

Jadłospis dla oddziałów

Oddział: Szpital Miejski Zabrze		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
wtorek 2024-03-12 Dieta: ZABRZE PODSTAWOWA KOD-1		
Płatki jęczmienne na mleku . 350 ml (BIA, GLU), Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (BIA, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR), Bułka grahamka 1szt ,chleb zwykły 50g,masło 15g 1 Por (GLU, JAJ, OZI, SOJ, SEZ), Pasta warzywna z tofu 1szt 1 szt (SOJ, GOR, SEZ), Polędwica wiśniowa 40 g (JAJ, MLE, SEL, GOR), Ogórek kiszony . 100 g (GOR), II Śniadanie: Mandarynki 200 g ,	Zupa z czerwoną soczewicą 400 ml (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR), Ryż brązowy z jabłkiem b/c 300 g (BIA), Ser biały 100 g (BIA), Kompot b.c. 250 ml , Woda niegazowana 0,5l 1 szt , Podwieczorek: Sok marchwiowo-owocowy 200 ml ,	Herbata b/c 250 ml , Chleb zw.100g margaryna miękka 1szt 1 Por (GLU, JAJ, OZI, SOJ, SEZ), Pasta jarzynowo - rybna 80 g (RYB, SEL), Roszponka 30 g , Posiłek nocny: Mus owocowy 100 g ,
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2236.84 kcal; Białko ogółem: 84.34 g; Tłuszcz: 54.25 g; Węglowodny przyswajalne: 331.71 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 18.73 g; suma cukrów prostych: 92.23 g; Sól: 7.75 g; Błonnik pokarmowy: 38.89 g; Sód: 1372.96 mg;		
wtorek 2024-03-12 Dieta: ZABRZE ŁATWOSTRAWNA KOD-2		
Płatki jęczmienne na mleku . 350 ml (BIA, GLU), Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (BIA, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR), Bułka grahamka 1szt ,chleb zwykły 50g,masło 15g 1 Por (GLU, JAJ, OZI, SOJ, SEZ), Pasta warzywna z tofu 1szt 1 szt (SOJ, GOR, SEZ), Polędwica wiśniowa 40 g (JAJ, MLE, SEL, GOR), Pomidor 100 g , II Śniadanie: Mandarynki 200 g ,	Zupa brokułowa z ziemniakami . 400 ml (GLU, SEL), Ryż paraboliczny z jabłkiem b/c 300 g (BIA), Ser biały 100 g (BIA), Kompot b.c. 250 ml , Woda niegazowana 0,5l 1 szt , Podwieczorek: Sok marchwiowo-owocowy 200 ml ,	Herbata b/c 250 ml , Bułka 100g,margaryna miękka1szt 1 Por (GLU, OZI, SOJ, SEZ), Pasta jarzynowo - rybna 80 g (RYB, SEL), Roszponka 30 g , Posiłek nocny: Mus owocowy 100 g ,
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2229.38 kcal; Białko ogółem: 80.94 g; Tłuszcz: 55.43 g; Węglowodny przyswajalne: 283.32 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 18.50 g; suma cukrów prostych: 98.49 g; Sól: 5.46 g; Błonnik pokarmowy: 32.55 g; Sód: 690.82 mg;		
wtorek 2024-03-12 Dieta: ZABRZE BOGATOBIĄLKOWA KOD-9		
Płatki jęczmienne na mleku . 350 ml (BIA, GLU), Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (BIA, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR), Bułka grahamka 1szt ,chleb zwykły 50g,masło 15g 1 Por (GLU, JAJ, OZI, SOJ, SEZ), Pasta warzywna z tofu 1szt 1 szt (SOJ, GOR, SEZ), Polędwica wiśniowa 40 g (JAJ, MLE, SEL, GOR), Pomidor 100 g , II Śniadanie: Sok marchwiowo-owocowy 200 ml , Jogurt naturalny . 150 g (BIA),	Zupa brokułowa z ziemniakami . 400 ml (GLU, SEL), Ryż paraboliczny z jabłkiem b/c 300 g (BIA), Ser białły 100 g (BIA), Kompot b.c. 250 ml , Woda niegazowana 0,5l 1 szt , Podwieczorek: Serek wiejski 150 g (MLE),	Herbata b/c 250 ml , Bułka 100g,margaryna miękka1szt 1 Por (GLU, OZI, SOJ, SEZ), Pasta jarzynowo - rybna 80 g (RYB, SEL), Roszponka 30 g , Posiłek nocny: Mus owocowy 100 g ,
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2380.88 kcal; Białko ogółem: 104.64 g; Tłuszcz: 64.48 g; Węglowodny przyswajalne: 278.97 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 24.11 g; suma cukrów prostych: 91.34 g; Sól: 7.12 g; Błonnik pokarmowy: 28.75 g; Sód: 1353.32 mg;		
wtorek 2024-03-12 Dieta: ZABRZE DIETA Z OGR.ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW KOD-6		
Serek wiejski 150 g (MLE), Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (BIA, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR), Bułka grahamka 1szt ,chleb zwykły 50g,masło 15g 1 Por (GLU, JAJ, OZI, SOJ, SEZ), Pasta warzywna z tofu 1szt 1 szt (SOJ, GOR, SEZ), Polędwica wiśniowa 40 g (JAJ, MLE, SEL, GOR), Ogórek kiszony . 100 g (GOR), II Śniadanie: Mandarynki 200 g ,	Zupa z czerwoną soczewicą 400 ml (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR), Ryż brązowy z jabłkiem b/c 300 g (BIA), Ser białły 100 g (BIA), Kompot b.c. 250 ml , Woda niegazowana 0,5l 1 szt , Podwieczorek: Sok marchwiowo-owocowy 200 ml ,	Herbata b/c 250 ml , Chleb graham 100g margaryna miękka 1szt 1 Por (GLU, SOJ, SEZ), Pasta jarzynowo - rybna 80 g (RYB, SEL), Pomidor 100 g , Posiłek nocny: Mus owocowy 100 g , Orzechy włoskie 30 g (ORZ),
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2411.93 kcal; Białko ogółem: 98.81 g; Tłuszcz: 72.58 g; Węglowodny przyswajalne: 319.22 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 21.12 g; suma cukrów prostych: 91.26 g; Sól: 8.58 g; Błonnik pokarmowy: 36.82 g; Sód: 1703.18 mg;		

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Szpital Miejski Zabrze		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
wtorek 2024-03-12 Dieta: ZABRZE CZKID ZESTAW I -KOD C1		
Płatki jęczmieńne na mleku . 350 ml (BIA, GLU), Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (BIA, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR), Chleb zwykły 50 g (GLU, JAJ, OZI, SOJ, SEZ), Bułka grahamka 50 g (GLU), Masełko 1szt 1 szt , Serek homogenizowany nat. 1szt 150 g (MLE), Szynka konserwowa premium 50 g (GLU, JAJ, MLE, SEL, GOR, SOJ), Rzodkiew biała 100 g , II Śniadanie: Mandarynki 200 g ,	Zupa z czerwoną soczewicą 400 ml (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR), Ryż brązowy z jabłkiem b/c 300 g (BIA), Ser białawy 100 g (BIA), Kompot b.c. 250 ml , Woda niegazowana 0,5l 1 szt , Podwieczorek: Biszkopty b/c 30 g (BIA, GLU, JAJ, ZIA),	Herbata b/c 250 ml , Chleb graham 100g margaryna miękka 1szt 1 Por (GLU, SOJ, SEZ), Śledzik na raz z cebluką 1 szt , Roszponka 30 g , Posiłek nocny: Mus owocowy 100 g ,
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2476.03 kcal; Białko ogółem: 99.28 g; Tłuszcz: 75.94 g; Węglowodny przyswajalne: 330.39 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 23.78 g; suma cukrów prostych: 76.84 g; Sól: 7.75 g; Błonnik pokarmowy: 30.44 g; Sód: 591.93 mg;		
wtorek 2024-03-12 Dieta: ZABRZE CZKID ŁATWOSTRAWNA KOD-C2		
Płatki jęczmieńne na mleku . 350 ml (BIA, GLU), Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (BIA, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR), Chleb zwykły 50 g (GLU, JAJ, OZI, SOJ, SEZ), Bułka grahamka 50 g (GLU), Masełko 1szt 1 szt , Serek homogenizowany nat. 1szt 150 g (MLE), Szynka konserwowa premium 50 g (GLU, JAJ, MLE, SEL, GOR, SOJ), Roszponka 20 g , II Śniadanie: Mandarynki 200 g ,	Zupa brokułowa z ziemniakami . 400 ml (GLU, SEL), Ryż paraboliczny z jabłkiem b/c 300 g (BIA), Ser białawy 100 g (BIA), Kompot b.c. 250 ml , Woda niegazowana 0,5l 1 szt , Podwieczorek: Sok marchwiowo-owocowy 200 ml ,	Herbata b/c 250 ml , Bułka 100g,margaryna miękka1szt 1 Por (GLU, OZI, SOJ, SEZ), Pasta jarzynowo - rybna 80 g (RYB, SEL), Roszponka 30 g , Posiłek nocny: Mus owocowy 100 g ,
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2221.88 kcal; Białko ogółem: 93.79 g; Tłuszcz: 51.02 g; Węglowodny przyswajalne: 278.49 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 20.64 g; suma cukrów prostych: 98.43 g; Sól: 4.96 g; Błonnik pokarmowy: 31.35 g; Sód: 682.37 mg;		
wtorek 2024-03-12 Dieta: ZABRZE CZKID Z OGR. WĘGLOWODANÓW KOD-C3		
Serek wiejski 150 g (MLE), Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (BIA, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR), Chleb zwykły 50 g (GLU, JAJ, OZI, SOJ, SEZ), Bułka grahamka 50 g (GLU), Masełko 1szt 1 szt , Szynka konserwowa premium 40 g (GLU, JAJ, MLE, SEL, GOR, SOJ), Ser żółty 40 g (BIA), Roszponka 20 g , II Śniadanie: Mandarynki 200 g ,	Zupa z czerwoną soczewicą 400 ml (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR), Ryż brązowy z jabłkiem b/c 300 g (BIA), Ser białawy 100 g (BIA), Kompot b.c. 250 ml , Woda niegazowana 0,5l 1 szt , Podwieczorek: Sok marchwiowo-owocowy 200 ml ,	Herbata b/c 250 ml , Chleb graham 100 g (GLU, SOJ, SEZ), Margaryna miękka 1szt 1 szt , Śledzik na raz z cebluką 1 szt , Roszponka 30 g , Posiłek nocny: Mus owocowy 100 g ,
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2377.03 kcal; Białko ogółem: 101.60 g; Tłuszcz: 77.83 g; Węglowodny przyswajalne: 297.44 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 25.94 g; suma cukrów prostych: 85.46 g; Sól: 8.87 g; Błonnik pokarmowy: 31.87 g; Sód: 972.95 mg;		
wtorek 2024-03-12 Dieta: ZABRZE CZKID ZESTAW II-KOD C1		
Płatki jęczmieńne na mleku . 350 ml (BIA, GLU), Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (BIA, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR), Chleb zwykły 50 g (GLU, JAJ, OZI, SOJ, SEZ), Bułka grahamka 50 g (GLU), Masełko 1szt 1 szt , Szynka konserwowa premium 40 g (GLU, JAJ, MLE, SEL, GOR, SOJ), Jajo 1 szt (JAJ), Rzodkiew biała 100 g , II Śniadanie: Mandarynki 200 g ,	Zupa z czerwoną soczewicą 400 ml (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR), Ziemniaki . 200 g , Ryba miruna z pieca 120 g (RYB), Fasolka szparagowa z wody z ziołami i oliwą 150 g (STR), Kompot b.c. 250 ml , Woda niegazowana 0,5l 1 szt , Podwieczorek: Sok marchwiowo-owocowy 200 ml ,	Herbata b/c 250 ml , Chleb graham 100 g (GLU, SOJ, SEZ), Margaryna miękka 1szt 1 szt , Pastella z awokado 1 szt (GLU, RYB, SOJ, MLE), Roszponka 30 g , Posiłek nocny: Mus owocowy 100 g ,
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2400.12 kcal; Białko ogółem: 99.12 g; Tłuszcz: 80.11 g; Węglowodny przyswajalne: 299.73 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 21.23 g; suma cukrów prostych: 77.03 g; Sól: 7.60 g; Błonnik pokarmowy: 31.93 g; Sód: 1324.03 mg;		

Jadłospis dla oddziałów

Oddział: Szpital Miejski Zabrze		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
środa 2024-03-13		
Dieta: ZABRZE DIETA Z OGR.ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW KOD-6		
Jogurt naturalny . 150 g (BIA), Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (BIA, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR), Bułka grahamka 1szt ,chleb zwykły 50g,masło 15g 1 Por (GLU, JAJ, OZI, SOJ, SEZ), Twaróg 80 g (BIA), Szynka Jana 40 g (GLU, JAJ, MLE, GOR), Pomidor koktajlowy 100 g , II Śniadanie: Jabłko 150 g ,	Zupa z ryżem brązowym 400 ml (GLU, OZI, SOJ, MLE, SEL, GOR, SEZ), Ziemniaki . 200 g (BIA), Filet z indyka pieczony + sos ziołowy (120/100) 220 g (BIA, GLU, SOJ, SEL, GOR), Tarta marchewka 150 g (JAJ, RYB, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, SOJ), Kompot b.c. 250 ml , Woda niegazowana 0,5l 1 szt , Podwieczorek: Sok pomidorowy 1szt 1 szt ,	Herbata b/c 250 ml , Chleb graham 100g margaryna miękka 1szt 1 Por (GLU, SOJ, SEZ), Polędwica wiśniowa 50 g (JAJ, MLE, SEL, GOR), Szpinak Baby 20 g , Posiłek nocny: Tubka owsianka z owocami b/c 1szt 1 szt (GLU), Orzechy włoskie 30 g (ORZ),
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2288.63 kcal; Białko ogółem: 111.92 g; Tłuszcz: 68.94 g; Węglowodny przyswajalne: 287.38 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 22.31 g; suma cukrów prostych: 76.48 g; Sól: 7.18 g; Błonnik pokarmowy: 24.99 g; Sód: 1313.84 mg;		
środa 2024-03-13		
Dieta: ZABRZE CZKID ZESTAW I -KOD C1		
Płatki owsiane na mleku . 350 ml (BIA, GLU), Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (BIA, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR), Chleb zwykły 50 g (GLU, JAJ, OZI, SOJ, SEZ), Bułka grahamka 50 g (GLU), Masełko 1szt 1 szt , Twaróg 100 g (BIA), Szynka Jana 50 g (GLU, JAJ, MLE, GOR), Roszponka 20 g , II Śniadanie: Jabłko 150 g ,	Zupa z kaszą kukurydzianą 400 ml (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR), Ziemniaki . 200 g , Gołąbki bez zawijania 100 g (GLU, BIA, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR), Dynia gotowana z ziołami i oliwą 150 g (BIA, GLU, SOJ, SEL, GOR), Kompot b.c. 250 ml , Woda niegazowana 0,5l 1 szt , Podwieczorek: Skyr 150 g (MLE),	Herbata b/c 250 ml , Chleb graham 100 g (GLU, SOJ, SEZ), Margaryna miękka 1szt 1 szt , Polędwica wiśniowa 40 g (JAJ, MLE, SEL, GOR), Szpinak Baby 20 g , Posiłek nocny: Tubka owsianka z owocami b/c 1szt 1 szt (GLU),
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2105.60 kcal; Białko ogółem: 112.80 g; Tłuszcz: 54.24 g; Węglowodny przyswajalne: 277.73 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 20.30 g; suma cukrów prostych: 54.67 g; Sól: 5.16 g; Błonnik pokarmowy: 18.78 g; Sód: 540.70 mg;		
środa 2024-03-13		
Dieta: ZABRZE CZKID ŁATWOSTRAWNA KOD-C2		
Płatki owsiane na mleku . 350 ml (BIA, GLU), Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (BIA, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR), Chleb zwykły 50 g (GLU, JAJ, OZI, SOJ, SEZ), Bułka grahamka 50 g (GLU), Masełko 1szt 1 szt , Twaróg 100 g (BIA), Parówka na gorąco drob-wp 1 szt 60 g (BIA, MLE, SEL, GOR), Roszponka 20 g , II Śniadanie: Jabłko 150 g ,	Zupa z kaszą kukurydzianą 400 ml (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR), Ziemniaki . 200 g , Filet z indyka pieczony + sos ziołowy (120/100) 220 g (BIA, GLU, SOJ, SEL, GOR), Dynia gotowana z ziołami i oliwą 150 g (BIA, GLU, SOJ, SEL, GOR), Kompot b.c. 250 ml , Woda niegazowana 0,5l 1 szt , Podwieczorek: Skyr 150 g (MLE),	Herbata b/c 250 ml , Bułka 100g,margaryna miękka1szt 1 Por (GLU, OZI, SOJ, SEZ), Polędwica wiśniowa 40 g (JAJ, MLE, SEL, GOR), Szpinak Baby 20 g , Posiłek nocny: Mus warzywno-owocowy 100 g ,
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2077.21 kcal; Białko ogółem: 120.70 g; Tłuszcz: 55.86 g; Węglowodny przyswajalne: 211.09 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 17.71 g; suma cukrów prostych: 52.60 g; Sól: 5.52 g; Błonnik pokarmowy: 21.09 g; Sód: 514.31 mg;		
środa 2024-03-13		
Dieta: ZABRZE CZKID Z OGR. WĘGLOWODANÓW KOD-C3		
Jogurt naturalny . 150 g (BIA), Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (BIA, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR), Chleb graham 50 g (GLU, SOJ, SEZ), Bułka grahamka 50 g (GLU), Masełko 1szt 1 szt , Twaróg 100 g (BIA), Parówka na gorąco drob-wp 1 szt 60 g (BIA, MLE, SEL, GOR), Roszponka 20 g , II Śniadanie: Grejfrut 150 g ,	Zupa z ryżem brązowym 400 ml (GLU, OZI, SOJ, MLE, SEL, GOR, SEZ), Ziemniaki . 200 g , Gołąbki bez zawijania 100 g (GLU, BIA, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR), Tarta marchewka 150 g (JAJ, RYB, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, SOJ), Kompot b.c. 250 ml , Woda niegazowana 0,5l 1 szt , Podwieczorek: Skyr 150 g (MLE),	Herbata b/c 250 ml , Chleb graham 100 g (GLU, SOJ, SEZ), Margaryna miękka 1szt 1 szt , Polędwica wiśniowa 40 g (JAJ, MLE, SEL, GOR), Szpinak Baby 20 g , Posiłek nocny: Tubka owsianka z owocami b/c 1szt 1 szt (GLU), Orzechy włoskie 30 g (ORZ),
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2275.12 kcal; Białko ogółem: 110.46 g; Tłuszcz: 65.42 g; Węglowodny przyswajalne: 293.76 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 19.72 g; suma cukrów prostych: 71.01 g; Sól: 6.51 g; Błonnik pokarmowy: 20.74 g; Sód: 671.85 mg;		

