g; Tłuszcz: 50.27 g; Węglowodny przyswajalne: 300.87 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 20.08 g; suma cukrów prostych: 75.14 g; Sól: 6.65 g; Błonnik pokarmowy: 29.65 g; Sód: 835.66 mg;		
niedziela 2024-04-07 Dieta: ZABRZE CZKID ŁATWOSTRAWNA KOD-C2		
Płatki 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, SEZ), Bułka grahamka 50 g (GLU), Masełko 1szt 1 szt , Pasta warzywna 1szt (†) 1 szt , Kielbasa szynkowa wp-drob 40 g (GLU, JAJ, SEL, GOR), Rukola 20 g , II Śniadanie: Mandarynki 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), 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, OZI, SOJ, SEZ), Serek wiejski 150 g (MLE), Pomidor 100 g , Posiłek nocny: Mus owocowy z twarogiem 1szt 1 szt (MLE),
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2220.58 kcal; Białko ogółem: 129.59 g; Tłuszcz: 50.52 g; Węglowodny przyswajalne: 247.73 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 20.85 g; suma cukrów prostych: 91.31 g; Sól: 7.17 g; Błonnik pokarmowy: 24.82 g; Sód: 1539.96 mg;		

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Szpital Miejski Zabrze		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
niedziela 2024-04-07		
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), Masełko 1szt 1 szt , Jajo 1 szt (JAJ), Kielbasa szynkowa wp-drob 40 g (GLU, JAJ, SEL, GOR), Rukola 20 g , II Śniadanie: Mandarynki 150 g ,	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 (GLU, SOJ, SEZ), Pasta warzywna 1szt (t) 1 szt , Pomidor 100 g , Posiłek nocny: Sok pomidorowy 1szt 1 szt , Pestki dyni 30 g ,
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2268.60 kcal; Białko ogółem: 135.96 g; Tłuszcz: 58.37 g; Węglowodny przyswajalne: 282.07 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 20.29 g; suma cukrów prostych: 80.76 g; Sól: 7.95 g; Błonnik pokarmowy: 28.01 g; Sód: 1621.28 mg;		
niedziela 2024-04-07		
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, SEZ), Masełko 1szt 1 szt , Pasta warzywna 1szt (t) 1 szt , 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 150 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 (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]: 2631.37 kcal; Białko ogółem: 118.85 g; Tłuszcz: 87.97 g; Węglowodny przyswajalne: 323.08 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 22.43 g; suma cukrów prostych: 88.92 g; Sól: 8.25 g; Błonnik pokarmowy: 27.39 g; Sód: 1656.87 mg;		
niedziela 2024-04-07		
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, OZI, SOJ, SEZ), Kielbasa szynkowa wp.o.Grzegorza 100 g (JAJ), II Śniadanie: Mus warzywno-owocowy 100 g ,	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 150 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, OZI, SOJ, SEZ), 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]: 2258.11 kcal; Białko ogółem: 129.23 g; Tłuszcz: 52.74 g; Węglowodny przyswajalne: 202.03 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 22.47 g; suma cukrów prostych: 94.84 g; Sól: 8.49 g; Błonnik pokarmowy: 25.29 g; Sód: 1653.06 mg;		
poniedziałek 2024-04-08		
Dieta: ZABRZE PODSTAWOWA KOD-1		
Płatki owsiane na mleku . 350 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, SEZ), Pastella z awokado 1 szt (GLU, RYB, SOJ, MLE), Szynka Jana 40 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 , Kotlet mielony pieczony 150 g (GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, SEL, GOR, SEZ), Marchewka z groszkiem gotowana z ziołami z dod 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 pszenno-żytni 100g margaryna miękka 1szt 1 Por (GLU, JAJ, OZI, SOJ, SEZ), Polędwica sopocka 40 g (GLU, JAJ, SOJ, SEL, GOR, DWU), Sałata zielona 20 g , Posiłek nocny: Mus warzywno-owocowy 100 g ,
