

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Szpital Miejski Zabrze		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
piątek 2024-01-12		
Dieta: ZABRZE PODSTAWOWA KOD-1		
Kasza jęczmienna na mleku 300 ml (BIA, GLU), Herbata b/c 250 ml , Bułka grahamka 1szt ,chleb zwykły 50g,masło 15g 1 Por (GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, SEZ), Dżem 80 g , Pomidor 100 g , II Śniadanie: Kefir 150 g (BIA),	Zupa pomidorowa z ryżem . 400 ml (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR), Ziemniaki . 200 g , Dorsz z pieca koperkiem 100 g (SEL, GOR), Surówka z kapusty z papryką 150 g (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR), Kompot b.c. 250 ml , Woda niegazowana 0,5l 1 szt , Podwieczorek: Biszkopty b/c 30 g (BIA, GLU, JAJ, ZIA),	Herbata b/c 250 ml , Chleb zw.100g margaryna 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]: 2001.10 kcal; Białko ogółem: 88.12 g; Tłuszcz: 45.03 g; Węglowodny przyswajalne: 297.63 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 21.67 g; suma cukrów prostych: 81.97 g; Sól: 5.30 g; Błonnik pokarmowy: 24.42 g; Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal]: 2002.57 kcal; Sód: 1128.10 mg;		
piątek 2024-01-12		
Dieta: ZABRZE ŁATWOSTRAWNA KOD-2		
Kasza jęczmienna na mleku 300 ml (BIA, GLU), Herbata b/c 250 ml , Bułka grahamka 1szt ,chleb zwykły 50g,masło 15g 1 Por (GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, SEZ), Dżem 80 g , Pomidor 100 g , II Śniadanie: Kefir 150 g (BIA),	Zupa pomidorowa z ryżem . 400 ml (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR), Ziemniaki . 200 g , Dorsz z pieca koperkiem 100 g (SEL, GOR), Marchewki mini skropione oliwą (got) 150 g , Kompot b.c. 250 ml , Woda niegazowana 0,5l 1 szt , Podwieczorek: Biszkopty b/c 30 g (BIA, GLU, JAJ, ZIA),	Herbata b/c 250 ml , Bułka 100g,margaryna 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]: 1994.41 kcal; Białko ogółem: 87.21 g; Tłuszcz: 45.35 g; Węglowodny przyswajalne: 296.42 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 21.60 g; suma cukrów prostych: 80.24 g; Sól: 4.87 g; Błonnik pokarmowy: 23.49 g; Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal]: 1998.88 kcal; Sód: 1558.39 mg;		
piątek 2024-01-12		
Dieta: ZABRZE BOGATOBIAŁKOWA KOD-9		
Kasza jęczmienna na mleku 300 ml (BIA, GLU), Herbata b/c 250 ml , Bułka grahamka 1szt ,chleb zwykły 50g,masło 15g 1 Por (GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, SEZ), Jajo 1 szt (JAJ), Pomidor 100 g , II Śniadanie: Kefir 150 g (BIA),	Zupa pomidorowa z ryżem . 400 ml (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR), Ziemniaki . 200 g , Dorsz z pieca koperkiem 200 g (SEL, GOR), Marchewki mini skropione oliwą (got) 150 g , Kompot b.c. 250 ml , Woda niegazowana 0,5l 1 szt , Podwieczorek: Biszkopty b/c 30 g (BIA, GLU, JAJ, ZIA),	Herbata b/c 250 ml , Bułka 100g,margaryna 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]: 2190.08 kcal; Białko ogółem: 130.23 g; Tłuszcz: 59.44 g; Węglowodny przyswajalne: 272.18 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 27.15 g; suma cukrów prostych: 54.20 g; Sól: 6.69 g; Błonnik pokarmowy: 23.52 g; Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal]: 2194.55 kcal; Sód: 2288.84 mg;		
piątek 2024-01-12		
Dieta: ZABRZE DIETA Z OGR.ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW KOD-6		
Maślanka 1szt 1 szt , Herbata b/c 250 ml , Bułka grahamka 1szt ,chleb zwykły 50g,masło 15g 1 Por (GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, SEZ), Jajo 1 szt (JAJ), Pomidor 100 g , II Śniadanie: Biszkopty b/c 30 g (BIA, GLU, JAJ, ZIA),	Zupa pomidorowa z ryżem brązowym 400 ml (GLU, OZI, SOJ, MLE, SEL, GOR, SEZ), Ziemniaki . 200 g , Dorsz z pieca koperkiem 100 g (SEL, GOR), Surówka z kapusty z papryką 150 g (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR), Kompot b.c. 250 ml , Woda niegazowana 0,5l 1 szt , Podwieczorek: Kefir 150 g (BIA),	Herbata b/c 250 ml , Chleb graham 100g margaryna miękka 1szt 1 Por (BIA, GLU, JAJ, OZI, MLE, SEL, 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]: 2155.15 kcal; Białko ogółem: 113.02 g; Tłuszcz: 65.59 g; Węglowodny przyswajalne: 265.96 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 27.44 g; suma cukrów prostych: 64.89 g; Sól: 7.75 g; Błonnik pokarmowy: 29.70 g; Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal]: 2162.55 kcal; Sód: 2343.66 mg;		

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Szpital Miejski Zabrze		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
piątek 2024-01-12		
Dieta: ZABRZE CZKID ZESTAW I -KOD C1		
Kasza jęczmienna na mleku 400 ml (BIA, GLU), Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (BIA, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR), Chleb zwykły 50 g (GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, SEZ), Bułka grahamka 50 g (GLU), Masełko 1szt 1 szt , Dżem 80 g , Twaróg 60 g (BIA), Pomidor 100 g , II Śniadanie: Kefir 150 g (BIA),	Zupa pomidorowa z ryżem . 400 ml (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR), Ziemniaki . 200 g , Dorsz z pieca koperkiem 130 g (SEL, GOR), Surówka z kapusty z papryką 150 g (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR), Kompot b.c. 250 ml , Woda niegazowana 0,5l 1 szt , Podwieczorek: Biszkopty b/c 30 g (BIA, GLU, JAJ, ZIA),	Herbata b/c 250 ml , Chleb graham 100g margaryna miękka 1szt 1 Por (BIA, GLU, JAJ, OZI, MLE, SEL, SEZ), Śledzik na raz z cebulką 1 szt , Ogórek zielony 50 g , Posiłek nocny: Mus warzywno-owocowy 100 g ,
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2274.53 kcal; Białko ogółem: 111.94 g; Tłuszcz: 60.36 g; Węglowodny przyswajalne: 304.84 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 13.06 g; suma cukrów prostych: 89.76 g; Sól: 5.44 g; Błonnik pokarmowy: 26.87 g; Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal]: 2275.43 kcal; Sód: 1412.53 mg;		
piątek 2024-01-12		
Dieta: ZABRZE CZKID ŁATWOSTRAWNA KOD-C2		
Kasza jęczmienna na mleku 400 ml (BIA, GLU), Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (BIA, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR), Chleb zwykły 50 g (GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, SEZ), Bułka grahamka 50 g (GLU), Masełko 1szt 1 szt , Dżem 80 g , Ser homogenizowany 60 g (BIA), Pomidor 100 g , II Śniadanie: Kefir 150 g (BIA),	Zupa pomidorowa z ryżem . 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 miękka 1szt 1 Por (GLU), Ser biały z ziołami 100 g (BIA), Mix салат 20 g , Posiłek nocny: Mus warzywno-owocowy 100 g ,
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2158.03 kcal; Białko ogółem: 107.89 g; Tłuszcz: 45.11 g; Węglowodny przyswajalne: 315.01 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 21.44 g; suma cukrów prostych: 113.88 g; Sól: 5.77 g; Błonnik pokarmowy: 27.90 g; Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal]: 2161.93 kcal; Sód: 1908.97 mg;		
piątek 2024-01-12		
Dieta: ZABRZE CZKID Z OGR. WĘGLOWODANÓW KOD-C3		
Maślanka 1szt 1 szt , Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (BIA, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR), Chleb zwykły 50 g (GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, SEZ), Bułka grahamka 50 g (GLU), Masełko 1szt 1 szt , Jajo 1 szt (JAJ), Twaróg 60 g (BIA), Pomidor 100 g , II Śniadanie: Biszkopty b/c 30 g (BIA, GLU, JAJ, ZIA),	Zupa pomidorowa z ryżem brązowym 400 ml (GLU, OZI, SOJ, MLE, SEL, GOR, SEZ), Ziemniaki . 200 g , Dorsz z pieca koperkiem 130 g (SEL, GOR), Surówka z kapusty z papryką 150 g (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR), Kompot b.c. 250 ml , Woda niegazowana 0,5l 1 szt , Podwieczorek: Kefir 150 g (BIA),	Herbata b/c 250 ml , Chleb graham 100g margaryna miękka 1szt 1 Por (BIA, GLU, JAJ, OZI, MLE, SEL, 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]: 2448.96 kcal; Białko ogółem: 133.73 g; Tłuszcz: 85.37 g; Węglowodny przyswajalne: 270.58 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 20.02 g; suma cukrów prostych: 67.88 g; Sól: 8.32 g; Błonnik pokarmowy: 29.38 g; Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal]: 2455.91 kcal; Sód: 2585.79 mg;		
piątek 2024-01-12		
Dieta: ZABRZE CZKID ZESTAW II-KOD C1		
Kasza jęczmienna na mleku 400 ml (BIA, GLU), Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (BIA, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR), Chleb zwykły 50 g (GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, SEZ), Bułka grahamka 50 g (GLU), Masełko 1szt 1 szt , Ser żółty 40 g (BIA), Paprykarz 60 g (BIA, GLU, SEL, RYB, GOR), Ogórek konserwowy . 100 g (GOR), II Śniadanie: Kefir 150 g (BIA),	Zupa pomidorowa z ryżem . 400 ml (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR), Pierogi ruskie z masłem 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 (BIA, GLU, JAJ, OZI, MLE, SEL, 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]: 2193.39 kcal; Białko ogółem: 83.57 g; Tłuszcz: 77.30 g; Węglowodny przyswajalne: 284.88 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 36.67 g; suma cukrów prostych: 69.03 g; Sól: 7.20 g; Błonnik pokarmowy: 21.10 g; Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal]: 2194.29 kcal; Sód: 949.35 mg;		

Jadłospis dla oddziałów

Oddział: Szpital Miejski Zabrze		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
piątek 2024-01-12		
Dieta: ZABRZE DIETA PAPKOWATA KOD-12		
Kasza jęczmienna na mleku 300 ml (BIA, GLU), Herbata b/c 250 ml , Bułka 100g,margaryna miękką 2szt 1 Por (GLU), Jajo 1 szt (JAJ), Serek homogenizowany nat. 1szt 150 g , II Śniadanie: Mus owocowy 100 g ,	Zupa ryżowa 400 ml (GLU, OZI, SOJ, MLE, SEL, GOR, SEZ, ZIA, ŁUB), Ziemniaki (mix) 100 g , Dorsz z pieca koperkiem 100 g (SEL, GOR), Marchewki mini skropione oliwą (got) 150 g , Herbata b/c 250 ml , Woda niegazowana 0,5l 1 szt , Podwieczorek: Sok marchwiowo-owocowy 200 ml ,	Herbata b/c 250 ml , Zupa z zacierką 400 g (GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, SEL, GOR, SEZ, ZIA, ŁUB), Bułka 100g,margaryna miękką 2szt 1 Por (GLU), Połędwica sopočka 100 g (BIA, GLU, JAJ, SOJ, SEL, GOR), Ser biały z ziołami 100 g (BIA), Posiłek nocny: Mus warzywno-owocowy 100 g ,
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2224.23 kcal; Białko ogółem: 126.09 g; Tłuszcz: 64.53 g; Węglowodny przyswajalne: 273.01 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 23.36 g; suma cukrów prostych: 76.44 g; Sól: 9.08 g; Błonnik pokarmowy: 23.10 g; Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal]: 2230.24 kcal; Sód: 3365.99 mg;		
sobota 2024-01-13		
Dieta: ZABRZE PODSTAWOWA KOD-1		
Makaron na mleku . 300 ml (BIA, GLU, JAJ), Herbata b/c 250 ml , Bułka grahamka 1szt ,chleb zwykły 50g,masło 15g 1 Por (GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, SEZ), Połędwica sopočka 40 g (BIA, GLU, JAJ, SOJ, SEL, GOR), Papryka świeża . 100 g (GOR), II Śniadanie: Banan 200 g ,	Zupa brokułowa z ziemniakami . 400 ml (GLU, SEL), Kaszotto z warzywami +sos pomidorowy 350 g (GLU, SEL), Bukiet warzyw z oliwą 150 g (SEL), Kompot b.c. 350 ml , Woda niegazowana 0,5l 1 szt , Podwieczorek: Jogurt naturalny . 150 g (BIA),	Herbata b/c 350 ml , Chleb zw.100g margaryna miękką 1szt 1 Por (GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, SEZ), Paprykarz 80 g (BIA, GLU, SEL, RYB, GOR), Ogórek kiszony . 50 g (GOR), Posiłek nocny: Tubka owsianka z owocami b/c 1szt 1 szt ,
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2149.57 kcal; Białko ogółem: 88.71 g; Tłuszcz: 53.74 g; Węglowodny przyswajalne: 316.40 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 20.41 g; suma cukrów prostych: 83.19 g; Sól: 6.55 g; Błonnik pokarmowy: 26.38 g; Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal]: 2152.56 kcal; Sód: 1572.46 mg;		
sobota 2024-01-13		
Dieta: ZABRZE ŁATWOSTRAWNA KOD-2		
Makaron na mleku . 300 ml (BIA, GLU, JAJ), Herbata b/c 250 ml , Bułka grahamka 1szt ,chleb zwykły 50g,masło 15g 1 Por (GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, SEZ), Połędwica sopočka 40 g (BIA, GLU, JAJ, SOJ, SEL, GOR), Mix sałat 20 g , II Śniadanie: Banan 200 g ,	Zupa brokułowa z ziemniakami . 400 ml (GLU, SEL), Kaszotto z warzywami +sos pomidorowy 350 g (GLU, SEL), Bukiet warzyw z oliwą 150 g (SEL), Kompot b.c. 350 ml , Woda niegazowana 0,5l 1 szt , Podwieczorek: Jogurt naturalny . 150 g (BIA),	Herbata b/c 350 ml , Bułka 100g,margaryna miękką1szt 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 ,
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2039.77 kcal; Białko ogółem: 89.31 g; Tłuszcz: 45.75 g; Węglowodny przyswajalne: 308.02 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 20.22 g; suma cukrów prostych: 78.27 g; Sól: 4.53 g; Błonnik pokarmowy: 23.01 g; Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal]: 2045.76 kcal; Sód: 1366.76 mg;		
sobota 2024-01-13		
Dieta: ZABRZE BOGATOBIAŁKOWA KOD-9		
Makaron na mleku . 300 ml (BIA, GLU, JAJ), Herbata b/c 250 ml , Bułka grahamka 1szt ,chleb zwykły 50g,masło 15g 1 Por (GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, SEZ), Połędwica sopočka 100 g (BIA, GLU, JAJ, SOJ, SEL, GOR), Mix sałat 20 g , Twaróg 100 g (BIA), II Śniadanie: Banan 200 g ,	Zupa brokułowa z ziemniakami . 400 ml (GLU, SEL), Kaszotto z warzywami +sos pomidorowy 350 g (GLU, OZI, SOJ, SEL, GOR, SEZ, ZIA, ŁUB), Filet drobiowy gotowany 80 g , Bukiet warzyw z oliwą 150 g (SEL), Kompot b.c. 350 ml , Woda niegazowana 0,5l 1 szt , Podwieczorek: Jogurt naturalny . 150 g (BIA),	Herbata b/c 350 ml , Bułka 100g,margaryna miękką1szt 1 Por (GLU), Połędwica wiśniowa 100 g (JAJ, MLE, SEL, GOR), Sałata zielona 20 g , Posiłek nocny: Tubka owsianka z owocami b/c 1szt 1 szt ,
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2420.08 kcal; Białko ogółem: 156.50 g; Tłuszcz: 55.77 g; Węglowodny przyswajalne: 313.21 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 22.37 g; suma cukrów prostych: 78.33 g; Sól: 7.35 g; Błonnik pokarmowy: 23.05 g; Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal]: 2426.07 kcal; Sód: 2384.66 mg;		