Jadłospis dla oddziałów

Oddział: Szpital Miejski Zabrze		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
środa 2024-03-13		
Dieta: ZABRZE CZKID ZESTAW II-KOD C1		
Platki owsiane na mleku . 350 ml (BIA, GLU), Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (BIA, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR), Chleb zwykły 50 g (GLU, JAJ, OZI, SOJ, SEZ), Bułka grahamka 50 g (GLU), Masełko 1szt 1 szt , Szyńska Jana 40 g (GLU, JAJ, MLE, GOR), Humus 1szt 1 szt (GLU, GOR, SEZ, SOJ), Roszponka 20 g , II Śniadanie: Jabłko 150 g ,	Zupa z kaszą kukurydzianą 400 ml (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR), Ziemniaki . 200 g , Filet z indyka pieczony + sos ziołowy (120/100) 220 g (BIA, GLU, SOJ, SEL, GOR), Tarta marchewka 150 g (JAJ, RYB, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, SOJ), Kompot b.c. 250 ml , Woda niegazowana 0,5l 1 szt , Podwieczorek: Sok pomidorowy 1szt 1 szt ,	Herbata b/c 250 ml , Chleb graham 100 g (GLU, SOJ, SEZ), Margaryna miękka 1szt 1 szt , Twaróg 100 g (BIA), Szpinak Baby 20 g , Posiłek nocny: Tubka owsianka z owocami b/c 1szt 1 szt (GLU),
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2450.01 kcal; Białko ogółem: 114.50 g; Tłuszcz: 75.40 g; Węglowodny przyswajalne: 311.39 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 21.81 g; suma cukrów prostych: 76.37 g; Sól: 7.72 g; Błonnik pokarmowy: 22.45 g; Sód: 1151.16 mg;		
środa 2024-03-13		
Dieta: ZABRZE DIETA PAPKOWATA KOD-12		
Platki owsiane na mleku . 300 ml (BIA, GLU), Kawa zbożowa z mlekiem 250 ml (BIA, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR), Bułka dł 100g masło extra 15g 1 Por (GLU, OZI, SOJ, SEZ), Szyńska Jana 100 g (GLU, JAJ, MLE, GOR), Mus owocowy 100 g , II Śniadanie: Jogurt naturalny . 150 g (BIA),	Zupa z kaszą kukurydzianą 400 ml (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR), Ziemniaki (mix) 100 g , Filet z indyka 90 g , Warzywa gotowane 150 g (BIA, GLU, SEL), Kompot b.c. 250 ml , Woda niegazowana 0,5l 1 szt , Podwieczorek: Sok pomidorowy 1szt 1 szt ,	Herbata b/c 250 ml , Zupa grysikowa . 400 ml (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR), Bułka 100g, margaryna miękka 2szt 1 Por (GLU, OZI, SOJ, SEZ), Polędwica wiśniowa 50 g (JAJ, MLE, SEL, GOR), Jogurt owocowy 150 g (BIA), Posiłek nocny: Tubka owsianka z owocami b/c 1szt 1 szt (GLU),
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2299.84 kcal; Białko ogółem: 109.63 g; Tłuszcz: 69.83 g; Węglowodny przyswajalne: 194.07 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 30.57 g; suma cukrów prostych: 90.01 g; Sól: 7.70 g; Błonnik pokarmowy: 25.12 g; Sód: 1388.67 mg;		
czwartek 2024-03-14		
Dieta: ZABRZE PODSTAWOWA KOD-1		
Kasza manna na mleku . 350 ml (BIA, GLU), Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (BIA, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR), Bułka grahamka 1szt , chleb zwykły 50g, masło 15g 1 Por (GLU, JAJ, OZI, SOJ, SEZ), Paszтет 1szt 50 g (GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR), Polędwica sopočka 40 g (GLU, JAJ, SOJ, SEL, GOR, DWU), Ogórek zielony 100 g , II Śniadanie: Winogron 150 g ,	Zupa selerowa z ziemniakami . 400 ml (SEL), Łazanki z kielbasą i pieczarkami 300 g (GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR), Bukiet warzyw got 150 g (SEL), Kompot b.c. 250 ml , Woda niegazowana 0,5l 1 szt , Podwieczorek: Jogurt naturalny . 150 g (BIA),	Herbata b/c 250 ml , Chleb zw. 100g margaryna miękka 1szt 1 Por (GLU, JAJ, OZI, SOJ, SEZ), Szyńska konserwowa premium 40 g (GLU, JAJ, MLE, SEL, GOR, SOJ), Sałata zielona 30 g , Posiłek nocny: Tubka z kaszą jaglana z owocami 1szt 1 szt (GLU),
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2053.05 kcal; Białko ogółem: 85.51 g; Tłuszcz: 56.11 g; Węglowodny przyswajalne: 291.31 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 24.42 g; suma cukrów prostych: 61.77 g; Sól: 7.16 g; Błonnik pokarmowy: 27.49 g; Sód: 1093.61 mg;		
czwartek 2024-03-14		
Dieta: ZABRZE ŁATWOSTRAWNA KOD-2		
Kasza manna na mleku . 350 ml (BIA, GLU), Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (BIA, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR), Bułka grahamka 1szt , chleb zwykły 50g, masło 15g 1 Por (GLU, JAJ, OZI, SOJ, SEZ), Pasta warzywna 1szt (t) 1 szt , Polędwica sopočka 40 g (GLU, JAJ, SOJ, SEL, GOR, DWU), Mix sałat 20 g , II Śniadanie: Winogron 150 g ,	Zupa selerowa z ziemniakami . 400 ml (SEL), Ziemniaki . 200 g , Gulasz z szynki wp (gotowany) 200 g (GLU, BIA, SOJ, SEL, GOR), Bukiet warzyw got 150 g (SEL), Kompot b.c. 250 ml , Woda niegazowana 0,5l 1 szt , Podwieczorek: Jogurt naturalny . 150 g (BIA),	Herbata b/c 250 ml , Bułka 100g, margaryna miękka 1szt 1 Por (GLU, OZI, SOJ, SEZ), Szyńska konserwowa premium 40 g (GLU, JAJ, MLE, SEL, GOR, SOJ), Sałata zielona 30 g , Posiłek nocny: Tubka z kaszą jaglana z owocami 1szt 1 szt (GLU),
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 1999.14 kcal; Białko ogółem: 86.95 g; Tłuszcz: 47.21 g; Węglowodny przyswajalne: 245.56 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 21.25 g; suma cukrów prostych: 63.35 g; Sól: 6.52 g; Błonnik pokarmowy: 28.45 g; Sód: 689.99 mg;		

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Szpital Miejski Zabrze		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
czwartek 2024-03-14 Dieta: ZABRZE BOGATOBIAŁKOWA KOD-9		
Kasza manna na mleku . 350 ml (BIA, GLU), Kawa zbożowa z makiem b/c 250 ml (BIA, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR), Bułka grahamka 1szt , chleb zwykły 50g,masło 15g 1 Por (GLU, JAJ, OZI, SOJ, SEZ), Pasta warzywna 1szt (!) 1 szt , Polędwica sopocka 40 g (GLU, JAJ, SOJ, SEL, GOR, DWU), Mix sałat 20 g , II Śniadanie: Mandarynki 200 g , Serek wiejski 150 g (MLE),	Zupa selerowa z ziemniakami . 400 ml (SEL), Gulasz z szynki wp (gotowany) 200 g (GLU, BIA, SOJ, SEL, GOR), Filet drobiowy gotowany 80 g , Bukiet warzyw got 150 g (SEL), Kompot b.c. 250 ml , Woda niegazowana 0,5l 1 szt , Podwieczorek: Skyr 150 g (MLE),	Herbata b/c 250 ml , Bułka 100g,margaryna miękka1szt 1 Por (GLU, OZI, SOJ, SEZ), Szynka konserwowa premium 100 g (GLU, JAJ, MLE, SEL, GOR, SOJ), Sałata zielona 30 g , Posiłek nocny: Tubka z kaszą jaglana z owocami 1szt 1 szt (GLU),
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2086.62 kcal; Białko ogółem: 148.95 g; Tłuszcz: 54.20 g; Węglowodny przyswajalne: 191.41 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 24.12 g; suma cukrów prostych: 61.05 g; Sól: 9.58 g; Błonnik pokarmowy: 25.50 g; Sód: 1189.57 mg;		
czwartek 2024-03-14 Dieta: ZABRZE DIETA Z OGR.ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW KOD-6		
Kasza manna na mleku . 350 ml (BIA, GLU), Kawa zbożowa z makiem b/c 250 ml (BIA, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR), Bułka grahamka 1szt , chleb zwykły 50g,masło 15g 1 Por (GLU, JAJ, OZI, SOJ, SEZ), Pasta warzywna 1szt (!) 1 szt , Polędwica sopocka 40 g (GLU, JAJ, SOJ, SEL, GOR, DWU), Ogórek zielony 100 g , II Śniadanie: Mandarynki 200 g ,	Zupa selerowa z ziemniakami . 400 ml (SEL), Ziemniaki . 200 g , Gulasz z szynki wp (gotowany) 200 g (GLU, BIA, SOJ, SEL, GOR), Bukiet warzyw got 150 g (SEL), Kompot b.c. 250 ml , Woda niegazowana 0,5l 1 szt , Podwieczorek: Jogurt naturalny . 150 g (BIA),	Herbata b/c 250 ml , Chleb graham 100g margaryna miękka 1szt 1 Por (GLU, SOJ, SEZ), Szynka konserwowa premium 40 g (GLU, JAJ, MLE, SEL, GOR, SOJ), Sałata zielona 30 g , Posiłek nocny: Tubka z kaszą jaglana z owocami 1szt 1 szt (GLU), Orzechy włoskie 30 g (ORZ),
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2201.24 kcal; Białko ogółem: 93.72 g; Tłuszcz: 63.66 g; Węglowodny przyswajalne: 299.56 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 23.15 g; suma cukrów prostych: 59.55 g; Sól: 7.14 g; Błonnik pokarmowy: 29.47 g; Sód: 700.39 mg;		
czwartek 2024-03-14 Dieta: ZABRZE CZKID ZESTAW I -KOD C1		
Kasza manna na mleku . 350 ml (BIA, GLU), Kawa zbożowa z makiem b/c 250 ml (BIA, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR), Chleb zwykły 50 g (GLU, JAJ, OZI, SOJ, SEZ), Bułka grahamka 50 g (GLU), Maselko 1szt 1 szt , Jajo 1 szt (JAJ), Paszтет 1szt 50 g (GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR), Roszponka 20 g , II Śniadanie: Winogron 150 g ,	Zupa selerowa z ziemniakami . 400 ml (SEL), Ziemniaki . 200 g , Ryba miruna z pieca 120 g (RYB), Bukiet warzyw got 150 g (SEL), Kompot b.c. 250 ml , Woda niegazowana 0,5l 1 szt , Podwieczorek: Jogurt naturalny . 150 g (BIA),	Herbata b/c 250 ml , Chleb graham 100g margaryna miękka 1szt 1 Por (GLU, SOJ, SEZ), Szynka konserwowa premium 40 g (GLU, JAJ, MLE, SEL, GOR, SOJ), Sałata zielona 30 g , Posiłek nocny: Tubka z kaszą jaglana z owocami 1szt 1 szt (GLU),
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2006.57 kcal; Białko ogółem: 96.43 g; Tłuszcz: 48.85 g; Węglowodny przyswajalne: 283.90 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 21.03 g; suma cukrów prostych: 57.97 g; Sól: 6.52 g; Błonnik pokarmowy: 21.47 g; Sód: 1221.81 mg;		
czwartek 2024-03-14 Dieta: ZABRZE CZKID ŁATWOSTRAWNA KOD-C2		
Kasza manna na mleku . 350 ml (BIA, GLU), Kawa zbożowa z makiem b/c 250 ml (BIA, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR), Chleb zwykły 50 g (GLU, JAJ, OZI, SOJ, SEZ), Bułka grahamka 50 g (GLU), Maselko 1szt 1 szt , Szynka drobiowa z fileta 40 g (GLU, JAJ, MLE, SEL, DWU), Pasta warzywna 1szt (!) 1 szt , Roszponka 20 g , II Śniadanie: Winogron 150 g ,	Zupa selerowa z ziemniakami . 400 ml (SEL), Ziemniaki . 200 g , Ryba miruna z pieca 120 g (RYB), Bukiet warzyw got 150 g (SEL), Kompot b.c. 250 ml , Woda niegazowana 0,5l 1 szt , Podwieczorek: Jogurt naturalny . 150 g (BIA),	Herbata b/c 250 ml , Bułka 100g,margaryna miękka1szt 1 Por (GLU, OZI, SOJ, SEZ), Serek wiejski 150 g (MLE), Sałata zielona 30 g , Posiłek nocny: Tubka z kaszą jaglana z owocami 1szt 1 szt (GLU),
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2021.27 kcal; Białko ogółem: 103.36 g; Tłuszcz: 44.28 g; Węglowodny przyswajalne: 240.15 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 20.20 g; suma cukrów prostych: 68.04 g; Sól: 7.36 g; Błonnik pokarmowy: 27.85 g; Sód: 1650.81 mg;		