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2715.93 kcal; Białko ogółem: 105.14 g; Tłuszcz: 117.69 g; Węglowodny przyswajalne: 279.15 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 31.28 g; suma cukrów prostych: 63.33 g; Sól: 8.50 g; Błonnik pokarmowy: 32.22 g; Sód: 1504.33 mg;		

Jadłospis dla oddziałów

Oddział: Szpital Miejski Zabrze		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
poniedziałek 2024-04-08 Dieta: ZABRZE ŁATWOSTRAWNA KOD-2		
Płatki owsiane na mleku . 350 ml (BIA, GLU), Herbata b/c 250 ml , Bułka grahamka 1szt ,chleb zwykły 50g,masło 15g 1 Por (GLU, JAJ, OZI, SOJ, SEZ), Pasta warzywna z tofu 1szt 1 szt (SOJ, GOR, SEZ), Szynka Jana 40 g (GLU, JAJ, MLE, GOR), Pomidor 100 g , II Śniadanie: Jabłko 150 g ,	Krupnik 400 ml (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR), Ziemniaki . 200 g , Pulpet wp. z szynki gotowany w sosie pomidorowym 1 Por (GLU, JAJ, OZI, SOJ, SEZ), Marchewka kostka gotowana z ziołami z dod. oliwy 150 g (BIA, GLU, SOJ, 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, OZI, SOJ, SEZ), Polędwica sopočka 40 g (GLU, JAJ, SOJ, SEL, GOR, DWU), Sałata zielona 20 g , Posiłek nocny: Mus warzywno-owocowy 100 g ,
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2040.71 kcal; Białko ogółem: 80.94 g; Tłuszcz: 59.52 g; Węglowodny przyswajalne: 219.63 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 21.97 g; suma cukrów prostych: 62.95 g; Sól: 5.88 g; Błonnik pokarmowy: 30.64 g; Sód: 642.29 mg;		
poniedziałek 2024-04-08 Dieta: ZABRZE BOGATOBIAŁKOWA KOD-9		
Płatki owsiane na mleku . 350 ml (BIA, GLU), Herbata b/c 250 ml , Bułka grahamka 1szt ,chleb zwykły 50g,masło 15g 1 Por (GLU, JAJ, OZI, SOJ, SEZ), Twaróg 80 g (BIA), Szynka Jana 40 g (GLU, JAJ, MLE, GOR), Pomidor 100 g , II Śniadanie: Jabłko 150 g ,	Krupnik 400 ml (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR), Ziemniaki . 200 g , Pulpet wp. z szynki gotowany w sosie pomidorowym 1 Por (GLU, JAJ, OZI, SOJ, SEZ), Podudzie got 1 szt , Marchewka kostka gotowana z ziołami z dod. oliwy 150 g (BIA, GLU, SOJ, 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, OZI, SOJ, SEZ), Polędwica sopočka 100 g (GLU, JAJ, SOJ, SEL, GOR, DWU), Sałata zielona 20 g , Posiłek nocny: Mus warzywno-owocowy 100 g ,
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2289.96 kcal; Białko ogółem: 121.28 g; Tłuszcz: 71.21 g; Węglowodny przyswajalne: 215.10 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 26.06 g; suma cukrów prostych: 58.98 g; Sól: 6.54 g; Błonnik pokarmowy: 30.64 g; Sód: 748.54 mg;		
poniedziałek 2024-04-08 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, SEZ), Pastella z awokado 1 szt (GLU, RYB, SOJ, MLE), Szynka Jana 40 g (GLU, JAJ, MLE, GOR), Ogórek kiszony . 100 g (GOR), II Śniadanie: Biszkoty b/c 30 g (BIA, GLU, JAJ, ZIA),	Krupnik 400 ml (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR), Ziemniaki . 200 g , Kotlet mielony pieczony 150 g (GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, SEL, GOR, SEZ), Marchewka z groszkiem gotowana z ziołami z dod oliwy 150 g , 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 (GLU, SOJ, SEZ), Polędwica sopočka 40 g (GLU, JAJ, SOJ, SEL, GOR, DWU), Sałata zielona 20 g , Posiłek nocny: Mus warzywno-owocowy 100 g ,
