

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Szpital Miejski Zabrze		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
niedziela 2024-02-11 Dieta: ZABRZE PODSTAWOWA KOD-1		
Kasza kukurydzina na mleku . 400 ml (BIA), Herbata b/c 250 ml , Bułka grahamka 1szt ,chleb zwykły 50g,masło 15g 1 Por (GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, SEZ), Kiełbasa szynkowa wp.o.Grzegorza 40 g (GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, DWU), Ogórek zielony 100 g , II Śniadanie: Kiwi 150 g ,	Rosół z makaronem . 400 ml (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR), Ziemniaki . 200 g , Filet z indyka pieczony + sos ziołowy (100/100) 200 g (BIA, GLU, SOJ, SEL, GOR), surówka z kapusty pekińskiej 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 zw.100g margaryna miękką 1szt 1 Por (GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, SEZ), Ser żółty 50 g (BIA), Pomidor koktajlowy 100 g , Posiłek nocny: Mus owocowy z twarogiem 1szt 1 szt (MLE),
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2141.92 kcal; Białko ogółem: 93.42 g; Tłuszcz: 62.01 g; Węglowodny przyswajalne: 289.51 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 19.72 g; suma cukrów prostych: 62.07 g; Sól: 8.39 g; Błonnik pokarmowy: 23.65 g; Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal]: 2144.67 kcal; Sód: 1707.18 mg;		
niedziela 2024-02-11 Dieta: ZABRZE ŁATWOSTRAWNA KOD-2		
Kasza kukurydzina na mleku . 400 ml (BIA), Herbata b/c 250 ml , Bułka grahamka 1szt ,chleb zwykły 50g,masło 15g 1 Por (GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, SEZ), Kiełbasa szynkowa wp.o.Grzegorza 40 g (GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, DWU), Mix салат 20 g , II Śniadanie: Jabłko 150 g ,	Rosół z makaronem . 400 ml (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR), Ziemniaki . 200 g , Filet z indyka pieczony + sos ziołowy (100/100) 200 g (BIA, GLU, SOJ, SEL, GOR), Szpinak 150 g (GLU, SEL, GOR), Kompot b.c. 250 ml , Woda niegazowana 0,5l 1 szt , Podwieczorek: Kefir 150 g (BIA),	Herbata b/c 250 ml , Bułka 100g,margaryna miękką1szt 1 Por (GLU), Serek wiejski 150 g (MLE), Pomidor koktajlowy 100 g , Posiłek nocny: Mus owocowy z twarogiem 1szt 1 szt (MLE),
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2094.30 kcal; Białko ogółem: 102.52 g; Tłuszcz: 48.43 g; Węglowodny przyswajalne: 299.96 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 13.58 g; suma cukrów prostych: 63.81 g; Sól: 5.59 g; Błonnik pokarmowy: 21.72 g; Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal]: 2099.27 kcal; Sód: 1490.59 mg;		
niedziela 2024-02-11 Dieta: ZABRZE BOGATOBIĄLKOWA KOD-9		
Kasza kukurydzina na mleku . 400 ml (BIA), Herbata b/c 250 ml , Bułka grahamka 1szt ,chleb zwykły 50g,masło 15g 1 Por (GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, SEZ), Kiełbasa szynkowa wp.o.Grzegorza 100 g (GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, DWU), Jajo 1 szt (JAJ), Mix салат 20 g , II Śniadanie: Jabłko 150 g ,	Rosół z makaronem . 400 ml (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR), Filet z indyka pieczony + sos ziołowy (120/100) 220 g (BIA, GLU, SOJ, SEL, GOR), Ziemniaki . 200 g , Szpinak 150 g (GLU, SEL, GOR), Kompot b.c. 250 ml , Woda niegazowana 0,5l 1 szt , Podwieczorek: Kefir 150 g (BIA),	Herbata b/c 250 ml , Bułka 100g,margaryna miękką 2szt 1 Por (GLU), Serek wiejski 150 g (MLE), Pomidor koktajlowy 100 g , Posiłek nocny: Mus owocowy z twarogiem 1szt 1 szt (MLE),
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2373.75 kcal; Białko ogółem: 130.66 g; Tłuszcz: 66.50 g; Węglowodny przyswajalne: 300.63 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 27.33 g; suma cukrów prostych: 63.90 g; Sól: 7.63 g; Błonnik pokarmowy: 21.72 g; Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal]: 2378.72 kcal; Sód: 1644.69 mg;		
niedziela 2024-02-11 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, MLE, SEZ), Kiełbasa szynkowa wp.o.Grzegorza 40 g (GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, DWU), Ogórek zielony 100 g , II Śniadanie: Kiwi 150 g ,	Rosół z makaronem . 400 ml (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR), Ziemniaki . 200 g , Filet z indyka pieczony + sos ziołowy (100/100) 200 g (BIA, GLU, SOJ, SEL, GOR), surówka z kapusty pekińskiej 150 g (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR), Kompot b.c. 250 ml , Woda niegazowana 0,5l 1 szt , Podwieczorek: Kefir 200 g (BIA),	Herbata b/c 250 ml , Chleb graham 100g margaryna miękką 1szt 1 Por (GLU, SOJ, SEZ), Serek wiejski 150 g (MLE), Pomidor koktajlowy 100 g , Posiłek nocny: Mus owocowy z twarogiem 1szt 1 szt (MLE), Pestki dyni 30 g ,
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2140.17 kcal; Białko ogółem: 106.97 g; Tłuszcz: 67.24 g; Węglowodny przyswajalne: 261.34 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 15.97 g; suma cukrów prostych: 65.52 g; Sól: 8.72 g; Błonnik pokarmowy: 28.84 g; Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal]: 2149.27 kcal; Sód: 2740.83 mg;		

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Szpital Miejski Zabrze		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczerek	Kolacja Posiłek nocny
niedziela 2024-02-11 Dieta: ZABRZE CZKID ZESTAW I -KOD C1		
Kasza kukurydzina na mleku . 400 ml (BIA), Herbata b/c 250 ml , Chleb zwykły 50 g (GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, SEZ), Bułka grahamka 50 g (GLU), Maselko 1szt 1 szt , Jajo 1 szt (JAJ), Kielbasa szynkowa wp-drob 40 g (GLU, JAJ, SEL, GOR), Ogórek zielony 100 g , II Śniadanie: Kiwi 150 g ,	Rosół z makaronem . 400 ml (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR), Ziemniaki . 200 g , Filet z indyka pieczony + sos ziołowy (120/100) 220 g (BIA, GLU, SOJ, SEL, GOR), surówka z kapusty pekińskiej 150 g (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR), Kompot b.c. 250 ml , Woda niegazowana 0,5l 1 szt , Podwieczerek: Kefir 150 g (BIA),	Herbata b/c 250 ml , Chleb graham 100g margaryna miękka 1szt 1 Por (GLU, SOJ, SEZ), Pasta warzywna z tofu 1szt 1 szt (SOJ, GOR, SEZ), Pomidor koktajlowy 100 g , Posiłek nocny: Mus owocowy z twarogiem 1szt 1 szt (MLE),
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2180.87 kcal; Białko ogółem: 100.57 g; Tłuszcz: 62.76 g; Węglowodny przyswajalne: 288.29 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 19.69 g; suma cukrów prostych: 65.60 g; Sól: 8.45 g; Błonnik pokarmowy: 27.25 g; Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal]: 2185.62 kcal; Sód: 2294.83 mg;		
niedziela 2024-02-11 Dieta: ZABRZE CZKID ŁATWOSTRAWNA KOD-C2		
Kasza kukurydzina na mleku . 400 ml (BIA), Herbata b/c 250 ml , Chleb zwykły 50 g (GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, SEZ), Bułka grahamka 50 g (GLU), Maselko 1szt 1 szt , Tuńczyk 60 g , Kielbasa szynkowa wp-drob 40 g (GLU, JAJ, SEL, GOR), Mix салат 20 g , II Śniadanie: Jabłko 150 g ,	Rosół z makaronem . 400 ml (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR), Ziemniaki . 200 g , Filet z indyka pieczony + sos ziołowy (120/100) 220 g (BIA, GLU, SOJ, SEL, GOR), Szpinak 150 g (GLU, SEL, GOR), Kompot b.c. 250 ml , Woda niegazowana 0,5l 1 szt , Podwieczerek: Kefir 150 g (BIA),	Herbata b/c 250 ml , Bułka 100g,margaryna miękka1szt 1 Por (GLU), Serek wiejski 150 g (MLE), Pomidor koktajlowy 100 g , Posiłek nocny: Mus owocowy z twarogiem 1szt 1 szt (MLE),
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2129.75 kcal; Białko ogółem: 117.97 g; Tłuszcz: 44.99 g; Węglowodny przyswajalne: 301.14 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 19.16 g; suma cukrów prostych: 63.87 g; Sól: 6.11 g; Błonnik pokarmowy: 21.72 g; Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal]: 2134.72 kcal; Sód: 1812.24 mg;		
niedziela 2024-02-11 Dieta: ZABRZE CZKID Z OGR. WĘGLOWODANÓW KOD-C3		
Jogurt naturalny . 150 g (BIA), Herbata b/c 250 ml , Chleb graham 50 g (GLU, SOJ, SEZ), Bułka grahamka 50 g (GLU), Maselko 1szt 1 szt , Jajo 1 szt (JAJ), Kielbasa szynkowa wp-drob 40 g (GLU, JAJ, SEL, GOR), Ogórek zielony 100 g , II Śniadanie: Kiwi 150 g ,	Rosół z makaronem razowym 400 ml (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR), Ziemniaki . 200 g , Filet z indyka pieczony + sos ziołowy (120/100) 220 g (BIA, GLU, SOJ, SEL, GOR), surówka z kapusty pekińskiej 150 g (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR), Kompot b.c. 250 ml , Woda niegazowana 0,5l 1 szt , Podwieczerek: Kefir 150 g (BIA),	Herbata b/c 250 ml , Chleb graham 100g margaryna miękka 1szt 1 Por (GLU, SOJ, SEZ), Pasta warzywna 1szt (t) 1 szt , Pomidor koktajlowy 100 g , Posiłek nocny: Mus owocowy z twarogiem 1szt 1 szt (MLE), Pestki dyni 30 g ,
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2155.62 kcal; Białko ogółem: 109.05 g; Tłuszcz: 67.64 g; Węglowodny przyswajalne: 259.39 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 19.81 g; suma cukrów prostych: 62.32 g; Sól: 8.10 g; Błonnik pokarmowy: 33.48 g; Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal]: 2165.82 kcal; Sód: 2521.78 mg;		
niedziela 2024-02-11 Dieta: ZABRZE CZKID ZESTAW II-KOD C1		
Kasza kukurydzina na mleku . 400 ml (BIA), Herbata b/c 250 ml , Bułka grahamka 50 g (GLU), Chleb zwykły 50 g (GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, SEZ), Maselko 1szt 1 szt , Ser żółty 40 g (BIA), Kielbasa szynkowa wp.o.Grzegorza 50 g (GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, DWU), Ogórek zielony 50 g , II Śniadanie: Kiwi 150 g ,	Rosół z makaronem . 400 ml (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR), Ziemniaki . 200 g , Kotlecik drobiowy 130 g (GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR), Szpinak 150 g (GLU, SEL, GOR), Kompot b.c. 250 ml , Woda niegazowana 0,5l 1 szt , Podwieczerek: Sok pomidorowy 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 koktajlowy 100 g , Posiłek nocny: Mus owocowy z twarogiem 1szt 1 szt (MLE),
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2373.31 kcal; Białko ogółem: 123.32 g; Tłuszcz: 69.56 g; Węglowodny przyswajalne: 296.22 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 27.10 g; suma cukrów prostych: 65.71 g; Sól: 9.27 g; Błonnik pokarmowy: 30.85 g; Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal]: 2377.42 kcal; Sód: 2613.28 mg;		

Jadłospis dla oddziałów

Oddział: Szpital Miejski Zabrze		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczerek	Kolacja Posiłek nocny
niedziela 2024-02-11 Dieta: ZABRZE DIETA PAPKOWATA KOD-12		
Kasza kukurydzina na mleku . 400 ml (BIA), Herbata b/c 250 ml , Bułka długa 100g, masło extra15g, 1 Por (GLU), Kielbasa szynkowa wp.o.Grzegorza 100 g (GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, DWU), II Śniadanie: Mus warzywno-owocowy 100 g ,	Rosół z makaronem . 400 ml (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR), Ziemniaki (mix) 100 g , Filet z indyka pieczony + sos ziołowy (120/100) 220 g (BIA, GLU, SOJ, SEL, GOR), Warzywa gotowane 150 g (GLU, SEL), Kompot b.c. 250 ml , Woda niegazowana 0,5l 1 szt , Podwieczerek: Kefir 150 g (BIA),	Herbata b/c 250 ml , Rosół z makaronem . 400 ml (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR), Bułka 100g,margaryna miękka1szt 1 Por (GLU), Polędwica sopocka 50 g (BIA, GLU, JAJ, SOJ, SEL, GOR), Sok marchwiowo-owocowy 200 ml , Posiłek nocny: Mus owocowy z twarogiem 1szt 1 szt (MLE),
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2160.85 kcal; Białko ogółem: 110.71 g; Tłuszcz: 47.35 g; Węglowodny przyswajalne: 310.26 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 19.79 g; suma cukrów prostych: 74.18 g; Sól: 6.46 g; Błonnik pokarmowy: 21.61 g; Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal]: 2170.22 kcal; Sód: 1490.67 mg;		
poniedziałek 2024-02-12 Dieta: ZABRZE PODSTAWOWA KOD-1		
Płatki jęczmienne na mleku . 400 ml (BIA, GLU), Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (BIA, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR), Bułka grahamka 1szt ,chleb zwykły 50g,masło 15g 1 Por (GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, SEZ), Pasta warzywna 1szt (I) 1 szt , Ogórek kiszony . 100 g (GOR), II Śniadanie: Mandarynki 200 g ,	Zupa brokułowa z ziemniakami . 400 ml (GLU, SEL), Ryż brązowy 200 g (BIA), Leczo warzywne z soczewicą 200 ml (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR), surówka koperkowa- 150 g (JAJ, SEL, GOR), Kompot b.c. 250 ml , Woda niegazowana 0,5l 1 szt , Podwieczerek: Jogurt naturalny . 150 g (BIA),	Herbata b/c 250 ml , Chleb zw.100g margaryna miękka 1szt 1 Por (GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, SEZ), Szynka konserwowa premium 40 g (GLU, JAJ, MLE, SEL, GOR, SOJ), Rukola 30 g , Posiłek nocny: Tubka z kaszą jaglana z owocami 1szt 1 szt (GLU),
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2176.42 kcal; Białko ogółem: 76.45 g; Tłuszcz: 55.29 g; Węglowodny przyswajalne: 327.19 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 20.69 g; suma cukrów prostych: 71.41 g; Sól: 9.46 g; Błonnik pokarmowy: 37.31 g; Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal]: 2179.74 kcal; Sód: 1454.26 mg;		
poniedziałek 2024-02-12 Dieta: ZABRZE ŁATWOSTRAWNA KOD-2		
Płatki jęczmienne na mleku . 400 ml (BIA, GLU), Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (BIA, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR), Bułka grahamka 1szt ,chleb zwykły 50g,masło 15g 1 Por (GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, SEZ), Pasta warzywna 1szt (I) 1 szt , Mix салат 20 g , II Śniadanie: Mandarynki 200 g ,	Zupa brokułowa z ziemniakami . 400 ml (GLU, SEL), Ryż paraboliczny 200 g (BIA), Gulasz drobiowy (gotowany) 200 g (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR), Bukiet warzyw z oliwą 150 g (SEL), Kompot b.c. 250 ml , Woda niegazowana 0,5l 1 szt , Podwieczerek: Jogurt naturalny . 150 g (BIA),	Herbata b/c 250 ml , Bułka 100g,margaryna miękka1szt 1 Por (GLU), Szynka konserwowa premium 40 g (GLU, JAJ, MLE, SEL, GOR, SOJ), Rukola 30 g , Posiłek nocny: Tubka z kaszą jaglana z owocami 1szt 1 szt (GLU),
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2130.35 kcal; Białko ogółem: 85.36 g; Tłuszcz: 55.13 g; Węglowodny przyswajalne: 313.93 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 22.88 g; suma cukrów prostych: 58.00 g; Sól: 5.97 g; Błonnik pokarmowy: 25.47 g; Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal]: 2135.43 kcal; Sód: 1155.75 mg;		
poniedziałek 2024-02-12 Dieta: ZABRZE BOGATOBIAŁKOWA KOD-9		
Płatki jęczmienne na mleku . 400 ml (BIA, GLU), Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (BIA, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR), Bułka grahamka 1szt ,chleb zwykły 50g,masło 15g 1 Por (GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, SEZ), Pasta warzywna 1szt (I) 1 szt , Mix салат 20 g , II Śniadanie: Mandarynki 200 g , Jogurt naturalny . 150 g (BIA),	Zupa brokułowa z ziemniakami . 400 ml (GLU, SEL), Ryż paraboliczny 200 g (BIA), Gulasz drobiowy (gotowany) 200 g (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR), Filet drobiowy gotowany 80 g , Bukiet warzyw z oliwą 150 g (SEL), 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), Szynka konserwowa premium 100 g (GLU, JAJ, MLE, SEL, GOR, SOJ), Rukola 30 g , Posiłek nocny: Tubka z kaszą jaglana z owocami 1szt 1 szt (GLU),
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2409.83 kcal; Białko ogółem: 140.60 g; Tłuszcz: 58.87 g; Węglowodny przyswajalne: 320.08 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 23.77 g; suma cukrów prostych: 64.15 g; Sól: 7.90 g; Błonnik pokarmowy: 25.47 g; Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal]: 2414.91 kcal; Sód: 1201.83 mg;		