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Szpital Miejski Zabrze		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
sobota 2024-01-13		
Dieta: ZABRZE DIETA Z OGR.ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW KOD-6		
Serek homogenizowany nat. 1szt 150 g , Herbata b/c 250 ml , Bułka grahamka 1szt ,chleb zwykły 50g,masło 15g 1 Por (GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, SEZ), Połudwica sopočka 40 g (BIA, GLU, JAJ, SOJ, SEL, GOR), Papryka świeża . 100 g (GOR), II Śniadanie: Grejfrut 200 g ,	Zupa brokułowa z ziemniakami . 400 ml (GLU, SEL), Kaszotto z warzywami +sos pomidorowy 350 g (GLU, SEL), Bukiet warzyw z oliwą 150 g (SEL), Kompot b.c. 350 ml , Woda niegazowana 0,5l 1 szt , Podwieczorek: Kefir 150 g (BIA),	Herbata b/c 350 ml , Chleb graham 100g margaryna miękka 1szt 1 Por (BIA, GLU, JAJ, OZI, MLE, SEL, SEZ), Połudwica wiśniowa 40 g (JAJ, MLE, SEL, GOR), Ogórek kiszony . 50 g (GOR), Posiłek nocny: Tubka owsianka z owocami b/c 1szt 1 szt ,
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 1841.33 kcal; Białko ogółem: 87.94 g; Tłuszcz: 47.87 g; Węglowodny przyswajalne: 255.41 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 23.45 g; suma cukrów prostych: 59.81 g; Sól: 5.16 g; Błonnik pokarmowy: 28.53 g; Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal]: 1845.11 kcal; Sód: 1273.46 mg;		
sobota 2024-01-13		
Dieta: ZABRZE CZKID ZESTAW I -KOD C1		
Makaron na mleku . 350 ml (BIA, GLU, JAJ), Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (BIA, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR), Chleb zwykły 50 g (GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, SEZ), Bułka grahamka 50 g (GLU), Masełko 1szt 1 szt , Połudwica sopočka 40 g (BIA, GLU, JAJ, SOJ, SEL, GOR), Tuńczyk 60 g , Papryka świeża . 100 g (GOR), II Śniadanie: Sok marchwiowo-owocowy 200 ml ,	Zupa brokułowa z ziemniakami . 350 ml (GLU, SEL), Ziemniaki . 200 g , Kotlecik drobiowy 130 g (GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR), Bukiet warzyw z oliwą 150 g (SEL), Woda niegazowana 0,5l 1 szt , Kompot b.c. 250 ml , Podwieczorek: Jogurt naturalny . 150 g (BIA),	Herbata b/c 250 ml , Chleb graham 100 g (GLU, JAJ, OZI, MLE, SEL, SEZ), Margaryna miękka 1szt 1 szt , Połudwica wiśniowa 40 g (JAJ, MLE, SEL, GOR), Ogórek kiszony 50 g (GOR), Posiłek nocny: Tubka owsianka z owocami b/c 1szt 1 szt ,
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2275.88 kcal; Białko ogółem: 126.77 g; Tłuszcz: 60.74 g; Węglowodny przyswajalne: 295.52 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 20.25 g; suma cukrów prostych: 72.27 g; Sól: 7.80 g; Błonnik pokarmowy: 27.49 g; Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal]: 2277.17 kcal; Sód: 2274.46 mg;		
sobota 2024-01-13		
Dieta: ZABRZE CZKID ŁATWOSTRAWNA KOD-C2		
Makaron na mleku . 350 ml (BIA, GLU, JAJ), Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (BIA, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR), Chleb zwykły 50 g (GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, SEZ), Bułka grahamka 50 g (GLU), Masełko 1szt 1 szt , Połudwica sopočka 40 g (BIA, GLU, JAJ, SOJ, SEL, GOR), Twaróg 60 g (BIA), Mix sałat 20 g , II Śniadanie: Biszkopty b/c 30 g (BIA, GLU, JAJ, ZIA),	Zupa brokułowa z ziemniakami . 350 ml (GLU, SEL), Kaszotto z warzywami +sos pomidorowy 350 g (GLU, SEL), Bukiet warzyw got 150 g (SEL), Woda niegazowana 0,5l 1 szt , Kompot b.c. 250 ml , Podwieczorek: Jogurt owocowy 150 g (BIA),	Bułka 100g,margaryna miękka1szt 1 Por (GLU), Herbata b/c 250 ml , Połudwica wiśniowa 40 g (JAJ, MLE, SEL, GOR), Sałata zielona 20 g , Posiłek nocny: Tubka owsianka z owocami b/c 1szt 1 szt ,
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2056.80 kcal; Białko ogółem: 105.24 g; Tłuszcz: 40.09 g; Węglowodny przyswajalne: 311.67 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 17.13 g; suma cukrów prostych: 70.45 g; Sól: 4.77 g; Błonnik pokarmowy: 19.07 g; Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal]: 2062.15 kcal; Sód: 1450.42 mg;		
sobota 2024-01-13		
Dieta: ZABRZE CZKID Z OGR. WĘGLOWODANÓW KOD-C3		
Serek homogenizowany nat. 1szt 150 g , Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (BIA, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR), Chleb zwykły 50 g (GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, SEZ), Bułka grahamka 1szt ,chleb zwykły 50g,masło 15g 1 Por (GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, SEZ), Połudwica sopočka 40 g (BIA, GLU, JAJ, SOJ, SEL, GOR), Tuńczyk 60 g , Papryka świeża . 100 g (GOR), II Śniadanie: Sok marchwiowo-owocowy 200 ml ,	Zupa brokułowa z ziemniakami . 350 ml (GLU, SEL), Kaszotto z warzywami +sos pomidorowy 350 g (GLU, SEL), Bukiet warzyw z oliwą 150 g (SEL), Woda niegazowana 0,5l 1 szt , Kompot b.c. 250 ml , Podwieczorek: Jogurt naturalny . 150 g (BIA),	Herbata b/c 250 ml , Chleb graham 100g margaryna miękka 1szt 1 Por (BIA, GLU, JAJ, OZI, MLE, SEL, SEZ), Połudwica wiśniowa 40 g (JAJ, MLE, SEL, GOR), Ogórek kiszony 100 g (GOR), Posiłek nocny: Tubka owsianka z owocami b/c 1szt 1 szt ,
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2069.73 kcal; Białko ogółem: 109.29 g; Tłuszcz: 49.09 g; Węglowodny przyswajalne: 286.95 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 24.10 g; suma cukrów prostych: 65.19 g; Sól: 7.94 g; Błonnik pokarmowy: 30.07 g; Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal]: 2073.00 kcal; Sód: 1998.35 mg;		

Jadłospis dla oddziałów

Oddział: Szpital Miejski Zabrze		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
sobota 2024-01-13 Dieta: ZABRZE CZKID ZESTAW II-KOD C1		
Makaron na mleku . 350 ml (BIA, GLU, JAJ), Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (BIA, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR), Chleb zwykły 50 g (GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, SEZ), Bułka grahamka 50 g (GLU), Masełko 1szt 1 szt , Polędwica sopocka 40 g (BIA, GLU, JAJ, SOJ, SEL, GOR), Twaróg 60 g (BIA), Papryka świeża . 100 g (GOR), II Śniadanie: Sok marchwiowo-owocowy 200 ml ,	Zupa brokułowa z ziemniakami . 350 ml (GLU, SEL), Kaszotto z warzywami +sos pomidorowy 350 g (GLU, SEL), Surówka z kapust kiszzonej 150 g (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR), Woda niegazowana 0,5l 1 szt , Kompot b.c. 250 ml , Podwieczorek: Jogurt naturalny . 150 g (BIA),	Herbata b/c 250 ml , Chleb graham 100 g (GLU, JAJ, OZI, MLE, SEL, SEZ), Jajo 1 szt (JAJ), Margaryna miękka 1szt 1 szt , Ogórek kiszony 50 g (GOR), Posiłek nocny: Tubka owsianka z owocami b/c 1szt 1 szt ,
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2117.69 kcal; Białko ogółem: 106.82 g; Tłuszcz: 53.57 g; Węglowodny przyswajalne: 285.76 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 19.29 g; suma cukrów prostych: 71.78 g; Sól: 6.47 g; Błonnik pokarmowy: 32.40 g; Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal]: 2120.04 kcal; Sód: 1764.99 mg;		
sobota 2024-01-13 Dieta: ZABRZE DIETA PAPKOWATA KOD-12		
Makaron na mleku . 400 ml (BIA, GLU, JAJ), Herbata b/c 250 ml , Bułka dł 100g masło extra 15g 1 Por (GLU), Polędwica sopocka 100 g (BIA, GLU, JAJ, SOJ, SEL, GOR), II Śniadanie: Mus owocowy 100 g ,	Zupa ziemniaczana . 400 g (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR), Ziemniaki (mix) 100 g , Schab got 190 g , Bukiet warzyw z oliwą 100 g (SEL), Kompot b.c. 250 ml , Woda niegazowana 0,5l 1 szt , Podwieczorek: Jogurt naturalny . 150 g (BIA),	Herbata b/c 250 ml , Zupa ziemniaczana . 400 g (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR), Bułka 100g,margaryna miękka1szt 1 Por (GLU), Polędwica wiśniowa 50 g (JAJ, MLE, SEL, GOR), Mus warzywno-owocowy 100 g , Posiłek nocny: Tubka owsianka z owocami b/c 1szt 1 szt ,
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2216.99 kcal; Białko ogółem: 127.90 g; Tłuszcz: 46.28 g; Węglowodny przyswajalne: 313.10 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 20.81 g; suma cukrów prostych: 60.66 g; Sól: 5.41 g; Błonnik pokarmowy: 18.80 g; Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal]: 2222.90 kcal; Sód: 2033.56 mg;		
niedziela 2024-01-14 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), Kiełbasa szynkowa wp.o.Grzegorza 40 g (GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, DWU), Rukola 20 g , II Śniadanie: Gruszka 150 g ,	Rosół z makaronem . 400 ml (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR), Ziemniaki . 200 g , Filet drobiowy pieczony w ziołach z sosem 100/100 1 Por (BIA, GLU, SOJ, SEL, GOR), Kapusta czerwona gotowana 150 g (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR), Kompot b.c. 250 ml , Woda niegazowana 0,5l 1 szt , Podwieczorek: Maślanka 250 ml ,	Herbata b/c 250 ml , Chleb zw.100g margaryna miękka 1szt 1 Por (GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, SEZ), Sałatka jarzynowa * 120 g , Pomidor 100 g , Posiłek nocny: Mus owocowy z twarogiem 1szt 1 szt ,
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2172.32 kcal; Białko ogółem: 104.68 g; Tłuszcz: 50.28 g; Węglowodny przyswajalne: 308.99 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 9.15 g; suma cukrów prostych: 88.59 g; Sól: 5.93 g; Błonnik pokarmowy: 30.24 g; Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal]: 2173.92 kcal; Sód: 1023.59 mg;		
niedziela 2024-01-14 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), 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 pieczony w ziołach z sosem 100/100 1 Por (BIA, GLU, SOJ, SEL, GOR), Cukinia gotowana z ziołami i oliwą 150 g (BIA, GLU, SOJ, SEL, GOR), Kompot b.c. 250 ml , Woda niegazowana 0,5l 1 szt , Podwieczorek: Maślanka 250 ml ,	Herbata b/c 250 ml , Bułka 100g,margaryna miękka1szt 1 Por (GLU), Serek wiejski 150 g , Pomidor 100 g , Posiłek nocny: Mus owocowy z twarogiem 1szt 1 szt ,
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2089.69 kcal; Białko ogółem: 117.87 g; Tłuszcz: 44.67 g; Węglowodny przyswajalne: 291.97 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 11.74 g; suma cukrów prostych: 81.81 g; Sól: 6.48 g; Błonnik pokarmowy: 19.96 g; Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal]: 2092.79 kcal; Sód: 1839.59 mg;		

