

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Szpital Miejski Zabrze		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
sobota 2023-12-16		
Dieta: ZABRZE PODSTAWOWA KOD-1		
Ryż na mleku . 300 ml (BIA), Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (BIA, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR), Bułka grahamka 1szt ,chleb zwykły 50g,masło 15g 1 Por (GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, SEZ), Szynka Jana 40 g (GLU, JAJ, MLE, GOR), Pomidor 100 g , II Śniadanie: Pomarańcza 1 szt 200 g ,	Zupa ziemniaczana . 400 g (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR), Makaron razowy 200 g , Sos mięsno-pomidorowy 200 g (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR), Bukiet warzyw z oliwą 150 g (SEL), Kompot b.c. 250 ml , Woda niegazowana 0,5l 1 szt , Podwieczorek: Jogurt naturalny . 150 g (BIA),	Herbata b/c 250 ml , Chleb zw. margaryna miękka 1szt 1 Por (GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, SEZ), Sałatka jarzynowa * 150 g , Ogórek kiszony 100 g (GOR), Posiłek nocny: Tubka owsianka z owocami b/c 1szt 1 szt ,
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2366.03 kcal; Białko ogółem: 97.96 g; Tłuszcz: 62.77 g; Węglowodny przyswajalne: 342.11 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 21.90 g; suma cukrów prostych: 71.22 g; Sól: 6.47 g; Błonnik pokarmowy: 25.05 g; Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal]: 2367.63 kcal; Sód: 1348.69 mg;		
sobota 2023-12-16		
Dieta: ZABRZE ŁATWOSTRAWNA KOD-2		
Ryż na mleku . 300 ml (BIA), Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (BIA, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR), Bułka grahamka 1szt ,chleb zwykły 50g,masło 15g 1 Por (GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, SEZ), Szynka Jana 40 g (GLU, JAJ, MLE, GOR), Pomidor 100 g , II Śniadanie: Pomarańcza 1 szt 200 g ,	Zupa ziemniaczana . 400 g (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR), Makaron razowy 200 g , Sos mięsno-pomidorowy 200 g (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR), Bukiet warzyw z oliwą 150 g (SEL), Kompot b.c. 250 ml , Woda niegazowana 0,5l 1 szt , Podwieczorek: Jogurt naturalny . 150 g (BIA),	Herbata b/c 250 ml , Bułka 100g,margaryna miękka1szt 1 Por (GLU), Połędwica wiśniowa 40 g , Sałata zielona 20 g , Posiłek nocny: Tubka owsianka z owocami b/c 1szt 1 szt ,
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2153.23 kcal; Białko ogółem: 102.63 g; Tłuszcz: 43.02 g; Węglowodny przyswajalne: 331.22 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 20.12 g; suma cukrów prostych: 68.97 g; Sól: 4.43 g; Błonnik pokarmowy: 19.93 g; Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal]: 2157.83 kcal; Sód: 1132.99 mg;		
sobota 2023-12-16		
Dieta: ZABRZE DIETA Z OGR.ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW KOD-6		
Serek homogenizowany nat. 1szt 150 g , Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (BIA, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR), Bułka grahamka 1szt ,chleb zwykły 50g,masło 15g 1 Por (GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, SEZ), Szynka Jana 40 g (GLU, JAJ, MLE, GOR), Pomidor 100 g , II Śniadanie: Grejfrut 150 g ,	Zupa ziemniaczana . 400 g (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR), Makaron razowy 200 g , Sos mięsno-pomidorowy 200 g (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR), Bukiet warzyw z oliwą 150 g (SEL), Kompot b.c. 250 ml , Woda niegazowana 0,5l 1 szt , Podwieczorek: Jogurt naturalny . 150 g (BIA),	Herbata b/c 250 ml , Chleb graham 100g margaryna miękka 1szt 1 Por (BIA, GLU, JAJ, OZI, MLE, SEL, SEZ), Sałatka jarzynowa * 150 g , Ogórek kiszony 100 g (GOR), Posiłek nocny: Tubka owsianka z owocami b/c 1szt 1 szt ,