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Szpital Miejski Zabrze		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
poniedziałek 2024-02-12		
Dieta: ZABRZE DIETA Z OGR.ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW KOD-6		
Płatki jęczmienne na mleku . 400 ml (BIA, GLU), Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (BIA, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR), Bułka grahamka 1szt ,chleb zwykły 50g,masło 15g 1 Por (GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, SEZ), Pasta warzywna 1szt (I) 1 szt , Ogórek kiszony . 100 g (GOR), II Śniadanie: Mandarynki 200 g ,	Zupa brokułowa z ziemniakami . 400 ml (GLU, SEL), Ryż brązowy 200 g (BIA), Leczo warzywne z soczewicą 200 ml (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR), 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), Szynka konserwowa premium 40 g (GLU, JAJ, MLE, SEL, GOR, SOJ), Pomidor 50 g , Posiłek nocny: Tubka z kaszą jaglana z owocami 1szt 1 szt (GLU), Orzechy włoskie 30 g (ORZ),
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2355.22 kcal; Białko ogółem: 82.22 g; Tłuszcz: 74.18 g; Węglowodny przyswajalne: 320.28 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 22.72 g; suma cukrów prostych: 72.34 g; Sól: 9.06 g; Błonnik pokarmowy: 42.98 g; Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal]: 2363.84 kcal; Sód: 1893.46 mg;		
poniedziałek 2024-02-12		
Dieta: ZABRZE CZKID ZESTAW I -KOD C1		
Płatki jęczmienne na mleku . 400 ml (BIA, GLU), Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (BIA, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR), Chleb zwykły 50 g (GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, SEZ), Bułka grahamka 50 g (GLU), Ser żółty 40 g (BIA), Pasta warzywna 1szt (I) 1 szt , Roszponka 20 g , II Śniadanie: Mandarynki 200 g ,	Zupa brokułowa z ziemniakami . 400 ml (GLU, SEL), Ryż brązowy 200 g (BIA), Leczo warzywne z soczewicą 200 ml (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR), Sałatka z ogórków kiszonych i cebuli . 150 g (GOR), Kompot b.c. 250 ml , Woda niegazowana 0,5l 1 szt , Podwieczorek: Skyr 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 30 g , Posiłek nocny: Tubka z kaszą jaglana z owocami 1szt 1 szt (GLU),
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2560.82 kcal; Białko ogółem: 94.61 g; Tłuszcz: 99.04 g; Węglowodny przyswajalne: 300.74 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 23.11 g; suma cukrów prostych: 61.53 g; Sól: 8.43 g; Błonnik pokarmowy: 41.60 g; Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal]: 2566.14 kcal; Sód: 2040.26 mg;		
poniedziałek 2024-02-12		
Dieta: ZABRZE CZKID ŁATWOSTRAWNA KOD-C2		
Płatki jęczmienne na mleku . 400 ml (BIA, GLU), Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (BIA, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR), Chleb zwykły 50 g (GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, SEZ), Bułka grahamka 50 g (GLU), Masełko 1szt 1 szt , Szynka konserwowa premium 40 g (GLU, JAJ, MLE, SEL, GOR, SOJ), Pasta warzywna 1szt (I) 1 szt , Roszponka 20 g , II Śniadanie: Mandarynki 200 g ,	Zupa brokułowa z ziemniakami . 400 ml (GLU, SEL), Ryż paraboliczny 200 g (BIA), Ryba gotowana 120 g (RYB), Bukiet warzyw z oliwą 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), Ser biały z ziołami 80 g (BIA), Rukola 30 g , Posiłek nocny: Tubka z kaszą jaglana z owocami 1szt 1 szt (GLU),
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2141.46 kcal; Białko ogółem: 111.33 g; Tłuszcz: 47.73 g; Węglowodny przyswajalne: 306.16 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 20.46 g; suma cukrów prostych: 60.72 g; Sól: 7.00 g; Błonnik pokarmowy: 24.97 g; Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal]: 2037.60 kcal; Sód: 1529.98 mg;		
poniedziałek 2024-02-12		
Dieta: ZABRZE CZKID Z OGR. WĘGLOWODANÓW KOD-C3		
Serek wiejski 150 g (MLE), Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (BIA, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR), Chleb zwykły 50 g (GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, SEZ), Bułka grahamka 50 g (GLU), Masełko 1szt 1 szt , Szynka konserwowa premium 40 g (GLU, JAJ, MLE, SEL, GOR, SOJ), Ser żółty 40 g (BIA), Roszponka 20 g , II Śniadanie: Mandarynki 200 g ,	Zupa brokułowa z ziemniakami . 400 ml (GLU, SEL), Ryż brązowy 200 g (BIA), Leczo warzywne z soczewicą 200 ml (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR), 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 100 g (GLU, SOJ, SEZ), Margaryna miękka 1szt 1 szt , Serek wiejski 150 g (MLE), Rukola 30 g , Posiłek nocny: Tubka z kaszą jaglana z owocami 1szt 1 szt (GLU),
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2241.27 kcal; Białko ogółem: 110.32 g; Tłuszcz: 66.06 g; Węglowodny przyswajalne: 286.78 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 29.08 g; suma cukrów prostych: 66.64 g; Sól: 9.06 g; Błonnik pokarmowy: 33.85 g; Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal]: 2243.44 kcal; Sód: 2040.26 mg;		

Jadłospis dla oddziałów

Oddział: Szpital Miejski Zabrze		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
poniedziałek 2024-02-12 Dieta: ZABRZE CZKID ZESTAW II-KOD C1		
Platki jęczmieńne na mleku . 400 ml (BIA, GLU), Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (BIA, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR), Chleb zwykły 50 g (GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, SEZ), Bułka grahamka 50 g (GLU), Masełko 1szt 1 szt , Szynka konserwowa premium 40 g (GLU, JAJ, MLE, SEL, GOR, SOJ), Jajo 1 szt (JAJ), Roszponka 20 g , II Śniadanie: Mandarynki 200 g ,	Zupa brokułowa z ziemniakami . 400 ml (GLU, SEL), Ryż brązowy 200 g (BIA), Ryba gotowana 120 g (RYB), 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 100 g (GLU, SOJ, SEZ), Margaryna miękka 1szt 1 szt , Śledź w pomidorach 80 g , Rukola 30 g , Posiłek nocny: Tubka z kaszą jaglana z owocami 1szt 1 szt (GLU),
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2225.25 kcal; Białko ogółem: 109.06 g; Tłuszcz: 62.65 g; Węglowodny przyswajalne: 291.31 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 22.30 g; suma cukrów prostych: 64.07 g; Sól: 9.02 g; Błonnik pokarmowy: 32.49 g; Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal]: 2122.04 kcal; Sód: 2266.51 mg;		
poniedziałek 2024-02-12 Dieta: ZABRZE DIETA PAPKOWATA KOD-12		
Platki jęczmieńne 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), Kielbasa szynkowa wp.o.Grzegorza 60 g (GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, DWU), 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: Jogurt naturalny . 150 g (BIA),	Herbata b/c 250 ml , Zupa grysikowa . 400 ml (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR), Bułka 100g,margaryna miękka 2szt 1 Por (GLU), Polędwica sopočka 50 g (BIA, GLU, JAJ, SOJ, SEL, GOR), Jogurt owocowy 150 g (BIA), Posiłek nocny: Tubka z kaszą jaglana z owocami 1szt 1 szt (GLU),
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2404.43 kcal; Białko ogółem: 104.63 g; Tłuszcz: 70.75 g; Węglowodny przyswajalne: 324.73 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 28.65 g; suma cukrów prostych: 69.72 g; Sól: 6.87 g; Błonnik pokarmowy: 24.52 g; Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal]: 2412.39 kcal; Sód: 2006.93 mg;		
wtorek 2024-02-13 Dieta: ZABRZE PODSTAWOWA KOD-1		
Platki owsiane na mleku . 300 ml (BIA, GLU), Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (BIA, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR), Bułka grahamka 1szt ,chleb zwykły 50g,masło 15g 1 Por (GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, SEZ), Polędwica sopočka 50 g (BIA, GLU, JAJ, SOJ, SEL, GOR), Pomidor koktajlowy 100 g , II Śniadanie: Pomarańcza 150 g ,	Zupa z kaszą jęczmieńną 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: Maślanka 1szt 1 szt ,	Herbata b/c 250 ml , Chleb zw.100g margaryna miękka 1szt 1 Por (GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, SEZ), Pasta z ciecierzycy ze słonecznikiem 60 g (GLU, OZI, SOJ, MLE, SEL, GOR, SEZ), Papryka mix 50 g (GOR), Posiłek nocny: Mus warzywno-owocowy 100 g ,
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2520.94 kcal; Białko ogółem: 122.29 g; Tłuszcz: 86.48 g; Węglowodny przyswajalne: 295.89 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 28.42 g; suma cukrów prostych: 89.93 g; Sól: 7.75 g; Błonnik pokarmowy: 34.41 g; Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal]: 2523.44 kcal; Sód: 2182.19 mg;		
wtorek 2024-02-13 Dieta: ZABRZE ŁATWOSTRAWNA KOD-2		
Platki owsiane na mleku . 300 ml (BIA, GLU), Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (BIA, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR), Bułka grahamka 1szt ,chleb zwykły 50g,masło 15g 1 Por (GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, SEZ), Polędwica sopočka 50 g (BIA, GLU, JAJ, SOJ, SEL, GOR), Pomidor koktajlowy 100 g , II Śniadanie: Pomarańcza 150 g ,	Zupa z kaszą jęczmieńną 400 ml (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR), Ziemniaki . 200 g , Podudzie gotowane 2szt z sosem ziołowym 1 szt (GLU), Buraczki 150 g (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), Polędwica wiśniowa 50 g (JAJ, MLE, SEL, GOR), Roszponka 20 g , Posiłek nocny: Mus warzywno-owocowy 100 g ,
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2380.84 kcal; Białko ogółem: 129.25 g; Tłuszcz: 70.97 g; Węglowodny przyswajalne: 291.19 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 27.33 g; suma cukrów prostych: 86.57 g; Sól: 6.68 g; Błonnik pokarmowy: 28.44 g; Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal]: 2386.20 kcal; Sód: 2356.39 mg;		

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Szpital Miejski Zabrze		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
wtorek 2024-02-13 Dieta: ZABRZE BOGATOBIAŁKOWA KOD-9		
Płatki owsiane na mleku . 300 ml (BIA, GLU), Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (BIA, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR), Bułka grahamka 1szt ,chleb zwykły 50g,masło 15g 1 Por (GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, SEZ), Połudwica sopočka 100 g (BIA, GLU, JAJ, SOJ, SEL, GOR), Pomidor koktajlowy 100 g , II Śniadanie: Serek wiejski 150 g (MLE),	Zupa z kaszą jęczmienną 400 ml (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR), Ziemniaki . 200 g , Podudzie gotowane 2szt z sosem ziołowym 1 szt (GLU), Buraczki 150 g (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), Połudwica wiśniowa 100 g (JAJ, MLE, SEL, GOR), Roszponka 20 g , Posiłek nocny: Mus warzywno-owocowy 100 g ,
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2586.84 kcal; Białko ogółem: 167.95 g; Tłuszcz: 81.02 g; Węglowodny przyswajalne: 282.94 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 32.72 g; suma cukrów prostych: 78.47 g; Sól: 9.61 g; Błonnik pokarmowy: 25.59 g; Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal]: 2590.70 kcal; Sód: 3531.89 mg;		
wtorek 2024-02-13 Dieta: ZABRZE DIETA Z OGR.ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW KOD-6		
Skyr 150 g (MLE), Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (BIA, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR), Bułka grahamka 1szt ,chleb zwykły 50g,masło 15g 1 Por (GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, SEZ), Połudwica sopočka 50 g (BIA, GLU, JAJ, SOJ, SEL, GOR), Pomidor koktajlowy 100 g , II Śniadanie: Grejfrut 200 g ,	Zupa z kaszą jęczmienną 400 ml (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR), Ziemniaki . 200 g , Podudzie gotowane 2szt z sosem ziołowym 1 szt (GLU), Sałatka z ogórków kiszonych i cebuli . 150 g (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 z ciecierzycy ze słonecznikiem 60 g (GLU, OZI, SOJ, MLE, SEL, GOR, SEZ), Papryka mix 50 g (GOR), Posiłek nocny: Mus warzywno-owocowy 100 g , Orzechy włoskie 30 g (ORZ),
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2660.43 kcal; Białko ogółem: 136.96 g; Tłuszcz: 107.38 g; Węglowodny przyswajalne: 268.29 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 28.46 g; suma cukrów prostych: 76.32 g; Sól: 8.52 g; Błonnik pokarmowy: 35.50 g; Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal]: 2668.52 kcal; Sód: 3083.70 mg;		
wtorek 2024-02-13 Dieta: ZABRZE CZKID ZESTAW I -KOD C1		
Płatki owsiane 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, MLE, SEZ), Bułka grahamka 50 g (GLU), Masełko 1szt 1 szt , Twaróg 50 g (BIA), Parówka na gorąco drob-wp 1 szt 60 g (BIA, MLE, SEL, GOR), Pomidor koktajlowy 100 g , II Śniadanie: Pomarańcza 150 g ,	Zupa z kaszą jęczmienną 400 ml (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR), Ziemniaki . 200 g , Ryba smażona 150 g (GLU, JAJ, RYB, 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: Maślanka 1szt 1 szt ,	Herbata b/c 250 ml , Chleb graham 100g margaryna miękka 1szt 1 Por (GLU, SOJ, SEZ), Połudwica wiśniowa 50 g (JAJ, MLE, SEL, GOR), Papryka mix 50 g (GOR), Posiłek nocny: Mus warzywno-owocowy 100 g ,
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2476.85 kcal; Białko ogółem: 112.55 g; Tłuszcz: 92.46 g; Węglowodny przyswajalne: 281.53 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 24.35 g; suma cukrów prostych: 73.06 g; Sól: 10.26 g; Błonnik pokarmowy: 30.99 g; Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal]: 2381.93 kcal; Sód: 3124.79 mg;		
wtorek 2024-02-13 Dieta: ZABRZE CZKID ŁATWOSTRAWNA KOD-C2		
Płatki owsiane 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, MLE, SEZ), Bułka grahamka 50 g (GLU), Masełko 1szt 1 szt , Twaróg 50 g (BIA), Parówka na gorąco drob-wp 1 szt 60 g (BIA, MLE, SEL, GOR), Pomidor koktajlowy 100 g , II Śniadanie: Pomarańcza 150 g ,	Zupa z kaszą jęczmienną 400 ml (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR), Ziemniaki . 200 g , Podudzie gotowane 2szt z sosem ziołowym 1 szt (GLU), Buraczki 150 g (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), Połudwica wiśniowa 50 g (JAJ, MLE, SEL, GOR), Roszponka 20 g , Posiłek nocny: Mus warzywno-owocowy 100 g ,
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2424.74 kcal; Białko ogółem: 133.01 g; Tłuszcz: 72.18 g; Węglowodny przyswajalne: 295.65 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 25.92 g; suma cukrów prostych: 86.66 g; Sól: 7.58 g; Błonnik pokarmowy: 28.44 g; Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal]: 2430.10 kcal; Sód: 2050.94 mg;		

