

Jadłospis dla oddziałów

Oddział: Szpital Miejski Zabrze		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
piątek 2023-12-01		
Dieta: ZABRZE PODSTAWOWA KOD-1		
Kasza jęczmienna na mleku 300 ml (BIA, GLU), Herbata b/c 350 ml , Bułka grahamka 1szt ,chleb zwykły 50g,masło 15g 1 Por (BIA, GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, SEZ), Dżem 60 g , Mix sałat 20 g , II Śniadanie: Jabłko 150 g ,	Zupa szpinakowa z ryżem . 400 ml (GLU, OZI, SOJ, MLE, SEL, GOR, SEZ, ZIA, ŁUB), Ziemniaki . 200 g (BIA), Ryba pieczona z ziołami 90 g (RYB), Surówka z kapusty białej . 150 g (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR), Kompot b.c. 350 ml , Woda niegazowana 0,5l 1 szt , Podwieczorek: Skyr 150 g , Wafle ryżowe 20 g ,	Herbata b/c 350 ml , Chleb 100g masło ekstra 10g 1 Por (BIA, GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, SEZ), Serek homogenizowany nat. 1szt 150 g , Pomidor 100 g , Posiłek nocny: Tubka z kaszą jaglana z owocami 1szt 1 szt ,
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2037.20 kcal; Białko ogółem: 90.85 g; Tłuszcz: 42.40 g; Węglowodny przyswajalne: 306.47 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 7.79 g; suma cukrów prostych: 74.17 g; Sól: 6.48 g; Błonnik pokarmowy: 27.72 g; Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal]: 1957.58 kcal; Sód: 1559.40 mg;		
piątek 2023-12-01		
Dieta: ZABRZE ŁATWOSTRAWNA KOD-2		
Kasza jęczmienna na mleku 300 ml (BIA, GLU), Herbata b/c 350 ml , Bułka grahamka 1szt ,chleb zwykły 50g,masło 15g 1 Por (BIA, GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, SEZ), Dżem 60 g , Mix sałat 20 g , II Śniadanie: Jabłko 150 g ,	Zupa szpinakowa z ryżem . 400 ml (GLU, OZI, SOJ, MLE, SEL, GOR, SEZ, ZIA, ŁUB), Ziemniaki . 200 g (BIA), Ryba pieczona z ziołami 90 g (RYB), Marchewka gotowana . 150 g (BIA, GLU), Kompot b.c. 350 ml , Woda niegazowana 0,5l 1 szt , Podwieczorek: Skyr 150 g , Wafle ryżowe 20 g ,	Herbata b/c 350 ml , Chleb 100g masło ekstra 10g 1 Por (BIA, GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, SEZ), Serek homogenizowany nat. 1szt 150 g , Pomidor 100 g , Posiłek nocny: Tubka z kaszą jaglana z owocami 1szt 1 szt ,
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2066.48 kcal; Białko ogółem: 90.78 g; Tłuszcz: 41.36 g; Węglowodny przyswajalne: 316.19 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 8.27 g; suma cukrów prostych: 72.31 g; Sól: 7.34 g; Błonnik pokarmowy: 27.63 g; Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal]: 1987.58 kcal; Sód: 1900.55 mg;		
piątek 2023-12-01		
Dieta: ZABRZE DIETA Z OGR.ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW KOD-6		
Kasza jęczmienna na mleku 300 ml (BIA, GLU), Herbata b/c 350 ml , Bułka grahamka 1szt ,chleb zwykły 50g,masło 15g 1 Por (BIA, GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, SEZ), Ser homogenizowany 100 g (BIA), Mix sałat 20 g , II Śniadanie: Jabłko 150 g ,	Zupa szpinakowa z ryżem . 400 ml (GLU, OZI, SOJ, MLE, SEL, GOR, SEZ, ZIA, ŁUB), Ziemniaki . 200 g (BIA), Ryba pieczona z ziołami 90 g (RYB), Surówka z kapusty białej . 150 g (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR), Kompot b.c. 350 ml , Woda niegazowana 0,5l 1 szt , Podwieczorek: Skyr 150 g , Orzechy włoskie 30 g (ORZ),	Herbata b/c 350 ml , Chleb graham 100g masło extra 15g 1 Por (BIA, GLU, JAJ, OZI, MLE, SEL, SEZ), Pasta warzywna z tofu 1szt 1 szt (SOJ, GOR, SEZ), Pomidor 100 g , Posiłek nocny: Tubka z kaszą jaglana z owocami 1szt 1 szt ,
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2165.10 kcal; Białko ogółem: 94.08 g; Tłuszcz: 71.71 g; Węglowodny przyswajalne: 271.93 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 10.01 g; suma cukrów prostych: 55.14 g; Sól: 7.06 g; Błonnik pokarmowy: 31.31 g; Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal]: 2088.78 kcal; Sód: 1560.60 mg;		
piątek 2023-12-01		
Dieta: ZABRZE CZKID ZESTAW I -KOD C1		
Kasza jęczmienna na mleku 400 ml (BIA, GLU), Herbata z cukrem . 250 g , Chleb zwykły 50 g (GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, SEZ), Bułka grahamka 50 g (GLU), Maselko 1szt 1 szt , Dżem 2szt 50 g , Ser homogenizowany 60 g (BIA), Jabłko 150 g ,	Zupa szpinakowa z ryżem . 400 ml (GLU, OZI, SOJ, MLE, SEL, GOR, SEZ, ZIA, ŁUB), Ziemniaki . 200 g (BIA), Kostka rybna z łososiem 100 g (GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEZ), Surówka z kapust kiszzonej 150 g (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR), Kompot b.c. 250 ml , Woda niegazowana 0,5l 1 szt , Podwieczorek: Jogurt owocowy 150 g (BIA),	Herbata z cukrem . 250 g , Chleb graham 150 g (GLU, JAJ, OZI, MLE, SEL, SEZ), Maselko 1szt 1 szt , Pastella z awokado 1 szt , Sałata zielona 20 g , Posiłek nocny: Tubka z kaszą jaglana z owocami 1szt 1 szt ,
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2464.79 kcal; Białko ogółem: 77.73 g; Tłuszcz: 81.01 g; Węglowodny przyswajalne: 343.89 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 22.89 g; suma cukrów prostych: 103.10 g; Sól: 8.40 g; Błonnik pokarmowy: 31.44 g; Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal]: 2466.46 kcal; Sód: 1546.49 mg;		