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2210.00 kcal; Białko ogółem: 100.16 g; Tłuszcz: 64.98 g; Węglowodny przyswajalne: 298.66 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 25.47 g; suma cukrów prostych: 54.27 g; Sól: 5.80 g; Błonnik pokarmowy: 23.97 g; Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal]: 2211.93 kcal; Sód: 1251.34 mg;		
sobota 2023-12-16		
Dieta: ZABRZE CZKID ZESTAW I -KOD C1		
Ryż na mleku . 350 ml (BIA), Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (BIA, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR), Chleb zwykły 50 g (GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, SEZ), Bułka grahamka 50 g (GLU), Masełko 1szt 1 szt , Szynka Jana 40 g (GLU, JAJ, MLE, GOR), Ser biały plaster 60 g (BIA), Pomidor 100 g , II Śniadanie: Pomarańcza 1 szt 200 g ,	Zupa ziemniaczana . 400 g (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR), Makaron z sosem mięsno-jarzyn-pomidor 400 g (GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, SEL, GOR, SEZ, ZIA, ŁUB), Bukiet warzyw z oliwą 150 g (SEL), Woda niegazowana 0,5l 1 szt , Kompot b.c. 250 ml , Podwieczorek: Jogurt naturalny . 150 g (BIA),	Herbata b/c 250 ml , Chleb graham 100 g (GLU, JAJ, OZI, MLE, SEL, SEZ), Margaryna miękka 1szt 1 szt , Sałatka jarzynowa * 150 g , Sałata zielona 20 g , Posiłek nocny: Tubka owsianka z owocami b/c 1szt 1 szt ,
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2458.71 kcal; Białko ogółem: 100.37 g; Tłuszcz: 74.91 g; Węglowodny przyswajalne: 334.93 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 20.93 g; suma cukrów prostych: 74.82 g; Sól: 6.08 g; Błonnik pokarmowy: 28.41 g; Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal]: 2460.32 kcal; Sód: 1301.28 mg;		

Jadłospis dla oddziałów

Oddział: Szpital Miejski Zabrze		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
sobota 2023-12-16		
Dieta: ZABRZE CZKID ZESTAW II-KOD C1		
Ryż na mleku . 350 ml (BIA), Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (BIA, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR), Chleb zwykły 50 g (GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, SEZ), Bułka grahamka 50 g (GLU), Maselko 1szt 1 szt , Humus 0,5szt 0.5 szt (GLU, GOR, SEZ, SOJ), Jajo 1 szt (JAJ), Pomidor 100 g , II Śniadanie: Pomarańcza 1 szt 200 g ,	Zupa ziemniaczana . 400 g (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR), Ziemniaki . 200 g (BIA), Ryba gotowana 100 g (RYB), Buraczki 150 g (SEL, GOR), Woda niegazowana 0,5l 1 szt , Kompot b.c. 250 ml , Podwieczorek: Biszkopty b/c 50 g (BIA, GLU, JAJ, ZIA),	Herbata b/c 250 ml , Chleb graham 100 g (GLU, JAJ, OZI, MLE, SEL, SEZ), Połędwica wiśniowa 40 g , Margaryna miękka 1szt 1 szt , Sałata zielona 20 g , Posiłek nocny: Tubka owsianka z owocami b/c 1szt 1 szt ,
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2383.39 kcal; Białko ogółem: 102.61 g; Tłuszcz: 59.23 g; Węglowodny przyswajalne: 343.38 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 17.95 g; suma cukrów prostych: 84.98 g; Sól: 7.30 g; Błonnik pokarmowy: 34.40 g; Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal]: 2294.08 kcal; Sód: 1759.19 mg;		
niedziela 2023-12-17		
Dieta: ZABRZE PODSTAWOWA KOD-1		
Płatki jęczmienne na mleku . 400 ml (BIA, GLU), Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (BIA, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR), Bułka grahamka 1szt ,chleb zwykły 50g,masło 15g 1 Por (GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, SEZ), Kielbasa szynkowa wp.o.Grzegorza 40 g (GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, DWU), Ogórek zielony 100 g , II Śniadanie: Jabłko 150 g ,	Rosół z makaronem . 400 ml (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR), Ziemniaki . 200 g (BIA), Szynka pieczona + sos (90/100) 190 g (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: Kefir 150 g (BIA),	Herbata b/c 250 ml , Chleb zw. margaryna miękka 1szt 1 Por (GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, SEZ), Ser żółty 50 g (BIA), Pomidor 100 g , Posiłek nocny: Mus owocowy 100 g ,