Jadłospis dla oddziałów

Oddział: Szpital Miejski Zabrze		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
niedziela 2024-01-14 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), Kielbasa szynkowa wp.o.Grzegorza 40 g (GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, DWU), Rukola 20 g , Jogurt naturalny . 150 g (BIA), II Śniadanie: Gruszka 150 g ,	Rosół z makaronem . 400 ml (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR), Ziemniaki . 200 g , Filet drobiowy pieczony w ziołach z sosem 2x100/100 1 Por (BIA, GLU, SOJ, SEL, GOR), Cukinia gotowana z ziołami i oliwą 150 g (BIA, GLU, SOJ, SEL, GOR), Kompot b.c. 250 ml , Woda niegazowana 0,5l 1 szt , Podwieczorek: Maślanka 250 ml ,	Herbata b/c 250 ml , Bułka 100g,margaryna miękka1szt 1 Por (GLU), Serek wiejski 150 g , Pomidor 100 g , Posiłek nocny: Mus owocowy z twarogiem 1szt 1 szt ,
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2344.49 kcal; Białko ogółem: 158.24 g; Tłuszcz: 49.24 g; Węglowodny przyswajalne: 303.76 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 14.24 g; suma cukrów prostych: 85.08 g; Sól: 7.04 g; Błonnik pokarmowy: 20.74 g; Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal]: 2347.59 kcal; Sód: 1980.29 mg;		
niedziela 2024-01-14 Dieta: ZABRZE DIETA Z OGR.ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW KOD-6		
Jogurt naturalny . 150 g (BIA), Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (BIA, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR), Bułka grahamka 1szt ,chleb zwykły 50g,masło 15g 1 Por (GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, SEZ), Kielbasa szynkowa wp.o.Grzegorza 40 g (GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, DWU), Rukola 20 g , II Śniadanie: Jabłko 150 g ,	Rosół z makaronem razowym 400 ml (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR), Ziemniaki . 200 g , Filet drobiowy pieczony w ziołach z sosem 100/100 1 Por (BIA, GLU, SOJ, SEL, GOR), Kapusta czerwona gotowana 150 g (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR), Kompot b.c. 250 ml , Woda niegazowana 0,5l 1 szt , Podwieczorek: Maślanka 250 ml ,	Herbata b/c 250 ml , Chleb graham 100g margaryna miękka 1szt 1 Por (BIA, GLU, JAJ, OZI, MLE, SEL, SEZ), Serek wiejski 150 g , Pomidor 100 g , Posiłek nocny: Sok pomidorowy 1szt 1 szt , Pestki dyni 30 g ,
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2027.85 kcal; Białko ogółem: 122.91 g; Tłuszcz: 50.92 g; Węglowodny przyswajalne: 255.54 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 14.31 g; suma cukrów prostych: 67.36 g; Sól: 7.58 g; Błonnik pokarmowy: 30.99 g; Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal]: 2032.90 kcal; Sód: 1810.79 mg;		
niedziela 2024-01-14 Dieta: ZABRZE CZKID ZESTAW I -KOD C1		
Płatki jęczmienne na mleku . 350 ml (BIA, GLU), Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (BIA, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR), Chleb zwykły 50 g (GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, SEZ), Bułka grahamka 50 g (GLU), Masełko 1szt 1 szt , Jajo 1 szt (JAJ), Kielbasa szynkowa wp.o.Grzegorza 50 g (GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, DWU), Rukola 20 g , II Śniadanie: Gruszka 150 g ,	Rosół z makaronem . 400 ml (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR), Ziemniaki . 200 g , Filet drobiowy pieczony w ziołach z sosem 120/100 1 Por (BIA, GLU, SOJ, SEL, GOR), Kapusta czerwona gotowana 150 g (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR), Kompot b.c. 250 ml , Woda niegazowana 0,5l 1 szt , Podwieczorek: Jogurt naturalny . 150 g (BIA),	Herbata b/c 250 ml , Chleb graham 100g margaryna miękka 1szt 1 Por (BIA, GLU, JAJ, OZI, MLE, SEL, SEZ), Pasta warzywna z tofu 1szt 1 szt (SOJ, GOR, SEZ), Pomidor 100 g , Posiłek nocny: Mus owocowy z twarogiem 1szt 1 szt ,
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2059.18 kcal; Białko ogółem: 113.68 g; Tłuszcz: 43.31 g; Węglowodny przyswajalne: 289.17 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 16.35 g; suma cukrów prostych: 77.27 g; Sól: 6.61 g; Błonnik pokarmowy: 29.07 g; Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal]: 2060.77 kcal; Sód: 866.88 mg;		
niedziela 2024-01-14 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: Jabłko 150 g ,	Rosół z makaronem . 400 ml (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR), Ziemniaki . 200 g , Filet drobiowy pieczony w ziołach z sosem 120/100 1 Por (BIA, GLU, SOJ, SEL, GOR), Cukinia gotowana z ziołami i oliwą 150 g (BIA, GLU, SOJ, SEL, GOR), Kompot b.c. 250 ml , Woda niegazowana 0,5l 1 szt , Podwieczorek: Maślanka 250 ml ,	Herbata b/c 250 ml , Bułka 100g,margaryna miękka1szt 1 Por (GLU), Serek wiejski 150 g , Pomidor 100 g , Posiłek nocny: Mus owocowy z twarogiem 1szt 1 szt ,
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2079.42 kcal; Białko ogółem: 127.03 g; Tłuszcz: 40.90 g; Węglowodny przyswajalne: 288.93 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 17.21 g; suma cukrów prostych: 80.23 g; Sól: 6.87 g; Błonnik pokarmowy: 19.60 g; Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal]: 2082.50 kcal; Sód: 2110.08 mg;		

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Szpital Miejski Zabrze		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczerek	Kolacja Posiłek nocny
niedziela 2024-01-14 Dieta: ZABRZE CZKID Z OGR. WEGLOWODANÓW KOD-C3		
Jogurt naturalny . 150 g (BIA), Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (BIA, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR), Chleb graham 50 g (GLU, JAJ, OZI, MLE, SEL, 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 pieczony w ziołach z sosem 120/100 1 Por (BIA, GLU, SOJ, SEL, GOR), Kapusta czerwona gotowana 150 g (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR), Kompot b.c. 250 ml , Woda niegazowana 0,5l 1 szt , Podwieczerek: Maślanka 250 ml ,	Herbata b/c 250 ml , Chleb graham 100g margaryna miękka 1szt 1 Por (BIA, GLU, JAJ, OZI, MLE, SEL, 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]: 2071.05 kcal; Białko ogółem: 117.76 g; Tłuszcz: 57.54 g; Węglowodny przyswajalne: 257.12 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 19.32 g; suma cukrów prostych: 66.59 g; Sól: 7.10 g; Błonnik pokarmowy: 32.14 g; Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal]: 2077.60 kcal; Sód: 1382.69 mg;		
niedziela 2024-01-14 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: Gruszka 150 g ,	Rosół z makaronem . 400 ml (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR), Ziemniaki . 200 g , Kotlecik drobiowy 130 g (GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR), Cukinia gotowana z ziołami i oliwą 150 g (BIA, GLU, SOJ, SEL, GOR), Kompot b.c. 250 ml , Woda niegazowana 0,5l 1 szt , Podwieczerek: Maślanka 250 ml ,	Herbata b/c 250 ml , Chleb graham 100g margaryna miękka 1szt 1 Por (BIA, GLU, JAJ, OZI, MLE, SEL, SEZ), Sałatka jarzynowa * 150 g , Pomidor 100 g , Posiłek nocny: Mus owocowy z twarogiem 1szt 1 szt ,
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2369.61 kcal; Białko ogółem: 116.38 g; Tłuszcz: 71.70 g; Węglowodny przyswajalne: 300.65 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 17.19 g; suma cukrów prostych: 81.33 g; Sól: 7.22 g; Błonnik pokarmowy: 28.48 g; Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal]: 2371.53 kcal; Sód: 1778.67 mg;		
niedziela 2024-01-14 Dieta: ZABRZE DIETA PAPKOWATA KOD-12		
Płatki jęczmienne na mleku . 300 ml (BIA, GLU), Herbata b/c 250 ml , Bułka dl 100g masło extra 15g 1 Por (GLU), Kielbasa szynkowa wp.o.Grzegorza 100 g (GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, DWU), II Śniadanie: Mus warzywno-owocowy 100 g ,	Rosół z makaronem . 400 ml (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR), Ziemniaki (mix) 100 g , Filet drobiowy pieczony w ziołach z sosem 120/100 1 Por (BIA, GLU, SOJ, SEL, GOR), Warzywa gotowane 100 g (BIA, GLU, SEL), Kompot b.c. 250 ml , Woda niegazowana 0,5l 1 szt , Podwieczerek: Maślanka 250 ml ,	Herbata b/c 250 ml , Rosół z makaronem . 400 ml (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR), Bułka 100g,margaryna miękka1szt 1 Por (GLU), Serek wiejski 150 g , Sok marchwiowo-owocowy 200 ml , Posiłek nocny: Mus owocowy z twarogiem 1szt 1 szt ,
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2104.23 kcal; Białko ogółem: 123.82 g; Tłuszcz: 42.29 g; Węglowodny przyswajalne: 294.35 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 18.59 g; suma cukrów prostych: 82.44 g; Sól: 8.11 g; Błonnik pokarmowy: 19.92 g; Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal]: 2109.73 kcal; Sód: 2149.88 mg;		
poniedziałek 2024-01-15 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), Ser topiony . 100 g (BIA, SOJ), Rukola 20 g , II Śniadanie: Jogurt naturalny . 150 g (BIA),	Barszcz czerwony z ziemniakami 400 ml (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR), Ryż paraboliczny 200 g (BIA), Potrawka chińska z warzywami i mięsem 200 g (GLU, OZI, SOJ, MLE, SEL, GOR, SEZ, ZIA, ŁUB), Brokuły got. z dodatkiem oliwy 150 g , Kompot b.c. 250 ml , Woda niegazowana 0,5l 1 szt , Podwieczerek: chałka z posypką 1/4szt 20 g (GLU, JAJ, MLE),	Herbata b/c 250 ml , Chleb zw.100g margaryna miękka 1szt 1 Por (GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, SEZ), Połędwica sopocka 40 g (BIA, GLU, JAJ, SOJ, SEL, GOR), Sałata zielona 20 g , Posiłek nocny: Tubka z kaszą jagłana z owocami 1szt 1 szt ,
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2331.34 kcal; Białko ogółem: 91.63 g; Tłuszcz: 69.91 g; Węglowodny przyswajalne: 321.58 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 33.13 g; suma cukrów prostych: 46.49 g; Sól: 9.13 g; Błonnik pokarmowy: 21.74 g; Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal]: 2333.55 kcal; Sód: 1781.10 mg;		

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Szpital Miejski Zabrze		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
poniedziałek 2024-01-15 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), Rukola 20 g , II Śniadanie: Jogurt naturalny . 150 g (BIA),	Barszcz czerwony z ziemniakami 400 ml (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR), Ryż paraboliczny 200 g (BIA), Potrawka drobiowa z warzywami 200 g (GLU, OZI, SOJ, SEL, GOR, SEZ), Brokuły got. z dodatkiem oliwy 150 g , Kompot b.c. 250 ml , Woda niegazowana 0,5l 1 szt , Podwieczorek: Biszkopty b/c 30 g (BIA, GLU, JAJ, ZIA),	Herbata b/c 250 ml , Bułka 100g,margaryna miękka1szt 1 Por (GLU), Polędwica sopočka 40 g (BIA, GLU, JAJ, SOJ, SEL, GOR), Sałata zielona 20 g , Posiłek nocny: Tubka z kaszą jaglana z owocami 1szt 1 szt ,
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2238.68 kcal; Białko ogółem: 93.41 g; Tłuszcz: 56.05 g; Węglowodny przyswajalne: 327.52 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 19.28 g; suma cukrów prostych: 41.23 g; Sól: 7.37 g; Błonnik pokarmowy: 21.91 g; Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal]: 2243.21 kcal; Sód: 2081.21 mg;		
poniedziałek 2024-01-15 Dieta: ZABRZE BOGATOBIAŁKOWA 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), Pasta warzywna z tofu 1szt 1 szt (SOJ, GOR, SEZ), Rukola 20 g , II Śniadanie: Jogurt naturalny . 150 g (BIA),	Barszcz czerwony z ziemniakami 400 ml (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR), Ryż paraboliczny 200 g (BIA), Potrawka drobiowa z warzywami 200 g (GLU, OZI, SOJ, SEL, GOR, SEZ), Podudzie got 1 szt , Brokuły got. z dodatkiem oliwy 150 g , Kompot b.c. 250 ml , Woda niegazowana 0,5l 1 szt , Podwieczorek: Serek homogenizowany nat. 1szt 150 g ,	Herbata b/c 250 ml , Bułka 100g,margaryna miękka1szt 1 Por (GLU), Polędwica sopočka 100 g (BIA, GLU, JAJ, SOJ, SEL, GOR), Sałata zielona 20 g , Posiłek nocny: Tubka z kaszą jaglana z owocami 1szt 1 szt ,
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2545.13 kcal; Białko ogółem: 136.82 g; Tłuszcz: 77.29 g; Węglowodny przyswajalne: 313.21 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 28.19 g; suma cukrów prostych: 47.53 g; Sól: 8.63 g; Błonnik pokarmowy: 21.46 g; Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal]: 2549.66 kcal; Sód: 2553.46 mg;		
poniedziałek 2024-01-15 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), Rukola 20 g , II Śniadanie: Biszkopty b/c 30 g (BIA, GLU, JAJ, ZIA),	Barszcz czerwony z ziemniakami 400 ml (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR), Ryż brązowy 200 g (BIA), Potrawka chińska z warzywami i mięsem 200 g (GLU, OZI, SOJ, MLE, SEL, GOR, SEZ, ZIA, ŁUB), Brokuły got. z dodatkiem oliwy 150 g , Kompot b.c. 250 ml , Woda niegazowana 0,5l 1 szt , Podwieczorek: Jogurt naturalny . 150 g (BIA),	Herbata b/c 250 ml , Chleb graham 100g margaryna miękka 1szt 1 Por (BIA, GLU, JAJ, OZI, MLE, SEL, SEZ), Polędwica sopočka 40 g (BIA, GLU, JAJ, SOJ, SEL, GOR), Sałata zielona 20 g , Posiłek nocny: Tubka z kaszą jaglana z owocami 1szt 1 szt ,
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 1849.56 kcal; Białko ogółem: 69.96 g; Tłuszcz: 48.91 g; Węglowodny przyswajalne: 269.03 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 19.44 g; suma cukrów prostych: 28.52 g; Sól: 7.05 g; Błonnik pokarmowy: 29.99 g; Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal]: 1854.02 kcal; Sód: 1496.85 mg;		
poniedziałek 2024-01-15 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 , Szynka Jana 50 g (GLU, JAJ, MLE, GOR), Rukola 20 g , II Śniadanie: Jogurt naturalny . 150 g (BIA),	Barszcz czerwony z ziemniakami 400 ml (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR), Ryż paraboliczny 200 g (BIA), Filet drobiowy gotowany 130 g , Sałatka z ogórków kiszonych i cebuli . 150 g (GOR), Woda niegazowana 0,5l 1 szt , Kompot b.c. 250 ml , Podwieczorek: Ciasteczko zbożowe 1 szt ,	Herbata b/c 250 ml , Chleb graham 100g margaryna miękka 1szt 1 Por (BIA, GLU, JAJ, OZI, MLE, SEL, SEZ), Kielbasa zielonogórska 40 g (BIA, GLU, JAJ, SEL, SOJ, GOR), Sałata zielona 20 g , Posiłek nocny: Tubka owsianka z owocami b/c 1szt 1 szt ,
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2512.53 kcal; Białko ogółem: 114.49 g; Tłuszcz: 90.32 g; Węglowodny przyswajalne: 297.89 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 23.23 g; suma cukrów prostych: 51.81 g; Sól: 8.65 g; Błonnik pokarmowy: 20.95 g; Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal]: 2513.46 kcal; Sód: 2002.82 mg;		