Jadłospis dla oddziałów

Oddział: Szpital Miejski Zabrze		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
wtorek 2024-02-13 Dieta: ZABRZE CZKID Z OGR. WEGLOWODANÓW KOD-C3		
Skyr 150 g (MLE), Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (BIA, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR), Chleb zwykły 50 g (GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, SEZ), Bułka grahamka 50 g (GLU), Masełko 1szt 1 szt , Twaróg 50 g (BIA), Parówka na gorąco drob-wp 1 szt 60 g (BIA, MLE, SEL, GOR), Pomidor koktajlowy 100 g , II Śniadanie: Grejfrut 150 g ,	Zupa z kaszą jęczmienną 400 ml (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR), Ziemniaki . 200 g , Podudzie gotowane 2szt z sosem ziołowym 1 szt (GLU), Sałatka z ogórków kiszonych i cebuli . 150 g (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), Polędwica wiśniowa 50 g (JAJ, MLE, SEL, GOR), Papryka mix 50 g (GOR), Posiłek nocny: Mus warzywno-owocowy 100 g , Orzechy włoskie 30 g (ORZ),
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2592.73 kcal; Białko ogółem: 145.52 g; Tłuszcz: 102.53 g; Węglowodny przyswajalne: 256.33 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 27.09 g; suma cukrów prostych: 71.03 g; Sól: 8.90 g; Błonnik pokarmowy: 30.35 g; Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal]: 2600.28 kcal; Sód: 2573.75 mg;		
wtorek 2024-02-13 Dieta: ZABRZE CZKID ZESTAW II-KOD C1		
Płatki owsiane 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, MLE, SEZ), Bułka grahamka 50 g (GLU), Masełko 1szt 1 szt , Szynka konserwowa premium 40 g (GLU, JAJ, MLE, SEL, GOR, SOJ), Serek śmietankowy (H3szt) 1 Por , Pomidor koktajlowy 100 g , II Śniadanie: Pomarańcza 150 g ,	Zupa z kaszą jęczmienną 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: Ciasteczko zbożowe 1 szt ,	Herbata b/c 250 ml , Chleb graham 100g margaryna miękka 1szt 1 Por (GLU, SOJ, SEZ), Pasta z ciecierzycy ze słonecznikiem 60 g (GLU, OZI, SOJ, MLE, SEL, GOR, SEZ), Papryka mix 50 g (GOR), Posiłek nocny: Mus warzywno-owocowy 100 g ,
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2376.34 kcal; Białko ogółem: 103.75 g; Tłuszcz: 84.95 g; Węglowodny przyswajalne: 277.45 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 25.82 g; suma cukrów prostych: 71.90 g; Sól: 7.13 g; Błonnik pokarmowy: 39.86 g; Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal]: 2380.84 kcal; Sód: 2010.74 mg;		
wtorek 2024-02-13 Dieta: ZABRZE DIETA PAPKOWATA KOD-12		
Płatki owsiane na mleku . 300 ml (BIA, GLU), Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (BIA, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR), Bułka dł 100g masło extra 15g 1 Por (GLU), Polędwica sopočka 50 g (BIA, GLU, JAJ, SOJ, SEL, GOR), Sok pomidorowy 1szt 1 szt , II Śniadanie: Mus owocowy 100 g ,	Zupa z kaszą jęczmienną 400 ml (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR), Ziemniaki (mix) 100 g , 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: Maślanka 250 ml ,	Herbata b/c 250 ml , Zupa grycikowa . 400 ml (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR), Bułka 100g, margaryna miękka 2szt 1 Por (GLU), Szynka drobiowa z fileta 40 g (GLU, JAJ, MLE, SEL, GOR, SOJ), Polędwica wiśniowa 50 g (JAJ, MLE, SEL, GOR), Posiłek nocny: Mus warzywno-owocowy 100 g ,
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2252.29 kcal; Białko ogółem: 110.38 g; Tłuszcz: 68.93 g; Węglowodny przyswajalne: 283.22 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 26.60 g; suma cukrów prostych: 67.29 g; Sól: 8.16 g; Błonnik pokarmowy: 28.08 g; Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal]: 2260.57 kcal; Sód: 3093.50 mg;		
środa 2024-02-14 Dieta: ZABRZE PODSTAWOWA KOD-1		
Kefir 150 g (BIA), Herbata b/c 250 ml , Bułka grahamka 1szt , chleb zwykły 50g, masło 15g 1 Por (GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, SEZ), Dżem 50 g , Pomidor 100 g , II Śniadanie: Gruszka 150 g ,	Zupa koperkowa z ryżem białym 400 ml (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR), Ziemniaki . 200 g , Jajo 2szt w soso musztardowym 1 szt (GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR), Surówka żydowska z oliwą 150 g (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR), Kompot b.c. 250 ml , Woda niegazowana 0,5l 1 szt , Podwieczorek: Sok marchwiowo-owocowy 200 ml ,	Herbata b/c 250 ml , Chleb zw. 100g margaryna miękka 1szt 1 Por (GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, SEZ), Śledzik na raz z cebulką 1 szt , Ogórek zielony 100 g , Posiłek nocny: Tubka owsianka z owocami b/c 1szt 1 szt (GLU),
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2371.82 kcal; Białko ogółem: 78.21 g; Tłuszcz: 86.88 g; Węglowodny przyswajalne: 298.91 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 21.64 g; suma cukrów prostych: 92.54 g; Sól: 5.57 g; Błonnik pokarmowy: 29.69 g; Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal]: 2374.27 kcal; Sód: 1301.51 mg;		

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Szpital Miejski Zabrze		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
środa 2024-02-14 Dieta: ZABRZE ŁATWOSTRAWNA KOD-2		
Kefir 150 g (BIA), Herbata b/c 250 ml, Bułka grahamka 1szt, chleb zwykły 50g, masło 15g 1 Por (GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, SEZ), Dżem 50 g, Pomidor 100 g, II Śniadanie: Banan 150 g,	Zupa koperkowa z ryżem białym 400 ml (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR), Ziemniaki . 200 g, Ryba miruna z ziołami (pieczona) 100 g (RYB), 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: Sok marchwiowo-owocowy 200 ml,	Herbata b/c 250 ml, Bułka 100g, margaryna miękka 1szt 1 Por (GLU), Serek homogenizowany nat. 1szt 150 g (MLE), Mix салат 20 g, Posiłek nocny: Tubka owsianka z owocami b/c 1szt 1 szt (GLU),
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 1946.00 kcal; Białko ogółem: 73.35 g; Tłuszcz: 47.49 g; Węglowodny przyswajalne: 291.96 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 21.23 g; suma cukrów prostych: 101.69 g; Sól: 2.95 g; Błonnik pokarmowy: 21.99 g; Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal]: 1852.18 kcal; Sód: 803.57 mg;		
środa 2024-02-14 Dieta: ZABRZE BOGATOBIĄLKOWA KOD-9		
Kefir 150 g (BIA), Herbata b/c 250 ml, Bułka grahamka 1szt, chleb zwykły 50g, masło 15g 1 Por (GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, SEZ), Jajo 2 szt (JAJ), Pomidor 100 g, II Śniadanie: Banan 150 g,	Zupa koperkowa z ryżem białym 400 ml (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR), Ziemniaki . 200 g, Ryba miruna z ziołami (pieczona) 200 g (RYB), 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: Sok marchwiowo-owocowy 200 ml,	Herbata b/c 250 ml, Bułka 100g, margaryna miękka 1szt 1 Por (GLU), Serek homogenizowany nat. 1szt 150 g (MLE), Mix салат 20 g, Posiłek nocny: Tubka owsianka z owocami b/c 1szt 1 szt (GLU),
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2279.06 kcal; Białko ogółem: 118.10 g; Tłuszcz: 71.76 g; Węglowodny przyswajalne: 275.67 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 28.09 g; suma cukrów prostych: 84.19 g; Sól: 3.62 g; Błonnik pokarmowy: 21.99 g; Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal]: 2086.58 kcal; Sód: 1086.37 mg;		
środa 2024-02-14 Dieta: ZABRZE DIETA Z OGR.ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW KOD-6		
Kefir 150 g (BIA), Herbata b/c 250 ml, Bułka grahamka 1szt, chleb zwykły 50g, masło 15g 1 Por (GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, SEZ), Jajo 1 szt (JAJ), Pomidor 100 g, II Śniadanie: Gruszka 150 g,	Zupa koperkowa z ryżem brązowym 400 ml (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR), Ziemniaki . 200 g, Ryba miruna z ziołami (pieczona) 100 g (RYB), Surówka żydowska z oliwą 150 g (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR), 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), Serek homogenizowany nat. 1szt 150 g (MLE), Ogórek zielony 100 g, Posiłek nocny: Tubka owsianka z owocami b/c 1szt 1 szt (GLU), Pestki dyni 30 g,
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2171.31 kcal; Białko ogółem: 94.76 g; Tłuszcz: 74.29 g; Węglowodny przyswajalne: 260.74 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 27.03 g; suma cukrów prostych: 78.65 g; Sól: 4.32 g; Błonnik pokarmowy: 36.23 g; Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal]: 2081.95 kcal; Sód: 1373.82 mg;		
środa 2024-02-14 Dieta: ZABRZE CZKID ZESTAW I -KOD C1		
Kefir 150 g (BIA), Herbata b/c 250 ml, Chleb zwykły 50 g (GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, SEZ), Bułka grahamka 50 g (GLU), Maselko 1szt 1 szt, Dżem 50 g, Ser homogenizowany 60 g (BIA), Pomidor 100 g, II Śniadanie: Gruszka 150 g,	Zupa koperkowa z ryżem białym 400 ml (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR), Pierogi z ziemniakami i twarogiem 8szt 210 g (BIA, GLU, JAJ, SOJ), 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: 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, Ogórek zielony 50 g, Posiłek nocny: Tubka owsianka z owocami b/c 1szt 1 szt (GLU),
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 1819.33 kcal; Białko ogółem: 55.90 g; Tłuszcz: 52.24 g; Węglowodny przyswajalne: 264.38 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 24.17 g; suma cukrów prostych: 75.58 g; Sól: 3.95 g; Błonnik pokarmowy: 26.58 g; Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal]: 1823.18 kcal; Sód: 793.91 mg;		

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Szpital Miejski Zabrze		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczerek	Kolacja Posiłek nocny
środa 2024-02-14 Dieta: ZABRZE CZKID ŁATWOSTRAWNA KOD-C2		
Kefir 150 g (BIA), Herbata b/c 250 ml, Chleb zwykły 50 g (GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, SEZ), Bułka grahamka 50 g (GLU), Maselko 1szt 1 szt, Dżem 50 g, Ser homogenizowany 60 g (BIA), Pomidor 100 g, II Śniadanie: Banan 150 g,	Zupa koperkowa z ryżem białym 400 ml (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR), Ziemniaki . 200 g, Ryba miruna z ziołami (pieczona) 120 g (RYB), Cukinia gotowana z ziołami i oliwą 150 g (BIA, GLU, SOJ, SEL, GOR), Kompot b.c. 250 ml, Woda niegazowana 0,5l 1 szt, Podwieczerek: Sok marchwiowo-owocowy 200 ml,	Herbata b/c 250 ml, Bułka 100g, margaryna miękka 1szt 1 Por (GLU), Pasta warzywna 1szt (t) 1 szt, Mix sałat 20 g, Posiłek nocny: Tubka owsianka z owocami b/c 1szt 1 szt (GLU),
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 1936.41 kcal; Białko ogółem: 74.87 g; Tłuszcz: 42.99 g; Węglowodny przyswajalne: 295.88 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 16.60 g; suma cukrów prostych: 101.41 g; Sól: 3.86 g; Błonnik pokarmowy: 25.67 g; Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal]: 1822.86 kcal; Sód: 803.28 mg;		
środa 2024-02-14 Dieta: ZABRZE CZKID Z OGR. WĘGLOWODANÓW KOD-C3		
Kefir 150 g (BIA), Herbata b/c 250 ml, Chleb zwykły 50 g (GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, SEZ), Bułka grahamka 50 g (GLU), Maselko 1szt 1 szt, Jajo 1 szt (JAJ), Ser homogenizowany 60 g (BIA), Pomidor 100 g, II Śniadanie: Gruszka 150 g,	Zupa koperkowa z ryżem białym 400 ml (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR), Ziemniaki . 200 g, Ryba miruna z ziołami (pieczona) 120 g (RYB), Surówka żydowska z oliwą 150 g (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR), Kompot b.c. 250 ml, Woda niegazowana 0,5l 1 szt, Podwieczerek: Sok marchwiowo-owocowy 200 ml,	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), Ogórek zielony 50 g, Posiłek nocny: Tubka owsianka z owocami b/c 1szt 1 szt (GLU), Pestki dyni 30 g,
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2409.08 kcal; Białko ogółem: 95.71 g; Tłuszcz: 100.12 g; Węglowodny przyswajalne: 261.60 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 25.46 g; suma cukrów prostych: 76.37 g; Sól: 5.22 g; Błonnik pokarmowy: 33.78 g; Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal]: 2299.63 kcal; Sód: 1366.63 mg;		
środa 2024-02-14 Dieta: ZABRZE CZKID ZESTAW II-KOD C1		
Kefir 150 g (BIA), Herbata b/c 250 ml, Chleb zwykły 50 g (GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, SEZ), Bułka grahamka 50 g (GLU), Maselko 1szt 1 szt, Ser żółty 40 g (BIA), Paprykarz 60 g (BIA, GLU, SEL, RYB, GOR), Ogórek konserwowy . 50 g (GOR), II Śniadanie: Gruszka 150 g,	Zupa koperkowa z ryżem białym 400 ml (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR), Ziemniaki . 200 g, Kostka rybna panierowana . 95 g (GLU, JAJ, RYB, GOR), Surówka żydowska z oliwą 150 g (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR), Kompot b.c. 250 ml, Woda niegazowana 0,5l 1 szt, Podwieczerek: Sok marchwiowo-owocowy 200 ml,	Herbata b/c 250 ml, Chleb graham 100g margaryna miękka 1szt 1 Por (GLU, SOJ, SEZ), Serek homogenizowany nat. 1szt 150 g (MLE), Ogórek zielony 50 g, Posiłek nocny: Tubka owsianka z owocami b/c 1szt 1 szt (GLU),
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2060.60 kcal; Białko ogółem: 69.93 g; Tłuszcz: 73.68 g; Węglowodny przyswajalne: 262.16 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 27.07 g; suma cukrów prostych: 76.68 g; Sól: 5.96 g; Błonnik pokarmowy: 31.41 g; Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal]: 2064.45 kcal; Sód: 1568.26 mg;		
środa 2024-02-14 Dieta: ZABRZE DIETA PAPKOWATA KOD-12		
Kefir 150 g (BIA), Herbata b/c 250 ml, Bułka dl 100g masło extra 15g 1 Por (GLU), Szyńka ogonówka 50 g, Sok marchwiowo-owocowy 200 ml, II Śniadanie: Kefir 150 g (BIA),	Zupa koperkowa z ryżem białym 400 ml (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR), Ziemniaki (mix) 100 g, Filet drobiowy gotowany 80 g, Warzywa gotowane 150 g (BIA, GLU, SEL), Kompot b.c. 250 ml, Woda niegazowana 0,5l 1 szt, Podwieczerek: Sok wielowarzywny 300 g (SEL),	Herbata b/c 250 ml, Zupa ziemniaczana . 400 g (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR), Bułka 100g, margaryna miękka 2szt 1 Por (GLU), Serek homogenizowany nat. 1szt 150 g (MLE), Mus warzywno-owocowy 100 g, Posiłek nocny: Tubka owsianka z owocami b/c 1szt 1 szt (GLU),
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2164.34 kcal; Białko ogółem: 100.59 g; Tłuszcz: 55.37 g; Węglowodny przyswajalne: 302.18 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 25.64 g; suma cukrów prostych: 82.83 g; Sól: 5.97 g; Błonnik pokarmowy: 27.23 g; Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal]: 2171.89 kcal; Sód: 1864.47 mg;		