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2070.86 kcal; Białko ogółem: 103.47 g; Tłuszcz: 51.20 g; Węglowodny przyswajalne: 284.43 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 17.87 g; suma cukrów prostych: 76.19 g; Sól: 7.74 g; Błonnik pokarmowy: 28.22 g; Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal]: 2072.46 kcal; Sód: 1448.05 mg;		
niedziela 2023-12-17		
Dieta: ZABRZE ŁATWOSTRAWNA KOD-2		
Płatki jęczmienne na mleku . 400 ml (BIA, GLU), Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (BIA, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR), Bułka grahamka 1szt ,chleb zwykły 50g,masło 15g 1 Por (GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, SEZ), Kielbasa szynkowa wp.o.Grzegorza 40 g (GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, DWU), Ogórek zielony 100 g , II Śniadanie: Jabłko 150 g ,	Rosół z makaronem . 400 ml (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR), Ziemniaki . 200 g (BIA), Szynka pieczona + sos (90/100) 190 g (BIA, GLU, SOJ, SEL, GOR), Buraczki 150 g (SEL, GOR), Kompot b.c. 250 ml , Woda niegazowana 0,5l 1 szt , Podwieczorek: Kefir 150 g (BIA),	Herbata b/c 250 ml , Bułka 100g,margaryna miękka1szt 1 Por (GLU), Połędwica sopocka 40 g (BIA, GLU, JAJ, SOJ, SEL, GOR), Pomidor 100 g , Posiłek nocny: Mus owocowy 100 g ,
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2021.52 kcal; Białko ogółem: 100.82 g; Tłuszcz: 44.46 g; Węglowodny przyswajalne: 290.02 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 9.89 g; suma cukrów prostych: 79.52 g; Sól: 6.57 g; Błonnik pokarmowy: 27.12 g; Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal]: 2026.12 kcal; Sód: 1881.18 mg;		
niedziela 2023-12-17		
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, MLE, SEZ), Kielbasa szynkowa wp.o.Grzegorza 40 g (GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, DWU), Ogórek zielony 100 g , II Śniadanie: Jabłko 150 g ,	Rosół z makaronem . 400 ml (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR), Ziemniaki . 200 g (BIA), Szynka pieczona + sos (90/100) 190 g (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: Kefir 150 g (BIA),	Herbata b/c 250 ml , Chleb graham 100g margaryna miękka 1szt 1 Por (BIA, GLU, JAJ, OZI, MLE, SEL, SEZ), Ser żółty 50 g (BIA), Pomidor 100 g , Posiłek nocny: Sok pomidorowy 1szt 1 szt , Pestki dyni 30 g ,
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2042.54 kcal; Białko ogółem: 106.15 g; Tłuszcz: 62.64 g; Węglowodny przyswajalne: 249.17 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 21.04 g; suma cukrów prostych: 62.35 g; Sól: 8.24 g; Błonnik pokarmowy: 31.17 g; Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal]: 2049.09 kcal; Sód: 1775.05 mg;		

Jadłospis dla oddziałów

Oddział: Szpital Miejski Zabrze		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
niedziela 2023-12-17		
Dieta: ZABRZE CZKID ZESTAW I -KOD C1		
Platki jęczmienne na mleku . 350 ml (BIA, GLU), Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (BIA, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR), Chleb zwykły 50 g (GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, SEZ), Bułka grahamka 50 g (GLU), Masełko 1szt 1 szt , Jajo 1 szt (JAJ), Kielbasa szynkowa wp-drob 40 g (GLU, JAJ, SEL, GOR), Ogórek zielony 100 g , II Śniadanie: Jabłko 150 g ,	Rosół z makaronem . 400 ml (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR), Ziemniaki . 200 g (BIA), Szynka pieczona + sos 150g (podst+dieta) 150 g (GLU, OZI, SOJ, SEL, GOR, SEZ), Kapusta czerwona gotowana 150 g (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR), Kompot b.c. 250 ml , Woda niegazowana 0,5l 1 szt , Podwieczorek: Kefir 150 g (BIA),	Herbata b/c 250 ml , Chleb graham 150 g (GLU, JAJ, OZI, MLE, SEL, SEZ), Margaryna miękka 1szt 1 szt , Pasta warzywna z tofu 1szt 1 szt (SOJ, GOR, SEZ), Pomidor 100 g , Posiłek nocny: Mus owocowy 100 g ,