Jadłospis dla oddziałów

Oddział: Szpital Miejski Zabrze		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
czwartek 2024-03-14 Dieta: ZABRZE CZKID Z OGR. WEGLOWODANÓW KOD-C3		
Kasza manna na mleku . 350 ml (BIA, GLU), Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (BIA, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR), Chleb zwykły 50 g (GLU, JAJ, OZI, SOJ, SEZ), Bułka grahamka 50 g (GLU), Masełko 1szt 1 szt, Szynka drobiowa z fileta 40 g (GLU, JAJ, MLE, SEL, DWU), Pasta warzywna 1szt (!) 1 szt, Roszponka 20 g , II Śniadanie: Mandarynki 200 g ,	Zupa selerowa z ziemniakami . 400 ml (SEL), Ziemniaki . 200 g , Gulasz z szynki wp (gotowany) 200 g (GLU, BIA, SOJ, SEL, GOR), Sałatka z ogórków kiszonych i cebuli . 150 g (GOR), Kompot b.c. 250 ml , Woda niegazowana 0,5l 1 szt , Podwieczorek: Jogurt naturalny . 150 g (BIA),	Herbata b/c 250 ml , Chleb graham 100 g (GLU, SOJ, SEZ), Margaryna miękka 1szt 1 szt , Serek wiejski 150 g (MLE), Sałata zielona 30 g , Posiłek nocny: Tubka z kaszą jaglana z owocami 1szt 1 szt (GLU),
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2255.34 kcal; Białko ogółem: 101.48 g; Tłuszcz: 67.45 g; Węglowodny przyswajalne: 293.12 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 23.45 g; suma cukrów prostych: 59.19 g; Sól: 9.23 g; Błonnik pokarmowy: 28.20 g; Sód: 2208.59 mg;		
czwartek 2024-03-14 Dieta: ZABRZE CZKID ZESTAW II-KOD C1		
Kasza manna na mleku . 350 ml (BIA, GLU), Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (BIA, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR), Chleb zwykły 50 g (GLU, JAJ, OZI, SOJ, SEZ), Bułka grahamka 50 g (GLU), Masełko 1szt 1 szt, Szynka drobiowa z fileta 40 g (GLU, JAJ, MLE, SEL, DWU), Tuńczyk 60 g , Roszponka 20 g , II Śniadanie: Winogron 150 g ,	Zupa selerowa z ziemniakami . 400 ml (SEL), Łazanki z kielbasą i pieczarkami 300 g (GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR), Sałatka z ogórków kiszonych i cebuli . 150 g (GOR), Kompot b.c. 250 ml , Woda niegazowana 0,5l 1 szt , Podwieczorek: Skyr 150 g (MLE),	Herbata b/c 250 ml , Chleb graham 100 g (GLU, SOJ, SEZ), Margaryna miękka 1szt 1 szt , Serek wiejski 150 g (MLE), Sałata zielona 30 g , Posiłek nocny: Tubka z kaszą jaglana z owocami 1szt 1 szt (GLU),
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2318.95 kcal; Białko ogółem: 117.81 g; Tłuszcz: 71.21 g; Węglowodny przyswajalne: 286.08 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 23.31 g; suma cukrów prostych: 60.86 g; Sól: 9.80 g; Błonnik pokarmowy: 25.48 g; Sód: 2817.51 mg;		
czwartek 2024-03-14 Dieta: ZABRZE DIETA PAPKOWATA KOD-12		
Kasza manna na mleku . 300 ml (BIA, GLU), Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (BIA, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR), Bułka dl 100g masło extra 15g 1 Por (GLU, OZI, SOJ, SEZ), Polędwica sopocka 100 g (GLU, JAJ, SOJ, SEL, GOR, DWU), II Śniadanie: Mus owocowy 100 g ,	Zupa selerowa z ziemniakami . 400 ml (SEL), Ziemniaki (mix) 100 g , Podudzie got 1 szt (GLU), Warzywa gotowane 150 g (BIA, GLU, SEL), Kompot b.c. 250 ml , Woda niegazowana 0,5l 1 szt , Podwieczorek: Jogurt naturalny . 150 g (BIA),	Herbata b/c 250 ml , Zupa grysikowa . 400 ml (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR), Bułka 100g, margaryna miękka 1szt 1 Por (GLU, OZI, SOJ, SEZ), Szynka konserwowa premium 40 g (GLU, JAJ, MLE, SEL, GOR, SOJ), Jogurt naturalny . 150 g (BIA), Posiłek nocny: Tubka z kaszą jaglana z owocami 1szt 1 szt (GLU),
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2197.66 kcal; Białko ogółem: 99.26 g; Tłuszcz: 68.47 g; Węglowodny przyswajalne: 181.34 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 26.42 g; suma cukrów prostych: 52.46 g; Sól: 7.56 g; Błonnik pokarmowy: 27.74 g; Sód: 917.96 mg;		
piątek 2024-03-15 Dieta: ZABRZE PODSTAWOWA KOD-1		
Kasza jęczmienna na mleku 350 ml (BIA, GLU), Kakao b/c 250 ml (BIA), Rogal 1szt, chleb graham 30g, masło extra 15g 1 Por (GLU, JAJ, SOJ, SEZ), Dżem 2szt 50 g , Jajo 1 szt (JAJ), Pomidor koktajlowy 100 g , II Śniadanie: Kiwi 150 g ,	Zupa pomidorowa z ryżem . 400 ml (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR), Ziemniaki . 200 g , Dorsz z pieca koperkiem 120 g (SEL, GOR), Surówka z kapust kiszonej 150 g (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR), Kompot b.c. 250 ml , Woda niegazowana 0,5l 1 szt , Podwieczorek: Biszkoty 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, SEZ), Ser biały z ziołami 100 g (BIA), Rukola 20 g , Posiłek nocny: Mus warzywno-owocowy 100 g ,
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2228.03 kcal; Białko ogółem: 105.63 g; Tłuszcz: 63.69 g; Węglowodny przyswajalne: 296.33 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 27.80 g; suma cukrów prostych: 83.01 g; Sól: 4.73 g; Błonnik pokarmowy: 23.34 g; Sód: 1098.01 mg;		

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Szpital Miejski Zabrze		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
piątek 2024-03-15		
Dieta: ZABRZE ŁATWOSTRAWNA KOD-2		
Kasza jęczmienna na mleku 350 ml (BIA, GLU), Kakao b/c 250 ml (BIA), Rogal 1szt, chleb graham 30g, masło extra 15g 1 Por (GLU, JAJ, SOJ, SEZ), Dżem 2szt 50 g, Serek wiejski 150 g (MLE), Pomidor koktajlowy 100 g, II Śniadanie: Jabłko pieczone 150 g,	Zupa pomidorowa z ryżem . 400 ml (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR), Ziemniaki . 200 g, Dorsz z pieca koperkiem 120 g (SEL, GOR), Szpinak 150 g (GLU, SEL, GOR), Kompot b.c. 250 ml, Woda niegazowana 0,5l 1 szt, Podwieczorek: Biszkopty b/c 30 g (BIA, GLU, JAJ, ZIA),	Herbata b/c 250 ml, Bułka 100g, margaryna miękka 1szt 1 Por (GLU, OZI, SOJ, SEZ), Ser biały z ziołami 100 g (BIA), Rukola 20 g, Posiłek nocny: Mus warzywno-owocowy 100 g,
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2269.83 kcal; Białko ogółem: 113.37 g; Tłuszcz: 56.67 g; Węglowodny przyswajalne: 264.44 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 27.80 g; suma cukrów prostych: 94.58 g; Sól: 4.35 g; Błonnik pokarmowy: 24.12 g; Sód: 1180.93 mg;		
piątek 2024-03-15		
Dieta: ZABRZE BOGATOBIĄŁKOWA KOD-9		
Kasza jęczmienna na mleku 350 ml (BIA, GLU), Kakao b/c 250 ml (BIA), Bułka grahamka 1szt, chleb zwykły 50g, masło 15g 1 Por (GLU, JAJ, OZI, SOJ, SEZ), Jajo 1 szt (JAJ), Serek wiejski 150 g (MLE), Pomidor koktajlowy 100 g, II Śniadanie: Jabłko pieczone 150 g,	Zupa pomidorowa z ryżem . 400 ml (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR), Ziemniaki . 200 g, Dorsz z pieca koperkiem 200 g (SEL, GOR), Szpinak 150 g (GLU, SEL, GOR), Kompot b.c. 250 ml, Woda niegazowana 0,5l 1 szt, Podwieczorek: Biszkopty b/c 30 g (BIA, GLU, JAJ, ZIA),	Herbata b/c 250 ml, Bułka 100g, margaryna miękka 1szt 1 Por (GLU, OZI, SOJ, SEZ), Ser biały z ziołami 150 g (BIA), Rukola 20 g, Posiłek nocny: Mus warzywno-owocowy 100 g,
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2499.96 kcal; Białko ogółem: 155.08 g; Tłuszcz: 68.65 g; Węglowodny przyswajalne: 251.38 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 32.77 g; suma cukrów prostych: 74.10 g; Sól: 5.35 g; Błonnik pokarmowy: 27.98 g; Sód: 1449.42 mg;		
piątek 2024-03-15		
Dieta: ZABRZE DIETA Z OGR.ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW KOD-6		
Maślanka 1szt 1 szt, Kakao b/c 250 ml (BIA), Bułka grahamka 1szt, chleb 50g, margaryna miękka 1szt 1 Por (GLU, JAJ, OZI, SOJ, SEZ), Jajo 1 szt (JAJ), Serek wiejski 150 g (MLE), Pomidor koktajlowy 100 g, II Śniadanie: Biszkopty b/c 30 g (BIA, GLU, JAJ, ZIA),	Zupa pomidorowa z ryżem brązowym 400 ml (GLU, OZI, SOJ, MLE, SEL, GOR, SEZ), Ziemniaki . 200 g, Dorsz z pieca koperkiem 120 g (SEL, GOR), Surówka z kapust kiszzonej 150 g (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR), Kompot b.c. 250 ml, Woda niegazowana 0,5l 1 szt, Podwieczorek: Skyr 150 g (MLE),	Herbata b/c 250 ml, Chleb graham 100g margaryna miękka 1szt 1 Por (GLU, SOJ, SEZ), Ser biały z ziołami 100 g (BIA), Rukola 20 g, Posiłek nocny: Mus warzywno-owocowy 100 g, Pestki dyni 30 g,
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2346.67 kcal; Białko ogółem: 153.97 g; Tłuszcz: 68.79 g; Węglowodny przyswajalne: 264.22 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 23.95 g; suma cukrów prostych: 68.52 g; Sól: 8.94 g; Błonnik pokarmowy: 23.20 g; Sód: 2788.94 mg;		
piątek 2024-03-15		
Dieta: ZABRZE CZKID ZESTAW I -KOD C1		
Kasza jęczmienna na mleku 350 ml (BIA, GLU), Kakao b/c 250 ml (BIA), Chleb zwykły 50 g (GLU, JAJ, OZI, SOJ, SEZ), Rogal 1 szt (GLU, JAJ), Maselko 1szt 1 szt, Dżem 2szt 50 g, Twaróg 60 g (BIA), Pomidor koktajlowy 100 g, II Śniadanie: Kiwi 150 g,	Zupa pomidorowa z ryżem . 400 ml (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR), Pierogi z ziemniakami i twarogiem 8szt 210 g (BIA, GLU, JAJ, SOJ), Surówka z kapust kiszzonej 150 g (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR), Kompot b.c. 250 ml, Woda niegazowana 0,5l 1 szt, Podwieczorek: Serek homogenizowany nat. 1szt 150 g (MLE),	Herbata b/c 250 ml, Chleb graham 100g margaryna miękka 1szt 1 Por (GLU, SOJ, SEZ), Śledzik na raz z cebulką 1 szt, Rukola 20 g, Posiłek nocny: Mus warzywno-owocowy 100 g,
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2320.77 kcal; Białko ogółem: 83.82 g; Tłuszcz: 87.05 g; Węglowodny przyswajalne: 289.35 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 30.62 g; suma cukrów prostych: 87.46 g; Sól: 6.72 g; Błonnik pokarmowy: 19.09 g; Sód: 811.22 mg;		

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Szpital Miejski Zabrze		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
piątek 2024-03-15 Dieta: ZABRZE CZKID ŁATWOSTRAWNA KOD-C2		
Kasza jęczmienna na mleku 350 ml (BIA, GLU), Kakao b/c 250 ml (BIA), Chleb zwykły 50 g (GLU, JAJ, OZI, SOJ, SEZ), Rogal 1 szt (GLU, JAJ), Maselko 1szt 1 szt, Dżem 2szt 50 g, Ser homogenizowany 60 g (BIA), Pomidor koktajlowy 100 g, II Śniadanie: Jabłko pieczone 150 g,	Zupa pomidorowa z ryżem . 400 ml (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR), Pierogi z ziemniakami i twarogiem 8szt 210 g (BIA, GLU, JAJ, SOJ), Szpinak 150 g (GLU, SEL, GOR), Kompot b.c. 250 ml, Woda niegazowana 0,5l 1 szt, Podwieczorek: Biszkopty b/c 30 g (BIA, GLU, JAJ, ZIA),	Herbata b/c 250 ml, Bułka 100g, margaryna miękka 1szt 1 Por (GLU, OZI, SOJ, SEZ), Ser biały z ziołami 100 g (BIA), Rukola 20 g, Posiłek nocny: Mus warzywno-owocowy 100 g,
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2147.79 kcal; Białko ogółem: 75.84 g; Tłuszcz: 59.88 g; Węglowodny przyswajalne: 265.81 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 30.52 g; suma cukrów prostych: 91.39 g; Sól: 2.90 g; Błonnik pokarmowy: 23.08 g; Sód: 465.79 mg;		
piątek 2024-03-15 Dieta: ZABRZE CZKID Z OGR. WĘGLOWODANÓW KOD-C3		
Maślanka 1szt 1 szt, Kakao b/c 250 ml (BIA), Chleb zwykły 50 g (GLU, JAJ, OZI, SOJ, SEZ), Bułka grahamka 50 g (GLU), Maselko 1szt 1 szt , Jajo 1 szt (JAJ), Twaróg 60 g (BIA), Pomidor koktajlowy 100 g, II Śniadanie: Biszkopty b/c 30 g (BIA, GLU, JAJ, ZIA),	Zupa pomidorowa z ryżem brązowym 400 ml (GLU, OZI, SOJ, MLE, SEL, GOR, SEZ), Ziemniaki . 200 g, Dorsz z pieca koperkiem 120 g (SEL, GOR), Surówka z kapust kiszzonej 150 g (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR), Kompot b.c. 250 ml, Woda niegazowana 0,5l 1 szt, Podwieczorek: Serek homogenizowany nat. 1szt 150 g (MLE),	Herbata b/c 250 ml, Chleb graham 100g margaryna miękka 1szt 1 Por (GLU, SOJ, SEZ), Pastella z awokado 1 szt (GLU, RYB, SOJ, MLE), Rukola 20 g, Posiłek nocny: Mus warzywno-owocowy 100 g, Pestki dyni 30 g,
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2601.86 kcal; Białko ogółem: 135.19 g; Tłuszcz: 100.81 g; Węglowodny przyswajalne: 273.60 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 27.28 g; suma cukrów prostych: 63.63 g; Sól: 8.84 g; Błonnik pokarmowy: 23.81 g; Sód: 2219.19 mg;		
piątek 2024-03-15 Dieta: ZABRZE CZKID ZESTAW II-KOD C1		
Kasza jęczmienna na mleku 350 ml (BIA, GLU), Kakao b/c 250 ml (BIA), Chleb zwykły 50 g (GLU, JAJ, OZI, SOJ, SEZ), Bułka grahamka 50 g (GLU), Maselko 1szt 1 szt, Ser żółty 40 g (BIA), Paprykarz 60 g (BIA, GLU, SEL, RYB, GOR), Pomidor koktajlowy 100 g, II Śniadanie: Kiwi 150 g,	Zupa pomidorowa z ryżem . 400 ml (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR), Ziemniaki . 200 g, Dorsz z pieca koperkiem 120 g (SEL, GOR), Bukiet warzyw got 150 g (SEL), Kompot b.c. 250 ml, Woda niegazowana 0,5l 1 szt, Podwieczorek: Biszkopty b/c 30 g (BIA, GLU, JAJ, ZIA),	Herbata b/c 250 ml, Chleb graham 100g margaryna miękka 1szt 1 Por (GLU, SOJ, SEZ), Pasta warzywna 1szt (t) 1 szt, Rukola 20 g, Posiłek nocny: Mus warzywno-owocowy 100 g,
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2128.22 kcal; Białko ogółem: 104.53 g; Tłuszcz: 54.22 g; Węglowodny przyswajalne: 294.56 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 24.10 g; suma cukrów prostych: 62.27 g; Sól: 6.27 g; Błonnik pokarmowy: 24.49 g; Sód: 966.77 mg;		
piątek 2024-03-15 Dieta: ZABRZE DIETA PAPKOWATA KOD-12		
Kasza jęczmienna na mleku 350 ml (BIA, GLU), Kakao b/c 250 ml (BIA), Bułka dł 100g masło extra 15g 1 Por (GLU, OZI, SOJ, SEZ), Jajo 1 szt (JAJ), II Śniadanie: Mus owocowy 100 g,	Zupa ryżowa 400 ml (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR), Ziemniaki (mix) 100 g, Dorsz z pieca koperkiem 100 g (SEL, GOR), Szpinak 150 g (GLU, SEL, GOR), Kompot b.c. 250 ml, Woda niegazowana 0,5l 1 szt, Podwieczorek: Sok wielowarzywny 300 g (SEL),	Herbata b/c 250 ml, Zupa z zacierką 400 g (GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, SEL, GOR, SEZ, ZIA, ŁUB), Bułka 100g, margaryna miękka 2szt 1 Por (GLU, OZI, SOJ, SEZ), Połudwica sopocka 100 g (GLU, JAJ, SOJ, SEL, GOR, DWU), Ser biały z ziołami 100 g (BIA), Posiłek nocny: Mus warzywno-owocowy 100 g,
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2163.19 kcal; Białko ogółem: 114.61 g; Tłuszcz: 68.22 g; Węglowodny przyswajalne: 161.13 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 28.92 g; suma cukrów prostych: 59.57 g; Sól: 8.49 g; Błonnik pokarmowy: 22.91 g; Sód: 1200.41 mg;		