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Szpital Miejski Zabrze		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
piątek 2023-12-01		
Dieta: ZABRZE CZKID ZESTAW II-KOD C1		
Kasza jęczmienna na mleku 400 ml (BIA, GLU), Herbata z cukrem . 250 g , Chleb zwykły 50 g (GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, SEZ), Bułka grahamka 50 g (GLU), Maselko 1szt 1 szt , Ser żółty 40 g (BIA), Pasztet sojowy 50 g (SEL, SEZ), Ogórek konserwowy . 50 g (GOR),	Zupa szpinakowa z ryżem . 400 ml (GLU, OZI, SOJ, MLE, SEL, GOR, SEZ, ZIA, ŁUB), Ziemniaki . 200 g (BIA), Ryba gotowana 100 g (RYB), Buraczki 150 g (SEL, GOR), Kompot b.c. 250 ml , Woda niegazowana 0,5l 1 szt , Podwieczorek: Skyr 150 g ,	Herbata z cukrem . 250 g , Chleb graham 150 g (GLU, JAJ, OZI, MLE, SEL, SEZ), Maselko 1szt 1 szt , Paprykarz 60 g (BIA, GLU, SEL, RYB, GOR), Sałata zielona 20 g , Posiłek nocny: Tubka z kaszą jaglana z owocami 1szt 1 szt ,
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2202.65 kcal; Białko ogółem: 103.68 g; Tłuszcz: 60.28 g; Węglowodny przyswajalne: 298.05 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 21.50 g; suma cukrów prostych: 55.49 g; Sól: 10.19 g; Błonnik pokarmowy: 30.20 g; Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal]: 2113.88 kcal; Sód: 2364.83 mg;		
sobota 2023-12-02		
Dieta: ZABRZE PODSTAWOWA KOD-1		
Makaron na mleku . 300 ml (BIA, GLU, JAJ), Herbata b/c 250 ml , Bułka grahamka 1szt , chleb zwykły 50g, masło 15g 1 Por (BIA, GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, SEZ), Połudwica sopocka 40 g (BIA, GLU, JAJ, SOJ, SEL, GOR), Papryka świeża . 100 g (GOR), II Śniadanie: Banan 200 g ,	Zupa brokułowa z ziemniakami . 400 ml (GLU, OZI, SOJ, SEL, GOR, SEZ, ZIA, ŁUB), Kasza jecz. perłowa 200 g (BIA, GLU), Filet z indyka gotowany + sos ziołowy (90/100) 190 g (BIA, GLU, SOJ, SEL, GOR), Bukiet warzyw z oliwą 150 g (SEL), Kompot b.c. 350 ml , Woda niegazowana 0,5l 1 szt , Podwieczorek: Jogurt naturalny . 150 g (BIA),	Herbata b/c 350 ml , Chleb 100g, masło extra 15g, 1 Por (BIA, GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, SEZ), Pasztet 65 g (BIA, GLU, JAJ, GOR), Ogórek kiszony . 50 g (GOR), Posiłek nocny: Tubka owsianka z owocami b/c 1szt 1 szt ,
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2202.30 kcal; Białko ogółem: 90.55 g; Tłuszcz: 59.48 g; Węglowodny przyswajalne: 316.00 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 11.35 g; suma cukrów prostych: 79.06 g; Sól: 7.30 g; Błonnik pokarmowy: 24.16 g; Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal]: 2205.49 kcal; Sód: 1779.93 mg;		
sobota 2023-12-02		
Dieta: ZABRZE ŁATWOSTRAWNA KOD-2		
Makaron na mleku . 300 ml (BIA, GLU, JAJ), Herbata b/c 250 ml , Bułka grahamka 1szt , chleb zwykły 50g, masło 15g 1 Por (BIA, GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, SEZ), Połudwica sopocka 40 g (BIA, GLU, JAJ, SOJ, SEL, GOR), Mix sałat 20 g , II Śniadanie: Banan 200 g ,	Zupa brokułowa z ziemniakami . 400 ml (GLU, OZI, SOJ, SEL, GOR, SEZ, ZIA, ŁUB), Kasza jecz. perłowa 200 g (BIA, GLU), Filet z indyka gotowany + sos ziołowy (90/100) 190 g (BIA, GLU, SOJ, SEL, GOR), Bukiet warzyw z oliwą 150 g (SEL), Kompot b.c. 350 ml , Woda niegazowana 0,5l 1 szt , Podwieczorek: Jogurt naturalny . 150 g (BIA),	Herbata b/c 350 ml , Bułka długa 100g, masło extra 15g, 1 Por (BIA, GLU), Pasta warzywna z tofu 1szt 1 szt (SOJ, GOR, SEZ), Sałata zielona 20 g , Posiłek nocny: Tubka owsianka z owocami b/c 1szt 1 szt ,
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2215.80 kcal; Białko ogółem: 88.49 g; Tłuszcz: 61.23 g; Węglowodny przyswajalne: 319.10 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 9.65 g; suma cukrów prostych: 78.51 g; Sól: 6.90 g; Błonnik pokarmowy: 21.35 g; Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal]: 2221.99 kcal; Sód: 1806.23 mg;		
sobota 2023-12-02		
Dieta: ZABRZE DIETA Z OGR.ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW KOD-6		
Makaron na mleku . 300 ml (BIA, GLU, JAJ), Herbata b/c 250 ml , Bułka grahamka 1szt , chleb zwykły 50g, masło 15g 1 Por (BIA, GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, SEZ), Połudwica sopocka 40 g (BIA, GLU, JAJ, SOJ, SEL, GOR), Papryka świeża . 100 g (GOR), II Śniadanie: Grejfrut 200 g ,	Zupa brokułowa z ziemniakami . 400 ml (GLU, OZI, SOJ, SEL, GOR, SEZ, ZIA, ŁUB), Kasza jecz. perłowa 200 g (BIA, GLU), Filet z indyka gotowany + sos ziołowy (90/100) 190 g (BIA, GLU, SOJ, SEL, GOR), Bukiet warzyw z oliwą 150 g (SEL), Kompot b.c. 350 ml , Woda niegazowana 0,5l 1 szt , Podwieczorek: Jogurt naturalny . 150 g (BIA),	Herbata b/c 350 ml , Chleb graham 100g masło extra 15g 1 Por (BIA, GLU, JAJ, OZI, MLE, SEL, SEZ), Pasztet 65 g (BIA, GLU, JAJ, GOR), Ogórek kiszony . 50 g (GOR), Posiłek nocny: Tubka owsianka z owocami b/c 1szt 1 szt ,