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2162.15 kcal; Białko ogółem: 104.74 g; Tłuszcz: 51.78 g; Węglowodny przyswajalne: 305.89 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 17.75 g; suma cukrów prostych: 79.49 g; Sól: 9.65 g; Błonnik pokarmowy: 32.75 g; Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal]: 2163.73 kcal; Sód: 2176.01 mg;		
niedziela 2023-12-17		
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, MLE, SEZ), Masełko 1szt 1 szt , Tuńczyk 60 g , Kielbasa szynkowa wp-drob 50 g (GLU, JAJ, SEL, GOR), Ogórek zielony 50 g , II Śniadanie: Jabłko 150 g ,	Rosół z makaronem . 400 ml (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR), Ziemniaki . 200 g (BIA), Kotlecik drobiowy 70 g (GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR), Sałatka z ogórków kiszonych . 150 g (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR), Kompot b.c. 250 ml , Woda niegazowana 0,5l 1 szt , Podwieczorek: Sok pomidorowy 1szt 1 szt ,	Herbata b/c 250 ml , Chleb graham 150 g (GLU, JAJ, OZI, MLE, SEL, SEZ), Margaryna miękka 1szt 1 szt , Sałatka jarzynowa * 150 g , Pomidor 100 g , Posiłek nocny: Mus owocowy 100 g ,
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2273.75 kcal; Białko ogółem: 96.14 g; Tłuszcz: 66.28 g; Węglowodny przyswajalne: 307.21 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 14.97 g; suma cukrów prostych: 74.83 g; Sól: 10.87 g; Błonnik pokarmowy: 37.13 g; Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal]: 2275.33 kcal; Sód: 3033.02 mg;		
poniedziałek 2023-12-18		
Dieta: ZABRZE PODSTAWOWA KOD-1		
Kasza kukurydzina na mleku . 300 ml (BIA), Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (BIA, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR), Bułka grahamka 1szt ,chleb zwykły 50g,masło 15g 1 Por (GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, SEZ), Humus 1szt 1 szt (GLU, GOR, SEZ, SOJ), Ogórek kiszony 100 g (GOR), II Śniadanie: Soczek -1szt 200 ml ,	Zupa koperkowa z ziemniakami . 400 ml (GLU, SEL), Ryż brązowy 200 g (BIA), Potrawka drobiowa z warzywami 150 g (GLU, OZI, SOJ, SEL, GOR, SEZ), Surówka z kapust kiszonej 150 g (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR), Kompot b.c. 250 ml , Woda niegazowana 0,5l 1 szt , Podwieczorek: chałka z posypką 1/4szt 20 g (GLU, JAJ, MLE),	Herbata b/c 250 ml , Chleb zw. margaryna miękka 1szt 1 Por (GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, SEZ), Ser biały plaster 100 g (BIA), Papryka świeża . 50 g (GOR), Posiłek nocny: Tubka z kaszą jaglana z owocami 1szt 1 szt ,
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2474.60 kcal; Białko ogółem: 94.23 g; Tłuszcz: 85.70 g; Węglowodny przyswajalne: 316.57 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 19.90 g; suma cukrów prostych: 41.98 g; Sól: 10.66 g; Błonnik pokarmowy: 31.01 g; Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal]: 2478.16 kcal; Sód: 2457.21 mg;		
poniedziałek 2023-12-18		
Dieta: ZABRZE ŁATWOSTRAWNA KOD-2		