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Szpital Miejski Zabrze		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
poniedziałek 2024-01-15 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 , Szynka żywiecka 40 g , Ser fromage 50 g (BIA), Rukola 20 g , II Śniadanie: Jogurt naturalny . 150 g (BIA),	Barszcz czerwony z ziemniakami 400 ml (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR), Ryż paraboliczny 200 g (BIA), Potrawka drobiowa z warzywami 200 g (GLU, OZI, SOJ, SEL, GOR, SEZ), Brokuły got. z dodatkiem oliwy 150 g , Kompot b.c. 250 ml , Woda niegazowana 0,5l 1 szt , Podwieczorek: Mus warzywno-owocowy 100 g ,	Herbata b/c 250 ml , Bułka 100g, margaryna miękka 1szt 1 Por (GLU), Polędwica sopočka 40 g (BIA, GLU, JAJ, SOJ, SEL, GOR), Sałata zielona 20 g , Posiłek nocny: Tubka z kaszą jagłana z owocami 1szt 1 szt ,
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2250.38 kcal; Białko ogółem: 97.88 g; Tłuszcz: 62.83 g; Węglowodny przyswajalne: 310.04 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 27.97 g; suma cukrów prostych: 46.83 g; Sól: 7.51 g; Błonnik pokarmowy: 23.16 g; Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal]: 2254.91 kcal; Sód: 2278.76 mg;		
poniedziałek 2024-01-15 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, JAJ, OZI, MLE, SEL, SEZ), Masełko 1szt 1 szt , Szynka Jana 40 g (GLU, JAJ, MLE, GOR), Ser fromage 50 g (BIA), Rukola 20 g , II Śniadanie: Mus warzywno-owocowy 100 g ,	Barszcz czerwony z ziemniakami 400 ml (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR), Ryż brązowy 200 g (BIA), Potrawka drobiowa z warzywami 200 g (GLU, OZI, SOJ, SEL, GOR, SEZ), Brokuły got. z dodatkiem oliwy 150 g , Kompot b.c. 250 ml , Woda niegazowana 0,5l 1 szt , Podwieczorek: Jogurt naturalny . 150 g (BIA),	Herbata b/c 250 ml , Chleb graham 100g margaryna miękka 1szt 1 Por (BIA, GLU, JAJ, OZI, MLE, SEL, SEZ), Śledzik na raz z cebulką 1 szt , Sałata zielona 20 g , Posiłek nocny: Tubka z kaszą jagłana z owocami 1szt 1 szt ,
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2218.66 kcal; Białko ogółem: 89.60 g; Tłuszcz: 87.99 g; Węglowodny przyswajalne: 249.29 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 29.81 g; suma cukrów prostych: 35.41 g; Sól: 6.08 g; Błonnik pokarmowy: 33.61 g; Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal]: 2222.74 kcal; Sód: 1552.26 mg;		
poniedziałek 2024-01-15 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 , Szynka Jana 50 g (GLU, JAJ, MLE, GOR), Ser fromage 50 g (BIA), Rukola 20 g , II Śniadanie: Jogurt naturalny . 150 g (BIA),	Barszcz czerwony z ziemniakami 400 ml (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR), Ryż paraboliczny 200 g (BIA), Podudzie 2szt w sosie ziołowym 1 szt (GLU), Brokuły got. z dodatkiem oliwy 150 g , Kompot b.c. 250 ml , Woda niegazowana 0,5l 1 szt , Podwieczorek: Mus warzywno-owocowy 100 g ,	Herbata b/c 250 ml , Chleb graham 100g margaryna miękka 1szt 1 Por (BIA, GLU, JAJ, OZI, MLE, SEL, SEZ), Śledzik na raz z cebulką 1 szt , Sałata zielona 20 g , Posiłek nocny: Tubka z kaszą jagłana z owocami 1szt 1 szt ,
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2610.50 kcal; Białko ogółem: 123.51 g; Tłuszcz: 98.18 g; Węglowodny przyswajalne: 292.81 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 32.08 g; suma cukrów prostych: 44.68 g; Sól: 5.35 g; Błonnik pokarmowy: 24.56 g; Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal]: 2611.83 kcal; Sód: 1108.84 mg;		
poniedziałek 2024-01-15 Dieta: ZABRZE DIETA PAPKOWATA KOD-12		
Kasza kukurydzina na mleku . 400 ml (BIA), Herbata b/c 250 ml , Bułka dl 100g masło extra 15g 1 Por (GLU), Szynka Jana 80 g (GLU, JAJ, MLE, GOR), II Śniadanie: Sok marchwiowo-owocowy 200 ml ,	Zupa ziemniaczana . 400 g (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR), Ziemniaki (mix) 100 g , Podudzie got. 1 szt (GLU, OZI, SOJ, SEL, GOR, SEZ), Brokuły got. z dodatkiem oliwy 100 g , Kompot b.c. 250 ml , Woda niegazowana 0,5l 1 szt , Podwieczorek: Sok wielowarzywny 300 g (SEL),	Herbata b/c 250 ml , Zupa ziemniaczana . 400 g (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR), Bułka 100g, margaryna miękka 1szt 1 Por (GLU), Polędwica sopočka 50 g (BIA, GLU, JAJ, SOJ, SEL, GOR), Mus warzywno-owocowy 100 g , Posiłek nocny: Tubka z kaszą jagłana z owocami 1szt 1 szt ,
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2221.34 kcal; Białko ogółem: 106.90 g; Tłuszcz: 48.27 g; Węglowodny przyswajalne: 325.87 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 19.92 g; suma cukrów prostych: 69.46 g; Sól: 5.97 g; Błonnik pokarmowy: 27.81 g; Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal]: 2227.25 kcal; Sód: 1531.30 mg;		

Jadłospis dla oddziałów

Oddział: Szpital Miejski Zabrze		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
wtorek 2024-01-16 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), Twaróg 100 g (BIA), Pomidor 100 g , II Śniadanie: Jabłko 150 g ,	Zupa z kaszą kukurydzianą 400 ml (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR), Ziemniaki . 200 g , Podudzie pieczone 2szt 1 Por (SEL), Surówka z kapusty białej z dod. oliwy 150 g (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR), Kompot b.c. 250 ml , Woda niegazowana 0,5l 1 szt , Podwieczorek: Sok pomidorowy 1szt 1 szt ,	Herbata b/c 250 ml , Chleb zw.100g margaryna miękka 1szt 1 Por (GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, SEZ), Szyunka z indyka 40 g (GLU, JAJ, MLE, SEL, GOR, SOJ), Mix sałat 20 g , Posiłek nocny: Tubka owsianka z owocami b/c 1szt 1 szt ,
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2418.41 kcal; Białko ogółem: 122.17 g; Tłuszcz: 82.99 g; Węglowodny przyswajalne: 280.03 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 25.94 g; suma cukrów prostych: 72.32 g; Sól: 6.83 g; Błonnik pokarmowy: 28.80 g; Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal]: 2419.61 kcal; Sód: 1399.38 mg;		
wtorek 2024-01-16 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), Twaróg 100 g (BIA), Pomidor 100 g , II Śniadanie: Kefir 150 g (BIA),	Zupa z kaszą kukurydzianą 400 ml (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR), Ziemniaki . 200 g (BIA), Podudzie 2szt w sosie ziołowym 1 szt (GLU), Dymia gotowana z ziołami i oliwą 150 g (BIA, GLU, SOJ, SEL, GOR), Kompot b.c. 250 ml , Woda niegazowana 0,5l 1 szt , Podwieczorek: Sok pomidorowy 1szt 1 szt ,	Herbata b/c 250 ml , Bułka 100g,margaryna miękka1szt 1 Por (GLU), Szyunka z indyka 40 g (GLU, JAJ, MLE, SEL, GOR, SOJ), Mix sałat 20 g , Posiłek nocny: Tubka owsianka z owocami b/c 1szt 1 szt ,
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2290.83 kcal; Białko ogółem: 125.66 g; Tłuszcz: 72.51 g; Węglowodny przyswajalne: 272.56 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 24.68 g; suma cukrów prostych: 56.34 g; Sól: 6.36 g; Błonnik pokarmowy: 20.21 g; Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal]: 2295.43 kcal; Sód: 1811.03 mg;		
wtorek 2024-01-16 Dieta: ZABRZE BOGATOBIĄLKOWA 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), Twaróg 100 g (BIA), Pomidor 100 g , II Śniadanie: Kefir 150 g (BIA),	Zupa z kaszą kukurydzianą 400 ml (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR), Ziemniaki . 200 g (BIA), Podudzie 2szt w sosie ziołowym 1 szt (GLU), Dymia gotowana z ziołami i oliwą 150 g (BIA, GLU, SOJ, SEL, GOR), Kompot b.c. 250 ml , Woda niegazowana 0,5l 1 szt , Podwieczorek: Skyr 150 g ,	Herbata b/c 250 ml , Bułka 100g,margaryna miękka1szt 1 Por (GLU), Szyunka z indyka 40 g (GLU, JAJ, MLE, SEL, GOR, SOJ), Mix sałat 20 g , Posiłek nocny: Tubka owsianka z owocami b/c 1szt 1 szt ,
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2327.43 kcal; Białko ogółem: 141.02 g; Tłuszcz: 71.85 g; Węglowodny przyswajalne: 269.80 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 24.52 g; suma cukrów prostych: 53.91 g; Sól: 4.78 g; Błonnik pokarmowy: 16.58 g; Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal]: 2332.03 kcal; Sód: 1174.13 mg;		
wtorek 2024-01-16 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), Twaróg 100 g (BIA), Pomidor 100 g , II Śniadanie: Sok pomidorowy 1szt 1 szt ,	Zupa z ryżem brązowym 400 ml (GLU, OZI, SOJ, MLE, SEL, GOR, SEZ), Ziemniaki . 200 g (BIA), Podudzie pieczone 2szt 1 Por (SEL), Surówka z kapusty białej z dod. oliwy 150 g (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR), Kompot b.c. 250 ml , Woda niegazowana 0,5l 1 szt , Podwieczorek: Kefir 150 g (BIA),	Herbata b/c 250 ml , Chleb graham 100g margaryna miękka 1szt 1 Por (BIA, GLU, JAJ, OZI, MLE, SEL, SEZ), Szyunka z indyka 40 g (GLU, JAJ, MLE, SEL, GOR, SOJ), Mix sałat 20 g , Posiłek nocny: Tubka owsianka z owocami b/c 1szt 1 szt , Orzechy włoskie 30 g (ORZ),
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2398.22 kcal; Białko ogółem: 122.64 g; Tłuszcz: 98.07 g; Węglowodny przyswajalne: 241.77 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 28.46 g; suma cukrów prostych: 51.98 g; Sól: 6.69 g; Błonnik pokarmowy: 31.31 g; Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal]: 2403.37 kcal; Sód: 1470.65 mg;		

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Szpital Miejski Zabrze		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
wtorek 2024-01-16 Dieta: ZABRZE CZKID ZESTAW I -KOD C1		
Platki owsiane na mleku . 400 ml (BIA, GLU), Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (BIA, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR), Chleb zwykły 50 g (GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, SEZ), Bułka grahamka 50 g (GLU), Masełko 1szt 1 szt , Ser fromage 50 g (BIA), Parówka na gorąco drob-wp 1 szt 60 g (BIA, MLE, SEL, GOR), Roszponka 20 g , II Śniadanie: Jabłko 150 g ,	Zupa z kaszą kukurydzianą 400 ml (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR), Ziemniaki . 200 g , Dorsz z pieca koperkiem 80 g (SEL, GOR), Dynia gotowana z ziołami i oliwą 150 g (BIA, GLU, SOJ, SEL, GOR), Kompot b.c. 250 ml , Woda niegazowana 0,5l 1 szt , Podwieczorek: Skyr 150 g ,	Herbata b/c 250 ml , Chleb graham 100 g (GLU, JAJ, OZI, MLE, SEL, SEZ), Margaryna miękka 1szt 1 szt , Szyńka z indyka 40 g (GLU, JAJ, MLE, SEL, GOR, SOJ), Mix sałat 20 g , Posiłek nocny: Tubka owsianka z owocami b/c 1szt 1 szt ,
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2052.90 kcal; Białko ogółem: 107.60 g; Tłuszcz: 60.74 g; Węglowodny przyswajalne: 258.93 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 28.98 g; suma cukrów prostych: 60.55 g; Sól: 7.28 g; Błonnik pokarmowy: 21.45 g; Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal]: 2054.10 kcal; Sód: 1166.61 mg;		
wtorek 2024-01-16 Dieta: ZABRZE CZKID ŁATWOSTRAWNA KOD-C2		
Platki owsiane 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 , Twaróg 60 g (BIA), Parówka na gorąco drob-wp 1 szt 60 g (BIA, MLE, SEL, GOR), Roszponka 20 g , II Śniadanie: Kefir 150 g (BIA),	Zupa z kaszą kukurydzianą 400 ml (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR), Ziemniaki . 200 g , Podudzie 2szt w sosie ziołowym 1 szt (GLU), Dynia gotowana z ziołami i oliwą 150 g (BIA, GLU, SOJ, SEL, GOR), Kompot b.c. 250 ml , Woda niegazowana 0,5l 1 szt , Podwieczorek: Sok pomidorowy 1szt 1 szt ,	Herbata b/c 250 ml , Bułka 100g, margaryna miękka 1szt 1 szt , Por (GLU), Szyńka z indyka 40 g (GLU, JAJ, MLE, SEL, GOR, SOJ), Mix sałat 20 g , Posiłek nocny: Mus warzywno-owocowy 100 g ,
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2235.65 kcal; Białko ogółem: 123.95 g; Tłuszcz: 70.05 g; Węglowodny przyswajalne: 266.10 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 23.84 g; suma cukrów prostych: 52.95 g; Sól: 7.86 g; Błonnik pokarmowy: 20.71 g; Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal]: 2240.25 kcal; Sód: 1779.91 mg;		
wtorek 2024-01-16 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, JAJ, OZI, MLE, SEL, SEZ), Bułka grahamka 50 g (GLU), Masełko 1szt 1 szt , Humus 1szt 1 szt (GLU, GOR, SEZ, SOJ), Parówka na gorąco drob-wp 1 szt 60 g (BIA, MLE, SEL, GOR), Roszponka 20 g , II Śniadanie: Jabłko 150 g ,	Zupa z ryżem brązowym 400 ml (GLU, OZI, SOJ, MLE, SEL, GOR, SEZ), Ziemniaki . 200 g , Podudzie pieczone 2szt 1 Por (SEL), Surówka z kapusty białej z dod. oliwy 150 g (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR), Kompot b.c. 250 ml , Woda niegazowana 0,5l 1 szt , Podwieczorek: Skyr 150 g ,	Herbata b/c 250 ml , Chleb graham 100 g (GLU, JAJ, OZI, MLE, SEL, SEZ), Margaryna miękka 1szt 1 szt , Szyńka z indyka 40 g (GLU, JAJ, MLE, SEL, GOR, SOJ), Mix sałat 20 g , Posiłek nocny: Tubka owsianka z owocami b/c 1szt 1 szt , Orzechy włoskie 30 g (ORZ),
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2739.36 kcal; Białko ogółem: 132.01 g; Tłuszcz: 126.43 g; Węglowodny przyswajalne: 254.60 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 31.83 g; suma cukrów prostych: 56.53 g; Sól: 8.32 g; Błonnik pokarmowy: 32.75 g; Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal]: 2744.51 kcal; Sód: 748.64 mg;		
wtorek 2024-01-16 Dieta: ZABRZE CZKID ZESTAW II-KOD C1		
Platki owsiane 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 , Szyńka konserwowa wp. 40 g (BIA, GLU, SEL, GOR, SOJ), Humus 1szt 1 szt (GLU, GOR, SEZ, SOJ), Roszponka 20 g , II Śniadanie: Jabłko 150 g ,	Zupa z kaszą kukurydzianą 400 ml (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR), Ziemniaki . 200 g , Podudzie pieczone 2szt 1 Por (SEL), Surówka z kapusty białej z dod. oliwy 150 g (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR), Kompot b.c. 250 ml , Woda niegazowana 0,5l 1 szt , Podwieczorek: Sok pomidorowy 1szt 1 szt ,	Herbata b/c 250 ml , Chleb graham 100 g (GLU, JAJ, OZI, MLE, SEL, SEZ), Margaryna miękka 1szt 1 szt , Twaróg 100 g (BIA), Mix sałat 20 g , Posiłek nocny: Tubka owsianka z owocami b/c 1szt 1 szt ,
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2675.26 kcal; Białko ogółem: 128.64 g; Tłuszcz: 107.04 g; Węglowodny przyswajalne: 284.40 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 26.12 g; suma cukrów prostych: 70.47 g; Sól: 8.69 g; Błonnik pokarmowy: 32.02 g; Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal]: 2676.46 kcal; Sód: 1390.93 mg;		