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2057.30 kcal; Białko ogółem: 89.25 g; Tłuszcz: 59.68 g; Węglowodny przyswajalne: 281.20 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 11.21 g; suma cukrów prostych: 56.56 g; Sól: 6.80 g; Błonnik pokarmowy: 26.86 g; Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal]: 2060.49 kcal; Sód: 1781.93 mg;		

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Szpital Miejski Zabrze		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczerek	Kolacja Posiłek nocny
sobota 2023-12-02		
Dieta: ZABRZE CZKID ZESTAW I -KOD C1		
Makaron na mleku . 350 ml (BIA, GLU, JAJ), Kawa zbożowa z mlekiem 250 ml (BIA, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR), Chleb zwykły 50 g (GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, SEZ), Bułka grahamka 50 g (GLU), Masełko 1szt 1 szt , Polędwica sopocka 40 g (BIA, GLU, JAJ, SOJ, SEL, GOR), Ser żółty 40 g (BIA), Papryka świeża . 100 g (GOR),	Zupa brokułowa z ziemniakami . 350 ml (GLU, OZI, SOJ, SEL, GOR, SEZ, ZIA, ŁUB), Ziemniaki . 200 g (BIA), Kotlecik drobiowy 130 g (GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR), Bukiet warzyw got 150 g (SEL), Woda niegazowana 0,5l 1 szt , Kompot b.c. 250 ml , Podwieczerek: Sok pomidorowy 1szt 1 szt ,	Herbata z cukrem . 250 g , Chleb graham 100 g (GLU, JAJ, OZI, MLE, SEL, SEZ), Masełko 1szt 1 szt , Śledzik z ogórkiem i cebulą 150 g (GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR), Ogórek kiszony 50 g (GOR), Posiłek nocny: Tubka owsianka z owocami b/c 1szt 1 szt ,
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2400.76 kcal; Białko ogółem: 123.58 g; Tłuszcz: 76.36 g; Węglowodny przyswajalne: 295.69 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 28.38 g; suma cukrów prostych: 75.61 g; Sól: 22.11 g; Błonnik pokarmowy: 27.21 g; Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal]: 2401.90 kcal; Sód: 3097.69 mg;		
sobota 2023-12-02		
Dieta: ZABRZE CZKID ZESTAW II-KOD C1		
Makaron na mleku . 350 ml (BIA, GLU, JAJ), Kawa zbożowa z mlekiem 250 ml (BIA, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR), Chleb zwykły 50 g (GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, SEZ), Bułka grahamka 50 g (GLU), Masełko 1szt 1 szt , Polędwica sopocka 40 g (BIA, GLU, JAJ, SOJ, SEL, GOR), Twaróg 60 g (BIA), Papryka świeża . 100 g (GOR),	Zupa brokułowa z ziemniakami . 350 ml (GLU, OZI, SOJ, SEL, GOR, SEZ, ZIA, ŁUB), Kasza jęczm. perłowa 200 g (BIA, GLU), Filet z indyka gotowany + sos ziołowy (90/100) 190 g (BIA, GLU, SOJ, SEL, GOR), Surówka z kapusty kiszony 150 g (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR), Woda niegazowana 0,5l 1 szt , Kompot b.c. 250 ml , Podwieczerek: Banan 150 g ,	Herbata z cukrem . 250 g , Chleb graham 100 g (GLU, JAJ, OZI, MLE, SEL, SEZ), Pasta jajeczna 1 szt (JAJ), Masełko 1szt 1 szt , Ogórek kiszony 50 g (GOR), Posiłek nocny: Tubka owsianka z owocami b/c 1szt 1 szt ,
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2233.81 kcal; Białko ogółem: 108.51 g; Tłuszcz: 56.34 g; Węglowodny przyswajalne: 309.55 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 20.58 g; suma cukrów prostych: 89.92 g; Sól: 7.87 g; Błonnik pokarmowy: 28.88 g; Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal]: 2236.22 kcal; Sód: 2362.82 mg;		
niedziela 2023-12-03		
Dieta: ZABRZE PODSTAWOWA KOD-1		
Płatki jęczmienne na mleku . 300 ml (BIA, GLU), Herbata b/c 350 ml , Bułka grahamka 1szt , chleb zwykły 50g,masło 15g 1 Por (BIA, GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, SEZ), Szynka ogonówka 40 g , Roszponka 20 g , II Śniadanie: Mandarynka 150 g ,	Rosół z makaronem . 400 ml (GLU, OZI, SOJ, MLE, SEL, GOR, SEZ, ZIA, ŁUB), Ziemniaki . 200 g (BIA), Schab pieczony +sos 90/100 190 g (GLU, OZI, SOJ, SEL, GOR, SEZ), Surówka żydowska 150 g (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR), Kompot b.c. 350 ml , Woda niegazowana 0,5l 1 szt , Podwieczerek: Sok pomidorowy 1szt 1 szt ,	Herbata b/c 350 ml , Chleb 100g, masło extra 15g, 1 Por (BIA, GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, SEZ), Ser biały plaster 100 g (BIA), Sałata zielona 20 g , Posiłek nocny: Mus warzywno-owocowy 100 g ,
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2005.98 kcal; Białko ogółem: 104.24 g; Tłuszcz: 53.72 g; Węglowodny przyswajalne: 261.12 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 6.44 g; suma cukrów prostych: 55.76 g; Sól: 15.04 g; Błonnik pokarmowy: 28.69 g; Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal]: 2008.00 kcal; Sód: 5003.94 mg;		
niedziela 2023-12-03		
Dieta: ZABRZE ŁATWOSTRAWNA KOD-2		
Płatki jęczmienne na mleku . 300 ml (BIA, GLU), Herbata b/c 350 ml , Bułka grahamka 1szt , chleb zwykły 50g,masło 15g 1 Por (BIA, GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, SEZ), Szynka ogonówka 40 g , Roszponka 20 g , II Śniadanie: Mandarynka 150 g ,	Rosół z makaronem . 400 ml (GLU, OZI, SOJ, MLE, SEL, GOR, SEZ, ZIA, ŁUB), Ziemniaki . 200 g (BIA), Schab pieczony +sos 90/100 190 g (GLU, OZI, SOJ, SEL, GOR, SEZ), Szpinak 150 g (BIA, GLU, SEL, GOR), Kompot b.c. 350 ml , Woda niegazowana 0,5l 1 szt , Podwieczerek: Sok pomidorowy 1szt 1 szt ,	Herbata b/c 350 ml , Bułka długa 100g, masło extra15g, 1 Por (BIA, GLU), Ser biały plaster 100 g (BIA), Sałata zielona 20 g , Posiłek nocny: Mus warzywno-owocowy 100 g ,