Jadłospis dla oddziałów

Oddział: Szpital Miejski Zabrze		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
sobota 2024-03-16 Dieta: ZABRZE PODSTAWOWA KOD-1		
Makaron na mleku . 300 ml (<i>BIA, GLU</i>), Herbata b/c 250 ml , Bułka grahamka 1szt ,chleb zwykły 50g,masło 15g 1 Por (<i>GLU, JAJ, OZI, SOJ, SEZ</i>), Polędwica sopocka 40 g (<i>GLU, JAJ, SOJ, SEL, GOR, DWU</i>), Pasta warzywna 1szt (t) 1 szt , Papryka mix 100 g (<i>GOR</i>), II Śniadanie: Banan 150 g ,	Zupa dyniowa 400 ml (<i>GLU, SEL</i>), Kaszotto z warzywami +sos pomidorowy 350 g (<i>GLU, SEL</i>), surówka porowa - 150 g (<i>JAJ, SEL, GOR</i>), Kompot b.c. 350 ml , Woda niegazowana 0,5l 1 szt , Podwieczorek: Kefir 150 g (<i>BIA</i>),	Herbata b/c 350 ml , Chleb zw.100g margaryna miękka 1szt 1 Por (<i>GLU, JAJ, OZI, SOJ, SEZ</i>), Polędwica wiśniowa 40 g (<i>JAJ, MLE, SEL, GOR</i>), Ogórek zielony 100 g , Posiłek nocny: Tubka owsianka z owocami b/c 1szt 1 szt (<i>GLU</i>),
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2072.91 kcal; Białko ogółem: 82.36 g; Tłuszcz: 51.27 g; Węglowodny przyswajalne: 306.94 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 19.90 g; suma cukrów prostych: 84.20 g; Sól: 7.74 g; Błonnik pokarmowy: 27.91 g; Sód: 501.44 mg;		
sobota 2024-03-16 Dieta: ZABRZE ŁATWOSTRAWNA KOD-2		
Makaron na mleku . 300 ml (<i>BIA, GLU</i>), Herbata b/c 250 ml , Bułka grahamka 1szt ,chleb zwykły 50g,masło 15g 1 Por (<i>GLU, JAJ, OZI, SOJ, SEZ</i>), Polędwica sopocka 40 g (<i>GLU, JAJ, SOJ, SEL, GOR, DWU</i>), Pasta warzywna 1szt (t) 1 szt , Mix sałat 20 g , II Śniadanie: Banan 150 g ,	Zupa dyniowa 400 ml (<i>GLU, SEL</i>), Kaszotto z warzywami +sos pomidorowy 350 g (<i>GLU, SEL</i>), Brokuły got. z dodatkiem oliwy 150 g , Kompot b.c. 350 ml , Woda niegazowana 0,5l 1 szt , Podwieczorek: Kefir 150 g (<i>BIA</i>),	Herbata b/c 350 ml , Bułka 100g,margaryna miękka1szt 1 Por (<i>GLU, OZI, SOJ, SEZ</i>), Polędwica wiśniowa 40 g (<i>JAJ, MLE, SEL, GOR</i>), Pomidor 100 g , Posiłek nocny: Tubka owsianka z owocami b/c 1szt 1 szt (<i>GLU</i>),
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2030.52 kcal; Białko ogółem: 82.35 g; Tłuszcz: 52.32 g; Węglowodny przyswajalne: 240.90 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 20.36 g; suma cukrów prostych: 73.63 g; Sól: 5.69 g; Błonnik pokarmowy: 30.62 g; Sód: 506.09 mg;		
sobota 2024-03-16 Dieta: ZABRZE BOGATOBIĄLKOWA KOD-9		
Makaron na mleku . 300 ml (<i>BIA, GLU</i>), Herbata b/c 250 ml , Bułka grahamka 1szt ,chleb zwykły 50g,masło 15g 1 Por (<i>GLU, JAJ, OZI, SOJ, SEZ</i>), Polędwica sopocka 40 g (<i>GLU, JAJ, SOJ, SEL, GOR, DWU</i>), Twaróg 100 g (<i>BIA</i>), Mix sałat 20 g , II Śniadanie: Banan 150 g ,	Zupa dyniowa 400 ml (<i>GLU, SEL</i>), Kaszotto z warzywami +sos pomidorowy 350 g (<i>GLU, OZI, SOJ, SEL, GOR, SEZ, ZIA, ŁUB</i>), Filet drobiowy gotowany 80 g , Brokuły got. z dodatkiem oliwy 150 g , Kompot b.c. 350 ml , Woda niegazowana 0,5l 1 szt , Podwieczorek: Kefir 150 g (<i>BIA</i>),	Herbata b/c 350 ml , Bułka 100g,margaryna miękka1szt 1 Por (<i>GLU, OZI, SOJ, SEZ</i>), Polędwica wiśniowa 100 g (<i>JAJ, MLE, SEL, GOR</i>), Pomidor 100 g , Posiłek nocny: Tubka owsianka z owocami b/c 1szt 1 szt (<i>GLU</i>),
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2279.03 kcal; Białko ogółem: 128.60 g; Tłuszcz: 61.64 g; Węglowodny przyswajalne: 237.61 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 21.57 g; suma cukrów prostych: 69.53 g; Sól: 7.16 g; Błonnik pokarmowy: 26.98 g; Sód: 794.79 mg;		
sobota 2024-03-16 Dieta: ZABRZE DIETA Z OGR.ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW KOD-6		
Serek homogenizowany nat. 1szt 150 g (<i>MLE</i>), Herbata b/c 250 ml , Bułka grahamka 1szt ,chleb zwykły 50g,masło 15g 1 Por (<i>GLU, JAJ, OZI, SOJ, SEZ</i>), Polędwica sopocka 40 g (<i>GLU, JAJ, SOJ, SEL, GOR, DWU</i>), Pasta warzywna 1szt (t) 1 szt , Papryka mix 100 g (<i>GOR</i>), II Śniadanie: Grejfrut 200 g ,	Zupa dyniowa 400 ml (<i>GLU, SEL</i>), Kaszotto z warzywami +sos pomidorowy 350 g (<i>GLU, SEL</i>), surówka porowa - 150 g (<i>JAJ, SEL, GOR</i>), Kompot b.c. 350 ml , Woda niegazowana 0,5l 1 szt , Podwieczorek: Kefir 150 g (<i>BIA</i>),	Herbata b/c 350 ml , Chleb graham 100g margaryna miękka 1szt 1 Por (<i>GLU, SOJ, SEZ</i>), Polędwica wiśniowa 40 g (<i>JAJ, MLE, SEL, GOR</i>), Ogórek zielony 100 g , Posiłek nocny: Tubka owsianka z owocami b/c 1szt 1 szt (<i>GLU</i>),
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 1994.19 kcal; Białko ogółem: 86.67 g; Tłuszcz: 53.76 g; Węglowodny przyswajalne: 275.64 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 21.85 g; suma cukrów prostych: 69.72 g; Sól: 7.68 g; Błonnik pokarmowy: 25.92 g; Sód: 436.55 mg;		

Jadłospis dla oddziałów

Oddział: Szpital Miejski Zabrze		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
sobota 2024-03-16		
Dieta: ZABRZE CZKID ZESTAW I -KOD C1		
<p>Makaron na mleku . 300 ml (BIA, GLU), Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (BIA, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR), Chleb zwykły 50 g (GLU, JAJ, OZI, SOJ, SEZ), Bułka grahamka 50 g (GLU), Masełko 1szt 1 szt , Polędwica sopočka 40 g (GLU, JAJ, SOJ, SEL, GOR, DWU), Tuńczyk 60 g , Papryka mix 100 g (GOR), II Śniadanie: Sok marchwiowo-owocowy 200 ml ,</p>	<p>Zupa dyniowa 400 ml (GLU, SEL), Ziemniaki . 200 g , Kotlecik drobiowy 130 g (GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR), Buraczki 150 g (SEL, GOR), Woda niegazowana 0,5l 1 szt , Kompot b.c. 250 ml , Podwieczorek: Kefir 150 g (BIA),</p>	<p>Herbata b/c 250 ml , Chleb graham 100 g (GLU, SOJ, SEZ), Margaryna miękka 1szt 1 szt , Polędwica wiśniowa 40 g (JAJ, MLE, SEL, GOR), Ogórek zielony 100 g , Posiłek nocny: Tubka owsianka z owocami b/c 1szt 1 szt (GLU),</p>
<p>Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2313.74 kcal; Białko ogółem: 114.79 g; Tłuszcz: 64.19 g; Węglowodny przyswajalne: 302.11 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 20.72 g; suma cukrów prostych: 76.20 g; Sól: 8.30 g; Błonnik pokarmowy: 26.63 g; Sód: 1698.58 mg;</p>		
sobota 2024-03-16		
Dieta: ZABRZE CZKID ŁATWOSTRAWNA KOD-C2		
<p>Makaron na mleku . 300 ml (BIA, GLU), Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (BIA, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR), Chleb zwykły 50 g (GLU, JAJ, OZI, SOJ, SEZ), Bułka grahamka 50 g (GLU), Masełko 1szt 1 szt , Polędwica sopočka 40 g (GLU, JAJ, SOJ, SEL, GOR, DWU), Twaróg 60 g (BIA), Mix sałat 20 g , II Śniadanie: Sok marchwiowo-owocowy 200 ml ,</p>	<p>Zupa dyniowa 400 ml (GLU, SEL), Kaszotto z warzywami +sos pomidorowy 350 g (GLU, SEL), Brokuły got. z dodatkiem oliwy 150 g , Woda niegazowana 0,5l 1 szt , Kompot b.c. 250 ml , Podwieczorek: Kefir 150 g (BIA),</p>	<p>Bułka 100g,margaryna miękka1szt 1 Por (GLU, OZI, SOJ, SEZ), Herbata b/c 250 ml , Polędwica wiśniowa 40 g (JAJ, MLE, SEL, GOR), Pomidor 100 g , Posiłek nocny: Tubka owsianka z owocami b/c 1szt 1 szt (GLU),</p>
<p>Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2007.98 kcal; Białko ogółem: 91.21 g; Tłuszcz: 52.13 g; Węglowodny przyswajalne: 227.96 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 19.65 g; suma cukrów prostych: 65.87 g; Sól: 5.06 g; Błonnik pokarmowy: 28.51 g; Sód: 616.89 mg;</p>		
sobota 2024-03-16		
Dieta: ZABRZE CZKID Z OGR. WEGLOWODANÓW KOD-C3		
<p>Serek homogenizowany nat. 1szt 150 g (MLE), Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (BIA, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR), Chleb zwykły 50 g (GLU, JAJ, OZI, SOJ, SEZ), Bułka grahamka 1szt ,chleb zwykły 50g,masełko10g 1 Por (GLU, JAJ, OZI, SOJ, SEZ), Polędwica sopočka 40 g (GLU, JAJ, SOJ, SEL, GOR, DWU), Tuńczyk 60 g , Papryka mix 100 g (GOR), II Śniadanie: Sok marchwiowo-owocowy 200 ml ,</p>	<p>Zupa dyniowa 400 ml (GLU, SEL), Kaszotto z warzywami +sos pomidorowy 350 g (GLU, SEL), surówka porowa - 150 g (JAJ, SEL, GOR), Woda niegazowana 0,5l 1 szt , Kompot b.c. 250 ml , Podwieczorek: Kefir 150 g (BIA),</p>	<p>Herbata b/c 250 ml , Chleb graham 100g margaryna miękka 1szt 1 Por (GLU, SOJ, SEZ), Polędwica wiśniowa 40 g (JAJ, MLE, SEL, GOR), Ogórek zielony 100 g , Posiłek nocny: Tubka owsianka z owocami b/c 1szt 1 szt (GLU),</p>
<p>Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2154.76 kcal; Białko ogółem: 102.61 g; Tłuszcz: 52.48 g; Węglowodny przyswajalne: 304.06 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 21.55 g; suma cukrów prostych: 75.76 g; Sól: 8.51 g; Błonnik pokarmowy: 24.24 g; Sód: 854.65 mg;</p>		
sobota 2024-03-16		
Dieta: ZABRZE CZKID ZESTAW II-KOD C1		
<p>Makaron na mleku . 300 ml (BIA, GLU), Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (BIA, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR), Chleb zwykły 50 g (GLU, JAJ, OZI, SOJ, SEZ), Bułka grahamka 50 g (GLU), Masełko 1szt 1 szt , Polędwica sopočka 40 g (GLU, JAJ, SOJ, SEL, GOR, DWU), Twaróg 60 g (BIA), Papryka mix 100 g (GOR), II Śniadanie: Sok marchwiowo-owocowy 200 ml ,</p>	<p>Zupa dyniowa 400 ml (GLU, SEL), Kaszotto z warzywami +sos pomidorowy 350 g (GLU, SEL), surówka porowa - 150 g (JAJ, SEL, GOR), Woda niegazowana 0,5l 1 szt , Kompot b.c. 250 ml , Podwieczorek: Jogurt naturalny . 150 g (BIA),</p>	<p>Herbata b/c 250 ml , Chleb graham 100 g (GLU, SOJ, SEZ), Jajo 1 szt (JAJ), Margaryna miękka 1szt 1 szt , Ogórek zielony 100 g , Posiłek nocny: Tubka owsianka z owocami b/c 1szt 1 szt (GLU),</p>
<p>Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2174.77 kcal; Białko ogółem: 98.39 g; Tłuszcz: 58.56 g; Węglowodny przyswajalne: 299.75 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 22.04 g; suma cukrów prostych: 76.13 g; Sól: 6.60 g; Błonnik pokarmowy: 23.38 g; Sód: 791.54 mg;</p>		

Jadłospis dla oddziałów

Oddział: Szpital Miejski Zabrze		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
sobota 2024-03-16 Dieta: ZABRZE DIETA PAPKOWATA KOD-12		
Makaron na mleku . 300 ml (BIA, GLU), Herbata b/c 250 ml , Bułka dl 100g masło extra 15g 1 Por (GLU, OZI, SOJ, SEZ), Połudwica sopocka 100 g (GLU, JAJ, SOJ, SEL, GOR, DWU), II Śniadanie: Mus owocowy 100 g ,	Zupa ziemniaczana . 400 ml (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR), Ziemniaki (mix) 100 g , Schab gotowany 100 g , Brokuły got. z dodatkiem oliwy 150 g , Kompot b.c. 250 ml , Woda niegazowana 0,5l 1 szt , Podwieczorek: Kefir 150 g (BIA),	Herbata b/c 250 ml , Zupa ziemniaczana . 400 ml (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR), Bułka 100g,margaryna miękka1szt 1 Por (GLU, OZI, SOJ, SEZ), Połudwica wiśniowa 50 g (JAJ, MLE, SEL, GOR), Mus warzywno-owocowy 100 g , Posiłek nocny: Tubka owsianka z owocami b/c 1szt 1 szt (GLU),
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2126.96 kcal; Białko ogółem: 103.14 g; Tłuszcz: 56.85 g; Węglowodny przyswajalne: 186.84 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 21.77 g; suma cukrów prostych: 56.98 g; Sól: 6.73 g; Błonnik pokarmowy: 24.59 g; Sód: 590.82 mg;		
niedziela 2024-03-17 Dieta: ZABRZE PODSTAWOWA KOD-1		
Płatki jęczmienne na mleku . 350 ml (BIA, GLU), Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (BIA, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR), Bułka grahamka 1szt ,chleb zwykły 50g,masło 15g 1 Por (GLU, JAJ, OZI, SOJ, SEZ), Kiełbasa szynkowa wp.o.Grzegorza 40 g (JAJ), Twaróg 50 g (BIA), Rukola 20 g , II Śniadanie: Gruszka 150 g ,	Rosół z makaronem . 400 ml (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR), Ziemniaki . 200 g , Filet drobiowy w sosie ziołowym 120g/100ml 1 Por (BIA, GLU, SOJ, SEL, GOR), Kapusta czerwona gotowana 150 g (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR), Kompot b.c. 250 ml , Woda niegazowana 0,5l 1 szt , Podwieczorek: Maślanka 1szt 1 szt ,	Herbata b/c 250 ml , Chleb zw.100g margaryna miękka 1szt 1 Por (GLU, JAJ, OZI, SOJ, SEZ), Sałatka jarzynowa * 120 g , Pomidor 100 g , Posiłek nocny: Mus owocowy z twarogiem 1szt 1 szt (MLE),
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2346.01 kcal; Białko ogółem: 126.90 g; Tłuszcz: 59.50 g; Węglowodny przyswajalne: 309.93 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 13.07 g; suma cukrów prostych: 91.36 g; Sól: 6.09 g; Błonnik pokarmowy: 29.99 g; Sód: 1107.76 mg;		
niedziela 2024-03-17 Dieta: ZABRZE ŁATWOSTRAWNA KOD-2		
Płatki jęczmienne na mleku . 350 ml (BIA, GLU), Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (BIA, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR), Bułka grahamka 1szt ,chleb zwykły 50g,masło 15g 1 Por (GLU, JAJ, OZI, SOJ, SEZ), Kiełbasa szynkowa wp.o.Grzegorza 40 g (JAJ), Twaróg 50 g (BIA), Rukola 20 g , II Śniadanie: Mandarynki 150 g ,	Rosół z makaronem . 400 ml (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR), Ziemniaki . 200 g , Filet drobiowy w sosie ziołowym 120g/100ml 1 Por (BIA, GLU, SOJ, SEL, GOR), Cukinia gotowana z ziołami i oliwą 150 g (BIA, GLU, SOJ, SEL, GOR), Kompot b.c. 250 ml , Woda niegazowana 0,5l 1 szt , Podwieczorek: Maślanka 1szt 1 szt ,	Herbata b/c 250 ml , Bułka 100g,margaryna miękka1szt 1 Por (GLU, OZI, SOJ, SEZ), Serek wiejski 150 g (MLE), Pomidor 100 g , Posiłek nocny: Mus owocowy z twarogiem 1szt 1 szt (MLE),
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2259.28 kcal; Białko ogółem: 137.77 g; Tłuszcz: 54.84 g; Węglowodny przyswajalne: 241.50 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 15.53 g; suma cukrów prostych: 87.09 g; Sól: 6.60 g; Błonnik pokarmowy: 21.19 g; Sód: 1543.86 mg;		
niedziela 2024-03-17 Dieta: ZABRZE BOGATOBIAŁKOWA KOD-9		
Płatki jęczmienne na mleku . 350 ml (BIA, GLU), Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (BIA, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR), Bułka grahamka 1szt ,chleb zwykły 50g,masło 15g 1 Por (GLU, JAJ, OZI, SOJ, SEZ), Kiełbasa szynkowa wp.o.Grzegorza 40 g (JAJ), Pasta warzywna 1szt (t) 1 szt , Rukola 20 g , II Śniadanie: Gruszka 150 g ,	Rosół z makaronem . 400 ml (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR), Ziemniaki . 200 g , Filet drobiowy pieczony w ziołach z sosem 2x100/100 1 Por (BIA, GLU, SOJ, SEL, GOR), Cukinia gotowana z ziołami i oliwą 150 g (BIA, GLU, SOJ, SEL, GOR), Kompot b.c. 250 ml , Woda niegazowana 0,5l 1 szt , Podwieczorek: Maślanka 1szt 1 szt ,	Herbata b/c 250 ml , Bułka 100g,margaryna miękka1szt 1 Por (GLU, OZI, SOJ, SEZ), Serek wiejski 150 g (MLE), Pomidor 100 g , Posiłek nocny: Mus owocowy z twarogiem 1szt 1 szt (MLE),
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2424.98 kcal; Białko ogółem: 162.70 g; Tłuszcz: 56.38 g; Węglowodny przyswajalne: 252.05 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 15.89 g; suma cukrów prostych: 92.30 g; Sól: 7.83 g; Błonnik pokarmowy: 25.17 g; Sód: 1675.86 mg;		