Jadłospis dla oddziałów

Oddział: Szpital Miejski Zabrze		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
wtorek 2024-01-16 Dieta: ZABRZE DIETA PAPKOWATA KOD-12		
Platki owsiane na mleku . 300 ml (BIA, GLU), Herbata b/c 250 ml , Bułka dł 100g masło extra 15g 1 Por (GLU), Twaróg 100 g (BIA), II Śniadanie: Mus warzywno-owocowy 100 g ,	Zupa z kaszą kukurydzianą 400 ml (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR), Ziemniaki . 200 g , Podudzie got 1 szt (GLU), Warzywa gotowane 150 g (BIA, GLU, SEL), Kompot b.c. 250 ml , Woda niegazowana 0,5l 1 szt , Podwieczorek: Sok pomidorowy 1szt 1 szt ,	Herbata b/c 250 ml , Zupa grysikowa . 400 ml (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR), Bułka 100g, margaryna miękka 2szt 1 Por (GLU), Szynka z indyka 50 g (GLU, JAJ, MLE, SEL, GOR, SOJ), Jogurt owocowy 150 g (BIA), Posiłek nocny: Tubka owsianka z owocami b/c 1szt 1 szt ,
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2427.15 kcal; Białko ogółem: 106.37 g; Tłuszcz: 69.87 g; Węglowodny przyswajalne: 328.28 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 25.51 g; suma cukrów prostych: 74.05 g; Sól: 6.69 g; Błonnik pokarmowy: 26.55 g; Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal]: 2435.08 kcal; Sód: 2077.59 mg;		
środa 2024-01-17 Dieta: ZABRZE PODSTAWOWA KOD-1		
Ryż na mleku . 400 ml (BIA), Herbata b/c 250 ml , Bułka grahamka 1szt , chleb zwykły 50g, masło 15g 1 Por (GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, SEZ), Szynka ogonówka 40 g , Pomidor 100 g , II Śniadanie: Banan 150 g ,	Zupa pieczarkowa z ziemniakami . 400 ml (BIA, GLU, OZI, SOJ, MLE, SEL, GOR, SEZ, ZIA, ŁUB), Makaron z kruszonym białym serem 300 g (BIA, GLU, JAJ), Koktajl truskawkowy b/c 150 ml (BIA), Kompot b.c. 250 ml , Woda niegazowana 0,5l 1 szt , Podwieczorek: Sok wielowarzywny 300 g (SEL),	Herbata b/c 250 ml , Chleb zw. 100g margaryna miękka 1szt 1 Por (GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, SEZ), Śledzik na raz z cebulką 1 szt , Ogórek zielony 100 g , Posiłek nocny: Mus owocowy 100 g ,
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2303.71 kcal; Białko ogółem: 89.56 g; Tłuszcz: 70.53 g; Węglowodny przyswajalne: 311.05 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 15.37 g; suma cukrów prostych: 76.55 g; Sól: 5.94 g; Błonnik pokarmowy: 23.66 g; Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal]: 2307.46 kcal; Sód: 886.41 mg;		
środa 2024-01-17 Dieta: ZABRZE ŁATWOSTRAWNA KOD-2		
Ryż na mleku . 400 ml (BIA), Herbata b/c 250 ml , Bułka grahamka 1szt , chleb zwykły 50g, masło 15g 1 Por (GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, SEZ), Szynka ogonówka 40 g , Pomidor 100 g , II Śniadanie: Banan 150 g ,	Zupa koperkowa z ziemniakami . 400 ml (GLU, SEL), Makaron z kruszonym białym serem 300 g (BIA, GLU, JAJ), Koktajl truskawkowy b/c 150 ml (BIA), Kompot b.c. 250 ml , Woda niegazowana 0,5l 1 szt , Podwieczorek: Sok wielowarzywny 300 g (SEL),	Herbata b/c 250 ml , Bułka 100g, margaryna miękka 1szt 1 Por (GLU), Pasta jarzynowo - rybna 80 g (RYB, SEL), Roszponka 20 g , Posiłek nocny: Mus owocowy 100 g ,
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2158.87 kcal; Białko ogółem: 88.30 g; Tłuszcz: 48.60 g; Węglowodny przyswajalne: 328.35 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 6.20 g; suma cukrów prostych: 76.81 g; Sól: 5.00 g; Błonnik pokarmowy: 23.53 g; Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal]: 2129.09 kcal; Sód: 1143.28 mg;		
środa 2024-01-17 Dieta: ZABRZE BOGATOBIAŁKOWA KOD-9		
Ryż na mleku . 400 ml (BIA), Herbata b/c 250 ml , Bułka grahamka 1szt , chleb zwykły 50g, masło 15g 1 Por (GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, SEZ), Szynka ogonówka 40 g , Pomidor 100 g , Serek homogenizowany nat. 1szt 150 g , II Śniadanie: Banan 150 g ,	Zupa koperkowa z ziemniakami . 400 ml (GLU, SEL), Makaron z kruszonym białym serem 300 g (BIA, GLU, JAJ), Koktajl truskawkowy b/c 150 ml (BIA), Kompot b.c. 250 ml , Woda niegazowana 0,5l 1 szt , Podwieczorek: Kefir 150 g (BIA),	Herbata b/c 250 ml , Bułka 100g, margaryna miękka 1szt 1 Por (GLU), Pasta jarzynowo - rybna 120 g (RYB, SEL), Roszponka 20 g , Posiłek nocny: Mus owocowy 100 g ,
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2367.32 kcal; Białko ogółem: 107.60 g; Tłuszcz: 59.49 g; Węglowodny przyswajalne: 337.19 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 13.01 g; suma cukrów prostych: 80.63 g; Sól: 4.13 g; Błonnik pokarmowy: 21.48 g; Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal]: 2320.33 kcal; Sód: 1209.07 mg;		
środa 2024-01-17 Dieta: ZABRZE DIETA Z OGR. ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW KOD-6		
Serek homogenizowany nat. 1szt 150 g , Herbata b/c 250 ml , Bułka grahamka 1szt , chleb zwykły 50g, masło 15g 1 Por (GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, SEZ), Szynka ogonówka 40 g , Pomidor 100 g , II Śniadanie: Grejfrut 150 g ,	Zupa koperkowa z ziemniakami . 400 ml (GLU, SEL), Makaron razowy z kruszonym serem 300 g (BIA), Koktajl truskawkowy b/c 150 ml (BIA), Kompot b.c. 250 ml , Woda niegazowana 0,5l 1 szt , Podwieczorek: Sok wielowarzywny 300 g (SEL),	Herbata b/c 250 ml , Chleb graham 100g margaryna miękka 1szt 1 Por (BIA, GLU, JAJ, OZI, MLE, SEL, SEZ), Śledzik na raz z cebulką 1 szt , Ogórek zielony 100 g , Posiłek nocny: Mus owocowy 100 g , Orzechy włoskie 30 g (ORZ),
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2356.74 kcal; Białko ogółem: 95.46 g; Tłuszcz: 95.69 g; Węglowodny przyswajalne: 262.93 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 19.67 g; suma cukrów prostych: 54.17 g; Sól: 4.81 g; Błonnik pokarmowy: 27.56 g; Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal]: 2362.14 kcal; Sód: 639.95 mg;		

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Szpital Miejski Zabrze		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
środa 2024-01-17		
Dieta: ZABRZE CZKID ZESTAW I -KOD C1		
Ryż na mleku . 400 ml (BIA), Herbata b/c 250 ml , Bułka grahamka 50 g (GLU), Chleb zwykły 50 g (GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, SEZ), Masełko 1szt 1 szt , Polędwica wiśniowa 40 g (JAJ, MLE, SEL, GOR), Ser żółty 40 g (BIA), Pomidor 100 g , II Śniadanie: Banan 150 g ,	Zupa pieczarkowa z ziemniakami . 400 ml (BIA, GLU, OZI, SOJ, MLE, SEL, GOR, SEZ, ZIA, ŁUB), Ziemniaki . 200 g , Podudzie 2szt w sosie ziołowym 1 szt (GLU), Fasolka szparagowa z wody 150 g (BIA, STR), Kompot b.c. 250 ml , Woda niegazowana 0,5l 1 szt , Podwieczorek: Jogurt naturalny . 150 g (BIA),	Herbata b/c 250 ml , Chleb graham 100g margaryna miękka 1szt 1 Por (BIA, GLU, JAJ, OZI, MLE, SEL, SEZ), Śledzik na raz z cebulką 1 szt , Ogórek zielony 100 g , Posiłek nocny: Mus owocowy 100 g ,
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2641.91 kcal; Białko ogółem: 125.12 g; Tłuszcz: 97.53 g; Węglowodny przyswajalne: 297.76 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 30.46 g; suma cukrów prostych: 69.46 g; Sól: 5.29 g; Błonnik pokarmowy: 31.21 g; Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal]: 2646.06 kcal; Sód: 1053.72 mg;		
środa 2024-01-17		
Dieta: ZABRZE CZKID ŁATWOSTRAWNA KOD-C2		
Ryż na mleku . 400 ml (BIA), Herbata b/c 250 ml , Bułka grahamka 50 g (GLU), Chleb zwykły 50 g (GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, SEZ), Masełko 1szt 1 szt , Pasta warzywna 1szt (I) 1 szt , Polędwica wiśniowa 40 g (JAJ, MLE, SEL, GOR), Pomidor 100 g , II Śniadanie: Banan 150 g ,	Zupa koperkowa z ziemniakami . 400 ml (GLU, SEL), Makaron razowy z kruszonym serem 300 g (BIA), Koktajl truskawkowy b/c 150 ml (BIA), Kompot b.c. 250 ml , Woda niegazowana 0,5l 1 szt , Podwieczorek: Biszkopty b/c 30 g (BIA, GLU, JAJ, ZIA),	Herbata b/c 250 ml , Bułka 100g, margaryna miękka 1szt 1 Por (GLU), Pasta jarzynowo - rybna 80 g (RYB, SEL), Roszponka 20 g , Posiłek nocny: Mus owocowy 100 g ,
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2250.97 kcal; Białko ogółem: 95.15 g; Tłuszcz: 47.58 g; Węglowodny przyswajalne: 346.43 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 12.09 g; suma cukrów prostych: 71.22 g; Sól: 4.64 g; Błonnik pokarmowy: 24.96 g; Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal]: 2221.19 kcal; Sód: 1061.38 mg;		
środa 2024-01-17		
Dieta: ZABRZE CZKID Z OGR. WĘGLOWODANÓW KOD-C3		
Serek homogenizowany nat. 1szt 150 g , Herbata b/c 250 ml , Bułka grahamka 50 g (GLU), Chleb graham 50 g (GLU, JAJ, OZI, MLE, SEL, SEZ), Masełko 1szt 1 szt , Ser żółty 40 g (BIA), Polędwica wiśniowa 40 g (JAJ, MLE, SEL, GOR), Pomidor 100 g , II Śniadanie: Grejfrut 150 g ,	Zupa koperkowa z ziemniakami . 400 ml (GLU, SEL), Makaron razowy z kruszonym serem 300 g (BIA), Woda niegazowana 0,5l 1 szt , Koktajl truskawkowy b/c 150 ml (BIA), 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 (BIA, GLU, JAJ, OZI, MLE, SEL, SEZ), Pasta jarzynowo - rybna 80 g (RYB, SEL), Ogórek zielony 100 g , Posiłek nocny: Mus owocowy 100 g , Orzechy włoskie 30 g (ORZ),
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2278.35 kcal; Białko ogółem: 105.57 g; Tłuszcz: 76.05 g; Węglowodny przyswajalne: 281.42 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 24.72 g; suma cukrów prostych: 46.12 g; Sól: 3.89 g; Błonnik pokarmowy: 27.76 g; Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal]: 2249.32 kcal; Sód: 574.28 mg;		
środa 2024-01-17		
Dieta: ZABRZE CZKID ZESTAW II-KOD C1		
Ryż na mleku . 400 ml (BIA), Herbata b/c 250 ml , Bułka grahamka 50 g (GLU), Chleb zwykły 50 g (GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, SEZ), Masełko 1szt 1 szt , Paszтет 50 g (BIA, GLU, JAJ, GOR), Polędwica wiśniowa 40 g (JAJ, MLE, SEL, GOR), Pomidor 100 g , II Śniadanie: Banan 150 g ,	Zupa pieczarkowa z ziemniakami . 400 ml (BIA, GLU, OZI, SOJ, MLE, SEL, GOR, SEZ, ZIA, ŁUB), Makaron razowy z kruszonym serem 300 g (BIA), Koktajl truskawkowy b/c 150 ml (BIA), 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 (BIA, GLU, JAJ, OZI, MLE, SEL, SEZ), Pasta jarzynowo - rybna 80 g (RYB, SEL), Ogórek zielony 100 g , Posiłek nocny: Mus owocowy 100 g ,
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2088.24 kcal; Białko ogółem: 94.94 g; Tłuszcz: 39.93 g; Węglowodny przyswajalne: 326.06 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 13.56 g; suma cukrów prostych: 68.64 g; Sól: 4.21 g; Błonnik pokarmowy: 25.02 g; Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal]: 2057.57 kcal; Sód: 820.74 mg;		

Jadłospis dla oddziałów

Oddział: Szpital Miejski Zabrze		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczerek	Kolacja Posiłek nocny
środa 2024-01-17		
Dieta: ZABRZE DIETA PAPKOWATA KOD-12		
Ryż na mleku . 400 ml (BIA), Herbata b/c 250 ml , Bułka dł 100g masło extra 15g 1 Por (GLU), Szyunka ogonówka 100 g , Mus owocowy 100 g , II Śniadanie: Jogurt naturalny . 150 g (BIA),	Zupa koperkowa z ziemniakami . 400 ml (GLU, SEL), Ziemniaki (mix) 100 g , Filet drobiowy gotowany 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 1szt 1 Por (GLU), Polędwica sopocka 100 g (BIA, GLU, JAJ, SOJ, SEL, GOR), Mus warzywno-owocowy 100 g , Posiłek nocny: Mus owocowy 100 g ,
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2375.82 kcal; Białko ogółem: 126.94 g; Tłuszcz: 52.28 g; Węglowodny przyswajalne: 333.00 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 19.55 g; suma cukrów prostych: 69.92 g; Sól: 8.50 g; Błonnik pokarmowy: 30.16 g; Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal]: 2383.17 kcal; Sód: 2844.71 mg;		
czwartek 2024-01-18		
Dieta: ZABRZE PODSTAWOWA KOD-1		
Zacierka na mleku . 400 ml (BIA, GLU, JAJ), 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), Humus 1szt 1 szt (GLU, GOR, SEZ, SOJ), Ogórek kiszony 100 g (GOR), II Śniadanie: Jogurt naturalny . 150 g (BIA),	Zupa dyniowa 400 ml (GLU, SEL), Kasza gryczana 200 g (GLU), Gulasz z szynki wp 200 g (GLU, BIA, SOJ, SEL, GOR), Warzywa gotowane z ziołami 150 g (BIA, GLU, SOJ, SEL, GOR), Kompot b.c. 250 ml , Woda niegazowana 0,5l 1 szt , Podwieczerek: Mandarynki 150 g ,	Herbata b/c 250 ml , Chleb zw. 100g margaryna miękka 1szt 1 Por (GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, SEZ), Polędwica sopocka 40 g (BIA, GLU, JAJ, SOJ, SEL, GOR), Sałata zielona 20 g , Posiłek nocny: Mus owocowy z twarogiem 1szt 1 szt ,
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2316.64 kcal; Białko ogółem: 100.81 g; Tłuszcz: 63.99 g; Węglowodny przyswajalne: 318.57 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 19.51 g; suma cukrów prostych: 65.51 g; Sól: 8.74 g; Błonnik pokarmowy: 29.04 g; Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal]: 2320.52 kcal; Sód: 1649.37 mg;		
czwartek 2024-01-18		
Dieta: ZABRZE ŁATWOSTRAWNA KOD-2		
Zacierka na mleku . 400 ml (BIA, GLU, JAJ), Herbata b/c 250 ml , Bułka grahamka 1szt , chleb zwykły 50g, masło 15g 1 Por (GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, SEZ), Pasta warzywna z tofu 1szt 1 szt (SOJ, GOR, SEZ), Roszponka 20 g , II Śniadanie: Jogurt naturalny . 150 g (BIA),	Zupa dyniowa 400 ml (GLU, SEL), Kasza jecz. perłowa 200 g (BIA, GLU), Gulasz z szynki wp 200 g (GLU, BIA, SOJ, SEL, GOR), Warzywa gotowane z ziołami 100 g (BIA, GLU, SOJ, SEL, GOR), Kompot b.c. 250 ml , Woda niegazowana 0,5l 1 szt , Podwieczerek: Mandarynki 150 g ,	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 20 g , Posiłek nocny: Mus owocowy z twarogiem 1szt 1 szt ,
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 1983.53 kcal; Białko ogółem: 83.07 g; Tłuszcz: 46.41 g; Węglowodny przyswajalne: 294.56 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 17.61 g; suma cukrów prostych: 58.73 g; Sól: 5.19 g; Błonnik pokarmowy: 22.63 g; Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal]: 1989.56 kcal; Sód: 1227.70 mg;		
czwartek 2024-01-18		
Dieta: ZABRZE BOGATOBIAŁKOWA KOD-9		
Zacierka na mleku . 400 ml (BIA, GLU, JAJ), Herbata b/c 250 ml , Bułka grahamka 1szt , chleb zwykły 50g, masło 15g 1 Por (GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, SEZ), Pasta warzywna z tofu 1szt 1 szt (SOJ, GOR, SEZ), Roszponka 20 g , II Śniadanie: Jogurt naturalny . 150 g (BIA),	Zupa dyniowa 400 ml (GLU, SEL), Kasza jecz. perłowa 200 g (BIA, GLU), Gulasz z szynki wp 200 g (GLU, BIA, SOJ, SEL, GOR), Filet drobiowy gotowany 80 g , Warzywa gotowane z ziołami 100 g (BIA, GLU, SOJ, SEL, GOR), Kompot b.c. 250 ml , Woda niegazowana 0,5l 1 szt , Podwieczerek: Skyr 150 g ,	Herbata b/c 250 ml , Bułka 100g, margaryna miękka 1szt 1 Por (GLU), Polędwica sopocka 100 g (BIA, GLU, JAJ, SOJ, SEL, GOR), Sałata zielona 20 g , Posiłek nocny: Mus owocowy z twarogiem 1szt 1 szt ,
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2200.31 kcal; Białko ogółem: 138.38 g; Tłuszcz: 49.80 g; Węglowodny przyswajalne: 287.30 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 18.80 g; suma cukrów prostych: 51.08 g; Sól: 6.23 g; Błonnik pokarmowy: 19.78 g; Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal]: 2206.34 kcal; Sód: 1638.28 mg;		