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2592.24 kcal; Białko ogółem: 92.78 g; Tłuszcz: 112.32 g; Węglowodny przyswajalne: 271.80 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 28.18 g; suma cukrów prostych: 39.88 g; Sól: 8.21 g; Błonnik pokarmowy: 27.01 g; Sód: 1330.88 mg;		
poniedziałek 2024-04-08 Dieta: ZABRZE CZKID ZESTAW I -KOD C1		
Płatki owsiane na mleku . 350 ml (BIA, GLU), Herbata b/c 250 ml , Bułka grahamka 50 g (GLU), Chleb zwykły 50 g (GLU, JAJ, OZI, SOJ, SEZ), Masełko 1szt 1 szt , Pastella z awokado 1 szt (GLU, RYB, SOJ, MLE), Szynka Jana 50 g (GLU, JAJ, MLE, GOR), Ogórek zielony 100 g , II Śniadanie: Jabłko 150 g ,	Krupnik 400 ml (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR), Ziemniaki . 200 g , Podudzie gotowane 2szt z sosem ziołowym 1 szt (GLU), Marchewka z groszkiem gotowana z ziołami z dod oliwy 150 g , Woda niegazowana 0,5l 1 szt , Kompot b.c. 250 ml , Podwieczorek: Sok pomidorowy 1szt 1 szt ,	Herbata b/c 250 ml , Chleb graham 100g margaryna miękka 1szt 1 Por (GLU, SOJ, SEZ), Kiełbasa zielonogórska 40 g (BIA, GLU, JAJ, SEL, SOJ, GOR), Sałata zielona 20 g , Posiłek nocny: Mus warzywno-owocowy 100 g ,
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2413.25 kcal; Białko ogółem: 106.04 g; Tłuszcz: 93.30 g; Węglowodny przyswajalne: 268.40 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 26.10 g; suma cukrów prostych: 58.92 g; Sól: 7.70 g; Błonnik pokarmowy: 31.30 g; Sód: 1600.70 mg;		

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Szpital Miejski Zabrze		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
poniedziałek 2024-04-08 Dieta: ZABRZE CZKID ŁATWOSTRAWNA KOD-C2		
Płatki owsiane na mleku . 350 ml (BIA, GLU), Herbata b/c 250 ml , Bułka grahamka 50 g (GLU), Chleb zwykły 50 g (GLU, JAJ, OZI, SOJ, SEZ), Masełko 1szt 1 szt , Szynka żywiecka 40 g , Serek śmietankowy (H4szt) 1 Por (MLE), Pomidor 100 g , II Śniadanie: Jabłko 150 g ,	Krupnik 400 ml (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR), Ziemniaki . 200 g , Pulpet wp. z szynki gotowany w sosie pomidorowym 1 Por (GLU, JAJ, OZI, SOJ, SEZ), Marchewka kostka gotowana z ziołami z dod. oliwy 150 g (BIA, GLU, SOJ, SEL, GOR), Kompot b.c. 250 ml , Woda niegazowana 0,5l 1 szt , Podwieczorek: Ciasteczko zbożowe 1 szt ,	Herbata b/c 250 ml , Bułka 100g, margaryna miękka 1szt 1 Por (GLU, OZI, SOJ, SEZ), Polędwica sopocka 40 g (GLU, JAJ, SOJ, SEL, GOR, DWU), Sałata zielona 20 g , Posiłek nocny: Mus warzywno-owocowy 100 g ,
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 1958.31 kcal; Białko ogółem: 72.56 g; Tłuszcz: 52.05 g; Węglowodny przyswajalne: 222.00 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 19.27 g; suma cukrów prostych: 61.35 g; Sól: 4.99 g; Błonnik pokarmowy: 32.49 g; Sód: 547.34 mg;		
poniedziałek 2024-04-08 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 (H4szt) 1 Por (MLE), Ogórek kiszony . 100 g (GOR), II Śniadanie: Jabłko 150 g ,	Krupnik 400 ml (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR), Ziemniaki . 200 g , Pulpet wp. z szynki gotowany w sosie pomidorowym 1 Por (GLU, JAJ, OZI, SOJ, SEZ), Marchewka z groszkiem gotowana z ziołami z dod 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 (GLU, SOJ, SEZ), Śledzik na raz z cebulką 1 szt , Sałata zielona 20 g , Posiłek nocny: Mus warzywno-owocowy 100 g ,