Jadłospis dla oddziałów

Oddział: Szpital Miejski Zabrze		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
niedziela 2024-03-17		
Dieta: ZABRZE DIETA Z OGR.ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW KOD-6		
Jogurt naturalny . 150 g (BIA), Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (BIA, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR), Bułka grahamka 1szt ,chleb zwykły 50g,masło 15g 1 Por (GLU, JAJ, OZI, SOJ, SEZ), Kielbasa szynkowa wp.o.Grzegorza 40 g (JAJ), Twaróg 50 g (BIA), Rukola 20 g , II Śniadanie: Mandarynki 150 g ,	Rosół z makaronem razowym 400 ml (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR), Ziemniaki . 200 g , Filet drobiowy w sosie ziołowym 120g/100ml 1 Por (BIA, GLU, SOJ, SEL, GOR), Kapusta czerwona gotowana 150 g (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR), Kompot b.c. 250 ml , Woda niegazowana 0,5l 1 szt , Podwieczorek: Maślanka 1szt 1 szt ,	Herbata b/c 250 ml , Chleb graham 100g margaryna miękka 1szt 1 Por (GLU, SOJ, SEZ), Serek wiejski 150 g (MLE), Pomidor 100 g , Posiłek nocny: Sok pomidorowy 1szt 1 szt , Pestki dyni 30 g ,
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2312.30 kcal; Białko ogółem: 150.38 g; Tłuszcz: 59.49 g; Węglowodny przyswajalne: 278.69 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 15.92 g; suma cukrów prostych: 81.82 g; Sól: 8.46 g; Błonnik pokarmowy: 25.73 g; Sód: 2054.18 mg;		
niedziela 2024-03-17		
Dieta: ZABRZE CZKID ZESTAW I -KOD C1		
Płatki jęczmienne na mleku . 350 ml (BIA, GLU), Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (BIA, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR), Chleb zwykły 50 g (GLU, JAJ, OZI, SOJ, SEZ), Bułka grahamka 50 g (GLU), Masełko 1szt 1 szt , Jajo 1 szt (JAJ), Kielbasa szynkowa wp.o.Grzegorza 50 g (JAJ), Rukola 20 g , II Śniadanie: Gruszka 150 g ,	Rosół z makaronem . 400 ml (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR), Ziemniaki . 200 g , Filet drobiowy pieczony w ziołach z sosem 120/100 1 Por (BIA, GLU, SOJ, SEL, GOR), Kapusta czerwona gotowana 150 g (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR), Kompot b.c. 250 ml , Woda niegazowana 0,5l 1 szt , Podwieczorek: Jogurt naturalny . 150 g (BIA),	Herbata b/c 250 ml , Chleb graham 100g margaryna miękka 1szt 1 Por (GLU, SOJ, SEZ), Pasta warzywna 1szt (t) 1 szt , Pomidor 100 g , Posiłek nocny: Mus owocowy z twarogiem 1szt 1 szt (MLE),
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2164.01 kcal; Białko ogółem: 120.35 g; Tłuszcz: 48.52 g; Węglowodny przyswajalne: 293.92 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 19.69 g; suma cukrów prostych: 75.44 g; Sól: 6.77 g; Błonnik pokarmowy: 27.80 g; Sód: 930.16 mg;		
niedziela 2024-03-17		
Dieta: ZABRZE CZKID ŁATWOSTRAWNA KOD-C2		
Płatki jęczmienne na mleku . 350 ml (BIA, GLU), Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (BIA, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR), Chleb zwykły 50 g (GLU, JAJ, OZI, SOJ, SEZ), Bułka grahamka 50 g (GLU), Masełko 1szt 1 szt , Tuńczyk 60 g , Kielbasa szynkowa wp-drob 40 g (GLU, JAJ, SEL, GOR), Rukola 20 g , II Śniadanie: Mandarynki 150 g ,	Rosół z makaronem . 400 ml (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR), Ziemniaki . 200 g , Filet drobiowy pieczony w ziołach z sosem 120/100 1 Por (BIA, GLU, SOJ, SEL, GOR), Cukinia gotowana z ziołami i oliwą 150 g (BIA, GLU, SOJ, SEL, GOR), Kompot b.c. 250 ml , Woda niegazowana 0,5l 1 szt , Podwieczorek: Maślanka 1szt 1 szt ,	Herbata b/c 250 ml , Bułka 100g,margaryna miękka1szt 1 Por (GLU, OZI, SOJ, SEZ), Serek wiejski 150 g (MLE), Pomidor 100 g , Posiłek nocny: Mus owocowy z twarogiem 1szt 1 szt (MLE),
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2203.18 kcal; Białko ogółem: 138.19 g; Tłuszcz: 49.24 g; Węglowodny przyswajalne: 239.73 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 21.02 g; suma cukrów prostych: 87.15 g; Sól: 6.98 g; Błonnik pokarmowy: 21.14 g; Sód: 1848.96 mg;		
niedziela 2024-03-17		
Dieta: ZABRZE CZKID Z OGR. WĘGLOWODANÓW KOD-C3		
Jogurt naturalny . 150 g (BIA), Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (BIA, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR), Chleb graham 50 g (GLU, SOJ, SEZ), Bułka grahamka 50 g (GLU), Masełko 1szt 1 szt , Jajo 1 szt (JAJ), Kielbasa szynkowa wp-drob 40 g (GLU, JAJ, SEL, GOR), Rukola 20 g , II Śniadanie: Mandarynki 150 g ,	Rosół z makaronem razowym 400 ml (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR), Ziemniaki . 200 g , Filet drobiowy pieczony w ziołach z sosem 120/100 1 Por (BIA, GLU, SOJ, SEL, GOR), Kapusta czerwona gotowana 150 g (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR), Kompot b.c. 250 ml , Woda niegazowana 0,5l 1 szt , Podwieczorek: Maślanka 1szt 1 szt ,	Herbata b/c 250 ml , Chleb graham 100g margaryna miękka 1szt 1 Por (GLU, SOJ, SEZ), Pasta warzywna 1szt (t) 1 szt , Pomidor 100 g , Posiłek nocny: Sok pomidorowy 1szt 1 szt , Pestki dyni 30 g ,
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2268.60 kcal; Białko ogółem: 135.96 g; Tłuszcz: 58.37 g; Węglowodny przyswajalne: 282.07 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 20.29 g; suma cukrów prostych: 80.76 g; Sól: 7.95 g; Błonnik pokarmowy: 28.01 g; Sód: 1621.28 mg;		

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Szpital Miejski Zabrze		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
niedziela 2024-03-17 Dieta: ZABRZE CZKID ZESTAW II-KOD C1		
Platki jęczmienne na mleku . 350 ml (BIA, GLU), Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (BIA, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR), Bułka grahamka 50 g (GLU), Chleb zwykły 50 g (GLU, JAJ, OZI, SOJ, SEZ), Masełko 1szt 1 szt , Pasta warzywna 1szt (!) 1 szt , Kiełbasa szynkowa wp-drob 50 g (GLU, JAJ, SEL, GOR), Rukola 20 g , II Śniadanie: Gruszka 150 g ,	Rosół z makaronem . 400 ml (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR), Ziemniaki . 200 g , Kotlecik drobiowy 150 g (GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR), Cukinia gotowana z ziołami i oliwą 150 g (BIA, GLU, SOJ, SEL, GOR), Kompot b.c. 250 ml , Woda niegazowana 0,5l 1 szt , Podwieczorek: Maślanka 1szt 1 szt ,	Herbata b/c 250 ml , Chleb graham 100g margaryna miękka 1szt 1 Por (GLU, SOJ, SEZ), Sałatka jarzynowa * 150 g , Pomidor 100 g , Posiłek nocny: Mus owocowy z twarogiem 1szt 1 szt (MLE),
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2631.37 kcal; Białko ogółem: 118.85 g; Tłuszcz: 87.97 g; Węglowodny przyswajalne: 323.08 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 22.43 g; suma cukrów prostych: 88.92 g; Sól: 8.25 g; Błonnik pokarmowy: 27.39 g; Sód: 1656.87 mg;		
niedziela 2024-03-17 Dieta: ZABRZE DIETA PAPKOWATA KOD-12		
Platki jęczmienne na mleku . 300 ml (BIA, GLU), Herbata b/c 250 ml , Bułka dł 100g masło extra 15g 1 Por (GLU, OZI, SOJ, SEZ), Kiełbasa szynkowa wp.o.Grzegorza 100 g (JAJ), II Śniadanie: Mus warzywno-owocowy 100 g ,	Rosół z makaronem . 400 ml (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR), Ziemniaki (mix) 100 g , Filet drobiowy pieczony w ziołach z sosem 120/100 1 Por (BIA, GLU, SOJ, SEL, GOR), Warzywa gotowane 150 g (BIA, GLU, SEL), Kompot b.c. 250 ml , Woda niegazowana 0,5l 1 szt , Podwieczorek: Maślanka 1szt 1 szt ,	Herbata b/c 250 ml , Rosół z makaronem . 400 ml (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR), Bułka 100g,margaryna miękka1szt 1 Por (GLU, OZI, SOJ, SEZ), Serek wiejski 150 g (MLE), Sok marchwiowo-owocowy 200 ml , Posiłek nocny: Mus owocowy z twarogiem 1szt 1 szt (MLE),
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2258.11 kcal; Białko ogółem: 129.23 g; Tłuszcz: 52.74 g; Węglowodny przyswajalne: 202.03 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 22.47 g; suma cukrów prostych: 94.84 g; Sól: 8.49 g; Błonnik pokarmowy: 25.29 g; Sód: 1653.06 mg;		
poniedziałek 2024-03-18 Dieta: ZABRZE PODSTAWOWA KOD-1		
Platki owsiane na mleku . 350 ml (BIA, GLU), Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (BIA, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR), Bułka grahamka 1szt ,chleb zwykły 50g,masło 15g 1 Por (GLU, JAJ, OZI, SOJ, SEZ), Pastella z awokado 1 szt (GLU, RYB, SOJ, MLE), Szynka Jana 40 g (GLU, JAJ, MLE, GOR), Ogórek kiszony . 100 g (GOR), II Śniadanie: Jabłko 150 g ,	Krupnik 400 ml (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR), Ziemniaki . 200 g , Kotlet mielony pieczony 120 g (GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, SEL, GOR, SEZ), Marchewka z groszkiem gotowana z ziołami z dod oliwy 150 g , Kompot b.c. 250 ml , Woda niegazowana 0,5l 1 szt , Podwieczorek: Jogurt naturalny . 150 g (BIA),	Herbata b/c 250 ml , Chleb zw.100g margaryna miękka 1szt 1 Por (GLU, JAJ, OZI, SOJ, SEZ), Polędwica sopocka 40 g (GLU, JAJ, SOJ, SEL, GOR, DWU), Sałata zielona 20 g , Posiłek nocny: Mus warzywno-owocowy 100 g ,
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2586.34 kcal; Białko ogółem: 98.35 g; Tłuszcz: 108.99 g; Węglowodny przyswajalne: 275.88 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 29.83 g; suma cukrów prostych: 62.99 g; Sól: 8.36 g; Błonnik pokarmowy: 31.80 g; Sód: 1464.19 mg;		
poniedziałek 2024-03-18 Dieta: ZABRZE ŁATWOSTRAWNA KOD-2		
Platki owsiane na mleku . 350 ml (BIA, GLU), Herbata b/c 250 ml , Bułka grahamka 1szt ,chleb zwykły 50g,masło 15g 1 Por (GLU, JAJ, OZI, SOJ, SEZ), Pasta warzywna z tofu 1szt 1 szt (SOJ, GOR, SEZ), Szynka Jana 40 g (GLU, JAJ, MLE, GOR), Pomidor 100 g , II Śniadanie: Jabłko 150 g ,	Krupnik 400 ml (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR), Ziemniaki . 200 g , Pulpet wp. z szynki gotowany w sosie pomidorowym 1 Por (GLU, JAJ, OZI, SOJ, SEZ), Marchewka kostka gotowana z ziołami z dod oliwy 150 g (BIA, GLU, SOJ, SEL, GOR), Kompot b.c. 250 ml , Woda niegazowana 0,5l 1 szt , Podwieczorek: Jogurt naturalny . 150 g (BIA),	Herbata b/c 250 ml , Bułka 100g,margaryna miękka1szt 1 Por (GLU, OZI, SOJ, SEZ), Polędwica sopocka 40 g (GLU, JAJ, SOJ, SEL, GOR, DWU), Sałata zielona 20 g , Posiłek nocny: Mus warzywno-owocowy 100 g ,
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2040.71 kcal; Białko ogółem: 80.94 g; Tłuszcz: 59.52 g; Węglowodny przyswajalne: 219.63 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 21.97 g; suma cukrów prostych: 62.95 g; Sól: 5.88 g; Błonnik pokarmowy: 30.64 g; Sód: 642.29 mg;		