Kasza kukurydzina na mleku . 400 ml (BIA), Herbata b/c 250 ml , Bułka grahamka 1szt,chleb zwykły 50g,margaryna miękka 2szt 1 Por (GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, SEZ), Pasta warzywna z tofu 1szt 1 szt (SOJ, GOR, SEZ), Roszponka 20 g , II Śniadanie: Soczek -1szt 200 ml ,	Zupa koperkowa z ziemniakami . 400 ml (GLU, SEL), Ryż paraboliczny 200 g (BIA), Potrawka drobiowa z warzywami 150 g (GLU, OZI, SOJ, SEL, GOR, SEZ), Brokuły got. z dodatkiem oliwy 150 g , Kompot b.c. 250 ml , Woda niegazowana 0,5l 1 szt , Podwieczorek: Biszkopty b/c 30 g (BIA, GLU, JAJ, ZIA),	Herbata b/c 250 ml , Bułka 100g,margaryna miękka1szt 1 Por (GLU), Ser biały plaster 100 g (BIA), Pomidor 100 g , Posiłek nocny: Tubka z kaszą jaglana z owocami 1szt 1 szt ,
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2293.04 kcal; Białko ogółem: 91.60 g; Tłuszcz: 62.93 g; Węglowodny przyswajalne: 328.65 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 12.29 g; suma cukrów prostych: 41.99 g; Sól: 6.16 g; Błonnik pokarmowy: 20.80 g; Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal]: 2297.54 kcal; Sód: 1617.22 mg;		

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Szpital Miejski Zabrze		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
poniedziałek 2023-12-18		
Dieta: ZABRZE DIETA Z OGR.ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW KOD-6		
Kefir 150 g (BIA), Herbata b/c 250 ml , Bułka grahamka 1szt ,chleb zwykły 50g,masło 15g 1 Por (GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, SEZ), Pasta warzywna z tofu 1szt 1 szt (SOJ, GOR, SEZ), Ogórek kiszony 100 g (GOR), II Śniadanie: Sok marchwiowo-owocowy 200 ml ,	Zupa koperkowa z ziemniakami . 400 ml (GLU, SEL), Ryż brązowy 200 g (BIA), Potrawka drobiowa z warzywami 150 g (GLU, OZI, SOJ, SEL, GOR, SEZ), Surówka z kapust kiszonej 150 g (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR), Kompot b.c. 250 ml , Woda niegazowana 0,5l 1 szt , Podwieczorek: Biszkopty b/c 30 g (BIA, GLU, JAJ, ZIA),	Herbata b/c 250 ml , Chleb graham 100g margaryna miękka 1szt 1 Por (BIA, GLU, JAJ, OZI, MLE, SEL, SEZ), Ser biały plaster 100 g (BIA), Papryka świeża . 50 g (GOR), Posiłek nocny: Tubka z kaszą jaglana z owocami 1szt 1 szt ,
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2100.16 kcal; Białko ogółem: 78.07 g; Tłuszcz: 62.79 g; Węglowodny przyswajalne: 289.90 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 17.78 g; suma cukrów prostych: 44.92 g; Sól: 8.69 g; Błonnik pokarmowy: 35.54 g; Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal]: 2104.21 kcal; Sód: 2267.46 mg;		
poniedziałek 2023-12-18		
Dieta: ZABRZE CZKID ZESTAW I -KOD C1		
Kasza kukurydzina na mleku . 400 ml (BIA), Herbata b/c 250 ml , Bułka grahamka 50 g (GLU), Chleb zwykły 50 g (GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, SEZ), Masełko 1szt 1 szt , Pastella z awokado 1 szt , Ser żółty 40 g (BIA), Ogórek kiszony 100 g (GOR), II Śniadanie: Soczek -1szt 200 ml ,	Zupa koperkowa z ziemniakami . 400 ml (GLU, SEL), Ryż po chińsku 200 g (BIA), Filet drobiowy gotowany 100 g , Kompot b.c. 250 ml , Woda niegazowana 0,5l 1 szt , Surówka z kapust kiszonej 150 g (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR), Podwieczorek: Batonik GO ON 1 szt ,	Herbata b/c 250 ml , Chleb graham 100 g (GLU, JAJ, OZI, MLE, SEL, SEZ), Margaryna miękka 1szt 1 szt , Kielbasa zielonogórska 40 g (BIA, GLU, JAJ, SEL, SOJ, GOR), Papryka świeża . 100 g (GOR), Posiłek nocny: Tubka owsianka z owocami b/c 1szt 1 szt ,
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2605.45 kcal; Białko ogółem: 110.99 g; Tłuszcz: 98.51 g; Węglowodny przyswajalne: 306.60 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 29.25 g; suma cukrów prostych: 66.64 g; Sól: 8.57 g; Błonnik pokarmowy: 27.49 g; Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal]: 2606.50 kcal; Sód: 2088.19 mg;		
poniedziałek 2023-12-18		
Dieta: ZABRZE CZKID ZESTAW II-KOD C1		