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2024.73 kcal; Białko ogółem: 84.50 g; Tłuszcz: 61.34 g; Węglowodny przyswajalne: 256.77 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 19.86 g; suma cukrów prostych: 56.80 g; Sól: 8.43 g; Błonnik pokarmowy: 25.34 g; Sód: 1284.44 mg;		
poniedziałek 2024-04-08 Dieta: ZABRZE CZKID ZESTAW II-KOD C1		
Płatki owsiane na mleku . 350 ml (BIA, GLU), Herbata b/c 250 ml , Bułka grahamka 50 g (GLU), Chleb zwykły 50 g (GLU, JAJ, OZI, SOJ, SEZ), Masełko 1szt 1 szt , Szynka Jana 50 g (GLU, JAJ, MLE, GOR), Serek śmietankowy (H4szt) 1 Por (MLE), Ogórek kiszony . 100 g (GOR), II Śniadanie: Jabłko 150 g ,	Krupnik 400 ml (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR), Ziemniaki . 200 g , Kotle mielony pieczony 120 g (GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, SEL, GOR, SEZ), Marchewka kostka gotowana z ziołami z dod. oliwy 150 g (BIA, GLU, SOJ, 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 (GLU, SOJ, SEZ), Śledzik na raz z cebulką 1 szt , Sałata zielona 20 g , Posiłek nocny: Mus warzywno-owocowy 100 g ,
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2539.63 kcal; Białko ogółem: 89.83 g; Tłuszcz: 104.69 g; Węglowodny przyswajalne: 280.27 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 27.47 g; suma cukrów prostych: 60.15 g; Sól: 8.81 g; Błonnik pokarmowy: 29.69 g; Sód: 1345.69 mg;		
poniedziałek 2024-04-08 Dieta: ZABRZE DIETA PAPKOWATA KOD-12		
Płatki owsiane na mleku . 350 ml (BIA, GLU), Herbata b/c 250 ml , Bułka dl 100g masło extra 15g 1 Por (GLU, OZI, SOJ, SEZ), Szynka Jana 100 g (GLU, JAJ, MLE, GOR), II Śniadanie: Sok marchwiowo-owocowy 200 ml ,	Zupa ziemniaczana . 400 ml (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR), Ziemniaki (mix) 100 g , Podudzie got. 1 szt (GLU, OZI, SOJ, SEL, GOR, SEZ), Marchewka kostka gotowana z ziołami z dod. oliwy 150 g (BIA, GLU, SOJ, SEL, GOR), 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 ml (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR), Bułka 100g, margaryna miękka 1szt 1 Por (GLU, OZI, SOJ, SEZ), Polędwica sopocka 50 g (GLU, JAJ, SOJ, SEL, GOR, DWU), Mus warzywno-owocowy 100 g , Posiłek nocny: Mus warzywno-owocowy 100 g ,
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2242.89 kcal; Białko ogółem: 101.01 g; Tłuszcz: 65.68 g; Węglowodny przyswajalne: 195.75 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 26.35 g; suma cukrów prostych: 71.30 g; Sól: 5.49 g; Błonnik pokarmowy: 31.86 g; Sód: 572.19 mg;		

Jadłospis dla oddziałów

Oddział: Szpital Miejski Zabrze		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
wtorek 2024-04-09 Dieta: ZABRZE PODSTAWOWA KOD-1		
Kasza kukurydzina na mleku . 350 ml (BIA), Kakao b/c 250 ml (BIA), Bułka grahamka 1szt, chleb 50g, margaryna miękka 1szt 1 Por (GLU, JAJ, OZI, SOJ, SEZ), Szynka konserwowa premium 40 g (GLU, JAJ, MLE, SEL, GOR, SOJ), Jajo 1 szt (JAJ), Pomidor koktajlowy 100 g , II Śniadanie: Banan 150 g ,	Barszcz czerwony z ziemniakami 400 ml (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR), Kasza gryczana 200 g (GLU), Podudzie gotowane (2szt) + sos koperkowy 1 szt (GLU, SEL, GOR), 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 pszenno-żytni 100g margaryna miękka 1szt 1 Por (GLU, JAJ, OZI, SOJ, SEZ), Szynka drobiowa z fileta 40 g (GLU, JAJ, MLE, SEL, DWU), Mix sałat 20 g , Posiłek nocny: Tubka owsianka z owocami b/c 1szt 1 szt (GLU),
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2534.27 kcal; Białko ogółem: 136.63 g; Tłuszcz: 80.13 g; Węglowodny przyswajalne: 306.64 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 27.82 g; suma cukrów prostych: 84.03 g; Sól: 6.97 g; Błonnik pokarmowy: 22.31 g; Sód: 802.64 mg;		