Jadłospis dla oddziałów

Oddział: Szpital Miejski Zabrze		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
poniedziałek 2024-03-18		
Dieta: ZABRZE BOGATOBIAŁKOWA KOD-9		
Płatki owsiane na mleku . 350 ml (BIA, GLU), Herbata b/c 250 ml , Bułka grahamka 1szt ,chleb zwykły 50g,masło 15g 1 Por (GLU, JAJ, OZI, SOJ, SEZ), Twaróg 80 g (BIA), Szynka Jana 40 g (GLU, JAJ, MLE, GOR), Ogórek kiszony b/skórki 100 g (GOR), II Śniadanie: Jabłko 150 g ,	Krupnik 400 ml (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR), Ziemniaki . 200 g , Pulpet wp. z szynki gotowany w sosie pomidorowym 1 Por (GLU, JAJ, OZI, SOJ, SEZ), Podudzie got 1 szt , Marchewka kostka gotowana z ziołami z dod. oliwy 150 g (BIA, GLU, SOJ, SEL, GOR), Kompot b.c. 250 ml , Woda niegazowana 0,5l 1 szt , Podwieczorek: Jogurt naturalny . 150 g (BIA),	Herbata b/c 250 ml , Bułka 100g,margaryna miękka1szt 1 Por (GLU, OZI, SOJ, SEZ), Połędwica sopocka 100 g (GLU, JAJ, SOJ, SEL, GOR, DWU), Sałata zielona 20 g , Posiłek nocny: Mus warzywno-owocowy 100 g ,
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2282.96 kcal; Białko ogółem: 121.38 g; Tłuszcz: 71.11 g; Węglowodny przyswajalne: 213.60 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 26.04 g; suma cukrów prostych: 56.18 g; Sól: 8.28 g; Błonnik pokarmowy: 29.94 g; Sód: 1443.54 mg;		
poniedziałek 2024-03-18		
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, SEZ), Pastella z awokado 1 szt (GLU, RYB, SOJ, MLE), Szynka Jana 40 g (GLU, JAJ, MLE, GOR), Ogórek kiszony . 100 g (GOR), II Śniadanie: Biszkopty b/c 30 g (BIA, GLU, JAJ, ZIA),	Krupnik 400 ml (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR), Ziemniaki . 200 g , Kotlet mielony pieczony 120 g (GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, SEL, GOR, SEZ), Marchewka z groszkiem gotowana z ziołami z dod oliwy 150 g , Kompot b.c. 250 ml , Woda niegazowana 0,5l 1 szt , Podwieczorek: Jogurt naturalny . 150 g (BIA),	Herbata b/c 250 ml , Chleb graham 100g margaryna miękka 1szt 1 Por (GLU, SOJ, SEZ), Połędwica sopocka 40 g (GLU, JAJ, SOJ, SEL, GOR, DWU), Sałata zielona 20 g , Posiłek nocny: Mus warzywno-owocowy 100 g ,
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2436.15 kcal; Białko ogółem: 92.44 g; Tłuszcz: 101.87 g; Węglowodny przyswajalne: 261.58 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 26.35 g; suma cukrów prostych: 39.85 g; Sól: 8.20 g; Błonnik pokarmowy: 24.74 g; Sód: 1385.23 mg;		
poniedziałek 2024-03-18		
Dieta: ZABRZE CZKID ZESTAW I -KOD C1		
Płatki owsiane na mleku . 350 ml (BIA, GLU), Herbata b/c 250 ml , Bułka grahamka 50 g (GLU), Chleb zwykły 50 g (GLU, JAJ, OZI, SOJ, SEZ), Masełko 1szt 1 szt , Pastella z awokado 1 szt (GLU, RYB, SOJ, MLE), Szynka Jana 50 g (GLU, JAJ, MLE, GOR), Ogórek zielony 100 g , II Śniadanie: Jabłko 150 g ,	Krupnik 400 ml (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR), Ziemniaki . 200 g , Podudzie gotowane 2szt z sosem ziołowym 1 szt (GLU), Marchewka z groszkiem gotowana z ziołami z dod oliwy 150 g , Woda niegazowana 0,5l 1 szt , Kompot b.c. 250 ml , Podwieczorek: Sok pomidorowy 1szt 1 szt ,	Herbata b/c 250 ml , Chleb graham 100g margaryna miękka 1szt 1 Por (GLU, SOJ, SEZ), Kielbasa zielonogórska 40 g (BIA, GLU, JAJ, SEL, SOJ, GOR), Sałata zielona 20 g , Posiłek nocny: Mus warzywno-owocowy 100 g ,
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2413.25 kcal; Białko ogółem: 106.04 g; Tłuszcz: 93.30 g; Węglowodny przyswajalne: 268.40 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 26.10 g; suma cukrów prostych: 58.92 g; Sól: 7.70 g; Błonnik pokarmowy: 31.30 g; Sód: 1600.70 mg;		
poniedziałek 2024-03-18		
Dieta: ZABRZE CZKID ŁATWOSTRAWNA KOD-C2		
Płatki owsiane na mleku . 350 ml (BIA, GLU), Herbata b/c 250 ml , Bułka grahamka 50 g (GLU), Chleb zwykły 50 g (GLU, JAJ, OZI, SOJ, SEZ), Masełko 1szt 1 szt , Szynka żywiecka 40 g , Serek śmietankowy (H3szt) 1 Por , Pomidor 100 g , II Śniadanie: Jabłko 150 g ,	Krupnik 400 ml (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR), Ziemniaki . 200 g , Pulpet wp. z szynki gotowany w sosie pomidorowym 1 Por (GLU, JAJ, OZI, SOJ, SEZ), Marchewka kostka gotowana z ziołami z dod. oliwy 150 g (BIA, GLU, SOJ, SEL, GOR), Kompot b.c. 250 ml , Woda niegazowana 0,5l 1 szt , Podwieczorek: Jogurt naturalny . 150 g (BIA),	Herbata b/c 250 ml , Bułka 100g,margaryna miękka1szt 1 Por (GLU, OZI, SOJ, SEZ), Połędwica sopocka 40 g (GLU, JAJ, SOJ, SEL, GOR, DWU), Sałata zielona 20 g , Posiłek nocny: Mus warzywno-owocowy 100 g ,
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 1873.61 kcal; Białko ogółem: 73.91 g; Tłuszcz: 47.30 g; Węglowodny przyswajalne: 212.35 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 16.90 g; suma cukrów prostych: 58.95 g; Sól: 5.07 g; Błonnik pokarmowy: 30.64 g; Sód: 641.84 mg;		

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Szpital Miejski Zabrze		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
poniedziałek 2024-03-18 Dieta: ZABRZE CZKID Z OGR. WEGLOWODANÓW KOD-C3		
Kefir 150 g (BIA), Herbata b/c 250 ml, Bułka grahamka 50 g (GLU), Chleb graham 50 g (GLU, SOJ, SEZ), Masełko 1szt 1 szt, Szynka Jana 40 g (GLU, JAJ, MLE, GOR), Serek śmietankowy (H3szt) 1 Por, Ogórek kiszony 100 g (GOR), II Śniadanie: Jabłko 150 g,	Krupnik 400 ml (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR), Ziemniaki 200 g, Pulpet wp. z szynki gotowany w sosie pomidorowym 1 Por (GLU, JAJ, OZI, SOJ, SEZ), Marchewka z groszkiem gotowana z ziołami z dod. oliwy 150 g, Kompot b.c. 250 ml, Woda niegazowana 0,5l 1 szt, Podwieczorek: Jogurt naturalny 150 g (BIA),	Herbata b/c 250 ml, Chleb graham 100g margaryna miękka 1szt 1 Por (GLU, SOJ, SEZ), Śledzik na raz z cebulką 1 szt, Sałata zielona 20 g, Posiłek nocny: Mus warzywno-owocowy 100 g,
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 1966.53 kcal; Białko ogółem: 79.40 g; Tłuszcz: 58.34 g; Węglowodny przyswajalne: 254.07 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 17.88 g; suma cukrów prostych: 54.10 g; Sól: 8.39 g; Błonnik pokarmowy: 25.34 g; Sód: 1284.44 mg;		
poniedziałek 2024-03-18 Dieta: ZABRZE CZKID ZESTAW II-KOD C1		
Płatki owsiane na mleku 350 ml (BIA, GLU), Herbata b/c 250 ml, Bułka grahamka 50 g (GLU), Chleb zwykły 50 g (GLU, JAJ, OZI, SOJ, SEZ), Masełko 1szt 1 szt, Szynka Jana 50 g (GLU, JAJ, MLE, GOR), Serek śmietankowy (H3szt) 1 Por, Ogórek kiszony 100 g (GOR), II Śniadanie: Jabłko 150 g,	Krupnik 400 ml (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR), Ziemniaki 200 g, Kotlet mielony pieczony 120 g (GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, SEL, GOR, SEZ), Marchewka kostka gotowana z ziołami z dod. oliwy 150 g (BIA, GLU, SOJ, SEL, GOR), Kompot b.c. 250 ml, Woda niegazowana 0,5l 1 szt, Podwieczorek: Jogurt naturalny 150 g (BIA),	Herbata b/c 250 ml, Chleb graham 100g margaryna miękka 1szt 1 Por (GLU, SOJ, SEZ), Śledzik na raz z cebulką 1 szt, Sałata zielona 20 g, Posiłek nocny: Mus warzywno-owocowy 100 g,
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2454.93 kcal; Białko ogółem: 91.18 g; Tłuszcz: 99.94 g; Węglowodny przyswajalne: 270.62 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 25.10 g; suma cukrów prostych: 57.75 g; Sól: 8.90 g; Błonnik pokarmowy: 27.84 g; Sód: 1440.19 mg;		
poniedziałek 2024-03-18 Dieta: ZABRZE DIETA PAPKOWATA KOD-12		
Płatki owsiane na mleku 350 ml (BIA, GLU), Herbata b/c 250 ml, Bułka dl 100g masło extra 15g 1 Por (GLU, OZI, SOJ, SEZ), Szynka Jana 100 g (GLU, JAJ, MLE, GOR), II Śniadanie: Sok marchwiowo-owocowy 200 ml,	Zupa ziemniaczana 400 ml (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR), Ziemniaki (mix) 100 g, Podudzie got. 1 szt (GLU, OZI, SOJ, SEL, GOR, SEZ), Marchewka kostka gotowana z ziołami z dod. oliwy 150 g (BIA, GLU, SOJ, SEL, GOR), Kompot b.c. 250 ml, Woda niegazowana 0,5l 1 szt, Podwieczorek: Jogurt naturalny 150 g (BIA),	Herbata b/c 250 ml, Zupa ziemniaczana 400 ml (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR), Bułka 100g, margaryna miękka 1szt 1 Por (GLU, OZI, SOJ, SEZ), Polędwica sopocka 50 g (GLU, JAJ, SOJ, SEL, GOR, DWU), Mus warzywno-owocowy 100 g, Posiłek nocny: Mus warzywno-owocowy 100 g,
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2242.89 kcal; Białko ogółem: 101.01 g; Tłuszcz: 65.68 g; Węglowodny przyswajalne: 195.75 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 26.35 g; suma cukrów prostych: 71.30 g; Sól: 5.49 g; Błonnik pokarmowy: 31.86 g; Sód: 572.19 mg;		
wtorek 2024-03-19 Dieta: ZABRZE PODSTAWOWA KOD-1		
Kasza kukurydzina na mleku 350 ml (BIA), Kakao b/c 250 ml (BIA), Bułka grahamka 1szt, chleb zwykły 50g, masło 15g 1 Por (GLU, JAJ, OZI, SOJ, SEZ), Szynka konserwowa premium 40 g (GLU, JAJ, MLE, SEL, GOR, SOJ), Jajo 1 szt (JAJ), Pomidor koktajlowy 100 g, II Śniadanie: Banan 150 g,	Barszcz czerwony z ziemniakami 400 ml (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR), Ryż brązowy 200 g (BIA), Schab gotowany +sos 120/100 190 g (BIA, GLU, SOJ, SEL, GOR), surówka bułgarska z papryką 150 g (JAJ, SEL, GOR), Kompot b.c. 250 ml, Woda niegazowana 0,5l 1 szt, Podwieczorek: Serek homogenizowany nat. 1szt 150 g (MLE),	Herbata b/c 250 ml, Chleb zw. 100g margaryna miękka 1szt 1 Por (GLU, JAJ, OZI, SOJ, SEZ), Szynka drobiowa z fileta 40 g (GLU, JAJ, MLE, SEL, DWU), Mix sałat 20 g, Posiłek nocny: Tubka owsianka z owocami b/c 1szt 1 szt (GLU),
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2443.90 kcal; Białko ogółem: 129.62 g; Tłuszcz: 68.22 g; Węglowodny przyswajalne: 317.11 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 30.24 g; suma cukrów prostych: 84.22 g; Sól: 7.02 g; Błonnik pokarmowy: 24.13 g; Sód: 695.87 mg;		

Jadłospis dla oddziałów

Oddział: Szpital Miejski Zabrze		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
wtorek 2024-03-19 Dieta: ZABRZE ŁATWOSTRAWNA KOD-2		
Kasza kukurydzina na mleku . 350 ml (BIA), Kakao b/c 250 ml (BIA), Bułka grahamka 1szt ,chleb zwykły 50g,masło 15g 1 Por (GLU, JAJ, OZI, SOJ, SEZ), Szynka konserwowa premium 50 g (GLU, JAJ, MLE, SEL, GOR, SOJ), Serek homogenizowany nat. 1szt 150 g (MLE), Pomidor koktajlowy 100 g , II Śniadanie: Kiwi 150 g ,	Barszcz czerwony z ziemniakami 400 ml (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR), Ryż paraboliczny 200 g (BIA), Schab gotowany +sos 120/100 190 g (BIA, GLU, SOJ, SEL, GOR), Dynia gotowana z ziołami i oliwą 150 g (BIA, GLU, SOJ, SEL, GOR), Kompot b.c. 250 ml , Woda niegazowana 0,5l 1 szt , Podwieczorek: Sok marchwiowo-owocowy 200 ml ,	Herbata b/c 250 ml , Bułka 100g,margaryna miękka1szt 1 Por (GLU, OZI, SOJ, SEZ), Szynka drobiowa z fileta 40 g (GLU, JAJ, MLE, SEL, DWU), Mix sałat 20 g , Posiłek nocny: Tubka owsianka z owocami b/c 1szt 1 szt (GLU),
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2318.16 kcal; Białko ogółem: 117.34 g; Tłuszcz: 60.48 g; Węglowodny przyswajalne: 262.62 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 27.38 g; suma cukrów prostych: 79.20 g; Sól: 5.28 g; Błonnik pokarmowy: 22.72 g; Sód: 611.52 mg;		
wtorek 2024-03-19 Dieta: ZABRZE BOGATOBIAŁKOWA KOD-9		
Kasza kukurydzina na mleku . 350 ml (BIA), Kakao b/c 250 ml (BIA), Bułka grahamka 1szt ,chleb zwykły 50g,masło 15g 1 Por (GLU, JAJ, OZI, SOJ, SEZ), Szynka konserwowa premium 40 g (GLU, JAJ, MLE, SEL, GOR, SOJ), Jajo 1 szt (JAJ), Pomidor koktajlowy 100 g , II Śniadanie: Serek wiejski 150 g (MLE),	Barszcz czerwony z ziemniakami 400 ml (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR), Ryż paraboliczny 200 g (BIA), Schab gotowany +sos 120/100 190 g (BIA, GLU, SOJ, SEL, GOR), Dynia gotowana z ziołami i oliwą 150 g (BIA, GLU, SOJ, SEL, GOR), Kompot b.c. 250 ml , Woda niegazowana 0,5l 1 szt , Podwieczorek: Serek homogenizowany nat. 1szt 150 g (MLE),	Herbata b/c 250 ml , Bułka 100g,margaryna miękka1szt 1 Por (GLU, OZI, SOJ, SEZ), Szynka drobiowa z fileta 100 g (GLU, JAJ, MLE, SEL, DWU), Mix sałat 20 g , Posiłek nocny: Tubka owsianka z owocami b/c 1szt 1 szt (GLU),
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2478.86 kcal; Białko ogółem: 158.69 g; Tłuszcz: 76.36 g; Węglowodny przyswajalne: 229.78 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 34.32 g; suma cukrów prostych: 50.21 g; Sól: 7.50 g; Błonnik pokarmowy: 15.01 g; Sód: 1256.22 mg;		
wtorek 2024-03-19 Dieta: ZABRZE DIETA Z OGR.ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW KOD-6		
Maślanka 1szt 1 szt , Kakao b/c 250 ml (BIA), Bułka grahamka 1szt ,chleb zwykły 50g,masło 15g 1 Por (GLU, JAJ, OZI, SOJ, SEZ), Szynka konserwowa premium 40 g (GLU, JAJ, MLE, SEL, GOR, SOJ), Jajo 1 szt (JAJ), Pomidor koktajlowy 100 g , II Śniadanie: Kiwi 150 g ,	Barszcz czerwony z ziemniakami 400 ml (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR), Ryż brązowy 200 g (BIA), Schab gotowany +sos 120/100 190 g (BIA, GLU, SOJ, SEL, GOR), surówka bułgarska z papryką-150 g (JAJ, SEL, GOR), Kompot b.c. 250 ml , Woda niegazowana 0,5l 1 szt , Podwieczorek: Serek homogenizowany nat. 1szt 150 g (MLE),	Herbata b/c 250 ml , Chleb graham 100g margaryna miękka 1szt 1 Por (GLU, SOJ, SEZ), Szynka drobiowa z fileta 40 g (GLU, JAJ, MLE, SEL, DWU), Mix sałat 20 g , Posiłek nocny: Tubka owsianka z owocami b/c 1szt 1 szt (GLU), Orzechy włoskie 30 g (ORZ),
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2573.83 kcal; Białko ogółem: 142.69 g; Tłuszcz: 83.21 g; Węglowodny przyswajalne: 300.29 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 30.62 g; suma cukrów prostych: 84.79 g; Sól: 7.59 g; Błonnik pokarmowy: 24.14 g; Sód: 923.78 mg;		
wtorek 2024-03-19 Dieta: ZABRZE CZKID ZESTAW I -KOD C1		
Kasza kukurydzina na mleku . 350 ml (BIA), Kakao b/c 250 ml (BIA), Chleb zwykły 50 g (GLU, JAJ, OZI, SOJ, SEZ), Bułka grahamka 50 g (GLU), Masełko 1szt 1 szt , Twaróg z ziołami 100 g (BIA), Parówka na gorąco drob-wp 1 szt 60 g (BIA, MLE, SEL, GOR), Roszponka 20 g , II Śniadanie: Kiwi 150 g ,	Barszcz czerwony z ziemniakami 400 ml (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR), Ryż brązowy 200 g (BIA), Dorsz z pieca koperkiem 120 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: Serek homogenizowany nat. 1szt 150 g (MLE),	Herbata b/c 250 ml , Chleb graham 100 g (GLU, SOJ, SEZ), Margaryna miękka 1szt 1 szt , Szynka drobiowa z fileta 40 g (GLU, JAJ, MLE, SEL, DWU), Mix sałat 20 g , Posiłek nocny: Tubka owsianka z owocami b/c 1szt 1 szt (GLU),
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2206.27 kcal; Białko ogółem: 121.73 g; Tłuszcz: 56.47 g; Węglowodny przyswajalne: 287.88 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 23.67 g; suma cukrów prostych: 55.77 g; Sól: 6.02 g; Błonnik pokarmowy: 20.82 g; Sód: 584.69 mg;		