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Szpital Miejski Zabrze		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczerek	Kolacja Posiłek nocny
czwartek 2024-01-18		
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), Ogórek kiszony 100 g (GOR), II Śniadanie: Mandarynki 150 g ,	Zupa dyniowa 400 ml (GLU, SEL), Kasza gryczana 200 g (GLU), Gulasz z szynki wp 200 g (GLU, BIA, SOJ, SEL, GOR), Warzywa gotowane z ziołami 150 g (BIA, GLU, SOJ, 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 graham 100g margaryna miękka 1szt 1 Por (BIA, GLU, JAJ, OZI, MLE, SEL, SEZ), Połędwica sopocka 40 g (BIA, GLU, JAJ, SOJ, SEL, GOR), Sałata zielona 20 g , Posiłek nocny: Mus owocowy z twarogiem 1szt 1 szt ,
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 1810.81 kcal; Białko ogółem: 80.89 g; Tłuszcz: 40.47 g; Węglowodny przyswajalne: 266.94 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 17.09 g; suma cukrów prostych: 54.38 g; Sól: 6.88 g; Błonnik pokarmowy: 29.22 g; Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal]: 1815.89 kcal; Sód: 1514.37 mg;		
czwartek 2024-01-18		
Dieta: ZABRZE CZKID ZESTAW I -KOD C1		
Zacierka na mleku . 400 ml (BIA, GLU, JAJ), Herbata b/c 250 ml , Bułka grahamka 50 g (GLU), Chleb zwykły 50 g (GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, SEZ), Masełko 1szt 1 szt , Ser fromage 50 g (BIA), Połędwica sopocka 40 g (BIA, GLU, JAJ, SOJ, SEL, GOR), Ogórek kiszony 100 g (GOR), II Śniadanie: Jogurt naturalny . 150 g (BIA),	Zupa dyniowa 400 ml (GLU, SEL), Kasza jecz. perłowa 200 g (BIA, GLU), Filet drobiowy gotowany 130 g , Surówka z kapusty białej z dod. oliwy 150 g (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR), Kompot b.c. 250 ml , Woda niegazowana 0,5l 1 szt , Podwieczerek: Ciasteczko zbożowe 1 szt ,	Herbata b/c 250 ml , Chleb graham 100g margaryna miękka 1szt 1 Por (BIA, GLU, JAJ, OZI, MLE, SEL, SEZ), Kielbasa zielonogórska 40 g (BIA, GLU, JAJ, SEL, SOJ, GOR), Sałata zielona 20 g , Posiłek nocny: Mus owocowy z twarogiem 1szt 1 szt ,
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2181.28 kcal; Białko ogółem: 110.52 g; Tłuszcz: 63.51 g; Węglowodny przyswajalne: 277.64 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 29.35 g; suma cukrów prostych: 51.69 g; Sól: 6.99 g; Błonnik pokarmowy: 26.36 g; Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal]: 2183.83 kcal; Sód: 1967.05 mg;		
czwartek 2024-01-18		
Dieta: ZABRZE CZKID ŁATWOSTRAWNA KOD-C2		
Zacierka na mleku . 400 ml (BIA, GLU, JAJ), Herbata b/c 250 ml , Bułka grahamka 50 g (GLU), Chleb zwykły 50 g (GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, SEZ), Masełko 1szt 1 szt , Szynka żywiecka 40 g , Ser fromage 50 g (BIA), Roszponka 20 g , II Śniadanie: Jogurt naturalny . 150 g (BIA),	Zupa dyniowa 400 ml (GLU, SEL), Kasza jecz. perłowa 200 g (BIA, GLU), Gulasz z szynki wp 200 g (GLU, BIA, SOJ, SEL, GOR), Warzywa gotowane z ziołami 100 g (BIA, GLU, SOJ, SEL, GOR), Kompot b.c. 250 ml , Woda niegazowana 0,5l 1 szt , Podwieczerek: Mus warzywno-owocowy 100 g ,	Herbata b/c 250 ml , Bułka 100g,margaryna miękka1szt 1 Por (GLU), Połędwica sopocka 40 g (BIA, GLU, JAJ, SOJ, SEL, GOR), Sałata zielona 20 g , Posiłek nocny: Mus owocowy z twarogiem 1szt 1 szt ,
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2040.53 kcal; Białko ogółem: 89.94 g; Tłuszcz: 54.24 g; Węglowodny przyswajalne: 284.73 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 26.84 g; suma cukrów prostych: 50.98 g; Sól: 5.35 g; Błonnik pokarmowy: 21.48 g; Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal]: 2046.56 kcal; Sód: 1423.75 mg;		
czwartek 2024-01-18		
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, JAJ, OZI, MLE, SEL, SEZ), Masełko 1szt 1 szt , Połędwica sopocka 40 g (BIA, GLU, JAJ, SOJ, SEL, GOR), Ser fromage 50 g (BIA), Ogórek kiszony 100 g (GOR), II Śniadanie: Mus warzywno-owocowy 100 g ,	Zupa dyniowa 400 ml (GLU, SEL), Kasza gryczana 200 g (GLU), Gulasz z szynki wp 200 g (GLU, BIA, SOJ, SEL, GOR), Warzywa gotowane z ziołami 150 g (BIA, GLU, SOJ, 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 graham 100g margaryna miękka 1szt 1 Por (BIA, GLU, JAJ, OZI, MLE, SEL, SEZ), Szynka żywiecka 40 g , Sałata zielona 20 g , Posiłek nocny: Mus owocowy z twarogiem 1szt 1 szt ,
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 1852.31 kcal; Białko ogółem: 87.50 g; Tłuszcz: 48.49 g; Węglowodny przyswajalne: 253.61 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 26.32 g; suma cukrów prostych: 46.78 g; Sól: 6.79 g; Błonnik pokarmowy: 29.22 g; Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal]: 1857.39 kcal; Sód: 1710.42 mg;		

Jadłospis dla oddziałów

Oddział: Szpital Miejski Zabrze		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
czwartek 2024-01-18 Dieta: ZABRZE CZKID ZESTAW II-KOD C1		
Zacierka na mleku . 400 ml (BIA, GLU, JAJ), Herbata b/c 250 ml , Bułka grahamka 50 g (GLU), Chleb zwykły 50 g (GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, SEZ), Masełko 1szt 1 szt , Połudwica sopocka 40 g (BIA, GLU, JAJ, SOJ, SEL, GOR), Pastella z awokado 1 szt , Ogórek kiszony 100 g (GOR), II Śniadanie: Jogurt naturalny . 150 g (BIA),	Zupa dyniowa 400 ml (GLU, SEL), Kasza jecz. perłowa 200 g (BIA, GLU), Podudzie 2szt w sosie ziołowym 1 szt (GLU), Warzywa gotowane z ziołami 100 g (BIA, GLU, SOJ, SEL, GOR), Kompot b.c. 250 ml , Woda niegazowana 0,5l 1 szt , Podwieczorek: Mus warzywno-owocowy 100 g ,	Herbata b/c 250 ml , Chleb graham 100g margaryna miękka 1szt 1 Por (BIA, GLU, JAJ, OZI, MLE, SEL, SEZ), Śledzik na raz z cebulką 1 szt , Sałata zielona 20 g , Posiłek nocny: Mus owocowy z twarogiem 1szt 1 szt ,
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2626.69 kcal; Białko ogółem: 114.45 g; Tłuszcz: 111.48 g; Węglowodny przyswajalne: 274.54 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 21.75 g; suma cukrów prostych: 52.94 g; Sól: 7.01 g; Błonnik pokarmowy: 25.20 g; Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal]: 2629.64 kcal; Sód: 1634.53 mg;		
czwartek 2024-01-18 Dieta: ZABRZE DIETA PAPKOWATA KOD-12		
Zacierka na mleku . 400 ml (BIA, GLU, JAJ), Herbata b/c 250 ml , Bułka dl 100g masło extra 15g 1 Por (GLU), Połudwica wiśniowa 100 g (JAJ, MLE, SEL, GOR), II Śniadanie: Jogurt naturalny . 150 g (BIA),	Zupa dyniowa 400 ml (GLU, SEL), Ziemniaki (mix) 100 g , Podudzie got. 1 szt (GLU, OZI, SOJ, SEL, GOR, SEZ), Warzywa gotowane z ziołami 100 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 , Zupa dyniowa 400 ml (GLU, SEL), Bułka 100g, margaryna miękka 1szt 1 Por (GLU), Połudwica sopocka 50 g (BIA, GLU, JAJ, SOJ, SEL, GOR), Mus warzywno-owocowy 100 g , Posiłek nocny: Mus owocowy z twarogiem 1szt 1 szt ,
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2144.21 kcal; Białko ogółem: 108.84 g; Tłuszcz: 47.26 g; Węglowodny przyswajalne: 306.21 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 19.38 g; suma cukrów prostych: 72.97 g; Sól: 5.61 g; Błonnik pokarmowy: 24.18 g; Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal]: 2150.26 kcal; Sód: 2147.32 mg;		
piątek 2024-01-19 Dieta: ZABRZE PODSTAWOWA KOD-1		
Płatki jęczmienne na mleku . 300 ml (BIA, GLU), Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (BIA, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR), Bułka grahamka 1szt , chleb zwykły 50g, masło 15g 1 Por (GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, SEZ), Jajo 1 szt (JAJ), Pomidor 100 g , II Śniadanie: Pomarańcza 1 szt 200 g ,	Zupa grysikowa . 400 ml (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR), Ziemniaki . 200 g , Ryba miruna z pieca koperkiem 100 g (RYB, SEL, GOR), Buraczki 150 g (SEL, GOR), Kompot b.c. 250 ml , Woda niegazowana 0,5l 1 szt , Podwieczorek: Jogurt naturalny . 150 g (BIA),	Herbata b/c 250 ml , Chleb zw. 100g margaryna miękka 1szt 1 Por (GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, SEZ), Twaróg 100 g (BIA), Papryka świeża . 50 g (GOR), Posiłek nocny: Mus warzywno-owocowy 100 g ,
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2116.44 kcal; Białko ogółem: 104.35 g; Tłuszcz: 53.39 g; Węglowodny przyswajalne: 285.78 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 19.94 g; suma cukrów prostych: 82.24 g; Sól: 5.55 g; Błonnik pokarmowy: 33.21 g; Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal]: 2016.55 kcal; Sód: 1180.96 mg;		
piątek 2024-01-19 Dieta: ZABRZE ŁATWOSTRAWNA KOD-2		
Płatki jęczmienne na mleku . 400 ml (BIA, GLU), Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (BIA, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR), Bułka grahamka 1szt , chleb zwykły 50g, masło 15g 1 Por (GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, SEZ), Pasta warzywna z tofu 1szt 1 szt (SOJ, GOR, SEZ), Pomidor 100 g , II Śniadanie: Pomarańcza 1 szt 200 g ,	Zupa grysikowa . 400 ml (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR), Ziemniaki . 200 g , Ryba miruna z pieca koperkiem 100 g (RYB, SEL, GOR), Buraczki 150 g (SEL, GOR), Kompot b.c. 250 ml , Woda niegazowana 0,5l 1 szt , Podwieczorek: Jogurt naturalny . 150 g (BIA),	Herbata b/c 250 ml , Bułka 100g, margaryna miękka 1szt 1 Por (GLU), Twaróg 100 g (BIA), Roszponka 20 g , Posiłek nocny: Mus warzywno-owocowy 100 g ,
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2142.87 kcal; Białko ogółem: 98.54 g; Tłuszcz: 51.79 g; Węglowodny przyswajalne: 302.01 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 17.47 g; suma cukrów prostych: 87.11 g; Sól: 5.96 g; Błonnik pokarmowy: 31.73 g; Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal]: 2046.02 kcal; Sód: 1495.98 mg;		