wtorek 2024-04-09 Dieta: ZABRZE ŁATWOSTRAWNA KOD-2		
Kasza kukurydzina na mleku . 350 ml (BIA), Kakao b/c 250 ml (BIA), Bułka grahamka 1szt, chleb 50g, margaryna miękka 1szt 1 Por (GLU, JAJ, OZI, SOJ, SEZ), Serek homogenizowany nat. 1szt 150 g (MLE), Szynka konserwowa premium 40 g (GLU, JAJ, MLE, SEL, GOR, SOJ), Pomidor koktajlowy 100 g , II Śniadanie: Kiwi 150 g ,	Barszcz czerwony z ziemniakami 400 ml (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR), Kasza jecz. perłowa 200 g (BIA, GLU), Podudzie gotowane (2szt) + sos koperkowy 1 szt (GLU, SEL, GOR), Dynia gotowana z ziołami i oliwą 150 g (BIA, GLU, SOJ, SEL, GOR), 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, OZI, SOJ, SEZ), Szynka drobiowa z fileta 40 g (GLU, JAJ, MLE, SEL, DWU), Mix sałat 20 g , Posiłek nocny: Tubka owsianka z owocami b/c 1szt 1 szt (GLU),
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2407.33 kcal; Białko ogółem: 117.10 g; Tłuszcz: 76.88 g; Węglowodny przyswajalne: 244.53 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 26.28 g; suma cukrów prostych: 85.70 g; Sól: 4.97 g; Błonnik pokarmowy: 30.97 g; Sód: 737.19 mg;		
wtorek 2024-04-09 Dieta: ZABRZE BOGATOBIĄLKOWA KOD-9		
Kasza kukurydzina na mleku . 350 ml (BIA), Kakao b/c 250 ml (BIA), Bułka grahamka 1szt, chleb 50g, margaryna miękka 1szt 1 Por (GLU, JAJ, OZI, SOJ, SEZ), Szynka konserwowa premium 40 g (GLU, JAJ, MLE, SEL, GOR, SOJ), Jajo 1 szt (JAJ), Pomidor koktajlowy 100 g , II Śniadanie: Serek wiejski 150 g (MLE),	Barszcz czerwony z ziemniakami 400 ml (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR), Kasza jecz. perłowa 200 g (BIA, GLU), Podudzie gotowane (2szt) + sos koperkowy 1 szt (GLU, SEL, GOR), Dynia 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 miękka 1szt 1 Por (GLU, OZI, SOJ, SEZ), Szynka drobiowa z fileta 100 g (GLU, JAJ, MLE, SEL, DWU), Mix sałat 20 g , Posiłek nocny: Tubka owsianka z owocami b/c 1szt 1 szt (GLU),
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2579.73 kcal; Białko ogółem: 160.45 g; Tłuszcz: 93.17 g; Węglowodny przyswajalne: 211.69 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 33.32 g; suma cukrów prostych: 56.71 g; Sól: 7.48 g; Błonnik pokarmowy: 23.27 g; Sód: 1381.89 mg;		
wtorek 2024-04-09 Dieta: ZABRZE DIETA Z OGR.ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW KOD-6		
Maślanka 1szt 1 szt , Kakao b/c 250 ml (BIA), Bułka grahamka 1szt, chleb 50g, margaryna miękka 1szt 1 Por (GLU, JAJ, OZI, SOJ, SEZ), Szynka konserwowa premium 40 g (GLU, JAJ, MLE, SEL, GOR, SOJ), Jajo 1 szt (JAJ), Pomidor koktajlowy 100 g , II Śniadanie: Kiwi 150 g ,	Barszcz czerwony z ziemniakami 400 ml (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR), Kasza gryczana 200 g (GLU), Podudzie gotowane (2szt) + sos koperkowy 1 szt (GLU, SEL, GOR), 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 100g margaryna miękka 1szt 1 Por (GLU, SOJ, SEZ), Szynka drobiowa z fileta 40 g (GLU, JAJ, MLE, SEL, DWU), 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]: 2664.20 kcal; Białko ogółem: 149.69 g; Tłuszcz: 95.13 g; Węglowodny przyswajalne: 289.82 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 28.20 g; suma cukrów prostych: 84.60 g; Sól: 7.54 g; Błonnik pokarmowy: 22.31 g; Sód: 1030.55 mg;		

Jadłospis dla oddziałów

Oddział: Szpital Miejski Zabrze		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