Jadłospis dla oddziałów

Oddział: Szpital Miejski Zabrze		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
wtorek 2024-03-19 Dieta: ZABRZE CZKID ŁATWOSTRAWNA KOD-C2		
Kasza kukurydzina na mleku . 350 ml (BIA), Kakao b/c 250 ml (BIA), Chleb zwykły 50 g (GLU, JAJ, OZI, SOJ, SEZ), Bułka grahamka 50 g (GLU), Maselko 1szt 1 szt , Ser biały z ziołami 60 g (BIA), Parówka na gorąco drob-wp 1 szt 60 g (BIA, MLE, SEL, GOR), Roszponka 20 g , II Śniadanie: Banan 150 g ,	Barszcz czerwony z ziemniakami 400 ml (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR), Ryż paraboliczny 200 g (BIA), Schab gotowany +sos 120/100 190 g (GLU), Dyńia gotowana z ziołami i oliwą 150 g (BIA, GLU, SOJ, SEL, GOR), Kompot b.c. 250 ml , Woda niegazowana 0,5l 1 szt , Podwieczorek: Serek homogenizowany nat. 1szt 150 g (MLE),	Herbata b/c 250 ml , Bułka 100g,margaryna miękką1szt 1 Por (GLU, OZI, SOJ, SEZ), Szynka drobiowa z fileta 40 g (GLU, JAJ, MLE, SEL, DWU), Mix sałat 20 g , Posiłek nocny: Mus warzywno-owocowy 100 g ,
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2258.74 kcal; Białko ogółem: 115.15 g; Tłuszcz: 59.99 g; Węglowodny przyswajalne: 254.24 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 27.25 g; suma cukrów prostych: 73.00 g; Sól: 5.27 g; Błonnik pokarmowy: 18.10 g; Sód: 533.06 mg;		
wtorek 2024-03-19 Dieta: ZABRZE CZKID Z OGR. WĘGLOWODANÓW KOD-C3		
Maślanka 1szt 1 szt , Kakao b/c 250 ml (BIA), Chleb graham 50 g (GLU, SOJ, SEZ), Bułka grahamka 50 g (GLU), Maselko 1szt 1 szt , Humus 1szt 1 szt (GLU, GOR, SEZ, SOJ), Parówka na gorąco drob-wp 1 szt 60 g (BIA, MLE, SEL, GOR), Roszponka 20 g , II Śniadanie: Kiwi 150 g ,	Barszcz czerwony z ziemniakami 400 ml (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR), Ryż brązowy 200 g (BIA), Schab pieczony +sos 120/100 190 g (BIA, GLU, SOJ, SEL, GOR), surówka bułgarska z papryką- 150 g (JAJ, SEL, GOR), Kompot b.c. 250 ml , Woda niegazowana 0,5l 1 szt , Podwieczorek: Serek homogenizowany nat. 1szt 150 g (MLE),	Herbata b/c 250 ml , Chleb graham 100 g (GLU, SOJ, SEZ), Margaryna miękką 1szt 1 szt , Szynka drobiowa z fileta 40 g (GLU, JAJ, MLE, SEL, DWU), Mix sałat 20 g , Posiłek nocny: Tubka owsianka z owocami b/c 1szt 1 szt (GLU), Orzechy włoskie 30 g (ORZ),
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2775.85 kcal; Białko ogółem: 136.30 g; Tłuszcz: 101.33 g; Węglowodny przyswajalne: 315.86 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 29.69 g; suma cukrów prostych: 82.88 g; Sól: 9.76 g; Błonnik pokarmowy: 23.73 g; Sód: 773.75 mg;		
wtorek 2024-03-19 Dieta: ZABRZE CZKID ZESTAW II-KOD C1		
Kasza kukurydzina na mleku . 350 ml (BIA), Kakao b/c 250 ml (BIA), Chleb zwykły 50 g (GLU, JAJ, OZI, SOJ, SEZ), Bułka grahamka 50 g (GLU), Maselko 1szt 1 szt , Szynka konserwowa premium 40 g (GLU, JAJ, MLE, SEL, GOR, SOJ), Humus 1szt 1 szt (GLU, GOR, SEZ, SOJ), Roszponka 20 g , II Śniadanie: Banan 150 g ,	Barszcz czerwony z ziemniakami 400 ml (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR), Ryż brązowy 200 g (BIA), Schab gotowany +sos 120/100 190 g (GLU), surówka bułgarska z papryką- 150 g (JAJ, SEL, GOR), Kompot b.c. 250 ml , Woda niegazowana 0,5l 1 szt , Podwieczorek: Sok wielowarzynny 330 g (SEL),	Herbata b/c 250 ml , Chleb graham 100 g (GLU, SOJ, SEZ), Margaryna miękką 1szt 1 szt , Twaróg 100 g (BIA), Mix sałat 20 g , Posiłek nocny: Tubka owsianka z owocami b/c 1szt 1 szt (GLU),
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2583.04 kcal; Białko ogółem: 118.67 g; Tłuszcz: 77.86 g; Węglowodny przyswajalne: 338.87 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 22.15 g; suma cukrów prostych: 86.00 g; Sól: 9.41 g; Błonnik pokarmowy: 25.33 g; Sód: 540.82 mg;		
wtorek 2024-03-19 Dieta: ZABRZE DIETA PAPKOWATA KOD-12		
Kasza kukurydzina na mleku . 350 ml (BIA), Herbata b/c 250 ml , Bułka dl 100g masło extra 15g 1 Por (GLU, OZI, SOJ, SEZ), Szynka konserwowa premium 50 g (GLU, JAJ, MLE, SEL, GOR, SOJ), II Śniadanie: Mus owocowy 100 g ,	Barszcz czerwony z ziemniakami 400 ml (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR), Ziemniaki . 100 g , Schab gotowany 100 g , Dynia gotowana z ziołami i oliwą 150 g (BIA, GLU, SOJ, SEL, GOR), Kompot b.c. 250 ml , Woda niegazowana 0,5l 1 szt , Podwieczorek: Serek homogenizowany nat. 1szt 150 g (MLE),	Herbata b/c 250 ml , Zupa grysikowa . 400 ml (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR), Bułka 100g,margaryna miękką 2szt 1 Por (GLU, OZI, SOJ, SEZ), Szynka drobiowa z fileta 50 g (GLU, JAJ, MLE, SEL, DWU), Jogurt naturalny . 150 g (BIA), Posiłek nocny: Tubka owsianka z owocami b/c 1szt 1 szt (GLU),
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2148.85 kcal; Białko ogółem: 107.37 g; Tłuszcz: 66.85 g; Węglowodny przyswajalne: 168.16 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 27.88 g; suma cukrów prostych: 55.61 g; Sól: 5.64 g; Błonnik pokarmowy: 18.62 g; Sód: 638.95 mg;		

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Szpital Miejski Zabrze		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
środa 2024-03-20 Dieta: ZABRZE PODSTAWOWA KOD-1		
Ryż na mleku . 350 ml (BIA), Herbata b/c 250 ml , Bułka grahamka 1szt ,chleb zwykły 50g,masło 15g 1 Por (GLU, JAJ, OZI, SOJ, SEZ), Twaróg 50 g (BIA), Szynka konserwowa premium 40 g (GLU, JAJ, MLE, SEL, GOR, SOJ), Pomidor 100 g , II Śniadanie: Mandarynki 150 g ,	Zupa ogórkowa z ziemniakami . 400 ml (GLU, OZI, SOJ, MLE, SEL, GOR, SEZ, ZIA, ŁUB), Makaron razowy z oliwą 200 g , Sos mięsno-pomidorowy 200 g (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR), Fasolka szparagowa z wody z ziołami i oliwą 150 g (STR), Kompot b.c. 250 ml , Woda niegazowana 0,5l 1 szt , Podwieczorek: Biszkopty b/c 30 g (BIA, GLU, JAJ, ZIA),	Herbata b/c 250 ml , Chleb zw.100g margaryna miękka 1szt 1 Por (GLU, JAJ, OZI, SOJ, SEZ), Śledzik na raz z cebulką 1 szt , Ogórek zielony 100 g , Posiłek nocny: Mus owocowy 100 g ,
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2334.41 kcal; Białko ogółem: 95.49 g; Tłuszcz: 73.65 g; Węglowodny przyswajalne: 310.10 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 20.59 g; suma cukrów prostych: 50.67 g; Sól: 9.40 g; Błonnik pokarmowy: 23.15 g; Sód: 1364.07 mg;		
środa 2024-03-20 Dieta: ZABRZE ŁATWOSTRAWNA KOD-2		
Ryż na mleku . 350 ml (BIA), Herbata b/c 250 ml , Bułka grahamka 1szt ,chleb zwykły 50g,masło 15g 1 Por (GLU, JAJ, OZI, SOJ, SEZ), Szynka konserwowa premium 40 g (GLU, JAJ, MLE, SEL, GOR, SOJ), Twaróg 50 g (BIA), Pomidor 100 g , II Śniadanie: Mandarynki 150 g ,	Zupa koperkowa z ziemniakami . 400 ml (GLU, SEL), Makaron jasny z oliwą 200 g (GLU), Sos mięsno-pomidorowy 200 g (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR), Brokuły got. z dodatkiem oliwy 150 g , Kompot b.c. 250 ml , Woda niegazowana 0,5l 1 szt , Podwieczorek: Biszkopty b/c 30 g (BIA, GLU, JAJ, ZIA),	Herbata b/c 250 ml , Bułka 100g,margaryna miękka1szt 1 Por (GLU, OZI, SOJ, SEZ), Pasta jarzynowo - rybna 80 g (RYB, SEL), Roszponka 20 g , Posiłek nocny: Mus owocowy 100 g ,
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2216.81 kcal; Białko ogółem: 92.58 g; Tłuszcz: 51.55 g; Węglowodny przyswajalne: 280.42 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 10.28 g; suma cukrów prostych: 49.56 g; Sól: 4.00 g; Błonnik pokarmowy: 27.67 g; Sód: 448.95 mg;		
środa 2024-03-20 Dieta: ZABRZE BOGATOBIĄLKOWA KOD-9		
Ryż na mleku . 350 ml (BIA), Herbata b/c 250 ml , Bułka grahamka 1szt ,chleb zwykły 50g,masło 15g 1 Por (GLU, JAJ, OZI, SOJ, SEZ), Szynka konserwowa premium 40 g (GLU, JAJ, MLE, SEL, GOR, SOJ), Twaróg 100 g (BIA), Pomidor 100 g , II Śniadanie: Mandarynki 150 g ,	Zupa koperkowa z ziemniakami . 400 ml (GLU, SEL), Makaron jasny z oliwą 200 g (GLU), Filet drobiowy gotowany 100 g , Brokuły got. z dodatkiem oliwy 150 g , Kompot b.c. 250 ml , Woda niegazowana 0,5l 1 szt , Podwieczorek: Biszkopty b/c 30 g (BIA, GLU, JAJ, ZIA),	Herbata b/c 250 ml , Bułka 100g,margaryna miękka1szt 1 Por (GLU, OZI, SOJ, SEZ), Pasta jarzynowo - rybna 120 g (RYB, SEL), Roszponka 20 g , Posiłek nocny: Mus owocowy 100 g ,
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2320.95 kcal; Białko ogółem: 119.59 g; Tłuszcz: 52.04 g; Węglowodny przyswajalne: 278.00 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 9.25 g; suma cukrów prostych: 49.00 g; Sól: 4.11 g; Błonnik pokarmowy: 27.81 g; Sód: 472.23 mg;		
środa 2024-03-20 Dieta: ZABRZE DIETA Z OGR.ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW KOD-6		
Jogurt naturalny . 150 g (BIA), Herbata b/c 250 ml , Bułka grahamka 1szt ,chleb zwykły 50g,masło 15g 1 Por (GLU, JAJ, OZI, SOJ, SEZ), Szynka konserwowa premium 40 g (GLU, JAJ, MLE, SEL, GOR, SOJ), Twaróg 50 g (BIA), Pomidor 100 g , II Śniadanie: Mandarynki 150 g ,	Zupa koperkowa z ziemniakami . 400 ml (GLU, SEL), Makaron razowy z oliwą 200 g , Sos mięsno-pomidorowy 200 g (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR), Fasolka szparagowa z wody z ziołami i oliwą 150 g (STR), Kompot b.c. 250 ml , Woda niegazowana 0,5l 1 szt , Podwieczorek: Biszkopty b/c 30 g (BIA, GLU, JAJ, ZIA),	Herbata b/c 250 ml , Chleb graham 100g margaryna miękka 1szt 1 Por (GLU, SOJ, SEZ), 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]: 2542.02 kcal; Białko ogółem: 102.53 g; Tłuszcz: 90.35 g; Węglowodny przyswajalne: 314.70 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 21.31 g; suma cukrów prostych: 49.66 g; Sól: 6.97 g; Błonnik pokarmowy: 23.62 g; Sód: 458.05 mg;		

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Szpital Miejski Zabrze		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
środa 2024-03-20		
Dieta: ZABRZE CZKID ZESTAW I -KOD C1		
Ryż na mleku . 350 ml (BIA), Herbata b/c 250 ml , Bułka grahamka 50 g (GLU), Chleb zwykły 50 g (GLU, JAJ, OZI, SOJ, SEZ), Maselko 1szt 1 szt , Szynka konserwowa premium 40 g (GLU, JAJ, MLE, SEL, GOR, SOJ), Ser żółty 40 g (BIA), Pomidor 100 g , II Śniadanie: Mandarynki 150 g ,	Zupa ogórkowa z ziemniakami . 400 ml (GLU, OZI, SOJ, MLE, SEL, GOR, SEZ, ZIA, ŁUB), Ziemniaki . 200 g , Podudzie gotowane 2szt z sosem ziołowym 1 szt (GLU), Fasolka szparagowa z wody z ziołami i oliwą 150 g (STR), Kompot b.c. 250 ml , Woda niegazowana 0,5l 1 szt , Podwieczorek: Biszkopty b/c 30 g (BIA, GLU, JAJ, ZIA),	Herbata b/c 250 ml , Chleb graham 100g margaryna miękka 1szt 1 Por (GLU, SOJ, SEZ), Śledzik na raz z cebulką 1 szt , Ogórek zielony 100 g , Posiłek nocny: Mus owocowy 100 g ,
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2511.50 kcal; Białko ogółem: 112.90 g; Tłuszcz: 93.82 g; Węglowodny przyswajalne: 288.40 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 29.93 g; suma cukrów prostych: 51.32 g; Sól: 10.43 g; Błonnik pokarmowy: 24.67 g; Sód: 1554.17 mg;		
środa 2024-03-20		
Dieta: ZABRZE CZKID ŁATWOSTRAWNA KOD-C2		
Ryż na mleku . 350 ml (BIA), Herbata b/c 250 ml , Bułka grahamka 50 g (GLU), Chleb zwykły 50 g (GLU, JAJ, OZI, SOJ, SEZ), Maselko 1szt 1 szt , Pasta warzywna 1szt (I) 1 szt , Szynka konserwowa premium 40 g (GLU, JAJ, MLE, SEL, GOR, SOJ), Pomidor 100 g , II Śniadanie: Mandarynki 150 g ,	Zupa koperkowa z ziemniakami . 400 ml (GLU, SEL), Makaron jasny z oliwą 200 g (GLU), Sos mięsno-pomidorowy 200 g (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR), Brokuły got. z dodatkiem oliwy 150 g , Kompot b.c. 250 ml , Woda niegazowana 0,5l 1 szt , Podwieczorek: Kefir 150 g (BIA),	Herbata b/c 250 ml , Bułka 100g, margaryna miękka 1szt 1 Por (GLU, OZI, SOJ, SEZ), Pasta jarzynowo - rybna 80 g (RYB, SEL), Roszponka 20 g , Posiłek nocny: Mus owocowy 100 g ,
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2158.51 kcal; Białko ogółem: 90.79 g; Tłuszcz: 49.30 g; Węglowodny przyswajalne: 270.90 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 16.97 g; suma cukrów prostych: 59.48 g; Sól: 4.97 g; Błonnik pokarmowy: 30.85 g; Sód: 506.85 mg;		
środa 2024-03-20		
Dieta: ZABRZE CZKID Z OGR. WĘGLOWODANÓW KOD-C3		
Jogurt naturalny . 150 g (BIA), Herbata b/c 250 ml , Bułka grahamka 50 g (GLU), Chleb graham 50 g (GLU, SOJ, SEZ), Maselko 1szt 1 szt , Ser żółty 40 g (BIA), Szynka konserwowa premium 40 g (GLU, JAJ, MLE, SEL, GOR, SOJ), Pomidor 100 g , II Śniadanie: Mandarynki 150 g ,	Zupa koperkowa z ziemniakami . 400 ml (GLU, SEL), Makaron razowy z oliwą 200 g , Sos mięsno-pomidorowy 200 g (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR), Fasolka szparagowa z wody z ziołami i oliwą 150 g (STR), Woda niegazowana 0,5l 1 szt , Kompot b.c. 250 ml , Podwieczorek: Kefir 150 g (BIA),	Herbata b/c 250 ml , Chleb graham 100g margaryna miękka 1szt 1 Por (GLU, SOJ, SEZ), Pasta jarzynowo - rybna 80 g (RYB, SEL), Ogórek zielony 100 g , Posiłek nocny: Mus owocowy 100 g , Orzechy włoskie 30 g (ORZ),
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2350.43 kcal; Białko ogółem: 106.10 g; Tłuszcz: 71.00 g; Węglowodny przyswajalne: 305.89 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 24.37 g; suma cukrów prostych: 53.33 g; Sól: 5.26 g; Błonnik pokarmowy: 23.12 g; Sód: 532.18 mg;		
środa 2024-03-20		
Dieta: ZABRZE CZKID ZESTAW II-KOD C1		
Ryż na mleku . 350 ml (BIA), Herbata b/c 250 ml , Bułka grahamka 50 g (GLU), Chleb zwykły 50 g (GLU, JAJ, OZI, SOJ, SEZ), Maselko 1szt 1 szt , Pasztet 50 g (BIA, GLU, JAJ, GOR), Szynka konserwowa premium 40 g (GLU, JAJ, MLE, SEL, GOR, SOJ), Pomidor 100 g , II Śniadanie: Mandarynki 150 g ,	Zupa ogórkowa z ziemniakami . 400 ml (GLU, OZI, SOJ, MLE, SEL, GOR, SEZ, ZIA, ŁUB), Makaron razowy z oliwą 200 g , Sos mięsno-pomidorowy 200 g (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR), Brokuły got. z dodatkiem oliwy 150 g , Woda niegazowana 0,5l 1 szt , Kompot b.c. 250 ml , Podwieczorek: Kefir 150 g (BIA),	Herbata b/c 250 ml , Chleb graham 100g margaryna miękka 1szt 1 Por (GLU, SOJ, SEZ), Pasta jarzynowo - rybna 80 g (RYB, SEL), Ogórek zielony 100 g , Posiłek nocny: Mus owocowy 100 g ,
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2064.27 kcal; Białko ogółem: 92.90 g; Tłuszcz: 48.53 g; Węglowodny przyswajalne: 300.30 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 17.97 g; suma cukrów prostych: 53.75 g; Sól: 7.17 g; Błonnik pokarmowy: 20.72 g; Sód: 1437.90 mg;		