Jadłospis dla oddziałów

Oddział: Szpital Miejski Zabrze		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
czwartek 2024-02-15 Dieta: ZABRZE PODSTAWOWA KOD-1		
Makaron na mleku . 400 ml (BIA, GLU), Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (BIA, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR), Bułka grahamka 1szt ,chleb zwykły 50g,masło 15g 1 Por (GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, SEZ), Paszтет 65 g (BIA, GLU, JAJ, GOR), Ogórek kiszony 100 g (GOR), II Śniadanie: Jabłko 150 g ,	Żurek na maśle 400 ml (GLU, BIA, SOJ, MLE, SEL, GOR), Ryż brązowy 200 g (BIA), Gulasz z szynki wp (gotowany) 200 g (GLU, BIA, SOJ, SEL, GOR), surówka coleslaw sosem chrzan- 150 g (GLU, JAJ, SEL, GOR), Kompot b.c. 250 ml , Woda niegazowana 0,5l 1 szt , Podwieczorek: Skyr 150 g (MLE),	Herbata b/c 250 ml , Chleb zw.100g margaryna miękka 1szt 1 Por (GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, SEZ), Polędwica sopočka 40 g (BIA, GLU, JAJ, SOJ, SEL, GOR), Salata zielona 30 g , Posiłek nocny: Mus owocowy z twarogiem 1szt 1 szt (MLE),
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2141.46 kcal; Białko ogółem: 98.27 g; Tłuszcz: 53.87 g; Węglowodny przyswajalne: 305.93 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 22.46 g; suma cukrów prostych: 73.85 g; Sól: 7.43 g; Błonnik pokarmowy: 21.82 g; Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal]: 2145.68 kcal; Sód: 1533.40 mg;		
czwartek 2024-02-15 Dieta: ZABRZE ŁATWOSTRAWNA KOD-2		
Makaron na mleku . 400 ml (BIA, GLU), Herbata b/c 250 ml , Bułka grahamka 1szt ,chleb zwykły 50g,masło 15g 1 Por (GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, SEZ), Pasta warzywna z tofu 1szt 1 szt (SOJ, GOR, SEZ), Mix sałat 20 g , II Śniadanie: Jabłko 150 g ,	Żurek na maśle 400 ml (GLU, BIA, SOJ, MLE, SEL, GOR), Ryż paraboliczny 200 g (BIA), Gulasz z szynki wp (gotowany) 200 g (GLU, BIA, SOJ, SEL, GOR), Warzywa gotowane z ziołami 200 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), Polędwica sopočka 40 g (BIA, GLU, JAJ, SOJ, SEL, GOR), Salata zielona 30 g , Posiłek nocny: Mus owocowy z twarogiem 1szt 1 szt (MLE),
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2061.64 kcal; Białko ogółem: 94.68 g; Tłuszcz: 44.95 g; Węglowodny przyswajalne: 307.79 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 18.30 g; suma cukrów prostych: 69.09 g; Sól: 5.10 g; Błonnik pokarmowy: 21.26 g; Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal]: 2067.67 kcal; Sód: 1268.32 mg;		
czwartek 2024-02-15 Dieta: ZABRZE BOGATOBIĄŁKOWA KOD-9		
Makaron na mleku . 400 ml (BIA, GLU), Herbata b/c 250 ml , Bułka grahamka 1szt ,chleb zwykły 50g,masło 15g 1 Por (GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, SEZ), Pasta warzywna z tofu 1szt 1 szt (SOJ, GOR, SEZ), Mix sałat 20 g , II Śniadanie: Jabłko 150 g ,	Żurek na maśle 400 ml (GLU, BIA, SOJ, MLE, SEL, GOR), Ryż paraboliczny 200 g (BIA), Gulasz z szynki wp (gotowany) 200 g (GLU, BIA, SOJ, SEL, GOR), Filet drobiowy gotowany 80 g , Warzywa gotowane z ziołami 200 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), Polędwica sopočka 100 g (BIA, GLU, JAJ, SOJ, SEL, GOR), Twaróg 50 g (BIA), Salata zielona 30 g , Posiłek nocny: Mus owocowy z twarogiem 1szt 1 szt (MLE),
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2307.92 kcal; Białko ogółem: 140.88 g; Tłuszcz: 50.64 g; Węglowodny przyswajalne: 310.28 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 19.52 g; suma cukrów prostych: 69.09 g; Sól: 6.18 g; Błonnik pokarmowy: 21.26 g; Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal]: 2313.95 kcal; Sód: 1680.40 mg;		
czwartek 2024-02-15 Dieta: ZABRZE DIETA Z OGR.ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW KOD-6		
Serek homogenizowany nat. 1szt 150 g (MLE), Herbata b/c 250 ml , Bułka grahamka 1szt ,chleb zwykły 50g,masło 15g 1 Por (GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, SEZ), Pasta warzywna z tofu 1szt 1 szt (SOJ, GOR, SEZ), Ogórek kiszony 100 g (GOR), II Śniadanie: Jabłko 150 g ,	Żurek na maśle 400 ml (GLU, BIA, SOJ, MLE, SEL, GOR), Ryż brązowy 200 g (BIA), Gulasz z szynki wp (gotowany) 200 g (GLU, BIA, SOJ, SEL, GOR), surówka coleslaw sosem chrzan- 150 g (GLU, JAJ, SEL, GOR), Kompot b.c. 250 ml , Woda niegazowana 0,5l 1 szt , Podwieczorek: Skyr 150 g (MLE),	Herbata b/c 250 ml , Chleb graham 100g margaryna miękka 1szt 1 Por (GLU, SOJ, SEZ), Polędwica sopočka 40 g (BIA, GLU, JAJ, SOJ, SEL, GOR), Salata zielona 30 g , Posiłek nocny: Mus owocowy z twarogiem 1szt 1 szt (MLE),
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 1991.80 kcal; Białko ogółem: 96.25 g; Tłuszcz: 53.74 g; Węglowodny przyswajalne: 269.34 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 20.05 g; suma cukrów prostych: 68.42 g; Sól: 7.80 g; Błonnik pokarmowy: 24.70 g; Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal]: 1998.02 kcal; Sód: 1824.00 mg;		

Jadłospis dla oddziałów

Oddział: Szpital Miejski Zabrze		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
czwartek 2024-02-15 Dieta: ZABRZE CZKID ZESTAW I -KOD C1		
Makaron na mleku . 400 ml (BIA, GLU), Herbata b/c 250 ml , Bułka grahamka 50 g (GLU), Chleb zwykły 50 g (GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, SEZ), Masełko 1szt 1 szt , Serek śmietankowy (H3szt) 1 Por , Polędwica sopocka 40 g (BIA, GLU, JAJ, SOJ, SEL, GOR), Ogórek kiszony 100 g (GOR), II Śniadanie: Jabłko 150 g ,	Żurek na maślanie 400 ml (GLU, BIA, SOJ, MLE, SEL, GOR), Ryż paraboliczny 200 g (BIA), Gulasz z szynki wp (gotowany) 200 g (GLU, BIA, SOJ, SEL, GOR), Kompot b.c. 250 ml , surówka colesław sosem chrzan- 150 g (GLU, JAJ, SEL, GOR), 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), Kielbasa zielonogórska 40 g (BIA, GLU, JAJ, SEL, SOJ, GOR), Sałata zielona 30 g , Posiłek nocny: Mus owocowy z twarogiem 1szt 1 szt (MLE),
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2025.95 kcal; Białko ogółem: 78.05 g; Tłuszcz: 50.09 g; Węglowodny przyswajalne: 304.32 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 19.10 g; suma cukrów prostych: 67.08 g; Sól: 7.60 g; Błonnik pokarmowy: 20.74 g; Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal]: 2030.98 kcal; Sód: 2193.20 mg;		
czwartek 2024-02-15 Dieta: ZABRZE CZKID ŁATWOSTRAWNA KOD-C2		
Makaron na mleku . 400 ml (BIA, GLU), Herbata b/c 250 ml , Bułka grahamka 50 g (GLU), Chleb zwykły 50 g (GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, SEZ), Masełko 1szt 1 szt , Szynka żywiecka 40 g , Ser fromage 50 g (BIA), Mix sałat 20 g , II Śniadanie: Jabłko 150 g ,	Żurek na maślanie 400 ml (GLU, BIA, SOJ, MLE, SEL, GOR), Ryż paraboliczny 200 g (BIA), Filet drobiowy gotowany 120 g , Warzywa gotowane z ziołami 200 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 miękka 1szt 1 Por (GLU), Polędwica sopocka 40 g (BIA, GLU, JAJ, SOJ, SEL, GOR), Sałata zielona 30 g , Posiłek nocny: Mus owocowy z twarogiem 1szt 1 szt (MLE),
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2154.55 kcal; Białko ogółem: 120.17 g; Tłuszcz: 50.92 g; Węglowodny przyswajalne: 292.29 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 26.23 g; suma cukrów prostych: 66.10 g; Sól: 5.13 g; Błonnik pokarmowy: 20.94 g; Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal]: 2160.10 kcal; Sód: 1408.21 mg;		
czwartek 2024-02-15 Dieta: ZABRZE CZKID Z OGR. WĘGLOWODANÓW KOD-C3		
Serek homogenizowany nat. 1szt 150 g (MLE), Herbata b/c 250 ml , Bułka grahamka 50 g (GLU), Chleb graham 50 g (GLU, SOJ, SEZ), Masełko 1szt 1 szt , Szynka żywiecka 40 g , Ser fromage 50 g (BIA), Ogórek kiszony 100 g (GOR), II Śniadanie: Jabłko 150 g ,	Żurek na maślanie 400 ml (GLU, BIA, SOJ, MLE, SEL, GOR), Ryż brązowy 200 g (BIA), Filet drobiowy gotowany 150 g , surówka colesław sosem chrzan- 150 g (GLU, JAJ, SEL, GOR), Kompot b.c. 250 ml , Woda niegazowana 0,5l 1 szt , Podwieczorek: Skyr 150 g (MLE),	Herbata b/c 250 ml , Chleb graham 100g margaryna miękka 1szt 1 Por (GLU, SOJ, SEZ), Pasta warzywna 1szt (t) 1 szt , Sałata zielona 30 g , Posiłek nocny: Mus owocowy z twarogiem 1szt 1 szt (MLE),
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2140.10 kcal; Białko ogółem: 127.22 g; Tłuszcz: 61.00 g; Węglowodny przyswajalne: 256.13 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 27.48 g; suma cukrów prostych: 69.34 g; Sól: 8.01 g; Błonnik pokarmowy: 29.86 g; Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal]: 2146.84 kcal; Sód: 1954.17 mg;		
czwartek 2024-02-15 Dieta: ZABRZE CZKID ZESTAW II-KOD C1		
Makaron na mleku . 400 ml (BIA, GLU), Herbata b/c 250 ml , Bułka grahamka 50 g (GLU), Chleb zwykły 50 g (GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, SEZ), Masełko 1szt 1 szt , Polędwica sopocka 40 g (BIA, GLU, JAJ, SOJ, SEL, GOR), Pastella z awokado 1 szt (GLU, RYB, SOJ, MLE), Ogórek kiszony 100 g (GOR), II Śniadanie: Jabłko 150 g ,	Żurek na maślanie 400 ml (GLU, BIA, SOJ, MLE, SEL, GOR), Ryż paraboliczny 200 g (BIA), Filet drobiowy gotowany 120 g , Warzywa gotowane z ziołami 200 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 100g margaryna miękka 1szt 1 Por (GLU, SOJ, SEZ), Śledzik na raz z cebulką 1 szt , Sałata zielona 30 g , Posiłek nocny: Mus owocowy z twarogiem 1szt 1 szt (MLE),
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2521.55 kcal; Białko ogółem: 123.71 g; Tłuszcz: 92.23 g; Węglowodny przyswajalne: 280.59 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 16.99 g; suma cukrów prostych: 67.07 g; Sól: 6.68 g; Błonnik pokarmowy: 25.76 g; Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal]: 2526.10 kcal; Sód: 1967.41 mg;		