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 1992.96 kcal; Białko ogółem: 108.01 g; Tłuszcz: 47.10 g; Węglowodny przyswajalne: 269.74 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 5.62 g; suma cukrów prostych: 50.35 g; Sól: 12.24 g; Błonnik pokarmowy: 26.86 g; Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal]: 1998.69 kcal; Sód: 4484.35 mg;		

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Szpital Miejski Zabrze		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
niedziela 2023-12-03		
Dieta: ZABRZE DIETA Z OGR.ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW KOD-6		
Płatki jęczmienne na mleku . 300 ml (BIA, GLU), Herbata b/c 350 ml , Bułka grahamka 1szt ,chleb zwykły 50g.masło 15g 1 Por (BIA, GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, SEZ), Szynka ogonówka 40 g , Roszponka 20 g , II Śniadanie: Mandarynka 150 g ,	Rosół z makaronem . 400 ml (GLU, OZI, SOJ, MLE, SEL, GOR, SEZ, ZIA, ŁUB), Ziemniaki . 200 g (BIA), Schab pieczony +sos 90/100 190 g (GLU, OZI, SOJ, SEL, GOR, SEZ), Surówka żydowska 150 g (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR), Kompot b.c. 350 ml , Woda niegazowana 0,5l 1 szt , Podwieczorek: Sok pomidorowy 1szt 1 szt ,	Herbata b/c 350 ml , Chleb graham 100g masło extra 15g 1 Por (BIA, GLU, JAJ, OZI, MLE, SEL, SEZ), Ser biały plaster 100 g (BIA), Sałata zielona 20 g , Posiłek nocny: Mus warzywno-owocowy 100 g , Orzechy włoskie 30 g (ORZ),
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2174.78 kcal; Białko ogółem: 108.54 g; Tłuszcz: 72.21 g; Węglowodny przyswajalne: 257.57 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 8.41 g; suma cukrów prostych: 56.72 g; Sól: 14.55 g; Błonnik pokarmowy: 32.94 g; Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal]: 2180.10 kcal; Sód: 5005.14 mg;		
niedziela 2023-12-03		
Dieta: ZABRZE CZKID ZESTAW I -KOD C1		
Płatki jęczmienne na mleku . 350 ml (BIA, GLU), Kawa zbożowa z mlekiem 250 ml (BIA, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR), Bułka grahamka 50 g (GLU), Chleb zwykły 50 g (GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, SEZ), Masełko 1szt 1 szt , Szynka gotowana 40 g , Jajo 1 szt (JAJ), Pomidor 100 g ,	Rosół z makaronem . 350 ml (GLU, OZI, SOJ, MLE, SEL, GOR, SEZ, ZIA, ŁUB), Ziemniaki . 200 g (BIA), Ryba smażona 100 g (GLU, JAJ, RYB, SOJ, MLE, SEL, GOR), Surówka żydowska 130 g (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR), Kompot b.c. 250 ml , Woda niegazowana 0,5l 1 szt , Podwieczorek: Jabłko 150 g ,	Herbata z cukrem . 250 g , Chleb graham 100 g (GLU, JAJ, OZI, MLE, SEL, SEZ), Masełko 1szt 1 szt , Pasta warzywna z tofu 1szt 1 szt (SOJ, GOR, SEZ), Sałata zielona 20 g , Posiłek nocny: Mus warzywno-owocowy 100 g ,
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2156.76 kcal; Białko ogółem: 88.34 g; Tłuszcz: 70.43 g; Węglowodny przyswajalne: 278.75 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 20.45 g; suma cukrów prostych: 75.42 g; Sól: 13.10 g; Błonnik pokarmowy: 28.89 g; Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal]: 2091.87 kcal; Sód: 4030.25 mg;		
niedziela 2023-12-03		
Dieta: ZABRZE CZKID ZESTAW II-KOD C1		
Płatki jęczmienne na mleku . 350 ml (BIA, GLU), Kawa zbożowa z mlekiem 250 ml (BIA, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR), Bułka grahamka 50 g (GLU), Chleb zwykły 50 g (GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, SEZ), Masełko 1szt 1 szt , Szynka gotowana 40 g , Sałatka jarzynowa * 150 g , Pomidor 100 g ,	Rosół z makaronem . 350 ml (GLU, OZI, SOJ, MLE, SEL, GOR, SEZ, ZIA, ŁUB), Ziemniaki . 200 g (BIA), Schab pieczony +sos 90/100 190 g (GLU, OZI, SOJ, SEL, GOR, SEZ), Szpinak 130 g (BIA, GLU, SEL, GOR), Kompot b.c. 250 ml , Woda niegazowana 0,5l 1 szt , Podwieczorek: Sok wielowarzywny 330 g (SEL),	Herbata z cukrem . 250 g , Chleb graham 100 g (GLU, JAJ, OZI, MLE, SEL, SEZ), Masełko 1szt 1 szt , Twaróg 100 g (BIA), Sałata zielona 20 g , Posiłek nocny: Mus warzywno-owocowy 100 g ,
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2194.12 kcal; Białko ogółem: 116.82 g; Tłuszcz: 60.29 g; Węglowodny przyswajalne: 282.63 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 18.76 g; suma cukrów prostych: 65.63 g; Sól: 12.00 g; Błonnik pokarmowy: 31.47 g; Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal]: 2196.18 kcal; Sód: 3497.41 mg;		
poniedziałek 2023-12-04		
Dieta: ZABRZE PODSTAWOWA KOD-1		