Jadłospis dla oddziałów

Oddział: Szpital Miejski Zabrze		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
środa 2024-03-20		
Dieta: ZABRZE DIETA PAPKOWATA KOD-12		
Ryż na mleku . 350 ml (BIA), Herbata b/c 250 ml , Bułka dł 100g masło extra 15g 1 Por (GLU, OZI, SOJ, SEZ), Szynka konserwowa premium 100 g (GLU, JAJ, MLE, SEL, GOR, SOJ), Mus owocowy 100 g , II Śniadanie: Jogurt naturalny . 150 g (BIA),	Zupa koperkowa z ziemniakami . 400 ml (GLU, SEL), Ziemniaki (mix) 100 g , Filet drobiowy gotowany 100 g , Warzywa gotowane 150 g (BIA, GLU, SEL), Kompot b.c. 250 ml , Woda niegazowana 0,5l 1 szt , Podwieczorek: Kefir 150 g (BIA),	Herbata b/c 250 ml , Zupa ziemniaczana . 400 ml (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR), Bułka 100g,margaryna miękka1szt 1 Por (GLU, OZI, SOJ, SEZ), Polędwica sopocka 100 g (GLU, JAJ, SOJ, SEL, GOR, DWU), Sok wielowarzywny 330 g (SEL), Posiłek nocny: Mus owocowy 100 g ,
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2320.67 kcal; Białko ogółem: 125.50 g; Tłuszcz: 54.64 g; Węglowodny przyswajalne: 215.74 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 21.98 g; suma cukrów prostych: 69.77 g; Sól: 10.26 g; Błonnik pokarmowy: 30.44 g; Sód: 780.59 mg;		
czwartek 2024-03-21		
Dieta: ZABRZE PODSTAWOWA KOD-1		
Zacierka na mleku . 350 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, SEZ), Serek wiejski 150 g (MLE), Szynka szkolna 40 g (GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR, DWU), Ogórek kiszony 100 g (GOR), II Śniadanie: Banan 150 g ,	Żurek na maślanec 400 ml (GLU, BIA, SOJ, MLE, SEL, GOR), Kasza gryczana 200 g (GLU), Podudzie gotowane 2szt z sosem ziołowym 1 szt (GLU), Buraczki 150 g (SEL, GOR), Kompot b.c. 250 ml , Woda niegazowana 0,5l 1 szt , Podwieczorek: Skyr 150 g (MLE),	Herbata b/c 250 ml , Chleb zw.100g margaryna miękka 1szt 1 Por (GLU, JAJ, OZI, SOJ, SEZ), Szynka Jana 40 g (GLU, JAJ, MLE, GOR), Sałata zielona 20 g , Posiłek nocny: Mus owocowy z twarogiem 1szt 1 szt (MLE),
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2595.75 kcal; Białko ogółem: 150.20 g; Tłuszcz: 73.98 g; Węglowodny przyswajalne: 319.90 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 31.17 g; suma cukrów prostych: 93.54 g; Sól: 9.38 g; Błonnik pokarmowy: 23.36 g; Sód: 2220.43 mg;		
czwartek 2024-03-21		
Dieta: ZABRZE ŁATWOSTRAWNA KOD-2		
Zacierka na mleku . 350 ml (BIA, GLU, JAJ), Herbata b/c 250 ml , Bułka grahamka 1szt ,chleb zwykły 50g,masło 15g 1 Por (GLU, JAJ, OZI, SOJ, SEZ), Serek wiejski 150 g (MLE), Szynka szkolna 40 g (GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR, DWU), Roszponka 20 g , II Śniadanie: Banan 150 g ,	Żurek na maślanec 400 ml (GLU, BIA, SOJ, MLE, SEL, GOR), Kasza jecz. perłowa 200 g (BIA, GLU), Podudzie gotowane 2szt z sosem ziołowym 1 szt (GLU), Buraczki 150 g (SEL, GOR), Kompot b.c. 250 ml , Woda niegazowana 0,5l 1 szt , Podwieczorek: Skyr 150 g (MLE),	Herbata b/c 250 ml , Bułka 100g,margaryna miękka1szt 1 Por (GLU, OZI, SOJ, SEZ), Szynka Jana 40 g (GLU, JAJ, MLE, GOR), Sałata zielona 20 g , Posiłek nocny: Mus owocowy z twarogiem 1szt 1 szt (MLE),
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2485.84 kcal; Białko ogółem: 137.31 g; Tłuszcz: 75.28 g; Węglowodny przyswajalne: 252.64 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 29.84 g; suma cukrów prostych: 88.13 g; Sól: 6.91 g; Błonnik pokarmowy: 21.89 g; Sód: 1468.18 mg;		
czwartek 2024-03-21		
Dieta: ZABRZE BOGATOBIAŁKOWA KOD-9		
Zacierka na mleku . 350 ml (BIA, GLU, JAJ), Herbata b/c 250 ml , Bułka grahamka 1szt ,chleb zwykły 50g,masło 15g 1 Por (GLU, JAJ, OZI, SOJ, SEZ), Serek wiejski 150 g (MLE), Szynka szkolna 40 g (GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR, DWU), Roszponka 20 g , II Śniadanie: Banan 150 g ,	Żurek na maślanec 400 ml (GLU, BIA, SOJ, MLE, SEL, GOR), Kasza jecz. perłowa 200 g (BIA, GLU), Podudzie gotowane 2szt z sosem ziołowym 1 szt (GLU), Buraczki 150 g (SEL, GOR), Kompot b.c. 250 ml , Woda niegazowana 0,5l 1 szt , Podwieczorek: Skyr 150 g (MLE),	Herbata b/c 250 ml , Bułka 100g,margaryna miękka1szt 1 Por (GLU, OZI, SOJ, SEZ), Szynka Jana 50 g (GLU, JAJ, MLE, GOR), Sałata zielona 20 g , Posiłek nocny: Mus owocowy z twarogiem 1szt 1 szt (MLE),
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2499.24 kcal; Białko ogółem: 139.61 g; Tłuszcz: 75.73 g; Węglowodny przyswajalne: 252.69 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 30.29 g; suma cukrów prostych: 88.13 g; Sól: 7.03 g; Błonnik pokarmowy: 21.89 g; Sód: 1468.18 mg;		

Jadłospis dla oddziałów

Oddział: Szpital Miejski Zabrze		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
czwartek 2024-03-21		
Dieta: ZABRZE DIETA Z OGR.ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW KOD-6		
Kefir 150 g (BIA), Herbata b/c 250 ml , Bułka grahamka 1szt ,chleb zwykły 50g,masło 15g 1 Por (GLU, JAJ, OZI, SOJ, SEZ), Serek wiejski 150 g (MLE), Szyunka szkolna 40 g (GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR, DWU), Ogórek kiszony 100 g (GOR), II Śniadanie: Jabłko 150 g ,	Żurek na maślanie 400 ml (GLU, BIA, SOJ, MLE, SEL, GOR), Kasza gryczana 200 g (GLU), Podudzie gotowane 2szt z sosem ziołowym 1 szt (GLU), surówka koperkowa- 150 g (JAJ, SEL, GOR), Kompot b.c. 250 ml , Woda niegazowana 0,5l 1 szt , Podwieczorek: Skyr 150 g (MLE),	Herbata b/c 250 ml , Chleb graham 100g margaryna miękka 1szt 1 Por (GLU, SOJ, SEZ), Szyunka Jana 40 g (GLU, JAJ, MLE, GOR), Sałata zielona 20 g , Posiłek nocny: Mus owocowy z twarogiem 1szt 1 szt (MLE),
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2338.88 kcal; Białko ogółem: 138.69 g; Tłuszcz: 70.38 g; Węglowodny przyswajalne: 279.29 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 27.07 g; suma cukrów prostych: 71.01 g; Sól: 9.83 g; Błonnik pokarmowy: 16.20 g; Sód: 1853.62 mg;		
czwartek 2024-03-21		
Dieta: ZABRZE CZKID ZESTAW I -KOD C1		
Zacierka na mleku . 350 ml (BIA, GLU, JAJ), Herbata b/c 250 ml , Bułka grahamka 50 g (GLU), Chleb zwykły 50 g (GLU, JAJ, OZI, SOJ, SEZ), Masełko 1szt 1 szt , Serek homogenizowany nat. 1szt 150 g (MLE), Polędwica sopocka 40 g (GLU, JAJ, SOJ, SEL, GOR, DWU), Ogórek kiszony 100 g (GOR), II Śniadanie: Banan 150 g ,	Żurek na maślanie 400 ml (GLU, BIA, SOJ, MLE, SEL, GOR), Kasza jecz. perłowa 200 g (BIA, GLU), Filet drobiowy gotowany 130 g , Buraczki 150 g (SEL, GOR), Kompot b.c. 250 ml , Woda niegazowana 0,5l 1 szt , Podwieczorek: Jogurt naturalny . 150 g (BIA),	Herbata b/c 250 ml , Chleb graham 100g margaryna miękka 1szt 1 Por (GLU, SOJ, SEZ), Kielbasa zielonogórska 40 g (BIA, GLU, JAJ, SEL, SOJ, GOR), Sałata zielona 20 g , Posiłek nocny: Mus owocowy z twarogiem 1szt 1 szt (MLE),
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2228.12 kcal; Białko ogółem: 115.58 g; Tłuszcz: 54.15 g; Węglowodny przyswajalne: 306.39 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 23.30 g; suma cukrów prostych: 88.43 g; Sól: 7.81 g; Błonnik pokarmowy: 19.50 g; Sód: 1845.41 mg;		
czwartek 2024-03-21		
Dieta: ZABRZE CZKID ŁATWOSTRAWNA KOD-C2		
Zacierka na mleku . 350 ml (BIA, GLU, JAJ), Herbata b/c 250 ml , Bułka grahamka 50 g (GLU), Chleb zwykły 50 g (GLU, JAJ, OZI, SOJ, SEZ), Masełko 1szt 1 szt , Szyunka konserwowa premium 40 g (GLU, JAJ, MLE, SEL, GOR, SOJ), Serek homogenizowany nat. 1szt 150 g (MLE), Roszponka 20 g , II Śniadanie: Banan 150 g ,	Żurek na maślanie 400 ml (GLU, BIA, SOJ, MLE, SEL, GOR), Kasza jecz. perłowa 200 g (BIA, GLU), Podudzie gotowane 2szt z sosem ziołowym 1 szt (GLU), Buraczki 150 g (SEL, GOR), Kompot b.c. 250 ml , Woda niegazowana 0,5l 1 szt , Podwieczorek: Jogurt naturalny . 150 g (BIA),	Herbata b/c 250 ml , Bułka 100g,margaryna miękka1szt 1 Por (GLU, OZI, SOJ, SEZ), Szyunka Jana 40 g (GLU, JAJ, MLE, GOR), Sałata zielona 20 g , Posiłek nocny: Mus owocowy z twarogiem 1szt 1 szt (MLE),
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2441.24 kcal; Białko ogółem: 121.99 g; Tłuszcz: 75.21 g; Węglowodny przyswajalne: 256.80 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 29.85 g; suma cukrów prostych: 89.81 g; Sól: 5.81 g; Błonnik pokarmowy: 21.89 g; Sód: 992.23 mg;		
czwartek 2024-03-21		
Dieta: ZABRZE CZKID Z OGR. WĘGLOWODANÓW KOD-C3		
Kefir 150 g (BIA), Herbata b/c 250 ml , Bułka grahamka 50 g (GLU), Chleb graham 50 g (GLU, SOJ, SEZ), Masełko 1szt 1 szt , Polędwica sopocka 40 g (GLU, JAJ, SOJ, SEL, GOR, DWU), Serek homogenizowany nat. 1szt 150 g (MLE), Ogórek kiszony 100 g (GOR), II Śniadanie: Jabłko 150 g ,	Żurek na maślanie 400 ml (GLU, BIA, SOJ, MLE, SEL, GOR), Kasza gryczana 200 g (GLU), Podudzie gotowane 2szt z sosem ziołowym 1 szt (GLU), surówka koperkowa- 150 g (JAJ, SEL, GOR), Kompot b.c. 250 ml , Woda niegazowana 0,5l 1 szt , Podwieczorek: Jogurt naturalny . 150 g (BIA),	Herbata b/c 250 ml , Chleb graham 100g margaryna miękka 1szt 1 Por (GLU, SOJ, SEZ), Szyunka żywiecka 40 g , Sałata zielona 20 g , Posiłek nocny: Mus owocowy z twarogiem 1szt 1 szt (MLE),
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2283.58 kcal; Białko ogółem: 117.43 g; Tłuszcz: 70.22 g; Węglowodny przyswajalne: 286.34 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 25.48 g; suma cukrów prostych: 72.36 g; Sól: 8.81 g; Błonnik pokarmowy: 14.85 g; Sód: 1377.67 mg;		

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Szpital Miejski Zabrze		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
czwartek 2024-03-21		
Dieta: ZABRZE CZKID ZESTAW II-KOD C1		
Zacierka na mleku . 350 ml (BIA, GLU, JAJ), Herbata b/c 250 ml , Bułka grahamka 50 g (GLU), Chleb zwykły 50 g (GLU, JAJ, OZI, SOJ, SEZ), Masełko 1szt 1 szt , Polędwica sopocka 40 g (GLU, JAJ, SOJ, SEL, GOR, DWU), Pastella z awokado 1 szt (GLU, RYB, SOJ, MLE), Ogórek kiszony 100 g (GOR), II Śniadanie: Banan 150 g ,	Żurek na maśle 400 ml (GLU, BIA, SOJ, MLE, SEL, GOR), Kasza jecz. perłowa 200 g (BIA, GLU), Podudzie gotowane 2szt z sosem ziołowym 1 szt (GLU), surówka koperkowa- 150 g (JAJ, SEL, GOR), Kompot b.c. 250 ml , Woda niegazowana 0,5l 1 szt , Podwieczorek: Skyr 150 g (MLE),	Herbata b/c 250 ml , Chleb graham 100g margaryna miękka 1szt 1 Por (GLU, SOJ, SEZ), Śledzik na raz z cebulką 1 szt , Sałata zielona 20 g , Posiłek nocny: Mus owocowy z twarogiem 1szt 1 szt (MLE),
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2887.94 kcal; Białko ogółem: 122.01 g; Tłuszcz: 123.21 g; Węglowodny przyswajalne: 314.11 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 27.29 g; suma cukrów prostych: 88.65 g; Sól: 11.10 g; Błonnik pokarmowy: 15.51 g; Sód: 1307.68 mg;		
czwartek 2024-03-21		
Dieta: ZABRZE DIETA PAPKOWATA KOD-12		
Zacierka na mleku . 350 ml (BIA, GLU, JAJ), Herbata b/c 250 ml , Bułka dl 100g masło extra 15g 1 Por (GLU, OZI, SOJ, SEZ), Serek wiejski 150 g (MLE), Szynka szkolna 40 g (GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR, DWU), II Śniadanie: Mus owocowy 100 g ,	Żurek na maśle 400 ml (GLU, BIA, SOJ, MLE, SEL, GOR), Ziemniaki (mix) 100 g , Podudzie got. 1 szt (GLU, OZI, SOJ, SEL, GOR, SEZ), Buraczki 150 g (SEL, GOR), Kompot b.c. 250 ml , Woda niegazowana 0,5l 1 szt , Podwieczorek: Skyr 150 g (MLE),	Herbata b/c 250 ml , Zupa dyniowa 400 ml (GLU, SEL), Bułka 100g, margaryna miękka 1szt 1 Por (GLU, OZI, SOJ, SEZ), Szynka Jana 50 g (GLU, JAJ, MLE, GOR), Mus warzywno-owocowy 100 g , Posiłek nocny: Mus owocowy z twarogiem 1szt 1 szt (MLE),
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2227.19 kcal; Białko ogółem: 118.28 g; Tłuszcz: 59.23 g; Węglowodny przyswajalne: 192.59 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 25.13 g; suma cukrów prostych: 82.05 g; Sól: 6.45 g; Błonnik pokarmowy: 22.08 g; Sód: 1193.01 mg;		

Dietetyk

.....