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Szpital Miejski Zabrze		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
czwartek 2024-02-15 Dieta: ZABRZE DIETA PAPKOWATA KOD-12		
Makaron na mleku . 400 ml (BIA, GLU), Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (BIA, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR), Bułka dł 100g masło extra 15g 1 Por (GLU), Polędwica sopocka 50 g (BIA, GLU, JAJ, SOJ, SEL, GOR), II Śniadanie: Soczek -1szt 200 ml ,	Żurek na maślanie 400 ml (GLU, BIA, SOJ, MLE, SEL, GOR), Ziemniaki (mix) 100 g , Podudzie got. 1 szt (GLU, OZI, SOJ, SEL, GOR, SEZ), Warzywa gotowane z ziołami 200 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 , Zupa dyniowa 400 ml (GLU, SEL), Bułka dł 100g masło extra 15g 1 Por (GLU), Polędwica sopocka 50 g (BIA, GLU, JAJ, SOJ, SEL, GOR), Mus warzywno-owocowy 100 g , Posiłek nocny: Mus owocowy z twarogiem 1szt 1 szt (MLE),
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2195.49 kcal; Białko ogółem: 112.18 g; Tłuszcz: 58.11 g; Węglowodny przyswajalne: 294.31 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 29.08 g; suma cukrów prostych: 73.35 g; Sól: 4.73 g; Błonnik pokarmowy: 21.62 g; Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal]: 2202.49 kcal; Sód: 1883.87 mg;		
piątek 2024-02-16 Dieta: ZABRZE PODSTAWOWA KOD-1		
Kasza jęczmienna na mleku 400 ml (BIA, GLU), Kakao b/c 250 ml (BIA), Rogal 1szt, chleb graham 30g, masło extra 15g 1 Por (GLU, JAJ, SOJ, SEZ), Miód 2szt 50 g , Pomidor koktajlowy 100 g , II Śniadanie: Mandarynki 150 g ,	Zupa pomidorowa z makaronem 400 ml (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR), Ziemniaki . 200 g , Dorsz z pieca koperkiem 100 g (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: Soczek -1szt 200 ml ,	Herbata b/c 250 ml , Chleb zw.100g margaryna miękka 1szt 1 Por (GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, SEZ), Ser biały z ziołami 100 g (BIA), Ogórek zielony 100 g , Posiłek nocny: Mus warzywno-owocowy 100 g ,
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2103.77 kcal; Białko ogółem: 86.06 g; Tłuszcz: 53.15 g; Węglowodny przyswajalne: 308.07 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 24.85 g; suma cukrów prostych: 70.80 g; Sól: 5.54 g; Błonnik pokarmowy: 25.18 g; Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal]: 2106.77 kcal; Sód: 1562.92 mg;		
piątek 2024-02-16 Dieta: ZABRZE ŁATWOSTRAWNA KOD-2		
Kasza jęczmienna na mleku 400 ml (BIA, GLU), Kakao b/c 250 ml (BIA), Rogal 1szt, chleb graham 30g, masło extra 15g 1 Por (GLU, JAJ, SOJ, SEZ), Miód 2szt 50 g , Pomidor koktajlowy 100 g , II Śniadanie: Mandarynki 150 g ,	Zupa pomidorowa z makaronem 400 ml (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR), Ziemniaki . 200 g , Dorsz z pieca koperkiem 100 g (SEL, GOR), Marchewki mini skropione oliwą (got) 150 g , Kompot b.c. 250 ml , Woda niegazowana 0,5l 1 szt , Podwieczorek: Soczek -1szt 200 ml ,	Herbata b/c 250 ml , Bułka 100g,margaryna miękka1szt 1 Por (GLU), Ser biały z ziołami 100 g (BIA), Mix sałat 20 g , Posiłek nocny: Mus warzywno-owocowy 100 g ,
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2109.13 kcal; Białko ogółem: 86.17 g; Tłuszcz: 52.45 g; Węglowodny przyswajalne: 311.10 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 24.86 g; suma cukrów prostych: 73.84 g; Sól: 4.25 g; Błonnik pokarmowy: 24.77 g; Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal]: 2115.13 kcal; Sód: 1647.13 mg;		
piątek 2024-02-16 Dieta: ZABRZE BOGATOBIAŁKOWA KOD-9		
Kasza jęczmienna na mleku 300 ml (BIA, GLU), Kakao b/c 250 ml (BIA), Bułka grahamka 1szt ,chleb zwykły 50g,masło 15g 1 Por (GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, SEZ), Jajo 1 szt (JAJ), Pomidor koktajlowy 100 g , II Śniadanie: Mandarynki 150 g ,	Zupa pomidorowa z makaronem 400 ml (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR), Ziemniaki . 200 g , Dorsz z pieca koperkiem 200 g (SEL, GOR), Marchewki mini skropione oliwą (got) 150 g , Kompot b.c. 250 ml , Woda niegazowana 0,5l 1 szt , Podwieczorek: Maślanka 1szt 1 szt ,	Herbata b/c 250 ml , Bułka 100g,margaryna miękka1szt 1 Por (GLU), Ser biały z ziołami 150 g (BIA), Mix sałat 20 g , Posiłek nocny: Mus warzywno-owocowy 100 g ,
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2387.76 kcal; Białko ogółem: 144.31 g; Tłuszcz: 64.75 g; Węglowodny przyswajalne: 293.98 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 30.20 g; suma cukrów prostych: 87.58 g; Sól: 7.32 g; Błonnik pokarmowy: 26.27 g; Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal]: 2393.28 kcal; Sód: 2553.34 mg;		

Jadłospis dla oddziałów

Oddział: Szpital Miejski Zabrze		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
piątek 2024-02-16		
Dieta: ZABRZE DIETA Z OGR.ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW KOD-6		
Maślanka 1szt 1 szt , Kakao b/c 250 ml (BIA), Bułka grahamka 1szt ,chleb zwykły 50g,masło 15g 1 Por (GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, SEZ), Jajo 1 szt (JAJ), Pomidor koktajlowy 100 g , II Śniadanie: Mandarynki 150 g ,	Zupa pomidorowa z makaronem razowym 400 ml (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR), Ziemniaki . 200 g , Dorsz z pieca koperkiem 100 g (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 marchwiowo-owocowy 200 ml ,	Herbata b/c 250 ml , Chleb graham 100g margaryna miękka 1szt 1 Por (GLU, SOJ, SEZ), Ser biały z ziołami 100 g (BIA), Ogórek zielony 100 g , Posiłek nocny: Mus warzywno-owocowy 100 g , Pestki dyni 30 g ,
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2242.77 kcal; Białko ogółem: 115.77 g; Tłuszcz: 68.92 g; Węglowodny przyswajalne: 272.57 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 26.32 g; suma cukrów prostych: 91.57 g; Sól: 6.59 g; Błonnik pokarmowy: 34.00 g; Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal]: 2251.32 kcal; Sód: 2283.77 mg;		
piątek 2024-02-16		
Dieta: ZABRZE CZKID ZESTAW I -KOD C1		
Kasza jęczmienna na mleku 400 ml (BIA, GLU), Kakao b/c 250 ml (BIA), Chleb zwykły 50 g (GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, SEZ), Bułka grahamka 50 g (GLU), Masełko 1szt 1 szt , Miód 2szt 50 g , Twaróg 60 g (BIA), Pomidor koktajlowy 100 g , II Śniadanie: Mandarynki 150 g ,	Zupa pomidorowa z makaronem 400 ml (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR), Ziemniaki . 200 g , Dorsz z pieca koperkiem 130 g (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 marchwiowo-owocowy 200 ml ,	Herbata b/c 250 ml , Chleb graham 100g margaryna miękka 1szt 1 Por (GLU, SOJ, SEZ), Ser żółty 50 g (BIA), Ogórek zielony 50 g , Posiłek nocny: Mus warzywno-owocowy 100 g ,
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2286.37 kcal; Białko ogółem: 107.95 g; Tłuszcz: 56.77 g; Węglowodny przyswajalne: 318.42 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 25.81 g; suma cukrów prostych: 77.91 g; Sól: 6.93 g; Błonnik pokarmowy: 34.79 g; Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal]: 2290.77 kcal; Sód: 2134.35 mg;		
piątek 2024-02-16		
Dieta: ZABRZE CZKID ŁATWOSTRAWNA KOD-C2		
Kasza jęczmienna na mleku 400 ml (BIA, GLU), Kakao b/c 250 ml (BIA), Chleb zwykły 50 g (GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, SEZ), Bułka grahamka 50 g (GLU), Masełko 1szt 1 szt , Miód 2szt 50 g , Ser homogenizowany 60 g (BIA), Pomidor koktajlowy 100 g , II Śniadanie: Mandarynki 150 g ,	Zupa pomidorowa z makaronem 400 ml (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR), Ziemniaki . 200 g , Dorsz z pieca koperkiem 130 g (SEL, GOR), Marchewki mini skropione oliwą (got) 150 g , Kompot b.c. 250 ml , Woda niegazowana 0,5l 1 szt , Podwieczorek: Sok marchwiowo-owocowy 200 ml ,	Herbata b/c 250 ml , Bułka 100g,margaryna miękka1szt 1 Por (GLU), Ser biały z ziołami 100 g (BIA), Mix sałat 20 g , Posiłek nocny: Mus warzywno-owocowy 100 g ,
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2279.15 kcal; Białko ogółem: 101.89 g; Tłuszcz: 51.07 g; Węglowodny przyswajalne: 337.74 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 24.48 g; suma cukrów prostych: 88.46 g; Sól: 5.42 g; Błonnik pokarmowy: 31.10 g; Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal]: 2284.55 kcal; Sód: 1790.71 mg;		
piątek 2024-02-16		
Dieta: ZABRZE CZKID Z OGR. WĘGLOWODANÓW KOD-C3		
Maślanka 1szt 1 szt , Kakao b/c 250 ml (BIA), Chleb zwykły 50 g (GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, SEZ), Bułka grahamka 50 g (GLU), Masełko 1szt 1 szt , Jajo 1 szt (JAJ), Twaróg 60 g (BIA), Pomidor koktajlowy 100 g , II Śniadanie: Mandarynki 150 g ,	Zupa pomidorowa z makaronem razowym 400 ml (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR), Ziemniaki . 200 g , Dorsz z pieca koperkiem 130 g (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 marchwiowo-owocowy 200 ml ,	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 50 g , Posiłek nocny: Mus warzywno-owocowy 100 g , Pestki dyni 30 g ,
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2482.67 kcal; Białko ogółem: 131.10 g; Tłuszcz: 88.54 g; Węglowodny przyswajalne: 269.36 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 18.81 g; suma cukrów prostych: 86.87 g; Sól: 6.98 g; Błonnik pokarmowy: 33.68 g; Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal]: 2491.22 kcal; Sód: 2453.90 mg;		

Jadłospis dla oddziałów

Oddział: Szpital Miejski Zabrze		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
piątek 2024-02-16 Dieta: ZABRZE CZKID ZESTAW II-KOD C1		
Kasza jęczmienna na mleku 400 ml (BIA, GLU), Kakao b/c 250 ml (BIA), Chleb zwykły 50 g (GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, SEZ), Bułka grahamka 50 g (GLU), Maselko 1szt 1 szt , Ser żółty 40 g (BIA), Paprykarz 60 g (BIA, GLU, SEL, RYB, GOR), Ogórek konserwowy . 100 g (GOR), II Śniadanie: Winogron 150 g ,	Zupa pomidorowa z makaronem 400 ml (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR), Pierogi z ziemniakami i twarogiem z masłem 8szt 210 g (BIA, GLU, JAJ, SOJ), Bukiet warzyw got 150 g (SEL), Kompot b.c. 250 ml , Woda niegazowana 0,5l 1 szt , Podwieczorek: Ciasteczko zbożowe 1 szt ,	Herbata b/c 250 ml , Chleb graham 100g margaryna miękka 1szt 1 Por (GLU, SOJ, SEZ), Pasta warzywna z tofu 1szt 1 szt (SOJ, GOR, SEZ), Ogórek zielony 50 g , Posiłek nocny: Mus warzywno-owocowy 100 g ,
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2398.30 kcal; Białko ogółem: 79.53 g; Tłuszcz: 92.02 g; Węglowodny przyswajalne: 302.43 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 43.26 g; suma cukrów prostych: 78.83 g; Sól: 7.03 g; Błonnik pokarmowy: 24.99 g; Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal]: 2402.70 kcal; Sód: 1266.95 mg;		
piątek 2024-02-16 Dieta: ZABRZE DIETA PAPKOWATA KOD-12		
Kasza jęczmienna na mleku 300 ml (BIA, GLU), Kakao b/c 250 ml (BIA), Rogal 1szt, chleb graham 30g, masło extra 15g 1 Por (GLU, JAJ, SOJ, SEZ), Jajo 1 szt (JAJ), Mus owocowy 100 g , II Śniadanie: Serek homogenizowany nat. 1szt 150 g (MLE),	Zupa ryżowa 400 ml (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR), Ziemniaki (mix) 100 g , Dorsz z pieca koperkiem 100 g (SEL, GOR), Marchewki mini skropione oliwą (got) 150 g , Kompot b.c. 250 ml , Woda niegazowana 0,5l 1 szt , Podwieczorek: Soczek -1szt 200 ml ,	Herbata b/c 250 ml , Zupa z zacierką 400 g (GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, SEL, GOR, SEZ, ZIA, ŁUB), Bułka 100g, margaryna miękka 2szt 1 Por (GLU), Połędwica sopocka 50 g (BIA, GLU, JAJ, SOJ, SEL, GOR), Posiłek nocny: Mus warzywno-owocowy 100 g ,
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2038.04 kcal; Białko ogółem: 104.00 g; Tłuszcz: 67.55 g; Węglowodny przyswajalne: 243.44 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 29.07 g; suma cukrów prostych: 63.54 g; Sól: 7.17 g; Błonnik pokarmowy: 20.33 g; Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal]: 2043.91 kcal; Sód: 2733.93 mg;		
sobota 2024-02-17 Dieta: ZABRZE PODSTAWOWA KOD-1		
Kasza manna na mleku . 400 ml (BIA, GLU), Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (BIA, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR), Bułka grahamka 1szt , chleb zwykły 50g, masło 15g 1 Por (GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, SEZ), Szynka drobiowa z fileta 40 g (GLU, JAJ, MLE, SEL, GOR, SOJ), Papryka mix 100 g (GOR), II Śniadanie: Banan 150 g ,	Zupa szpinakowa z ryżem . 400 ml (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR), Ziemniaki . 200 g , Bigos z kapusty mieszanej 300 g (GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, SEL, GOR, SEZ), Kompot b.c. 350 ml , Woda niegazowana 0,5l 1 szt , Podwieczorek: Serek homogenizowany nat. 1szt 150 g (MLE),	Herbata b/c 350 ml , Chleb zw.100g margaryna miękka 1szt 1 Por (GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, SEZ), Pastella tuńczyka 1 szt (GLU, JAJ, RYB, SOJ, MLE, SEL, GOR), Ogórek kiszony . 50 g (GOR), Posiłek nocny: Tubka owsianka z owocami b/c 1szt 1 szt (GLU),
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2413.86 kcal; Białko ogółem: 99.21 g; Tłuszcz: 81.49 g; Węglowodny przyswajalne: 304.31 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 28.56 g; suma cukrów prostych: 86.91 g; Sól: 9.59 g; Błonnik pokarmowy: 30.31 g; Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal]: 2415.48 kcal; Sód: 2226.52 mg;		
sobota 2024-02-17 Dieta: ZABRZE ŁATWOSTRAWNA KOD-2		
Kasza manna na mleku . 400 ml (BIA, GLU), Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (BIA, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR), Bułka grahamka 1szt , chleb zwykły 50g, masło 15g 1 Por (GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, SEZ), Szynka drobiowa z fileta 40 g (GLU, JAJ, MLE, SEL, GOR, SOJ), Mix sałat 20 g , II Śniadanie: Banan 150 g ,	Zupa szpinakowa z ryżem . 400 ml (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR), Ziemniaki . 200 g , Potrawka drobiowa z warzywami 200 g (GLU, SEL, GOR), Brokuły got. z dodatkiem oliwy 150 g , Kompot b.c. 350 ml , Woda niegazowana 0,5l 1 szt , Podwieczorek: Serek homogenizowany nat. 1szt 150 g (MLE),	Herbata b/c 350 ml , Bułka 100g, margaryna miękka 1szt 1 Por (GLU), Połędwica wiśniowa 40 g (JAJ, MLE, SEL, GOR), Sałata zielona 20 g , Posiłek nocny: Tubka owsianka z owocami b/c 1szt 1 szt (GLU),
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2274.05 kcal; Białko ogółem: 103.61 g; Tłuszcz: 66.30 g; Węglowodny przyswajalne: 302.09 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 29.29 g; suma cukrów prostych: 74.83 g; Sól: 4.87 g; Błonnik pokarmowy: 25.12 g; Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal]: 2279.27 kcal; Sód: 1448.48 mg;		