Kasza kukurydzina na mleku . 400 ml (BIA), Herbata b/c 250 ml , Bułka grahamka 50 g (GLU), Chleb zwykły 50 g (GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, SEZ), Masełko 1szt 1 szt , Szynka żywiecka 40 g , Ser fromage 50 g (BIA), Ogórek kiszony 100 g (GOR), II Śniadanie: Soczek -1szt 200 ml ,	Zupa koperkowa z ziemniakami . 400 ml (GLU, SEL), Ryż paraboliczny 200 g (BIA), Podudzie got w sosie ziołowym 1 szt (GLU), Brokuły got. z dodatkiem oliwy 150 g , Kompot b.c. 250 ml , Woda niegazowana 0,5l 1 szt , Podwieczorek: Mus warzywno-owocowy 100 g ,	Herbata b/c 250 ml , Chleb graham 100 g (GLU, JAJ, OZI, MLE, SEL, SEZ), Margaryna miękka 1szt 1 szt , Śledzik na raz z cebulką 1 szt , Papryka świeża . 100 g (GOR), Posiłek nocny: Tubka z kaszą jaglana z owocami 1szt 1 szt ,
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2513.41 kcal; Białko ogółem: 93.95 g; Tłuszcz: 98.04 g; Węglowodny przyswajalne: 298.70 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 26.91 g; suma cukrów prostych: 48.75 g; Sól: 6.78 g; Błonnik pokarmowy: 25.68 g; Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal]: 2514.86 kcal; Sód: 1672.45 mg;		
wtorek 2023-12-19		
Dieta: ZABRZE PODSTAWOWA KOD-1		
Zacierka na mleku . 400 ml (BIA, GLU, JAJ), Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (BIA, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR), Bułka grahamka 1szt ,chleb zwykły 50g,masło 15g 1 Por (GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, SEZ), Polędwica sopocka 50 g (BIA, GLU, JAJ, SOJ, SEL, GOR), Rzodkiew biała 100 g , II Śniadanie: Gruszka 150 g ,	Zupa selerowa z ziemniakami . 400 ml (SEL), Kasza jecz. perłowa 200 g (BIA, GLU), Filet z indyka gotowany + sos ziołowy (90/100) 190 g (BIA, GLU, SOJ, SEL, GOR), Surówka z marchewki* 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. margaryna miękka 1szt 1 Por (GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, SEZ), Ser topiony . 100 g (BIA, SOJ), Sałata zielona 20 g , Posiłek nocny: Mus warzywno-owocowy 100 g ,
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2204.41 kcal; Białko ogółem: 95.98 g; Tłuszcz: 66.31 g; Węglowodny przyswajalne: 292.77 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 31.13 g; suma cukrów prostych: 57.92 g; Sól: 7.36 g; Błonnik pokarmowy: 24.56 g; Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal]: 2206.71 kcal; Sód: 1146.69 mg;		

Jadłospis dla oddziałów

Oddział: Szpital Miejski Zabrze		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
wtorek 2023-12-19		
Dieta: ZABRZE ŁATWOSTRAWNA KOD-2		
Zacierka na mleku . 400 ml (BIA, GLU, JAJ), 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, MLE, SEZ), Połędwica sopocka 50 g (BIA, GLU, JAJ, SOJ, SEL, GOR), Rukola 20 g , II Śniadanie: Jabłko 150 g ,	Zupa selerowa z ziemniakami . 400 ml (SEL), Kasza jecz. perłowa 200 g (BIA, GLU), Filet z indyka gotowany + sos ziołowy (90/100) 190 g (BIA, GLU, SOJ, SEL, GOR), Szpinak 150 g (BIA, GLU, 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), Serek wiejski 150 g , Sałata zielona 20 g , Posiłek nocny: Mus warzywno-owocowy 100 g ,
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2169.25 kcal; Białko ogółem: 111.51 g; Tłuszcz: 51.83 g; Węglowodny przyswajalne: 299.72 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 20.11 g; suma cukrów prostych: 58.65 g; Sól: 7.81 g; Błonnik pokarmowy: 26.67 g; Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal]: 2173.77 kcal; Sód: 2717.20 mg;		
wtorek 2023-12-19		
Dieta: ZABRZE DIETA Z OGR.ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW KOD-6		