wtorek 2024-04-09		
Dieta: ZABRZE CZKID ZESTAW I -KOD C1		
Kasza kukurydzina na mleku . 350 ml (BIA), Kakao b/c 250 ml (BIA), Chleb zwykły 50 g (GLU, JAJ, OZI, SOJ, SEZ), Bułka grahamka 50 g (GLU), Masełko 1szt 1 szt , Jajo 1 szt (JAJ), Parówka na gorąco drob-wp 1 szt 60 g (BIA , MLE, SEL, GOR), Roszponka 20 g , II Śniadanie: Kiwi 150 g ,	Barszcz czerwony z ziemniakami 400 ml (GLU , SOJ, MLE, SEL, GOR), Kasza gryczana 200 g (GLU), Dorsz z pieca koperkiem 120 g (SEL, GOR), Dyńia 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 , Szyńka drobiowa z fileta 40 g (GLU, JAJ , MLE, SEL, DWU), Mix sałat 20 g , Posiłek nocny: Tubka owsianka z owocami b/c 1szt 1 szt (GLU),
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2309.87 kcal; Białko ogółem: 125.83 g; Tłuszcz: 62.99 g; Węglowodny przyswajalne: 293.64 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 26.64 g; suma cukrów prostych: 62.47 g; Sól: 6.28 g; Błonnik pokarmowy: 23.47 g; Sód: 727.19 mg;		
wtorek 2024-04-09		
Dieta: ZABRZE CZKID ŁATWOSTRAWNA KOD-C2		
Kasza kukurydzina na mleku . 350 ml (BIA), Herbata b/c 250 ml , Chleb zwykły 50 g (GLU , JAJ, OZI, SOJ, SEZ), Bułka grahamka 50 g (GLU), Rama 1szt 1 szt , Serek homogenizowany nat. 1szt 150 g (MLE), Kiełbaski białe na ciepło 2szt 60 g (JAJ, MLE , SEL, GOR, SOJ), Roszponka 20 g , II Śniadanie: Banan 150 g ,	Barszcz czerwony z ziemniakami 400 ml (GLU , SOJ, MLE, SEL, GOR), Kasza jecz. perłowa 200 g (BIA, GLU), Podudzie gotowane (2szt) + sos koperkowy 1 szt (GLU, SEL, GOR), Dynia 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, OZI, SOJ, SEZ), Szyńka drobiowa z fileta 40 g (GLU, JAJ, MLE , SEL, DWU), Mix sałat 20 g , Posiłek nocny: Mus warzywno-owocowy 100 g ,
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2519.58 kcal; Białko ogółem: 127.47 g; Tłuszcz: 85.45 g; Węglowodny przyswajalne: 245.50 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 30.69 g; suma cukrów prostych: 78.58 g; Sól: 5.34 g; Błonnik pokarmowy: 26.99 g; Sód: 610.84 mg;		
wtorek 2024-04-09		
Dieta: ZABRZE CZKID Z OGR. WĘGLOWODANÓW KOD-C3		
Maślanka 1szt 1 szt , Herbata b/c 250 ml , Chleb graham 50 g (GLU, SOJ, SEZ), Bułka grahamka 50 g (GLU), Rama 1szt 1 szt , Jajo 1 szt (JAJ), Kiełbaski białe na ciepło 2szt 60 g (JAJ, MLE, SEL, GOR, SOJ), Roszponka 20 g , II Śniadanie: Kiwi 150 g ,	Barszcz czerwony z ziemniakami 400 ml (GLU , SOJ, MLE, SEL, GOR), Kasza gryczana 200 g (GLU), Podudzie gotowane (2szt) + sos koperkowy 1 szt (GLU, SEL, GOR), 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 , Szyńka drobiowa z fileta 40 g (GLU, JAJ , MLE, SEL, DWU), 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]: 2730.45 kcal; Białko ogółem: 149.33 g; Tłuszcz: 99.38 g; Węglowodny przyswajalne: 296.23 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 29.26 g; suma cukrów prostych: 76.23 g; Sól: 7.96 g; Błonnik pokarmowy: 20.44 g; Sód: 969.00 mg;		
wtorek 2024-04-09		
Dieta: ZABRZE CZKID ZESTAW II-KOD C1		
Kasza kukurydzina na mleku . 350 ml (BIA), Kakao b/c 250 ml (BIA), Chleb zwykły 50 g (GLU, JAJ, OZI, SOJ, SEZ), Bułka grahamka 50 g (GLU), Masełko 1szt 1 szt , Szyńka konserwowa premium 40 g (GLU, JAJ, MLE , SEL, GOR, SOJ), Humus 1szt 1 szt (GLU , GOR, SEZ, SOJ), Roszponka 20 g , II Śniadanie: Banan 150 g ,	Barszcz czerwony z ziemniakami 400 ml (GLU , SOJ, MLE, SEL, GOR), Kasza gryczana 200 g (GLU), Podudzie gotowane (2szt) + sos koperkowy 1 szt (GLU, SEL, GOR), surówka bułgarska z papryką- 150 g (JAJ, SEL, GOR), Kompot b.c. 250 ml , Woda niegazowana 0,5l 1 szt , Podwieczorek: Sok wielowarzywny 330 g (SEL),	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]: 2810.82 kcal; Białko ogółem: 129.96 g; Tłuszcz: 97.01 g; Węglowodny przyswajalne: 341.70 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 26.48 g; suma cukrów prostych: 86.09 g; Sól: 9.69 g; Błonnik pokarmowy: 24.18 g; Sód: 654.54 mg;		