Jadłospis dla oddziałów

Oddział: Szpital Miejski Zabrze		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
sobota 2024-02-17 Dieta: ZABRZE BOGATOBIAŁKOWA KOD-9		
Kasza manna na mleku . 400 ml (BIA, GLU), Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (BIA, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR), Bułka grahamka 1szt , chleb zwykły 50g,masło 15g 1 Por (GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, SEZ), Szynka drobiowa z fileta 100 g (GLU, JAJ, MLE, SEL, GOR, SOJ), Mix sałat 20 g , Twaróg 100 g (BIA), II Śniadanie: Banan 150 g ,	Zupa szpinakowa z ryżem . 400 ml (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR), Ziemniaki . 200 g , Potrawka drobiowa z warzywami 200 g (GLU, SEL, GOR), Brokuły got. z dodatkiem oliwy 150 g , Kompot b.c. 350 ml , Woda niegazowana 0,5l 1 szt , Podwieczorek: Serek homogenizowany nat. 1szt 150 g (MLE),	Herbata b/c 350 ml , Bułka 100g,margaryna miękka1szt 1 Por (GLU), Polędwica wiśniowa 100 g (JAJ, MLE, SEL, GOR), Sałata zielona 20 g , Posiłek nocny: Tubka owsianka z owocami b/c 1szt 1 szt (GLU),
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2552.05 kcal; Białko ogółem: 146.25 g; Tłuszcz: 75.94 g; Węglowodny przyswajalne: 307.19 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 31.24 g; suma cukrów prostych: 75.49 g; Sól: 7.30 g; Błonnik pokarmowy: 25.12 g; Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal]: 2557.27 kcal; Sód: 2168.48 mg;		
sobota 2024-02-17 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, MLE, SEZ), Szynka drobiowa z fileta 40 g (GLU, JAJ, MLE, SEL, GOR, SOJ), Papryka mix 100 g (GOR), II Śniadanie: Grejfrut 150 g ,	Zupa szpinakowa z ryżem brązowym 400 ml (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR), Ziemniaki . 200 g , Potrawka drobiowa z warzywami 200 g (GLU, SEL, GOR), Brokuły got. z dodatkiem oliwy 150 g , Kompot b.c. 350 ml , Woda niegazowana 0,5l 1 szt , Podwieczorek: Serek homogenizowany nat. 1szt 150 g (MLE),	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 kiszony . 50 g (GOR), Posiłek nocny: Tubka owsianka z owocami b/c 1szt 1 szt (GLU),
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2080.75 kcal; Białko ogółem: 107.87 g; Tłuszcz: 67.87 g; Węglowodny przyswajalne: 242.51 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 30.67 g; suma cukrów prostych: 57.91 g; Sól: 5.77 g; Błonnik pokarmowy: 31.15 g; Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal]: 2085.32 kcal; Sód: 1767.63 mg;		
sobota 2024-02-17 Dieta: ZABRZE CZKID ZESTAW I -KOD C1		
Kasza manna na mleku . 400 ml (BIA, GLU), Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (BIA, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR), Chleb zwykły 50 g (GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, SEZ), Bułka grahamka 50 g (GLU), Masełko 1szt 1 szt , Szynka drobiowa z fileta 40 g (GLU, JAJ, MLE, SEL, GOR, SOJ), Serek śmietankowy (H3szt) 1 Por , Papryka mix 100 g (GOR), II Śniadanie: Sok marchwiowo-owocowy 200 ml ,	Zupa szpinakowa z ryżem . 400 ml (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR), Ziemniaki . 200 g , Kotlecik drobiowy 150 g (GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR), Brokuły got. z dodatkiem oliwy 150 g , Woda niegazowana 0,5l 1 szt , Kompot b.c. 250 ml , Potrawka drobiowa z warzywami 200 g (GLU, SEL, GOR), 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 , Śledzik na raz z cebulką 1 szt , Ogórek kiszony 50 g (GOR), Posiłek nocny: Tubka owsianka z owocami b/c 1szt 1 szt (GLU),
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2893.90 kcal; Białko ogółem: 146.16 g; Tłuszcz: 115.08 g; Węglowodny przyswajalne: 295.90 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 29.45 g; suma cukrów prostych: 68.74 g; Sól: 6.97 g; Błonnik pokarmowy: 34.29 g; Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal]: 2898.97 kcal; Sód: 2290.74 mg;		
sobota 2024-02-17 Dieta: ZABRZE CZKID ŁATWOSTRAWNA KOD-C2		
Kasza manna na mleku . 400 ml (BIA, GLU), Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (BIA, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR), Chleb zwykły 50 g (GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, SEZ), Bułka grahamka 50 g (GLU), Masełko 1szt 1 szt , Szynka drobiowa z fileta 40 g (GLU, JAJ, MLE, SEL, GOR, SOJ), Twaróg 60 g (BIA), Mix sałat 20 g , II Śniadanie: Chrupki kukurydziane . 40 g ,	Zupa szpinakowa z ryżem . 400 ml (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR), Ziemniaki . 200 g , Potrawka drobiowa z warzywami 200 g (GLU, SEL, GOR), Brokuły got. z dodatkiem oliwy 150 g , Woda niegazowana 0,5l 1 szt , Kompot b.c. 250 ml , Podwieczorek: Serek homogenizowany nat. 1szt 150 g (MLE),	Bułka 100g,margaryna miękka1szt 1 Por (GLU), Herbata b/c 250 ml , Polędwica wiśniowa 40 g (JAJ, MLE, SEL, GOR), Sałata zielona 20 g , Posiłek nocny: Tubka owsianka z owocami b/c 1szt 1 szt (GLU),
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2338.91 kcal; Białko ogółem: 115.84 g; Tłuszcz: 65.58 g; Węglowodny przyswajalne: 307.04 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 26.55 g; suma cukrów prostych: 45.80 g; Sól: 4.93 g; Błonnik pokarmowy: 26.09 g; Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal]: 2344.13 kcal; Sód: 1451.73 mg;		

Jadłospis dla oddziałów

Oddział: Szpital Miejski Zabrze		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
sobota 2024-02-17 Dieta: ZABRZE CZKID Z OGR. WEGLOWODANÓW KOD-C3		
Serek homogenizowany nat. 1szt 150 g (<i>MLE</i>), Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<i>BIA, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR</i>), Chleb zwykły 50 g (<i>GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, SEZ</i>), Bułka grahamka 1szt ,chleb zwykły 50g,masło 15g 1 Por (<i>GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, SEZ</i>), Szynka drobiowa z fileta 40 g (<i>GLU, JAJ, MLE, SEL, GOR, SOJ</i>), Twaróg 60 g (<i>BIA</i>), Papryka mix 100 g (<i>GOR</i>), II Śniadanie: Sok marchwiowo-owocowy 200 ml ,	Zupa szpinakowa z ryżem brązowym 400 ml (<i>GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR</i>), Ziemniaki . 200 g , Potrawka drobiowa z warzywami 200 g (<i>GLU, SEL, GOR</i>), Brokuły got. z dodatkiem oliwy 150 g , Woda niegazowana 0,5l 1 szt , Kompot b.c. 250 ml , Podwieczorek: Serek homogenizowany nat. 1szt 150 g (<i>MLE</i>),	Herbata b/c 250 ml , Chleb graham 100g margaryna miękka 1szt 1 Por (<i>GLU, SOJ, SEZ</i>), Pastella z awokado 1 szt (<i>GLU, RYB, SOJ, MLE</i>), Ogórek kiszony 100 g (<i>GOR</i>), Posiłek nocny: Tubka owsianka z owocami b/c 1szt 1 szt (<i>GLU</i>),
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2594.81 kcal; Białko ogółem: 116.85 g; Tłuszcz: 102.16 g; Węglowodny przyswajalne: 282.84 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 33.40 g; suma cukrów prostych: 69.33 g; Sól: 7.95 g; Błonnik pokarmowy: 34.35 g; Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal]: 2599.38 kcal; Sód: 1932.13 mg;		
sobota 2024-02-17 Dieta: ZABRZE CZKID ZESTAW II-KOD C1		
Kasza manna na mleku . 400 ml (<i>BIA, GLU</i>), Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<i>BIA, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR</i>), Chleb zwykły 50 g (<i>GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, SEZ</i>), Bułka grahamka 50 g (<i>GLU</i>), Masełko 1szt 1 szt , Szynka drobiowa z fileta 40 g (<i>GLU, JAJ, MLE, SEL, GOR, SOJ</i>), Twaróg 60 g (<i>BIA</i>), Papryka mix 100 g (<i>GOR</i>), II Śniadanie: Sok marchwiowo-owocowy 200 ml ,	Zupa szpinakowa z ryżem . 400 ml (<i>GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR</i>), Ziemniaki . 200 g , Bigos z kapusty mieszanej 300 g (<i>GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, SEL, GOR, SEZ</i>), Woda niegazowana 0,5l 1 szt , Kompot b.c. 250 ml , Podwieczorek: Banan 150 g ,	Herbata b/c 250 ml , Chleb graham 100 g (<i>GLU, SOJ, SEZ</i>), Pastella z awokado 1 szt (<i>GLU, RYB, SOJ, MLE</i>), Margaryna miękka 1szt 1 szt , Ogórek kiszony 50 g (<i>GOR</i>), Posiłek nocny: Tubka owsianka z owocami b/c 1szt 1 szt (<i>GLU</i>),
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2467.81 kcal; Białko ogółem: 94.96 g; Tłuszcz: 85.52 g; Węglowodny przyswajalne: 308.56 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 24.16 g; suma cukrów prostych: 99.06 g; Sól: 8.96 g; Błonnik pokarmowy: 38.31 g; Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal]: 2471.43 kcal; Sód: 2720.07 mg;		
sobota 2024-02-17 Dieta: ZABRZE DIETA PAPKOWATA KOD-12		
Kasza manna na mleku . 400 ml (<i>BIA, GLU</i>), Kawa zbożowa z mlekiem 250 ml (<i>BIA, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR</i>), Bułka dł 100g masło extra 15g 1 Por (<i>GLU</i>), Szynka drobiowa z fileta 50 g (<i>GLU, JAJ, MLE, SEL, GOR, SOJ</i>), Mus owocowy 100 g , II Śniadanie: Sok marchwiowo-owocowy 200 ml ,	Zupa ziemniaczana . 400 g (<i>GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR</i>), Ziemniaki (mix) 100 g , Schab got 190 g , Brokuły got. z dodatkiem oliwy 150 g , Kompot b.c. 250 ml , Woda niegazowana 0,5l 1 szt , Potrawka drobiowa z warzywami 200 g (<i>GLU, SEL, GOR</i>), Podwieczorek: Kefir 150 g (<i>BIA</i>),	Herbata b/c 250 ml , Zupa ziemniaczana . 400 g (<i>GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR</i>), Bułka 100g,margaryna miękka 2szt 1 Por (<i>GLU</i>), Połędwica wiśniowa 50 g (<i>JAJ, MLE, SEL, GOR</i>), Mus warzywno-owocowy 100 g , Posiłek nocny: Tubka owsianka z owocami b/c 1szt 1 szt (<i>GLU</i>),
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2735.88 kcal; Białko ogółem: 140.90 g; Tłuszcz: 76.96 g; Węglowodny przyswajalne: 353.46 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 31.40 g; suma cukrów prostych: 93.80 g; Sól: 5.43 g; Błonnik pokarmowy: 30.95 g; Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal]: 2742.79 kcal; Sód: 1970.05 mg;		
niedziela 2024-02-18 Dieta: ZABRZE PODSTAWOWA KOD-1		
Płatki jęczmieńne na mleku . 400 ml (<i>BIA, GLU</i>), Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<i>BIA, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR</i>), Bułka grahamka 1szt ,chleb zwykły 50g,masło 15g 1 Por (<i>GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, SEZ</i>), Kielbasa szynkowa wp.o.Grzegorza 40 g (<i>GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, DWU</i>), Rukola 20 g , II Śniadanie: Jabłko 150 g ,	Rosół z makaronem . 400 ml (<i>GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR</i>), Ziemniaki . 200 g , Filet drobiowy w sosie ziołowym 100g/100ml 1 Por (<i>BIA, GLU, SOJ, SEL, GOR</i>), Kapusta czerwona gotowana 150 g (<i>GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR</i>), Kompot b.c. 250 ml , Woda niegazowana 0,5l 1 szt , Podwieczorek: Maślanka 1szt 1 szt ,	Herbata b/c 250 ml , Chleb zw.100g margaryna miękka 1szt 1 Por (<i>GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, SEZ</i>), Sałatka jarzynowa * 120 g , Pomidor 100 g , Posiłek nocny: Mus owocowy 100 g ,
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2242.35 kcal; Białko ogółem: 111.96 g; Tłuszcz: 57.91 g; Węglowodny przyswajalne: 302.11 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 13.47 g; suma cukrów prostych: 85.50 g; Sól: 6.20 g; Błonnik pokarmowy: 32.00 g; Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal]: 2245.35 kcal; Sód: 1131.33 mg;		

Jadłospis dla oddziałów

Oddział: Szpital Miejski Zabrze		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
niedziela 2024-02-18 Dieta: ZABRZE ŁATWOSTRAWNA KOD-2		
Platki jęczmienne na mleku . 400 ml (BIA, GLU), Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (BIA, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR), Bułka grahamka 1szt , chleb zwykły 50g,masło 15g 1 Por (GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, SEZ), Kiełbasa szynkowa wp.o.Grzegorza 40 g (GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, DWU), Rukola 20 g , II Śniadanie: Jabłko 150 g ,	Rosół z makaronem . 400 ml (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR), Ziemniaki . 200 g , Filet drobiowy w sosie ziołowym 100g/100ml 1 Por (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: Maślanka 1szt 1 szt ,	Herbata b/c 250 ml , Bułka 100g,margaryna miękka1szt 1 Por (GLU), Twaróg 100 g (BIA), Pomidor 100 g , Posiłek nocny: Mus owocowy 100 g ,
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2131.12 kcal; Białko ogółem: 121.37 g; Tłuszcz: 49.46 g; Węglowodny przyswajalne: 288.33 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 12.20 g; suma cukrów prostych: 74.49 g; Sól: 5.41 g; Błonnik pokarmowy: 22.50 g; Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal]: 2137.12 kcal; Sód: 1377.93 mg;		
niedziela 2024-02-18 Dieta: ZABRZE BOGATOBIAŁKOWA KOD-9		
Platki jęczmienne na mleku . 400 ml (BIA, GLU), Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (BIA, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR), Bułka grahamka 1szt , chleb zwykły 50g,masło 15g 1 Por (GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, SEZ), Kiełbasa szynkowa wp.o.Grzegorza 40 g (GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, DWU), Rukola 20 g , II Śniadanie: Jabłko 150 g , Jogurt naturalny . 150 g (BIA),	Rosół z makaronem . 400 ml (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR), Ziemniaki . 200 g , Filet drobiowy gotowany 200 g , 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: Maślanka 1szt 1 szt ,	Herbata b/c 250 ml , Bułka 100g,margaryna miękka1szt 1 Por (GLU), Twaróg 100 g (BIA), Pomidor 100 g , Posiłek nocny: Mus owocowy 100 g ,
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2307.22 kcal; Białko ogółem: 154.28 g; Tłuszcz: 53.79 g; Węglowodny przyswajalne: 289.76 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 14.27 g; suma cukrów prostych: 80.77 g; Sól: 5.77 g; Błonnik pokarmowy: 22.27 g; Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal]: 2312.82 kcal; Sód: 1522.63 mg;		
niedziela 2024-02-18 Dieta: ZABRZE DIETA Z OGR.ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW KOD-6		
Jogurt naturalny . 150 g (BIA), Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (BIA, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR), Bułka grahamka 1szt ,chleb zwykły 50g,masło 15g 1 Por (GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, SEZ), Kiełbasa szynkowa wp.o.Grzegorza 40 g (GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, DWU), Rukola 20 g , II Śniadanie: Jabłko 150 g ,	Rosół z makaronem razowym 400 ml (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR), Ziemniaki . 200 g , Filet drobiowy w sosie ziołowym 100g/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), Twaróg 100 g (BIA), Pomidor 100 g , Posiłek nocny: Sok pomidorowy 1szt 1 szt , Pestki dyni 30 g ,
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2162.80 kcal; Białko ogółem: 134.16 g; Tłuszcz: 55.49 g; Węglowodny przyswajalne: 265.19 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 12.19 g; suma cukrów prostych: 77.78 g; Sól: 6.74 g; Błonnik pokarmowy: 32.28 g; Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal]: 2171.35 kcal; Sód: 1907.68 mg;		
niedziela 2024-02-18 Dieta: ZABRZE CZKID ZESTAW I -KOD C1		
Platki jęczmienne na mleku . 350 ml (BIA, GLU), Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (BIA, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR), Chleb zwykły 50 g (GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, SEZ), Bułka grahamka 50 g (GLU), Masełko 1szt 1 szt , Jajo 1 szt (JAJ), Kiełbasa szynkowa wp.o.Grzegorza 50 g (GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, DWU), Rukola 20 g , II Śniadanie: Jabłko 150 g ,	Rosół z makaronem . 400 ml (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR), Ziemniaki . 200 g , Filet drobiowy w sosie ziołowym 130g/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: Jogurt naturalny . 150 g (BIA),	Herbata b/c 250 ml , Chleb graham 100g margaryna miękka 1szt 1 Por (GLU, SOJ, SEZ), Pasta warzywna z tofu 1szt 1 szt (SOJ, GOR, SEZ), Pomidor 100 g , Posiłek nocny: Mus owocowy 100 g ,
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2122.11 kcal; Białko ogółem: 119.27 g; Tłuszcz: 54.55 g; Węglowodny przyswajalne: 271.77 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 20.41 g; suma cukrów prostych: 68.31 g; Sól: 6.67 g; Błonnik pokarmowy: 32.12 g; Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal]: 2127.09 kcal; Sód: 1364.16 mg;		