Zacierka na mleku . 400 ml (BIA, GLU, JAJ), Herbata b/c 250 ml , Bułka grahamka 1szt ,chleb zwykły 50g,masło 15g 1 Por (GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, SEZ), Połędwica sopocka 50 g (BIA, GLU, JAJ, SOJ, SEL, GOR), Rukola 20 g , II Śniadanie: Jabłko 150 g ,	Zupa selerowa z ziemniakami . 400 ml (SEL), Kasza jecz. perłowa 200 g (BIA, GLU), Filet z indyka gotowany + sos ziołowy (90/100) 190 g (BIA, GLU, SOJ, SEL, GOR), Szpinak 150 g (BIA, GLU, SEL, GOR), Kompot b.c. 250 ml , Woda niegazowana 0,5l 1 szt , Podwieczorek: Jogurt naturalny . 150 g (BIA),	Herbata b/c 250 ml , Chleb graham 100g margaryna miękka 1szt 1 Por (BIA, GLU, JAJ, OZI, MLE, SEL, SEZ), Serek wiejski 150 g , Sałata zielona 20 g , Posiłek nocny: Mus warzywno-owocowy 100 g , Pestki dyni 30 g ,
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2191.37 kcal; Białko ogółem: 111.83 g; Tłuszcz: 60.24 g; Węglowodny przyswajalne: 285.75 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 21.34 g; suma cukrów prostych: 51.21 g; Sól: 7.66 g; Błonnik pokarmowy: 31.56 g; Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal]: 2198.44 kcal; Sód: 2271.60 mg;		
wtorek 2023-12-19		
Dieta: ZABRZE CZKID ZESTAW I -KOD C1		
Zacierka na mleku . 350 ml (BIA, GLU, JAJ), Kawa zbożowa z makiem b/c 250 ml (BIA, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR), Bułka grahamka 50 g (GLU), Chleb zwykły 50 g (GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, SEZ), Masełko 1szt 1 szt , Paszтет sojowy 50 g (SEL, SEZ), Połędwica sopocka 40 g (BIA, GLU, JAJ, SOJ, SEL, GOR), Rzodkiew biała 100 g , II Śniadanie: Gruszka 150 g ,	Zupa selerowa z ziemniakami . 400 ml (SEL), Kasza jecz. perłowa 200 g (BIA, GLU), Filet z indyka gotowany + sos ziołowy (90/100) 190 g (BIA, GLU, SOJ, SEL, GOR), Brokuły gotowane 150 g , Woda niegazowana 0,5l 1 szt , Kompot b.c. 250 ml , Podwieczorek: Biszkoty b/c 30 g (BIA, GLU, JAJ, ZIA),	Herbata b/c 250 ml , Chleb graham 100 g (GLU, JAJ, OZI, MLE, SEL, SEZ), Margaryna miękka 1szt 1 szt , Serek wiejski 150 g , Sałata zielona 20 g , Posiłek nocny: Mus warzywno-owocowy 100 g ,
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2154.36 kcal; Białko ogółem: 105.70 g; Tłuszcz: 52.01 g; Węglowodny przyswajalne: 301.99 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 15.64 g; suma cukrów prostych: 62.49 g; Sól: 6.64 g; Błonnik pokarmowy: 31.91 g; Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal]: 2155.25 kcal; Sód: 1649.24 mg;		
wtorek 2023-12-19		
Dieta: ZABRZE CZKID ZESTAW II-KOD C1		
Zacierka na mleku . 350 ml (BIA, GLU, JAJ), Kawa zbożowa z makiem b/c 250 ml (BIA, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR), Bułka grahamka 50 g (GLU), Chleb zwykły 50 g (GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, SEZ), Masełko 1szt 1 szt , Pasta warzywna z tofu 1szt 1 szt (SOJ, GOR, SEZ), Ser żółty 50 g (BIA), Pomidor 100 g , II Śniadanie: Gruszka 150 g ,	Zupa selerowa z ziemniakami . 400 ml (SEL), Kasza jecz. perłowa 200 g (BIA, GLU), Kottlet schabowy 130 g (GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, SEL, GOR, SEZ), Szpinak 150 g (BIA, GLU, SEL, GOR), Kompot b.c. 250 ml , Woda niegazowana 0,5l 1 szt , Podwieczorek: Jabłko 150 g ,	Herbata b/c 250 ml , Chleb graham 100 g (GLU, JAJ, OZI, MLE, SEL, SEZ), Margaryna miękka 1szt 1 szt , Tuńczyk 60 g , Sałata zielona 20 g , Posiłek nocny: Mus warzywno-owocowy 100 g ,
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2596.20 kcal; Białko ogółem: 110.48 g; Tłuszcz: 89.41 g; Węglowodny przyswajalne: 321.18 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 25.49 g; suma cukrów prostych: 76.50 g; Sól: 13.71 g; Błonnik pokarmowy: 36.29 g; Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal]: 2599.94 kcal; Sód: 4010.06 mg;		

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Szpital Miejski Zabrze		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
środa 2023-12-20 Dieta: ZABRZE PODSTAWOWA KOD-1		