Zacierka na mleku . 300 ml (BIA, GLU, JAJ), Herbata b/c 250 ml , Bułka grahamka 1szt ,chleb zwykły 50g.masło 15g 1 Por (BIA, GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, SEZ), Humus 1szt 1 szt (GLU, GOR, SEZ, SOJ), Rzodkiew biała 100 g , II Śniadanie: Gruszka 150 g ,	Zupa koperkowa z ziemniakami . 400 ml (GLU, OZI, SOJ, SEL, GOR, SEZ, ZIA, ŁUB), Ryż paraboliczny 200 g (BIA), Leczo warzywne z soczewicą 200 ml (GLU, OZI, SOJ, MLE, SEL, GOR, SEZ, ZIA, ŁUB), Brokuły got. z dodatkiem oliwy 150 g , Kompot b.c. 250 ml , Woda niegazowana 0,5l 1 szt , Podwieczorek: Jogurt naturalny . 150 g (BIA),	Herbata b/c 250 ml , Chleb 100g, masło extra 15g, 1 Por (BIA, GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, SEZ), Kielbasa szynkowa wp.o.Grzegorza 40 g (GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, DWU), Ogórek kiszony . 50 g (GOR), Posiłek nocny: Mus owocowy 100 g ,
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2429.77 kcal; Białko ogółem: 76.94 g; Tłuszcz: 84.85 g; Węglowodny przyswajalne: 323.53 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 9.81 g; suma cukrów prostych: 54.52 g; Sól: 10.09 g; Błonnik pokarmowy: 29.69 g; Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal]: 2431.30 kcal; Sód: 1624.79 mg;		

Jadłospis dla oddziałów

Oddział: Szpital Miejski Zabrze		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
poniedziałek 2023-12-04 Dieta: ZABRZE ŁATWOSTRAWNA KOD-2		
Zacierka na mleku . 300 ml (BIA, GLU, JAJ), Herbata b/c 250 ml , Bułka grahamka 1szt ,chleb zwykły 50g,masło 15g 1 Por (BIA, GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, SEZ), Polędwica sopočka 40 g (BIA, GLU, JAJ, SOJ, SEL, GOR), Pomidor 100 g , II Śniadanie: Jabłko 150 g ,	Zupa koperkowa z ziemniakami . 400 ml (GLU, OZI, SOJ, SEL, GOR, SEZ, ZIA, ŁUB), Ryż paraboliczny 200 g (BIA), Gulasz z szynki wp 200 g (GLU, BIA, SOJ, SEL, GOR), Brokuły got. z dodatkiem oliwy 150 g , Kompot b.c. 250 ml , Woda niegazowana 0,5l 1 szt , Podwieczorek: Jogurt naturalny . 150 g (BIA),	Herbata b/c 250 ml , Bułka długa 100g, masło extra15g, 1 Por (BIA, GLU), Kielbasa szynkowa wp.o.Grzegorza 40 g (GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, DWU), Sałata zielona 20 g , Posiłek nocny: Mus owocowy 100 g ,
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2083.81 kcal; Białko ogółem: 87.25 g; Tłuszcz: 56.57 g; Węglowodny przyswajalne: 292.91 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 8.20 g; suma cukrów prostych: 47.76 g; Sól: 6.66 g; Błonnik pokarmowy: 22.79 g; Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal]: 2088.82 kcal; Sód: 1773.19 mg;		
poniedziałek 2023-12-04 Dieta: ZABRZE DIETA Z OGR.ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW KOD-6		
Zacierka na mleku . 300 ml (BIA, GLU, JAJ), Herbata b/c 250 ml , Bułka grahamka 1szt ,chleb zwykły 50g,masło 15g 1 Por (BIA, GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, SEZ), Polędwica sopočka 40 g (BIA, GLU, JAJ, SOJ, SEL, GOR), Rzodkiew biała 100 g , II Śniadanie: Gruszka 150 g ,	Zupa koperkowa z ziemniakami . 400 ml (GLU, OZI, SOJ, SEL, GOR, SEZ, ZIA, ŁUB), Ryż paraboliczny 200 g (BIA), Leczo warzywne z soczewicą 200 ml (GLU, OZI, SOJ, MLE, SEL, GOR, SEZ, ZIA, ŁUB), Brokuły got. z dodatkiem oliwy 150 g , Kompot b.c. 250 ml , Woda niegazowana 0,5l 1 szt , Podwieczorek: Jogurt naturalny . 150 g (BIA),	Herbata b/c 250 ml , Chleb graham 100g masło extra 15g 1 Por (BIA, GLU, JAJ, OZI, MLE, SEL, SEZ), Kielbasa szynkowa wp.o.Grzegorza 40 g (GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, DWU), Ogórek kiszony . 50 g (GOR), Posiłek nocny: Tubka owsianka z owocami b/c 1szt 1 szt ,
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2136.52 kcal; Białko ogółem: 77.75 g; Tłuszcz: 60.81 g; Węglowodny przyswajalne: 305.14 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 8.78 g; suma cukrów prostych: 53.39 g; Sól: 8.07 g; Błonnik pokarmowy: 28.16 g; Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal]: 2138.05 kcal; Sód: 1868.79 mg;		
poniedziałek 2023-12-04 Dieta: ZABRZE CZKID ZESTAW I -KOD C1		
Kasza manna na mleku . 350 ml (BIA, GLU), Kawa zbożowa z mlekiem 250 ml (BIA, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR), Chleb zwykły 50 g (GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, SEZ), Bułka grahamka 50 g (GLU), Masełko 1szt 1 szt , Kielbasa szynkowa wp-drob 40 g (GLU, JAJ, SEL, GOR), Pastella z awokado 1 szt , Rzodkiew biała 100 g ,	Zupa koperkowa z ziemniakami . 400 ml (GLU, OZI, SOJ, SEL, GOR, SEZ, ZIA, ŁUB), Ryż paraboliczny 200 g (BIA), Kotlecik drobiowy 130 g (GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR), Sałatka z ogórków kiszonych i cebuli . 150 g (GOR), Woda niegazowana 0,5l 1 szt , Kompot b.c. 250 ml , Podwieczorek: Jogurt owocowy 150 g (BIA),	Herbata z cukrem . 250 g , Chleb graham 100 g (GLU, JAJ, OZI, MLE, SEL, SEZ), Masełko 1szt 1 szt , Sledź w pomidorach 80 g , Ogórek kiszony 100 g (GOR), Posiłek nocny: Mus owocowy 100 g ,
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2868.38 kcal; Białko ogółem: 108.60 g; Tłuszcz: 122.57 g; Węglowodny przyswajalne: 322.66 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 26.45 g; suma cukrów prostych: 74.48 g; Sól: 13.15 g; Błonnik pokarmowy: 22.91 g; Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal]: 2870.80 kcal; Sód: 3725.83 mg;		