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Szpital Miejski Zabrze		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
niedziela 2024-02-18 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, MLE, SEZ), Bułka grahamka 50 g (GLU), Masełko 1szt 1 szt , Tuńczyk 60 g , Kielbasa szynkowa wp-drob 40 g (GLU, JAJ, SEL, GOR), Rukola 20 g , II Śniadanie: Ciasteczko zbożowe 1 szt ,	Rosół z makaronem . 400 ml (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR), Ziemniaki . 200 g , Filet drobiowy w sosie ziołowym 130g/100ml 1 Por (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: Maślanka 1szt 1 szt ,	Herbata b/c 250 ml , Bułka 100g, margaryna miękka 1szt 1 Por (GLU), Pasta warzywna z tofu 1szt 1 szt (SOJ, GOR, SEZ), Pomidor 100 g , Posiłek nocny: Mus owocowy 100 g ,
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2172.68 kcal; Białko ogółem: 121.16 g; Tłuszcz: 52.82 g; Węglowodny przyswajalne: 291.13 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 19.93 g; suma cukrów prostych: 68.73 g; Sól: 6.96 g; Błonnik pokarmowy: 20.99 g; Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal]: 2178.66 kcal; Sód: 1656.46 mg;		
niedziela 2024-02-18 Dieta: ZABRZE CZKID Z OGR. WĘGLOWODANÓW 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: Jabłko 150 g ,	Rosół z makaronem razowym 400 ml (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR), Ziemniaki . 200 g , Filet drobiowy w sosie ziołowym 130g/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), Pasta warzywna z tofu 1szt 1 szt (SOJ, GOR, SEZ), Pomidor 100 g , Posiłek nocny: Sok pomidorowy 1szt 1 szt , Pestki dyni 30 g ,
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2263.20 kcal; Białko ogółem: 136.31 g; Tłuszcz: 64.92 g; Węglowodny przyswajalne: 265.97 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 21.13 g; suma cukrów prostych: 81.57 g; Sól: 7.65 g; Błonnik pokarmowy: 34.08 g; Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal]: 2272.75 kcal; Sód: 2273.78 mg;		
niedziela 2024-02-18 Dieta: ZABRZE CZKID ZESTAW II-KOD C1		
Płatki jęczmienne na mleku . 350 ml (BIA, GLU), Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (BIA, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR), Bułka grahamka 50 g (GLU), Chleb zwykły 50 g (GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, SEZ), Masełko 1szt 1 szt , Tuńczyk 60 g , Kielbasa szynkowa wp-drob 50 g (GLU, JAJ, SEL, GOR), Rukola 20 g , II Śniadanie: Jabłko 150 g ,	Rosół z makaronem . 400 ml (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR), Ziemniaki . 200 g , Kotleciec drobiowy 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: Maślanka 1szt 1 szt ,	Herbata b/c 250 ml , Chleb graham 100g margaryna miękka 1szt 1 Por (GLU, SOJ, SEZ), Sałatka jarzynowa * 120 g , Pomidor 100 g , Posiłek nocny: Mus owocowy 100 g ,
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2456.87 kcal; Białko ogółem: 124.70 g; Tłuszcz: 82.72 g; Węglowodny przyswajalne: 287.37 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 22.32 g; suma cukrów prostych: 74.70 g; Sól: 7.72 g; Błonnik pokarmowy: 30.93 g; Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal]: 2462.30 kcal; Sód: 2372.57 mg;		
niedziela 2024-02-18 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 dl 100g masło extra 15g 1 Por (GLU), Kielbasa szynkowa wp.o.Grzegorza 100 g (GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, DWU), Sok marchwiowo-owocowy 200 ml , 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 90/100 1 Por (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: Maślanka 250 ml ,	Herbata b/c 250 ml , Rosół z makaronem . 400 ml (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR), Bułka 100g, margaryna miękka 2szt 1 Por (GLU), Szynka Jana 50 g (GLU, JAJ, MLE, GOR), Serek homogenizowany nat. 1szt 150 g (MLE), Posiłek nocny: Mus owocowy 100 g ,
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2234.48 kcal; Białko ogółem: 127.62 g; Tłuszcz: 61.33 g; Węglowodny przyswajalne: 282.23 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 28.50 g; suma cukrów prostych: 77.29 g; Sól: 6.86 g; Błonnik pokarmowy: 19.52 g; Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal]: 2243.35 kcal; Sód: 1355.72 mg;		

Jadłospis dla oddziałów

Oddział: Szpital Miejski Zabrze		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczerek	Kolacja Posiłek nocny
poniedziałek 2024-02-19 Dieta: ZABRZE PODSTAWOWA KOD-1		
Kasza kukurydzina na mleku . 400 ml (BIA), Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (BIA, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR), Bułka grahamka 1szt ,chleb zwykły 50g,masło 15g 1 Por (GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, SEZ), Pasta warzywna z tofu 1szt 1 szt (SOJ, GOR, SEZ), Ogórek kiszony . 100 g (GOR), II Śniadanie: Kiwi 150 g ,	Barszcz czerwony z ziemniakami 400 ml (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR), Kasza gryczana 200 g (GLU), Schab gotowany +sos 100/100 190 g (GLU), Fasolka szparagowa z wody z ziołami i oliwą 150 g (STR), Kompot b.c. 250 ml , Woda niegazowana 0,5l 1 szt , Podwieczerek: Jogurt naturalny . 150 g (BIA),	Herbata b/c 250 ml , Chleb zw.100g margaryna miękka 1szt 1 Por (GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, SEZ), Polędwica sopočka 40 g (BIA, GLU, JAJ, SOJ, SEL, GOR), Salata zielona 20 g , Posiłek nocny: Tubka z kaszą jaglana z owocami 1szt 1 szt (GLU),
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2338.88 kcal; Białko ogółem: 112.33 g; Tłuszcz: 60.35 g; Węglowodny przyswajalne: 321.21 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 23.81 g; suma cukrów prostych: 56.72 g; Sól: 7.50 g; Błonnik pokarmowy: 29.40 g; Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal]: 2342.76 kcal; Sód: 1631.04 mg;		
poniedziałek 2024-02-19 Dieta: ZABRZE ŁATWOSTRAWNA KOD-2		
Kasza kukurydzina na mleku . 400 ml (BIA), Herbata b/c 250 ml , Bułka grahamka 1szt ,chleb zwykły 50g,masło 15g 1 Por (GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, SEZ), Pasta warzywna z tofu 1szt 1 szt (SOJ, GOR, SEZ), Mix sałat 30 g , II Śniadanie: Banan 150 g ,	Barszcz czerwony z ziemniakami 400 ml (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR), Kasza jecz. perlowa 200 g (BIA, GLU), Schab gotowany +sos 100/100 190 g (GLU), Brokuły got. z dodatkiem oliwy 150 g , Kompot b.c. 250 ml , Woda niegazowana 0,5l 1 szt , Podwieczerek: Jogurt naturalny . 150 g (BIA),	Herbata b/c 250 ml , Bułka 100g,margaryna miękka1szt 1 Por (GLU), Polędwica sopočka 40 g (BIA, GLU, JAJ, SOJ, SEL, GOR), Salata zielona 20 g , Posiłek nocny: Tubka z kaszą jaglana z owocami 1szt 1 szt (GLU),
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2225.46 kcal; Białko ogółem: 100.86 g; Tłuszcz: 60.14 g; Węglowodny przyswajalne: 307.62 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 22.54 g; suma cukrów prostych: 63.59 g; Sól: 5.00 g; Błonnik pokarmowy: 24.47 g; Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal]: 2231.01 kcal; Sód: 1231.05 mg;		
poniedziałek 2024-02-19 Dieta: ZABRZE BOGATOBIĄLKOWA KOD-9		
Kasza kukurydzina na mleku . 400 ml (BIA), Herbata b/c 250 ml , Bułka grahamka 1szt ,chleb zwykły 50g,masło 15g 1 Por (GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, SEZ), Jajo 2 szt (JAJ), Mix sałat 30 g , II Śniadanie: Banan 150 g ,	Barszcz czerwony z ziemniakami 400 ml (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR), Kasza jecz. perlowa 200 g (BIA, GLU), Schab gotowany +sos 180/100 190 g (GLU), Brokuły got. z dodatkiem oliwy 150 g , Kompot b.c. 250 ml , Woda niegazowana 0,5l 1 szt , Podwieczerek: Jogurt naturalny . 150 g (BIA),	Herbata b/c 250 ml , Bułka 100g,margaryna miękka1szt 1 Por (GLU), Polędwica sopočka 100 g (BIA, GLU, JAJ, SOJ, SEL, GOR), Salata zielona 20 g , Posiłek nocny: Tubka z kaszą jaglana z owocami 1szt 1 szt (GLU),
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2519.56 kcal; Białko ogółem: 144.98 g; Tłuszcz: 76.06 g; Węglowodny przyswajalne: 301.11 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 29.63 g; suma cukrów prostych: 59.62 g; Sól: 5.55 g; Błonnik pokarmowy: 24.47 g; Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal]: 2525.11 kcal; Sód: 1902.65 mg;		
poniedziałek 2024-02-19 Dieta: ZABRZE DIETA Z OGR.ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW KOD-6		
Kefir 150 g (BIA), Herbata b/c 250 ml , Bułka grahamka 1szt ,chleb zwykły 50g,masło 15g 1 Por (GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, SEZ), Pasta warzywna z tofu 1szt 1 szt (SOJ, GOR, SEZ), Mix sałat 30 g , II Śniadanie: Kiwi 150 g ,	Barszcz czerwony z ziemniakami 400 ml (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR), Kasza gryczana 200 g (GLU), Schab gotowany +sos 100/100 190 g (GLU), Fasolka szparagowa z wody z ziołami i oliwą 150 g (STR), Kompot b.c. 250 ml , Woda niegazowana 0,5l 1 szt , Podwieczerek: Jogurt naturalny . 150 g (BIA),	Herbata b/c 250 ml , Chleb graham 100g margaryna miękka 1szt 1 Por (GLU, SOJ, SEZ), Polędwica sopočka 40 g (BIA, GLU, JAJ, SOJ, SEL, GOR), Salata zielona 20 g , Posiłek nocny: Tubka z kaszą jaglana z owocami 1szt 1 szt (GLU),
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2008.06 kcal; Białko ogółem: 103.06 g; Tłuszcz: 53.47 g; Węglowodny przyswajalne: 262.68 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 19.82 g; suma cukrów prostych: 45.24 g; Sól: 5.06 g; Błonnik pokarmowy: 31.38 g; Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal]: 2014.66 kcal; Sód: 1254.60 mg;		

Jadłospis dla oddziałów

Oddział: Szpital Miejski Zabrze		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
poniedziałek 2024-02-19 Dieta: ZABRZE CZKID ZESTAW I -KOD C1		
Kasza kukurydzina na mleku . 400 ml (BIA), Herbata b/c 250 ml , Bułka grahamka 50 g (GLU), Chleb zwykły 50 g (GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, SEZ), Masełko 1szt 1 szt , Pastella z awokado 1 szt (GLU, RYB, SOJ, MLE), Polędwica sopocka 40 g (BIA, GLU, JAJ, SOJ, SEL, GOR), Ogórek kiszony . 100 g (GOR), II Śniadanie: Banan 150 g ,	Barszcz czerwony z ziemniakami 400 ml (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR), Kasza gryczana 200 g (GLU), Podudzie gotowane 2szt z sosem ziołowym 1 szt (GLU), Kompot b.c. 250 ml , Woda niegazowana 0,5l 1 szt , Fasolka szparagowa z wody z ziołami i oliwą 150 g (STR), Podwieczorek: Ciasteczko zbożowe 1 szt ,	Herbata b/c 250 ml , Chleb graham 100g margaryna miękka 1szt 1 Por (GLU, SOJ, SEZ), Kielbasa zielonogórska 40 g (BIA, GLU, JAJ, SEL, SOJ, GOR), Salata zielona 20 g , Posiłek nocny: Tubka owsianka z owocami b/c 1szt 1 szt (GLU),
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2727.91 kcal; Białko ogółem: 111.24 g; Tłuszcz: 105.52 g; Węglowodny przyswajalne: 314.04 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 29.57 g; suma cukrów prostych: 71.45 g; Sól: 7.58 g; Błonnik pokarmowy: 31.29 g; Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal]: 2733.76 kcal; Sód: 2289.10 mg;		
poniedziałek 2024-02-19 Dieta: ZABRZE CZKID ŁATWOSTRAWNA KOD-C2		
Kasza kukurydzina na mleku . 400 ml (BIA), Herbata b/c 250 ml , Bułka grahamka 50 g (GLU), Chleb zwykły 50 g (GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, SEZ), Masełko 1szt 1 szt , Polędwica sopocka 40 g (BIA, GLU, JAJ, SOJ, SEL, GOR), Serek wiejski 150 g (MLE), Mix sałat 30 g , II Śniadanie: Banan 150 g ,	Barszcz czerwony z ziemniakami 400 ml (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR), Kasza jecz. perłowa 200 g (BIA, GLU), Schab gotowany +sos 100/100 190 g (GLU), Brokuły got. z dodatkiem oliwy 150 g , Kompot b.c. 250 ml , Woda niegazowana 0,5l 1 szt , Podwieczorek: Jogurt naturalny . 150 g (BIA),	Herbata b/c 250 ml , Bułka 100g, margaryna miękka 1szt 1 Por (GLU), Polędwica sopocka 40 g (BIA, GLU, JAJ, SOJ, SEL, GOR), Salata zielona 20 g , Posiłek nocny: Tubka z kaszą jaglana z owocami 1szt 1 szt (GLU),
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2277.06 kcal; Białko ogółem: 124.91 g; Tłuszcz: 56.52 g; Węglowodny przyswajalne: 304.64 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 23.77 g; suma cukrów prostych: 64.54 g; Sól: 5.91 g; Błonnik pokarmowy: 24.47 g; Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal]: 2281.11 kcal; Sód: 2044.60 mg;		
poniedziałek 2024-02-19 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 , Polędwica sopocka 40 g (BIA, GLU, JAJ, SOJ, SEL, GOR), Pastella z awokado 1 szt (GLU, RYB, SOJ, MLE), Ogórek kiszony . 100 g (GOR), II Śniadanie: Kiwi 150 g ,	Barszcz czerwony z ziemniakami 400 ml (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR), Kasza gryczana 200 g (GLU), Schab gotowany +sos 100/100 190 g (GLU), Fasolka szparagowa z wody z ziołami i oliwą 150 g (STR), 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), Sledzik na raz z cebulką 1 szt , Salata zielona 20 g , Posiłek nocny: Tubka z kaszą jaglana z owocami 1szt 1 szt (GLU),
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2482.46 kcal; Białko ogółem: 114.17 g; Tłuszcz: 103.04 g; Węglowodny przyswajalne: 253.19 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 19.79 g; suma cukrów prostych: 43.81 g; Sól: 6.44 g; Błonnik pokarmowy: 33.26 g; Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal]: 2490.06 kcal; Sód: 2172.95 mg;		
poniedziałek 2024-02-19 Dieta: ZABRZE CZKID ZESTAW II-KOD C1		
Kasza kukurydzina na mleku . 400 ml (BIA), Herbata b/c 250 ml , Bułka grahamka 50 g (GLU), Chleb zwykły 50 g (GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, SEZ), Masełko 1szt 1 szt , Polędwica sopocka 50 g (BIA, GLU, JAJ, SOJ, SEL, GOR), Jajo 1 szt (JAJ), Ogórek kiszony . 100 g (GOR), II Śniadanie: Banan 150 g ,	Barszcz czerwony z ziemniakami 400 ml (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR), Kasza gryczana 200 g (GLU), Filet drobiowy gotowany 100 g , Brokuły got. z dodatkiem 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), Sledzik na raz z cebulką 1 szt , Salata zielona 20 g , Posiłek nocny: Tubka z kaszą jaglana z owocami 1szt 1 szt (GLU),
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2445.36 kcal; Białko ogółem: 113.94 g; Tłuszcz: 79.76 g; Węglowodny przyswajalne: 296.05 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 19.33 g; suma cukrów prostych: 58.35 g; Sól: 6.03 g; Błonnik pokarmowy: 31.74 g; Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal]: 2450.81 kcal; Sód: 2047.70 mg;		