Jadłospis dla oddziałów

Oddział: Szpital Miejski Zabrze		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
piątek 2024-01-19		
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), Twaróg 150 g (BIA), Jajo 1 szt (JAJ), Pomidor 100 g , II Śniadanie: Serek wiejski 150 g ,	Zupa grysikowa . 400 ml (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR), Ziemniaki . 200 g , Ryba miruna z pieca koperkiem 200 g (RYB, SEL, GOR), Buraczki 150 g (SEL, GOR), Kompot b.c. 250 ml , Woda niegazowana 0,5l 1 szt , Podwieczorek: Jogurt owocowy 150 g (BIA),	Herbata b/c 250 ml , Bułka 100g,margaryna miękka1szt 1 Por (GLU), Twaróg 100 g (BIA), Roszponka 20 g , Posiłek nocny: Mus warzywno-owocowy 100 g ,
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2521.00 kcal; Białko ogółem: 167.54 g; Tłuszcz: 67.81 g; Węglowodny przyswajalne: 294.03 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 24.13 g; suma cukrów prostych: 82.99 g; Sól: 6.68 g; Błonnik pokarmowy: 26.03 g; Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal]: 2320.90 kcal; Sód: 2199.35 mg;		
piątek 2024-01-19		
Dieta: ZABRZE DIETA Z OGR.ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW KOD-6		
Skyr 150 g , Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (BIA, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR), Bułka grahamka 1szt ,chleb zwykły 50g,masło 15g 1 Por (GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, SEZ), Jajo 1 szt (JAJ), Pomidor 100 g , II Śniadanie: Grejfrut 200 g ,	Zupa grysikowa . 400 ml (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR), Ziemniaki . 200 g , Ryba miruna z pieca koperkiem 100 g (RYB, SEL, GOR), Sałatka z ogórków kiszonych i cebuli . 150 g (GOR), Kompot b.c. 250 ml , Woda niegazowana 0,5l 1 szt , Podwieczorek: Jogurt naturalny . 150 g (BIA),	Herbata b/c 250 ml , Chleb graham 100g margaryna miękka 1szt 1 Por (BIA, GLU, JAJ, OZI, MLE, SEL, SEZ), Twaróg 100 g (BIA), Papryka świeża . 50 g (GOR), Posiłek nocny: Mus warzywno-owocowy 100 g , Orzechy włoskie 30 g (ORZ),
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2212.15 kcal; Białko ogółem: 113.66 g; Tłuszcz: 83.66 g; Węglowodny przyswajalne: 236.56 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 22.42 g; suma cukrów prostych: 54.03 g; Sól: 5.77 g; Błonnik pokarmowy: 29.31 g; Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal]: 2115.45 kcal; Sód: 1475.36 mg;		
piątek 2024-01-19		
Dieta: ZABRZE CZKID ZESTAW I -KOD C1		
Platki 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 , Parówka na gorąco drob-wp 1 szt 60 g (BIA, MLE, SEL, GOR), Twaróg 60 g (BIA), Pomidor 100 g , II Śniadanie: Pomarańcza 1 szt 200 g ,	Zupa grysikowa . 350 ml (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR), Ziemniaki . 200 g , Podudzie pieczone 2szt 1 Por (SEL), Buraczki 150 g (SEL, GOR), Kompot b.c. 250 ml , Woda niegazowana 0,5l 1 szt , Podwieczorek: Jogurt naturalny . 150 g (BIA),	Herbata b/c 250 ml , Chleb graham 100g margaryna miękka 1szt 1 Por (BIA, GLU, JAJ, OZI, MLE, SEL, SEZ), Jajo 1 szt (JAJ), Papryka świeża . 50 g (GOR), Posiłek nocny: Mus warzywno-owocowy 100 g ,
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2452.23 kcal; Białko ogółem: 127.51 g; Tłuszcz: 81.94 g; Węglowodny przyswajalne: 284.42 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 25.99 g; suma cukrów prostych: 85.62 g; Sól: 7.31 g; Błonnik pokarmowy: 35.75 g; Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal]: 2454.04 kcal; Sód: 1466.47 mg;		
piątek 2024-01-19		
Dieta: ZABRZE CZKID ŁATWOSTRAWNA KOD-C2		
Platki 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 , Parówka na gorąco drob-wp 1 szt 60 g (BIA, MLE, SEL, GOR), Szynka konserwowa wp. 40 g (BIA, GLU, SEL, GOR, SOJ), Pomidor 100 g , II Śniadanie: Pomarańcza 1 szt 200 g ,	Zupa grysikowa . 350 ml (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR), Ziemniaki . 200 g , Ryba miruna z pieca koperkiem 130 g (RYB, SEL, GOR), Buraczki 150 g (SEL, GOR), Kompot b.c. 250 ml , Woda niegazowana 0,5l 1 szt , Podwieczorek: Jogurt naturalny . 150 g (BIA),	Herbata b/c 250 ml , Bułka 100g,margaryna miękka1szt 1 Por (GLU), Twaróg 100 g (BIA), Papryka świeża . 50 g (GOR), Posiłek nocny: Mus warzywno-owocowy 100 g ,
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2151.46 kcal; Białko ogółem: 116.10 g; Tłuszcz: 47.29 g; Węglowodny przyswajalne: 296.46 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 16.80 g; suma cukrów prostych: 85.72 g; Sól: 7.64 g; Błonnik pokarmowy: 32.44 g; Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal]: 2024.00 kcal; Sód: 1493.01 mg;		

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Szpital Miejski Zabrze		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczerek	Kolacja Posiłek nocny
piątek 2024-01-19 Dieta: ZABRZE CZKID Z OGR. WEGLOWODANÓW KOD-C3		
Skyr 150 g , Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (BIA, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR), Chleb zwykły 50 g (GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, SEZ), Bułka grahamka 50 g (GLU), Maselko 1szt 1 szt , Jajo 1 szt (JAJ), Parówka na gorąco drob-wp 1 szt 60 g (BIA, MLE, SEL, GOR), Pomidor 100 g , II Śniadanie: Grejfrut 150 g ,	Zupa grysikowa . 350 ml (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR), Ziemniaki . 200 g , Ryba miruna z pieca koperkiem 130 g (RYB, SEL, GOR), Sałatka z ogórków kiszonych i cebuli . 150 g (GOR), 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 (BIA, GLU, JAJ, OZI, MLE, SEL, SEZ), Twaróg 100 g (BIA), Papryka świeża . 50 g (GOR), Posiłek nocny: Mus warzywno-owocowy 100 g , Orzechy włoskie 30 g (ORZ),
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2251.44 kcal; Białko ogółem: 125.54 g; Tłuszcz: 84.73 g; Węglowodny przyswajalne: 232.55 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 21.79 g; suma cukrów prostych: 49.95 g; Sól: 7.37 g; Błonnik pokarmowy: 27.87 g; Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal]: 2124.13 kcal; Sód: 1469.58 mg;		
piątek 2024-01-19 Dieta: ZABRZE CZKID ZESTAW II-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), Maselko 1szt 1 szt , Szynka konserwowa wp. 40 g (BIA, GLU, SEL, GOR, SOJ), Ser fromage 80 g (BIA), Pomidor 100 g , II Śniadanie: Pomarańcza 1 szt 200 g ,	Zupa grysikowa . 350 ml (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR), Ziemniaki . 200 g , Ryba miruna z pieca koperkiem 130 g (RYB, SEL, GOR), Sałatka z ogórków kiszonych i cebuli . 150 g (GOR), Kompot b.c. 250 ml , Woda niegazowana 0,5l 1 szt , Podwieczerek: Ciasteczko zbożowe 1 szt ,	Herbata b/c 250 ml , Chleb graham 100g margaryna miękka 1szt 1 Por (BIA, GLU, JAJ, OZI, MLE, SEL, SEZ), Twaróg 100 g (BIA), Papryka świeża . 50 g (GOR), Posiłek nocny: Mus warzywno-owocowy 100 g ,
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2409.09 kcal; Białko ogółem: 107.77 g; Tłuszcz: 86.27 g; Węglowodny przyswajalne: 282.81 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 35.59 g; suma cukrów prostych: 78.15 g; Sól: 8.08 g; Błonnik pokarmowy: 33.50 g; Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal]: 2278.63 kcal; Sód: 1965.48 mg;		
piątek 2024-01-19 Dieta: ZABRZE DIETA PAPKOWATA KOD-12		
Płatki jęczmienne na mleku . 400 ml (BIA, GLU), Herbata b/c 250 ml , Bułka długa 100g, masło extra15g, 1 Por (GLU), Polędwica sopocka 50 g (BIA, GLU, JAJ, SOJ, SEL, GOR), II Śniadanie: Mus owocowy 100 g ,	Zupa grysikowa . 400 ml (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR), Ziemniaki . 200 g , Podudzie 2szt 1 szt (GLU), Warzywa gotowane 150 g (BIA, GLU, SEL), Kompot b.c. 250 ml , Woda niegazowana 0,5l 1 szt , Podwieczerek: Jogurt naturalny . 150 g (BIA),	Herbata b/c 250 ml , Zupa grysikowa . 400 ml (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR), Bułka 100g, margaryna miękka 1szt 1 Por (GLU), Twaróg 100 g (BIA), Jogurt owocowy 150 g (BIA), Posiłek nocny: Mus warzywno-owocowy 100 g ,
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2377.69 kcal; Białko ogółem: 108.08 g; Tłuszcz: 63.70 g; Węglowodny przyswajalne: 327.55 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 24.16 g; suma cukrów prostych: 68.68 g; Sól: 5.41 g; Błonnik pokarmowy: 28.11 g; Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal]: 2386.36 kcal; Sód: 1965.17 mg;		
sobota 2024-01-20 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), Szynka Jana 40 g (GLU, JAJ, MLE, GOR), Szpinak Baby 20 g , II Śniadanie: Jabłko 150 g ,	Zupa z kaszą jęczmienną 400 ml (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR), Ziemniaki . 200 g , Fasolka po bretońsku 300 g (GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR, STR), Kompot b.c. 250 ml , Woda niegazowana 0,5l 1 szt , Podwieczerek: Sok marchwiowo-owocowy 200 ml ,	Herbata b/c 250 ml , Chleb zw.100g margaryna miękka 1szt 1 Por (GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, SEZ), Sałatka śledziowa z burakiem 150 g (GLU, SOJ, MLE, ORZ), Ogórek kiszony 100 g (GOR), Posiłek nocny: Tubka owsianka z owocami b/c 1szt 1 szt ,
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2390.66 kcal; Białko ogółem: 89.57 g; Tłuszcz: 69.88 g; Węglowodny przyswajalne: 329.41 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 22.49 g; suma cukrów prostych: 86.67 g; Sól: 8.15 g; Błonnik pokarmowy: 38.22 g; Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal]: 2393.06 kcal; Sód: 1556.51 mg;		

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Szpital Miejski Zabrze		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
sobota 2024-01-20 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), Szynka Jana 40 g (GLU, JAJ, MLE, GOR), Szpinak Baby 20 g , II Śniadanie: Jabłko 150 g ,	Zupa z kaszą jęczmienną 400 ml (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR), Ziemniaki . 200 g , Pulpet wieprzowo-drobiowy 120 g (GLU, JAJ), Bukiet warzyw z oliwą 150 g (SEL), Kompot b.c. 250 ml , Woda niegazowana 0,5l 1 szt , Podwieczorek: Sok marchwiowo-owocowy 200 ml ,	Herbata b/c 250 ml , Bułka 100g,margaryna miękka1szt 1 Por (GLU), Polędwica sopocka 40 g (BIA, GLU, JAJ, SOJ, SEL, GOR), Sałata zielona 20 g , Posiłek nocny: Tubka owsianka z owocami b/c 1szt 1 szt ,
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2097.81 kcal; Białko ogółem: 94.20 g; Tłuszcz: 50.33 g; Węglowodny przyswajalne: 306.35 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 22.05 g; suma cukrów prostych: 78.29 g; Sól: 6.09 g; Błonnik pokarmowy: 26.69 g; Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal]: 2103.75 kcal; Sód: 1883.51 mg;		
sobota 2024-01-20 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), Szynka Jana x2 80 g (GLU, JAJ, MLE, GOR), Szpinak Baby 10 g , II Śniadanie: Mus owocowy z twarogiem 1szt 1 szt ,	Zupa z kaszą jęczmienną 400 ml (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR), Ziemniaki . 200 g , Pulpet wieprzowo-drobiowyx2szt 90 g (GLU, JAJ), Bukiet warzyw z oliwą 150 g (SEL), Kompot b.c. 250 ml , Woda niegazowana 0,5l 1 szt , Podwieczorek: Jogurt naturalny . 150 g (BIA),	Herbata b/c 250 ml , Bułka 100g,margaryna miękka 2szt 1 Por (GLU), Jajo 1 szt (JAJ), Serek homogenizowany nat. 1szt 150 g , Sałata zielona 20 g , Posiłek nocny: Tubka owsianka z owocami b/c 1szt 1 szt ,
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2467.00 kcal; Białko ogółem: 133.24 g; Tłuszcz: 78.55 g; Węglowodny przyswajalne: 298.85 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 35.81 g; suma cukrów prostych: 67.52 g; Sól: 6.17 g; Błonnik pokarmowy: 18.86 g; Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal]: 2472.70 kcal; Sód: 1582.91 mg;		
sobota 2024-01-20 Dieta: ZABRZE DIETA Z OGR.ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW KOD-6		
Serek homogenizowany nat. 1szt 150 g , 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 Jana 40 g (GLU, JAJ, MLE, GOR), Szpinak Baby 20 g , II Śniadanie: Jabłko 150 g ,	Zupa z kaszą jęczmienną 400 ml (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR), Ziemniaki . 200 g , Pulpet wieprzowo-drobiowy 90 g (GLU, JAJ), Bukiet warzyw z oliwą 150 g (SEL), Kompot b.c. 250 ml , Woda niegazowana 0,5l 1 szt , Podwieczorek: Sok marchwiowo-owocowy 200 ml ,	Herbata b/c 250 ml , Chleb graham 100g margaryna miękka 1szt 1 Por (BIA, GLU, JAJ, OZI, MLE, SEL, SEZ), Sałatka śledziowa z burakiem 150 g (GLU, SOJ, MLE, ORZ), Ogórek kiszony 100 g (GOR), Posiłek nocny: Tubka owsianka z owocami b/c 1szt 1 szt ,
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2138.68 kcal; Białko ogółem: 85.60 g; Tłuszcz: 70.69 g; Węglowodny przyswajalne: 280.23 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 26.40 g; suma cukrów prostych: 80.78 g; Sól: 8.13 g; Błonnik pokarmowy: 27.93 g; Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal]: 2141.23 kcal; Sód: 1667.91 mg;		
sobota 2024-01-20 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), Chleb zwykły 50 g (GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, SEZ), Bułka grahamka 50 g (GLU), Maselko 1szt 1 szt , Szynka Jana 40 g (GLU, JAJ, MLE, GOR), Ser żółty 40 g (BIA), Szpinak Baby 20 g , II Śniadanie: Soczek -1szt 200 ml ,	Zupa z kaszą jęczmienną 400 ml (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR), Ziemniaki . 200 g , Dorsz z pieca koperkiem 130 g (SEL, GOR), Bukiet warzyw z oliwą 150 g (SEL), Woda niegazowana 0,5l 1 szt , Kompot b.c. 250 ml , Podwieczorek: Jogurt naturalny . 150 g (BIA),	Herbata b/c 250 ml , Chleb graham 100g margaryna miękka 1szt 1 Por (BIA, GLU, JAJ, OZI, MLE, SEL, SEZ), Pastella z awokado 1 szt , Sałata zielona 20 g , Posiłek nocny: Tubka owsianka z owocami b/c 1szt 1 szt ,
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2199.96 kcal; Białko ogółem: 112.76 g; Tłuszcz: 77.62 g; Węglowodny przyswajalne: 256.06 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 27.37 g; suma cukrów prostych: 51.58 g; Sól: 7.30 g; Błonnik pokarmowy: 21.71 g; Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal]: 2201.96 kcal; Sód: 1269.72 mg;		