poniedziałek 2023-12-04 Dieta: ZABRZE CZKID ZESTAW II-KOD C1		
Kasza manna na mleku . 350 ml (BIA, GLU), Kawa zbożowa z mlekiem 250 ml (BIA, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR), Chleb zwykły 50 g (GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, SEZ), Bułka grahamka 50 g (GLU), Masełko 1szt 1 szt , Kielbasa szynkowa wp-drob 40 g (GLU, JAJ, SEL, GOR), Paszтет 50 g (BIA, GLU, JAJ, GOR), Rzodkiew biała 100 g ,	Zupa koperkowa z ziemniakami . 400 ml (GLU, OZI, SOJ, SEL, GOR, SEZ, ZIA, ŁUB), Kajzerka 1 szt (BIA, GLU, JAJ), Leczo warzywne z soczewicą 300 ml (GLU, OZI, SOJ, MLE, SEL, GOR, SEZ, ZIA, ŁUB), Woda niegazowana 0,5l 1 szt , Kompot b.c. 250 ml , Podwieczorek: Gruszka 150 g ,	Herbata z cukrem . 250 g , Chleb graham 100 g (GLU, JAJ, OZI, MLE, SEL, SEZ), Masełko 1szt 1 szt , Pasta z tuńczyka i jaja 60 g (JAJ, SOJ, SEL, GOR), Ogórek kiszony 100 g (GOR), Posiłek nocny: Mus owocowy 100 g ,
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2092.74 kcal; Białko ogółem: 83.40 g; Tłuszcz: 54.09 g; Węglowodny przyswajalne: 303.89 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 17.93 g; suma cukrów prostych: 74.01 g; Sól: 9.40 g; Błonnik pokarmowy: 31.55 g; Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal]: 2095.91 kcal; Sód: 2468.89 mg;		

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Szpital Miejski Zabrze		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
wtorek 2023-12-05 Dieta: ZABRZE PODSTAWOWA KOD-1		
Płatki owsiane na mleku . 300 ml (BIA, GLU), Herbata b/c 250 ml , Bułka grahamka 1szt ,chleb zwykły 50g,masło 15g 1 Por (BIA, GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, SEZ), Polędwica wiśniowa 40 g , Papryka świeża . 100 g (GOR), II Śniadanie: Soczek -1szt 200 ml ,	Zupa pomidorowa z zacierką 400 ml (GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR), Ziemniaki . 200 g (BIA), Filet drobiowy pieczony w ziołach z sosem 90/100 1 Por (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: Kefir 150 g (BIA),	Herbata b/c 250 ml , Chleb 100g, masło extra 15g, 1 Por (BIA, GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, SEZ), Śledzik na raz z cebulką 1 szt , Pomidor 50 g , Posiłek nocny: Tubka z kaszą jaglana z owocami 1szt 1 szt ,
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2201.90 kcal; Białko ogółem: 100.29 g; Tłuszcz: 74.95 g; Węglowodny przyswajalne: 265.75 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 5.60 g; suma cukrów prostych: 39.39 g; Sól: 6.31 g; Błonnik pokarmowy: 24.28 g; Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal]: 2204.51 kcal; Sód: 1618.29 mg;		
wtorek 2023-12-05 Dieta: ZABRZE ŁATWOSTRAWNA KOD-2		
Płatki owsiane na mleku . 300 ml (BIA, GLU), Herbata b/c 250 ml , Bułka grahamka 1szt ,chleb zwykły 50g,masło 15g 1 Por (BIA, GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, SEZ), Polędwica wiśniowa 40 g , Rukola 20 g , II Śniadanie: Soczek -1szt 200 ml ,	Zupa pomidorowa z zacierką 400 ml (GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR), Ziemniaki . 200 g (BIA), Filet drobiowy pieczony w ziołach z sosem 90/100 1 Por (BIA, GLU, SOJ, SEL, GOR), Buraczki 150 g (SEL, GOR), Kompot b.c. 250 ml , Woda niegazowana 0,5l 1 szt , Podwieczorek: Kefir 150 g (BIA),	Herbata b/c 250 ml , Bułka długa 100g, masło extra15g, 1 Por (BIA, GLU), Pasta warzywna z tofu 1szt 1 szt (SOJ, GOR, SEZ), Pomidor 50 g , Posiłek nocny: Tubka z kaszą jaglana z owocami 1szt 1 szt ,
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2045.61 kcal; Białko ogółem: 96.75 g; Tłuszcz: 52.68 g; Węglowodny przyswajalne: 284.96 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 5.78 g; suma cukrów prostych: 52.42 g; Sól: 6.96 g; Błonnik pokarmowy: 22.50 g; Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal]: 2051.23 kcal; Sód: 2026.23 mg;		
wtorek 2023-12-05 Dieta: ZABRZE DIETA Z OGR.ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGŁOWODANÓW KOD-6		
Płatki owsiane na mleku . 300 ml (BIA, GLU), Herbata b/c 250 ml , Bułka grahamka 1szt ,chleb zwykły 50g,masło 15g 1 Por (BIA, GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, SEZ), Polędwica wiśniowa 40 g , Papryka świeża . 100 g (GOR), II Śniadanie: Sok marchwiowo-owocowy 200 ml ,	Zupa pomidorowa z zacierką 400 ml (GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR), Ziemniaki . 200 g (BIA), Filet drobiowy pieczony w ziołach z sosem 90/100 1 Por (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: Kefir 150 g (BIA),	Herbata b/c 250 ml , Chleb graham 100g masło extra 15g 1 Por (BIA, GLU, JAJ, OZI, MLE, SEL, SEZ), Pasta warzywna z tofu 1szt 1 szt (SOJ, GOR, SEZ), Pomidor 50 g , Posiłek nocny: Tubka z kaszą jaglana z owocami 1szt 1 szt ,
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2055.40 kcal; Białko ogółem: 94.29 g; Tłuszcz: 55.25 g; Węglowodny przyswajalne: 281.80 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 6.18 g; suma cukrów prostych: 58.47 g; Sól: 7.09 g; Błonnik pokarmowy: 30.98 g; Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal]: 2058.01 kcal; Sód: 1678.29 mg;		