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Szpital Miejski Zabrze		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
poniedziałek 2024-02-19		
Dieta: ZABRZE DIETA PAPKOWATA KOD-12		
Kasza kukurydzina na mleku . 400 ml (BIA), Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (BIA, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR), Bułka dł 100g masło extra 15g 1 Por (GLU), Polędwica wiśniowa 100 g (JAJ, MLE, SEL, GOR), II Śniadanie: Soczek -1szt 200 ml ,	Barszcz czerwony z ziemniakami 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: Jogurt naturalny . 150 g (BIA),	Herbata b/c 250 ml , Zupa ziemniaczana . 400 g (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR), Bułka 100g, margaryna miękka 2szt 1 Por (GLU), Polędwica sopočka 50 g (BIA, GLU, JAJ, SOJ, SEL, GOR), Mus warzywno-owocowy 100 g , Posiłek nocny: Tubka z kaszą jaglana z owocami 1szt 1 szt (GLU),
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2269.22 kcal; Białko ogółem: 119.17 g; Tłuszcz: 59.77 g; Węglowodny przyswajalne: 302.36 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 25.41 g; suma cukrów prostych: 53.74 g; Sól: 6.06 g; Błonnik pokarmowy: 22.05 g; Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal]: 2274.50 kcal; Sód: 2393.50 mg;		
wtorek 2024-02-20		
Dieta: ZABRZE PODSTAWOWA KOD-1		
Płatki owsiane na mleku . 400 ml (BIA, GLU), Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (BIA, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR), Bułka grahamka 1szt , chleb zwykły 50g, masło 15g 1 Por (GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, SEZ), Ser żółty 50 g (BIA), Ogórek zielony 100 g , II Śniadanie: Gruszka 150 g ,	Zupa selerowa z ziemniakami . 400 ml (SEL), Makaron razowy z oliwą 200 g , Sos mięsno-pomidorowy 200 g (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR), Tarta marchewka 150 g (SEL), Kompot b.c. 250 ml , Woda niegazowana 0,5l 1 szt , Podwieczorek: Serek homogenizowany nat. 1szt 150 g (MLE),	Herbata b/c 250 ml , Chleb zw. 100g margaryna miękka 1szt 1 Por (GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, SEZ), Szynka konserwowa premium 40 g (GLU, JAJ, MLE, SEL, GOR, SOJ), Mix sałat 20 g , Posiłek nocny: Mus warzywno-owocowy 100 g ,
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2239.72 kcal; Białko ogółem: 103.07 g; Tłuszcz: 65.38 g; Węglowodny przyswajalne: 298.11 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 33.38 g; suma cukrów prostych: 59.49 g; Sól: 5.62 g; Błonnik pokarmowy: 22.79 g; Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal]: 2241.32 kcal; Sód: 512.69 mg;		
wtorek 2024-02-20		
Dieta: ZABRZE ŁATWOSTRAWNA KOD-2		
Płatki owsiane na mleku . 400 ml (BIA, GLU), Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (BIA, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR), Bułka grahamka 1szt , chleb zwykły 50g, masło 15g 1 Por (GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, SEZ), Polędwica drobiowa 40 g (GLU, JAJ, SEL, GOR, SOJ), Pomidor 100 g , II Śniadanie: Jabłko 150 g ,	Zupa selerowa z ziemniakami . 400 ml (SEL), Makaron jasny z oliwą 200 g (GLU), Sos mięsno-pomidorowy 200 g (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR), Tarta marchewka 150 g (SEL), Kompot b.c. 250 ml , Woda niegazowana 0,5l 1 szt , Podwieczorek: Serek homogenizowany nat. 1szt 150 g (MLE),	Herbata b/c 250 ml , Bułka 100g, margaryna miękka 1szt 1 Por (GLU), Pasta jarzynowo - rybna 80 g (RYB, SEL), Mix sałat 20 g , Posiłek nocny: Mus warzywno-owocowy 100 g ,
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2146.18 kcal; Białko ogółem: 91.63 g; Tłuszcz: 54.51 g; Węglowodny przyswajalne: 308.72 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 25.03 g; suma cukrów prostych: 60.05 g; Sól: 4.00 g; Błonnik pokarmowy: 25.41 g; Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal]: 2120.35 kcal; Sód: 907.67 mg;		
wtorek 2024-02-20		
Dieta: ZABRZE BOGATOBIAŁKOWA KOD-9		
Płatki owsiane na mleku . 400 ml (BIA, GLU), Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (BIA, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR), Bułka grahamka 1szt , chleb zwykły 50g, masło 15g 1 Por (GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, SEZ), Polędwica drobiowa 100 g (GLU, JAJ, SEL, GOR, SOJ), Pomidor 100 g , II Śniadanie: Jabłko 150 g ,	Zupa selerowa z ziemniakami . 400 ml (SEL), Makaron jasny z oliwą 200 g (GLU), Sos mięsno-pomidorowy 200 g (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR), Tarta marchewka 150 g (SEL), Kompot b.c. 250 ml , Woda niegazowana 0,5l 1 szt , Podwieczorek: Serek homogenizowany nat. 1szt 150 g (MLE),	Herbata b/c 250 ml , Bułka 100g, margaryna miękka 1szt 1 Por (GLU), Pasta jarzynowo - rybna 120 g (RYB, SEL), Mix sałat 20 g , Skyr 150 g (MLE), Posiłek nocny: Mus warzywno-owocowy 100 g ,
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2347.13 kcal; Białko ogółem: 121.10 g; Tłuszcz: 57.72 g; Węglowodny przyswajalne: 321.55 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 26.01 g; suma cukrów prostych: 67.02 g; Sól: 5.29 g; Błonnik pokarmowy: 26.06 g; Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal]: 2304.09 kcal; Sód: 916.46 mg;		

Jadłospis dla oddziałów

Oddział: Szpital Miejski Zabrze		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
wtorek 2024-02-20		
Dieta: ZABRZE DIETA Z OGR.ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW KOD-6		
Maślanka 1szt 1 szt , Herbata b/c 250 ml , Bułka grahamka 1szt ,chleb zwykły 50g,masło 15g 1 Por (GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, SEZ), Polędwica drobiowa 40 g (GLU, JAJ, SEL, GOR, SOJ), Pomidor 100 g , II Śniadanie: Jabłko 150 g ,	Zupa selerowa z ziemniakami . 400 ml (SEL), Makaron razowy z oliwą 200 g , Sos mięсно-pomidorowy 200 g (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR), Tarta marchewka 150 g (SEL), Kompot b.c. 250 ml , Woda niegazowana 0,5l 1 szt , Podwieczorek: Serek homogenizowany nat. 1szt 150 g (MLE),	Herbata b/c 250 ml , Chleb graham 100g margaryna miękka 1szt 1 Por (GLU, SOJ, SEZ), Pasta jarzynowo - rybna 80 g (RYB, SEL), Mix sałat 20 g , Posiłek nocny: Mus warzywno-owocowy 100 g , Pestki dyni 100 g ,
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2153.97 kcal; Białko ogółem: 106.74 g; Tłuszcz: 58.93 g; Węglowodny przyswajalne: 284.38 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 22.91 g; suma cukrów prostych: 66.70 g; Sól: 4.53 g; Błonnik pokarmowy: 27.13 g; Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal]: 2128.54 kcal; Sód: 1121.77 mg;		
wtorek 2024-02-20		
Dieta: ZABRZE CZKID ZESTAW I -KOD C1		
Płatki owsiane na mleku . 400 ml (BIA, GLU), Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (BIA, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR), Bułka grahamka 50 g (GLU), Chleb zwykły 50 g (GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, SEZ), Masełko 1szt 1 szt , Paszтет sojowy 50 g (SEL, SEZ), Polędwica drobiowa 40 g (GLU, JAJ, SEL, GOR, SOJ), Ogórek zielony 100 g , II Śniadanie: Gruszka 150 g ,	Zupa selerowa z ziemniakami . 400 ml (SEL), Makaron razowy z oliwą 200 g , Sos mięсно-pomidorowy 200 g (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR), Brokuły gotowane 150 g , Woda niegazowana 0,5l 1 szt , Kompot b.c. 250 ml , 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), Mix sałat 20 g , Posiłek nocny: Mus warzywno-owocowy 100 g ,
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2228.73 kcal; Białko ogółem: 94.63 g; Tłuszcz: 55.96 g; Węglowodny przyswajalne: 318.98 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 17.73 g; suma cukrów prostych: 57.79 g; Sól: 4.79 g; Błonnik pokarmowy: 32.74 g; Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal]: 2197.90 kcal; Sód: 972.82 mg;		
wtorek 2024-02-20		
Dieta: ZABRZE CZKID ŁATWOSTRAWNA KOD-C2		
Płatki owsiane na mleku . 400 ml (BIA, GLU), Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (BIA, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR), Bułka grahamka 50 g (GLU), Chleb zwykły 50 g (GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, SEZ), Masełko 1szt 1 szt , Twaróg 100 g (BIA), Polędwica drobiowa 40 g (GLU, JAJ, SEL, GOR, SOJ), Pomidor 100 g , II Śniadanie: Jabłko 150 g ,	Zupa selerowa z ziemniakami . 400 ml (SEL), Makaron jasny z oliwą 200 g (GLU), Sos mięсно-pomidorowy 200 g (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR), Tarta marchewka 150 g (SEL), Woda niegazowana 0,5l 1 szt , Kompot b.c. 250 ml , Podwieczorek: Biszkopty b/c 30 g (BIA, GLU, JAJ, ZIA),	Herbata b/c 250 ml , Bułka 100g,margaryna miękka1szt 1 Por (GLU), Pasta jarzynowo - rybna 80 g (RYB, SEL), Mix sałat 20 g , Posiłek nocny: Mus warzywno-owocowy 100 g ,
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2192.08 kcal; Białko ogółem: 98.14 g; Tłuszcz: 48.24 g; Węglowodny przyswajalne: 327.44 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 17.92 g; suma cukrów prostych: 53.72 g; Sól: 4.03 g; Błonnik pokarmowy: 25.86 g; Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal]: 2166.25 kcal; Sód: 907.22 mg;		
wtorek 2024-02-20		
Dieta: ZABRZE CZKID Z OGR. WĘGLOWODANÓW KOD-C3		
Maślanka 1szt 1 szt , Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (BIA, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR), Bułka grahamka 50 g (GLU), Chleb zwykły 50 g (GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, SEZ), Masełko 1szt 1 szt , Paszтет sojowy 50 g (SEL, SEZ), Polędwica drobiowa 40 g (GLU, JAJ, SEL, GOR, SOJ), Ogórek zielony 100 g , II Śniadanie: Jabłko 150 g ,	Zupa selerowa z ziemniakami . 400 ml (SEL), Makaron razowy z oliwą 200 g , Sos mięсно-pomidorowy 200 g (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR), Tarta marchewka 150 g (SEL), Woda niegazowana 0,5l 1 szt , Kompot b.c. 250 ml , 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), Mix sałat 20 g , Posiłek nocny: Mus warzywno-owocowy 100 g , Pestki dyni 100 g ,
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2279.88 kcal; Białko ogółem: 104.13 g; Tłuszcz: 63.68 g; Węglowodny przyswajalne: 307.30 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 17.93 g; suma cukrów prostych: 65.26 g; Sól: 5.30 g; Błonnik pokarmowy: 28.03 g; Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal]: 2254.00 kcal; Sód: 1177.87 mg;		

Jadłospis dla oddziałów

Oddział: Szpital Miejski Zabrze		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
wtorek 2024-02-20		
Dieta: ZABRZE CZKID ZESTAW II-KOD C1		
Płatki owsiane na mleku . 400 ml (BIA, GLU), Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (BIA, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR), Bułka grahamka 50 g (GLU), Chleb zwykły 50 g (GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, SEZ), Masełko 1szt 1 szt, Pasta warzywna z tofu 1szt 1 szt (SOJ, GOR, SEZ), Ser żółty 50 g (BIA), Ogórek zielony 100 g , II Śniadanie: Gruszka 150 g ,	Zupa selerowa z ziemniakami . 400 ml (SEL), Ziemniaki . 200 g , Kotlet schabowy 150 g (GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR), Tarta marchewka 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), Polędwica wiśniowa 40 g (JAJ, MLE, SEL, GOR), Mix sałat 20 g , Posiłek nocny: Mus warzywno-owocowy 100 g ,
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2570.59 kcal; Białko ogółem: 110.67 g; Tłuszcz: 98.54 g; Węglowodny przyswajalne: 293.65 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 32.85 g; suma cukrów prostych: 63.87 g; Sól: 6.52 g; Błonnik pokarmowy: 32.53 g; Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal]: 2575.20 kcal; Sód: 1543.09 mg;		
wtorek 2024-02-20		
Dieta: ZABRZE DIETA PAPKOWATA KOD-12		
Zacierka na mleku . 400 ml (BIA, GLU, JAJ), Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (BIA, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR), Bułka dł 100g masło extra 15g 1 Por (GLU), Polędwica drobiowa 100 g (GLU, JAJ, SEL, GOR, SOJ), II Śniadanie: Mus owocowy 100 g ,	Zupa selerowa z ziemniakami . 400 ml (SEL), Ziemniaki (mix) 100 g , Filet drobiowy gotowany 100 g , Marchewka kostka z wody 150 g , Kompot b.c. 250 ml , Woda niegazowana 0,5l 1 szt , Podwieczorek: Serek homogenizowany nat. 1szt 150 g (MLE),	Herbata b/c 250 ml , Zupa ziemniaczana . 400 g (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR), Bułka 100g, margaryna miękka 2szt 1 Por (GLU), Szynka konserwowa premium 100 g (GLU, JAJ, MLE, SEL, GOR, SOJ), Sok marchwiowo-owocowy 200 ml , Posiłek nocny: Mus warzywno-owocowy 100 g ,
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2348.75 kcal; Białko ogółem: 126.01 g; Tłuszcz: 58.02 g; Węglowodny przyswajalne: 314.24 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 26.33 g; suma cukrów prostych: 79.73 g; Sól: 8.40 g; Błonnik pokarmowy: 30.33 g; Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal]: 2355.43 kcal; Sód: 1251.23 mg;		

Dietetyk

.....