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Szpital Miejski Zabrze		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
sobota 2024-01-20 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), Chleb zwykły 50 g (GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, SEZ), Bułka grahamka 50 g (GLU), Masełko 1szt 1 szt , Szynka Jana 40 g (GLU, JAJ, MLE, GOR), Ser biały plaster 60 g (BIA), Szpinak Baby 20 g , II Śniadanie: Soczek -1szt 200 ml ,	Zupa z kaszą jęczmienną 400 ml (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR), Ziemniaki . 200 g , Pulpet wieprzowo-drobiowy 120 g (GLU, JAJ), Bukiet warzyw z oliwą 150 g (SEL), Woda niegazowana 0,5l 1 szt , Kompot b.c. 250 ml , Podwieczorek: Jogurt naturalny . 150 g (BIA),	Herbata b/c 250 ml , Bułka 100g,margaryna miękka1szt 1 Por (GLU), Polędwica sopocka 40 g (BIA, GLU, JAJ, SOJ, SEL, GOR), Sałata zielona 20 g , Posiłek nocny: Tubka owsianka z owocami b/c 1szt 1 szt ,
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2052.01 kcal; Białko ogółem: 108.36 g; Tłuszcz: 50.60 g; Węglowodny przyswajalne: 283.50 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 21.30 g; suma cukrów prostych: 48.91 g; Sól: 6.20 g; Błonnik pokarmowy: 19.29 g; Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal]: 2057.95 kcal; Sód: 1820.06 mg;		
sobota 2024-01-20 Dieta: ZABRZE CZKID Z OGR. WĘGLOWODANÓW KOD-C3		
Serek homogenizowany nat. 1szt 150 g , Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (BIA, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR), Chleb graham 50 g (GLU, JAJ, OZI, MLE, SEL, SEZ), Bułka grahamka 50 g (GLU), Masełko 1szt 1 szt , Szynka Jana 40 g (GLU, JAJ, MLE, GOR), Ser żółty 40 g (BIA), Szpinak Baby 20 g , II Śniadanie: Sok marchwiowo-owocowy 200 ml ,	Zupa z kaszą jęczmienną 400 ml (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR), Ziemniaki . 200 g , Pulpet wieprzowo-drobiowy 120 g (GLU, JAJ), Bukiet warzyw z oliwą 150 g (SEL), Woda niegazowana 0,5l 1 szt , Kompot b.c. 250 ml , Podwieczorek: Jogurt naturalny . 150 g (BIA),	Herbata b/c 250 ml , Chleb graham 100 g (GLU, JAJ, OZI, MLE, SEL, SEZ), Margaryna miękka 1szt 1 szt , Sałatka śledziowa z burakiem 150 g (GLU, SOJ, MLE, ORZ), Sałata zielona 20 g , Posiłek nocny: Tubka owsianka z owocami b/c 1szt 1 szt ,
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2316.56 kcal; Białko ogółem: 105.48 g; Tłuszcz: 86.68 g; Węglowodny przyswajalne: 270.62 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 34.81 g; suma cukrów prostych: 66.64 g; Sól: 7.39 g; Błonnik pokarmowy: 26.07 g; Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal]: 2319.35 kcal; Sód: 1135.56 mg;		
sobota 2024-01-20 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), Chleb zwykły 50 g (GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, SEZ), Bułka grahamka 50 g (GLU), Masełko 1szt 1 szt , Pasta warzywna 1szt (I) 1 szt , Jajo 1 szt (JAJ), Szpinak Baby 20 g , II Śniadanie: Soczek -1szt 200 ml ,	Zupa z kaszą jęczmienną 400 ml (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR), Ziemniaki . 200 g , Pulpet wieprzowo-drobiowy 120 g (GLU, JAJ), Buraczki 150 g (SEL, GOR), Woda niegazowana 0,5l 1 szt , Kompot b.c. 250 ml , Podwieczorek: Biszkopty b/c 50 g (BIA, GLU, JAJ, ZIA),	Herbata b/c 250 ml , Chleb graham 100 g (GLU, JAJ, OZI, MLE, SEL, SEZ), Sałatka śledziowa z burakiem 150 g (GLU, SOJ, MLE, ORZ), Margaryna miękka 1szt 1 szt , Sałata zielona 20 g , Posiłek nocny: Tubka owsianka z owocami b/c 1szt 1 szt ,
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2518.16 kcal; Białko ogółem: 103.54 g; Tłuszcz: 79.15 g; Węglowodny przyswajalne: 332.21 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 22.36 g; suma cukrów prostych: 74.78 g; Sól: 8.69 g; Błonnik pokarmowy: 32.30 g; Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal]: 2521.10 kcal; Sód: 1754.19 mg;		
sobota 2024-01-20 Dieta: ZABRZE DIETA PAPKOWATA KOD-12		
Płatki owsiane na mleku . 400 ml (BIA, GLU), Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (BIA, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR), Bułka dl 100g masło extra 15g 1 Por (GLU), Szynka Jana 100 g (GLU, JAJ, MLE, GOR), II Śniadanie: Jogurt naturalny . 150 g (BIA),	Zupa z kaszą jęczmienną 400 ml (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR), Ziemniaki (mix) 100 g , Filet drobiowy gotowany 80 g , Bukiet warzyw z oliwą 150 g (SEL), Kompot b.c. 250 ml , Woda niegazowana 0,5l 1 szt , Podwieczorek: Sok marchwiowo-owocowy 200 ml ,	Herbata b/c 250 ml , Zupa grysikowa . 400 ml (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR), Bułka 100g,margaryna miękka1szt 1 Por (GLU), Polędwica wiśniowa 60 g (JAJ, MLE, SEL, GOR), Mus warzywno-owocowy 100 g , Posiłek nocny: Tubka owsianka z owocami b/c 1szt 1 szt ,
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2099.32 kcal; Białko ogółem: 120.66 g; Tłuszcz: 49.56 g; Węglowodny przyswajalne: 283.79 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 23.08 g; suma cukrów prostych: 71.82 g; Sól: 5.35 g; Błonnik pokarmowy: 21.77 g; Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal]: 2106.52 kcal; Sód: 1514.03 mg;		

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Szpital Miejski Zabrze		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
niedziela 2024-01-21 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), Kiełbasa szynkowa wp.o.Grzegorza 40 g (GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, DWU), Ogórek zielony 100 g , II Śniadanie: Soczek -1szt 200 ml ,	Rosół z makaronem . 400 ml (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR), Ziemniaki . 200 g , Szyunka pieczona + sos (100/100) 1 Por (BIA, GLU, SOJ, SEL, GOR), Surówka żydowska 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 miękka 1szt 1 Por (GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, SEZ), Ser żółty 50 g (BIA), Pomidor 100 g , Posiłek nocny: Mus owocowy z twarogiem 1szt 1 szt ,
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2177.06 kcal; Białko ogółem: 110.30 g; Tłuszcz: 59.34 g; Węglowodny przyswajalne: 289.49 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 20.26 g; suma cukrów prostych: 71.49 g; Sól: 7.19 g; Błonnik pokarmowy: 19.65 g; Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal]: 2177.46 kcal; Sód: 1229.89 mg;		
niedziela 2024-01-21 Dieta: ZABRZE ŁATWOSTRAWNA KOD-2		
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), Kiełbasa szynkowa wp.o.Grzegorza 40 g (GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, DWU), Mix sałat 20 g , II Śniadanie: Soczek -1szt 200 ml ,	Rosół z makaronem . 400 ml (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR), Ziemniaki . 200 g , Szyunka pieczona + sos (100/100) 1 Por (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 miękka1szt 1 Por (GLU), Ser biały z koperkiem 100 g (BIA, GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR), Pomidor 100 g , Posiłek nocny: Mus owocowy z twarogiem 1szt 1 szt ,
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2109.37 kcal; Białko ogółem: 111.78 g; Tłuszcz: 46.60 g; Węglowodny przyswajalne: 300.45 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 15.22 g; suma cukrów prostych: 68.68 g; Sól: 6.79 g; Błonnik pokarmowy: 17.66 g; Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal]: 2113.49 kcal; Sód: 1930.47 mg;		
niedziela 2024-01-21 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 x2 80 g (GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, DWU), Mix sałat 20 g , II Śniadanie: Soczek -1szt 200 ml ,	Rosół z makaronem . 400 ml (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR), Szyunka pieczona + sos 2x (100/100) 1 Por (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 miękka 2szt 1 Por (GLU), Ser biały z koperkiem 150 g (BIA, GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR), Pomidor 100 g , Posiłek nocny: Mus owocowy z twarogiem 1szt 1 szt ,
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2215.33 kcal; Białko ogółem: 118.97 g; Tłuszcz: 57.37 g; Węglowodny przyswajalne: 295.17 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 27.96 g; suma cukrów prostych: 63.05 g; Sól: 8.58 g; Błonnik pokarmowy: 17.68 g; Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal]: 2219.90 kcal; Sód: 2183.63 mg;		
niedziela 2024-01-21 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), Ogórek zielony 100 g , II Śniadanie: Sok marchwiowo-owocowy 200 ml ,	Rosół z makaronem . 400 ml (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR), Ziemniaki . 200 g , Szyunka pieczona + sos (100/100) 1 Por (BIA, GLU, SOJ, SEL, GOR), Surówka żydowska 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 miękka 1szt 1 Por (BIA, GLU, JAJ, OZI, MLE, SEL, SEZ), Ser biały z koperkiem 100 g (BIA, GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR), Pomidor 100 g , Posiłek nocny: Mus owocowy z twarogiem 1szt 1 szt , Pestki dyni 30 g ,
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2147.88 kcal; Białko ogółem: 108.20 g; Tłuszcz: 65.79 g; Węglowodny przyswajalne: 267.07 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 19.91 g; suma cukrów prostych: 75.03 g; Sól: 7.63 g; Błonnik pokarmowy: 28.00 g; Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal]: 2154.43 kcal; Sód: 1793.91 mg;		

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Szpital Miejski Zabrze		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
niedziela 2024-01-21 Dieta: ZABRZE CZKID ZESTAW I -KOD C1		
Kasza kukurydzina na mleku . 400 ml (BIA), Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (BIA, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR), Chleb zwykły 50 g (GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, SEZ), Bułka grahamka 50 g (GLU), Masełko 1szt 1 szt , Jajo 1 szt (JAJ), Kielbasa szynkowa wp-drob 40 g (GLU, JAJ, SEL, GOR), Ogórek zielony 100 g , II Śniadanie: Jabłko 150 g ,	Rosół z makaronem . 400 ml (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR), Ziemniaki . 200 g , Szyńka pieczona + sos (120/100) 1 Por (BIA, GLU, SOJ, SEL, GOR), Surówka żydowska 150 g (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR), Kompot b.c. 250 ml , Woda niegazowana 0,5l 1 szt , Podwieczorek: Kefir 150 g (BIA),	Herbata b/c 250 ml , Chleb graham 100g margaryna miękka 1szt 1 Por (BIA, GLU, JAJ, OZI, MLE, SEL, SEZ), Pasta warzywna z tofu 1szt 1 szt (SOJ, GOR, SEZ), Pomidor 100 g , Posiłek nocny: Mus owocowy z twarogiem 1szt 1 szt ,
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2195.69 kcal; Białko ogółem: 110.91 g; Tłuszcz: 55.13 g; Węglowodny przyswajalne: 302.07 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 18.94 g; suma cukrów prostych: 85.58 g; Sól: 7.12 g; Błonnik pokarmowy: 24.96 g; Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal]: 2196.09 kcal; Sód: 1374.79 mg;		
niedziela 2024-01-21 Dieta: ZABRZE CZKID ŁATWOSTRAWNA KOD-C2		
Kasza kukurydzina na mleku . 400 ml (BIA), 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), Mix sałat 20 g , II Śniadanie: Jabłko 150 g ,	Rosół z makaronem . 400 ml (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR), Ziemniaki . 200 g , Szyńka pieczona + sos (120/100) 1 Por (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 miękka 1szt 1 Por (GLU), Ser biały z koperkiem 100 g (BIA, GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR), Pomidor 100 g , Posiłek nocny: Mus owocowy z twarogiem 1szt 1 szt ,
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2178.07 kcal; Białko ogółem: 122.53 g; Tłuszcz: 43.59 g; Węglowodny przyswajalne: 311.78 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 20.80 g; suma cukrów prostych: 78.49 g; Sól: 7.29 g; Błonnik pokarmowy: 20.66 g; Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal]: 2182.19 kcal; Sód: 2243.37 mg;		
niedziela 2024-01-21 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, JAJ, OZI, MLE, SEL, SEZ), Bułka grahamka 50 g (GLU), Masełko 1szt 1 szt , Jajo 1 szt (JAJ), Kielbasa szynkowa wp-drob 40 g (GLU, JAJ, SEL, GOR), Ogórek zielony 100 g , II Śniadanie: Jabłko 150 g ,	Rosół z makaronem razowym 400 ml (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR), Ziemniaki . 200 g , Szyńka pieczona + sos (120/100) 1 Por (BIA, GLU, SOJ, SEL, GOR), Surówka żydowska 150 g (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR), Kompot b.c. 250 ml , Woda niegazowana 0,5l 1 szt , Podwieczorek: Kefir 150 g (BIA),	Herbata b/c 250 ml , Chleb graham 100g margaryna miękka 1szt 1 Por (BIA, GLU, JAJ, OZI, MLE, SEL, SEZ), Pasta warzywna z tofu 1szt 1 szt (SOJ, GOR, SEZ), Pomidor 100 g , Posiłek nocny: Mus owocowy z twarogiem 1szt 1 szt , Pestki dyni 30 g ,
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2186.59 kcal; Białko ogółem: 110.29 g; Tłuszcz: 71.16 g; Węglowodny przyswajalne: 264.31 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 23.39 g; suma cukrów prostych: 68.21 g; Sól: 6.67 g; Błonnik pokarmowy: 27.70 g; Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal]: 2193.14 kcal; Sód: 1212.19 mg;		
niedziela 2024-01-21 Dieta: ZABRZE CZKID ZESTAW II-KOD C1		
Kasza kukurydzina na mleku . 400 ml (BIA), 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 , Ser żółty 40 g (BIA), Kielbasa szynkowa wp-drob 50 g (GLU, JAJ, SEL, GOR), Ogórek zielony 50 g , II Śniadanie: Jabłko 150 g ,	Rosół z makaronem . 400 ml (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR), Ziemniaki . 200 g , Kotleciek 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 , Podwieczorek: Sok pomidorowy 1szt 1 szt ,	Herbata b/c 250 ml , Chleb graham 100g margaryna miękka 1szt 1 Por (BIA, GLU, JAJ, OZI, MLE, SEL, SEZ), Sałatka jarzynowa * 150 g , Pomidor 100 g , Posiłek nocny: Mus owocowy z twarogiem 1szt 1 szt ,
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2497.52 kcal; Białko ogółem: 115.97 g; Tłuszcz: 76.61 g; Węglowodny przyswajalne: 320.36 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 22.78 g; suma cukrów prostych: 80.33 g; Sól: 8.09 g; Błonnik pokarmowy: 32.31 g; Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal]: 2498.98 kcal; Sód: 1892.89 mg;		

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Szpital Miejski Zabrze		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
niedziela 2024-01-21		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 , Szyńka pieczona 100g 1 Por (BIA, GLU, SOJ, SEL, GOR), Warzywa gotowane 150 g (GLU, SEL), Kompot b.c. 250 ml , Woda niegazowana 0,5l 1 szt , Podwieczorek: 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 sopočka 50 g (BIA, GLU, JAJ, SOJ, SEL, GOR), Sok marchwiowo-owocowy 200 ml , Posiłek nocny: Mus owocowy z twarogiem 1szt 1 szt ,
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2138.45 kcal; Białko ogółem: 121.64 g; Tłuszcz: 42.76 g; Węglowodny przyswajalne: 304.04 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 18.49 g; suma cukrów prostych: 81.94 g; Sól: 7.19 g; Błonnik pokarmowy: 19.42 g; Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal]: 2144.12 kcal; Sód: 1782.32 mg;		

Dietetyk

.....