Jadłospis dla oddziałów

Oddział: Szpital Miejski Zabrze		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
środa 2024-04-10		
Dieta: ZABRZE DIETA Z OGR.ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW KOD-6		
Jogurt naturalny . 150 g (BIA), Herbata b/c 250 ml , Bułka grahamka 1szt ,chleb zwykły 50g,masło 15g 1 Por (GLU, JAJ, OZI, SOJ, SEZ), Szynka konserwowa premium 40 g (GLU, JAJ, MLE, SEL, GOR, SOJ), Twaróg 50 g (BIA), Pomidor 100 g , II Śniadanie: Mandarynki 150 g ,	Zupa koperkowa z ziemniakami . 400 ml (GLU, SEL), Makaron razowy z oliwą 200 g , Sos mięsno-pomidorowy 200 g (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR), Fasolka szparagowa z wody z ziołami i oliwą 150 g (STR), 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 (GLU, SOJ, SEZ), Pasta jarzynowo - rybna 80 g (RYB, SEL), Ogórek zielony 100 g , Posiłek nocny: Mus owocowy 100 g , Orzechy włoskie 30 g (ORZ),
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2340.08 kcal; Białko ogółem: 102.52 g; Tłuszcz: 65.11 g; Węglowodny przyswajalne: 320.24 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 18.77 g; suma cukrów prostych: 47.88 g; Sól: 4.61 g; Błonnik pokarmowy: 24.79 g; Sód: 475.33 mg;		
środa 2024-04-10		
Dieta: ZABRZE CZKID ZESTAW I -KOD C1		
Ryż na mleku . 350 ml (BIA), Herbata b/c 250 ml , Bułka grahamka 50 g (GLU), Chleb zwykły 50 g (GLU, JAJ, OZI, SOJ, SEZ), Rama 1szt 1 szt , Szynka konserwowa premium 40 g (GLU, JAJ, MLE, SEL, GOR, SOJ), Ser żółty 40 g (BIA), Pomidor 100 g , II Śniadanie: Mandarynki 150 g ,	Zupa ogórkowa z ziemniakami . 400 ml (GLU, OZI, SOJ, MLE, SEL, GOR, SEZ, ZIA, ŁUB), Ziemniaki . 200 g , Podudzie gotowane 2szt z sosem ziołowym 1 szt (GLU), Fasolka szparagowa z wody z ziołami i oliwą 150 g (STR), 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 (GLU, SOJ, SEZ), Twarożek z koperkiem 80 g (BIA), Ogórek zielony 100 g , Posiłek nocny: Mus owocowy 100 g ,
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2327.53 kcal; Białko ogółem: 121.04 g; Tłuszcz: 69.76 g; Węglowodny przyswajalne: 288.67 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 23.46 g; suma cukrów prostych: 47.86 g; Sól: 8.17 g; Błonnik pokarmowy: 24.57 g; Sód: 1553.04 mg;		
środa 2024-04-10		
Dieta: ZABRZE CZKID ŁATWOSTRAWNA KOD-C2		
Ryż na mleku . 350 ml (BIA), Herbata b/c 250 ml , Bułka grahamka 50 g (GLU), Chleb zwykły 50 g (GLU, JAJ, OZI, SOJ, SEZ), Masełko 1szt 1 szt , Pasta warzywna 1szt (ł) 1 szt , Szynka konserwowa premium 40 g (GLU, JAJ, MLE, SEL, GOR, SOJ), Pomidor 100 g , II Śniadanie: Mandarynki 150 g ,	Zupa koperkowa z ziemniakami . 400 ml (GLU, SEL), Makaron jasny z oliwą 200 g (GLU), Sos mięsno-pomidorowy 200 g (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR), Brokuły got. z dodatkiem oliwy 150 g , Kompot b.c. 250 ml , Woda niegazowana 0,5l 1 szt , Podwieczorek: Kefir 150 g (BIA),	Herbata b/c 250 ml , Bułka 100g,margaryna miękka1szt 1 Por (GLU, OZI, SOJ, SEZ), Pasta jarzynowo - rybna 80 g (RYB, SEL), Roszponka 20 g , Posiłek nocny: Mus owocowy 100 g ,