wtorek 2023-12-05 Dieta: ZABRZE CZKID ZESTAW I -KOD C1		
Płatki owsiane na mleku . 350 ml (BIA, GLU), Kawa zbożowa z mlekiem 250 ml (BIA, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR), Chleb zwykły 50 g (GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, SEZ), Bułka grahamka 50 g (GLU), Maselko 1szt 1 szt , Kielbasa krakowska drob. 40 g (BIA, GLU, JAJ, SEL, GOR), Ser żółty 40 g (BIA), Papryka świeża . 100 g (GOR),	Zupa pomidorowa z zacierką 400 ml (GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR), Ziemniaki . 200 g (BIA), Filet drobiowy pieczony w ziołach z sosem 90/100 1 Por (BIA, GLU, SOJ, SEL, GOR), Surówka z selera i jabłka 150 g (SEL, GOR), Kompot b.c. 250 ml , Woda niegazowana 0,5l 1 szt , Podwieczorek: Gruszka 150 g ,	Herbata z cukrem . 250 g , Chleb graham 100 g (GLU, JAJ, OZI, MLE, SEL, SEZ), Maselko 1szt 1 szt , Pasta z ciecierzycy ze słonecznikiem 60 g (GLU, OZI, SOJ, MLE, SEL, GOR, SEZ), Pomidor 50 g , Posiłek nocny: Tubka z kaszą jaglana z owocami 1szt 1 szt ,
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2173.37 kcal; Białko ogółem: 102.26 g; Tłuszcz: 50.97 g; Węglowodny przyswajalne: 309.34 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 21.95 g; suma cukrów prostych: 74.55 g; Sól: 7.99 g; Błonnik pokarmowy: 37.62 g; Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal]: 2175.94 kcal; Sód: 2245.69 mg;		

Jadłospis dla oddziałów

Oddział: Szpital Miejski Zabrze		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
środa 2023-12-06		
Dieta: ZABRZE CZKID ZESTAW I -KOD C1		
Ryż na mleku . 400 ml (BIA), Kawa zbożowa z mlekiem 250 ml (BIA, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR), Chleb zwykły 50 g (GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, SEZ), Bułka grahamka 50 g (GLU), Maselko 1szt 1 szt , Ser biały plaster 60 g (BIA), Miód 2szt 50 g , Ogórek zielony 100 g ,	Zupa kalafiorowa z kaszą manną 350 ml (GLU, BIA, OZI, SOJ, SEL, GOR, SEZ, ZIA, ŁUB), Ziemniaki . 200 g (BIA), Gulasz z indyka 200 g (BIA, GLU, SOJ, SEL, GOR), Fasolka szparagowa z wody 150 g (BIA, STR), Woda niegazowana 0,5l 1 szt , Kompot b.c. 250 ml , Podwieczorek: Pomarańcza 150 g ,	Herbata z cukrem . 250 g , Chleb graham 100 g (GLU, JAJ, OZI, MLE, SEL, SEZ), Maselko 1szt 1 szt , Paprykarz 60 g (BIA, GLU, SEL, RYB, GOR), Sałata zielona 20 g , Posiłek nocny: Mus owocowy 100 g ,
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2056.29 kcal; Białko ogółem: 82.44 g; Tłuszcz: 46.48 g; Węglowodny przyswajalne: 314.59 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 17.35 g; suma cukrów prostych: 70.51 g; Sól: 7.35 g; Błonnik pokarmowy: 28.62 g; Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal]: 2057.65 kcal; Sód: 2154.62 mg;		
środa 2023-12-06		
Dieta: ZABRZE CZKID ZESTAW II-KOD C1		
Ryż na mleku . 400 ml (BIA), Kawa zbożowa z mlekiem 250 ml (BIA, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR), Chleb zwykły 50 g (GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, SEZ), Bułka grahamka 50 g (GLU), Maselko 1szt 1 szt , Tuńczyk 60 g , Kielbasa zielonogórska 40 g (BIA, GLU, JAJ, SEL, SOJ, GOR), Ogórek zielony 100 g ,	Zupa kalafiorowa z kaszą manną 350 ml (GLU, BIA, OZI, SOJ, SEL, GOR, SEZ, ZIA, ŁUB), Ziemniaki . 200 g (BIA), Podudzie got w sosie ziołowym 1 szt (GLU), surówka meksykańska z kukurydzą- 150 g (JAJ, SEL, GOR), Woda niegazowana 0,5l 1 szt , Kompot b.c. 250 ml , Podwieczorek: Kefir 150 g (BIA),	Herbata z cukrem . 250 g , Chleb graham 100 g (GLU, JAJ, OZI, MLE, SEL, SEZ), Maselko 1szt 1 szt , Ser żółty 40 g (BIA), Sałata zielona 20 g , Posiłek nocny: Mus owocowy 100 g ,
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2040.56 kcal; Białko ogółem: 99.29 g; Tłuszcz: 60.28 g; Węglowodny przyswajalne: 268.54 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 27.64 g; suma cukrów prostych: 70.79 g; Sól: 9.72 g; Błonnik pokarmowy: 21.01 g; Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal]: 2041.84 kcal; Sód: 2395.14 mg;		
czwartek 2023-12-07		
Dieta: ZABRZE PODSTAWOWA KOD-1		
Płatki owsiane na mleku . 300 ml (BIA, GLU), Herbata b/c 250 ml , Bułka grahamka 1szt , chleb zwykły 50g, masło 15g 1 Por (BIA, GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, SEZ), Kielbasa szynkowa wp.o.Grzegorza 40 g (GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, DWU), Roszponka 20 g , II Śniadanie: Banan 200 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), Sałatka z marchewki i jabłka . 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 100g, masło extra 15g, 1 Por (BIA, GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, 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 ,
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2653.90 kcal; Białko ogółem: 114.96 g; Tłuszcz: 87.00 g; Węglowodny przyswajalne: 333.95 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 13.50 g; suma cukrów prostych: 88.72 g; Sól: 6.74 g; Błonnik pokarmowy: 32.72 g; Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal]: 2659.39 kcal; Sód: 764.93 mg;		