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2158.51 kcal; Białko ogółem: 90.79 g; Tłuszcz: 49.30 g; Węglowodny przyswajalne: 270.90 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 16.97 g; suma cukrów prostych: 59.48 g; Sól: 4.97 g; Błonnik pokarmowy: 30.85 g; Sód: 506.85 mg;		
środa 2024-04-10		
Dieta: ZABRZE CZKID Z OGR. WĘGLOWODANÓW KOD-C3		
Jogurt naturalny . 150 g (BIA), 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), Szynka konserwowa premium 40 g (GLU, JAJ, MLE, SEL, GOR, SOJ), Pomidor 100 g , II Śniadanie: Mandarynki 150 g ,	Zupa koperkowa z ziemniakami . 400 ml (GLU, SEL), Makaron razowy z oliwą 200 g , Sos mięsno-pomidorowy 200 g (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR), Fasolka szparagowa z wody z ziołami i oliwą 150 g (STR), 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 (GLU, SOJ, SEZ), Pasta jarzynowo - rybna 80 g (RYB, SEL), Ogórek zielony 100 g , Posiłek nocny: Mus owocowy 100 g , Orzechy włoskie 30 g (ORZ),
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2348.58 kcal; Białko ogółem: 105.98 g; Tłuszcz: 70.99 g; Węglowodny przyswajalne: 305.64 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 24.37 g; suma cukrów prostych: 53.22 g; Sól: 5.26 g; Błonnik pokarmowy: 22.99 g; Sód: 531.88 mg;		

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Szpital Miejski Zabrze		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
środa 2024-04-10		
Dieta: ZABRZE CZKID ZESTAW II-KOD C1		
Ryż na mleku . 350 ml (BIA), Herbata b/c 250 ml , Bułka grahamka 50 g (GLU), Chleb zwykły 50 g (GLU, JAJ, OZI, SOJ, SEZ), Maselko 1szt 1 szt , Paszтет 50 g (BIA, GLU, JAJ, GOR), Szynka konserwowa premium 40 g (GLU, JAJ, MLE, SEL, GOR, SOJ), Pomidor 100 g , II Śniadanie: Mandarynki 150 g ,	Zupa ogórkowa z ziemniakami . 400 ml (GLU, OZI, SOJ, MLE, SEL, GOR, SEZ, ZIA, ŁUB), Makaron razowy z oliwą 200 g , Sos mięsno-pomidorowy 200 g (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR), Brokuły got. z dodatkiem oliwy 150 g , 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 (GLU, SOJ, SEZ), Pasta jarzynowo - rybna 80 g (RYB, SEL), Ogórek zielony 100 g , Posiłek nocny: Mus owocowy 100 g ,
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2064.27 kcal; Białko ogółem: 92.90 g; Tłuszcz: 48.53 g; Węglowodny przyswajalne: 300.30 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 17.97 g; suma cukrów prostych: 53.75 g; Sól: 7.17 g; Błonnik pokarmowy: 20.72 g; Sód: 1437.90 mg;		
środa 2024-04-10		
Dieta: ZABRZE DIETA PAPKOWATA KOD-12		
Ryż na mleku . 350 ml (BIA), Herbata b/c 250 ml , Bułka dł 100g masło extra 15g 1 Por (GLU, OZI, SOJ, SEZ), Szynka konserwowa premium 100 g (GLU, JAJ, MLE, SEL, GOR, SOJ), Mus owocowy 100 g , II Śniadanie: Jogurt naturalny . 150 g (BIA),	Zupa koperkowa z ziemniakami . 400 ml (GLU, SEL), Ziemniaki (mix) 100 g , Filet drobiowy gotowany 100 g , Warzywa gotowane 150 g (BIA, GLU, 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 ml (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR), Bułka 100g, margaryna miękka 1szt 1 Por (GLU, OZI, SOJ, SEZ), Polędwica sopočka 100 g (GLU, JAJ, SOJ, SEL, GOR, DWU), Sok wielowarzywny 330 g (SEL), Posiłek nocny: Mus owocowy 100 g ,
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2320.67 kcal; Białko ogółem: 125.50 g; Tłuszcz: 54.64 g; Węglowodny przyswajalne: 215.74 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 21.98 g; suma cukrów prostych: 69.77 g; Sól: 10.26 g; Błonnik pokarmowy: 30.44 g; Sód: 780.59 mg;		

Dietetyk

.....