czwartek 2023-12-07		
Dieta: ZABRZE ŁATWOSTRAWNA KOD-2		
Płatki owsiane na mleku . 300 ml (BIA, GLU), Herbata b/c 250 ml , Bułka grahamka 1szt , chleb zwykły 50g, masło 15g 1 Por (BIA, GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, SEZ), Kielbasa szynkowa wp.o.Grzegorza 40 g (GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, DWU), Roszponka 20 g , II Śniadanie: Banan 200 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 150 g , Kompot b.c. 250 ml , Woda niegazowana 0,5l 1 szt , Podwieczorek: Jogurt naturalny . 150 g (BIA),	Herbata b/c 250 ml , Bułka długa 100g, masło extra 15g, 1 Por (BIA, GLU), Pasta warzywna 1szt (łowicz) 1 szt , Mix sałat 20 g , Posiłek nocny: Tubka owsianka z owocami b/c 1szt 1 szt ,
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2286.39 kcal; Białko ogółem: 98.98 g; Tłuszcz: 69.27 g; Węglowodny przyswajalne: 302.60 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 14.30 g; suma cukrów prostych: 71.20 g; Sól: 5.09 g; Błonnik pokarmowy: 23.91 g; Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal]: 2293.28 kcal; Sód: 1214.02 mg;		

Jadłospis dla oddziałów

Oddział: Szpital Miejski Zabrze		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
czwartek 2023-12-07		
Dieta: ZABRZE DIETA Z OGR.ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW KOD-6		
Płatki owsiane na mleku . 300 ml (BIA, GLU), Herbata b/c 250 ml , Bułka grahamka 1szt , chleb zwykły 50g, masło 15g 1 Por (BIA, GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, SEZ), Kiełbasa szynkowa wp.o.Grzegorza 40 g (GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, DWU), Roszponka 20 g , II Śniadanie: Grejfrut 200 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), Sałatka z marchewki i jabłka . 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 masło extra 15g 1 Por (BIA, GLU, JAJ, OZI, MLE, SEL, 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 ,
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2508.90 kcal; Białko ogółem: 113.66 g; Tłuszcz: 87.20 g; Węglowodny przyswajalne: 299.15 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 13.36 g; suma cukrów prostych: 66.22 g; Sól: 6.25 g; Błonnik pokarmowy: 35.42 g; Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal]: 2514.39 kcal; Sód: 766.93 mg;		
czwartek 2023-12-07		
Dieta: ZABRZE CZKID ZESTAW I -KOD C1		
Płatki owsiane na mleku . 350 ml (BIA, GLU), Kawa zbożowa z mlekiem 250 ml (BIA, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR), Bułka grahamka 50 g (GLU), Chleb zwykły 50 g (GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, SEZ), Masełko 1szt 1 szt , Śledź w pomidorach 80 g , Ser żółty 40 g (BIA), Pomidor 100 g ,	Barszcz czerwony z ziemniakami 350 ml (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR), Kasza jecz. perłowa 200 g (BIA, GLU), Podudzie got. w sosie koperkowym 1 szt (GLU, SEL, GOR), Sałatka z marchewki i jabłka . 150 g (SEL, GOR), Kompot b.c. 250 ml , Woda niegazowana 0,5l 1 szt , Podwieczorek: Jogurt naturalny . 150 g (BIA),	Herbata z cukrem . 250 g , Chleb graham 100 g (GLU, JAJ, OZI, MLE, SEL, SEZ), Masełko 1szt 1 szt , Szynka luksusowa 50 g , Ogórek zielony 50 g , Posiłek nocny: Tubka owsianka z owocami b/c 1szt 1 szt ,
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2253.48 kcal; Białko ogółem: 107.36 g; Tłuszcz: 68.21 g; Węglowodny przyswajalne: 288.10 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 30.91 g; suma cukrów prostych: 71.79 g; Sól: 7.05 g; Błonnik pokarmowy: 30.49 g; Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal]: 2256.73 kcal; Sód: 1796.29 mg;		
czwartek 2023-12-07		
Dieta: ZABRZE CZKID ZESTAW II-KOD C1		
Płatki owsiane na mleku . 350 ml (BIA, GLU), Kawa zbożowa z mlekiem 250 ml (BIA, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR), Bułka grahamka 50 g (GLU), Chleb zwykły 50 g (GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, SEZ), Masełko 1szt 1 szt , Jajo 1 szt (JAJ), Szynka konserwowa wp. 40 g (BIA, GLU, JAJ, SEL, GOR, SOJ), Pomidor 100 g ,	Barszcz czerwony z ziemniakami 350 ml (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR), Ziemniaki . 200 g (BIA), Ryba gotowana 100 g (RYB), Bukiet warzyw got 150 g (SEL), Kompot b.c. 250 ml , Woda niegazowana 0,5l 1 szt , Podwieczorek: Banan 200 g ,	Herbata z cukrem . 250 g , Chleb graham 100 g (GLU, JAJ, OZI, MLE, SEL, SEZ), Masełko 1szt 1 szt , Pastella z awokado 1 szt , Ogórek zielony 50 g , Posiłek nocny: Tubka owsianka z owocami b/c 1szt 1 szt ,
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2346.66 kcal; Białko ogółem: 91.96 g; Tłuszcz: 74.61 g; Węglowodny przyswajalne: 317.15 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 22.55 g; suma cukrów prostych: 105.34 g; Sól: 6.43 g; Błonnik pokarmowy: 27.05 g; Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal]: 2257.67 kcal; Sód: 1150.12 mg;		

Dietetyk

.....