Kasza manna na mleku . 300 ml (BIA, GLU), Herbata b/c 250 ml , Bułka grahamka 1szt ,chleb zwykły 50g,masło 15g 1 Por (GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, SEZ), Szynka ogonówka 40 g , Pomidor 100 g , II Śniadanie: Banan 150 g ,	Barszcz czerwony z ziemniakami 400 ml (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR), Makaron z kruszonym białym serem 300 g (BIA, GLU, JAJ), Jabłko prażone 150 g , Kompot b.c. 250 ml , Woda niegazowana 0,5l 1 szt , Podwieczorek: Sok wielowarzywny 300 g (SEL),	Herbata b/c 250 ml , Chleb zw. margaryna miękka 1szt 1 Por (GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, SEZ), Śledzik na raz z cebulką 1 szt , Ogórek zielony 100 g , Posiłek nocny: Tubka owsianka z owocami b/c 1szt 1 szt ,
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2325.37 kcal; Białko ogółem: 81.55 g; Tłuszcz: 65.48 g; Węglowodny przyswajalne: 337.23 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 14.01 g; suma cukrów prostych: 94.50 g; Sól: 5.39 g; Błonnik pokarmowy: 25.06 g; Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal]: 2327.50 kcal; Sód: 745.79 mg;		
środa 2023-12-20 Dieta: ZABRZE ŁATWOSTRAWNA KOD-2		
Kasza manna na mleku . 300 ml (BIA, GLU), Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (BIA, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR), Bułka grahamka 1szt ,chleb zwykły 50g,masło 15g 1 Por (GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, SEZ), Szynka ogonówka 40 g , Pomidor 100 g , II Śniadanie: Banan 150 g ,	Barszcz czerwony z ziemniakami 400 ml (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR), Makaron z kruszonym białym serem 300 g (BIA, GLU, JAJ), Jabłko prażone 150 g , Kompot b.c. 250 ml , Woda niegazowana 0,5l 1 szt , Podwieczorek: Sok wielowarzywny 300 g (SEL),	Herbata b/c 250 ml , Bułka 100g,margaryna miękka1szt 1 Por (GLU), Polędwica sopocka 40 g (BIA, GLU, JAJ, SOJ, SEL, GOR), Roszponka 20 g , Posiłek nocny: Tubka owsianka z owocami b/c 1szt 1 szt ,
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2133.98 kcal; Białko ogółem: 87.33 g; Tłuszcz: 39.59 g; Węglowodny przyswajalne: 345.90 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 6.45 g; suma cukrów prostych: 100.99 g; Sól: 5.60 g; Błonnik pokarmowy: 23.56 g; Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal]: 2138.66 kcal; Sód: 1428.44 mg;		
środa 2023-12-20 Dieta: ZABRZE DIETA Z OGR.ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW KOD-6		
Skyr 150 g , Herbata b/c 250 ml , Chleb graham 100g masło extra 15g 1 Por (GLU, JAJ, OZI, MLE, SEL, SEZ), Szynka ogonówka 40 g , Pomidor 100 g , II Śniadanie: Grejfrut 200 g ,	Barszcz czerwony z ziemniakami 400 ml (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR), Makaron razowy z kruszonym serem 300 g (BIA), Jabłko prażone b/c 150 g , Kompot b.c. 250 ml , Woda niegazowana 0,5l 1 szt , Podwieczorek: Sok wielowarzywny 300 g (SEL),	Herbata b/c 250 ml , Chleb graham 100g margaryna miękka 1szt 1 Por (BIA, GLU, JAJ, OZI, MLE, SEL, SEZ), Śledzik na raz z cebulką 1 szt , Ogórek zielony 100 g , Posiłek nocny: Tubka owsianka z owocami b/c 1szt 1 szt ,
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2071.75 kcal; Białko ogółem: 92.04 g; Tłuszcz: 60.44 g; Węglowodny przyswajalne: 275.26 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 12.53 g; suma cukrów prostych: 71.25 g; Sól: 4.35 g; Błonnik pokarmowy: 29.30 g; Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal]: 2072.23 kcal; Sód: 442.59 mg;		
środa 2023-12-20 Dieta: ZABRZE CZKID ZESTAW I -KOD C1		
Kasza manna na mleku . 300 ml (BIA, GLU), Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (BIA, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR), Bułka grahamka 50 g (GLU), Chleb zwykły 50 g (GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, SEZ), Masełko 1szt 1 szt , Polędwica wiśniowa 40 g , Ser żółty 40 g (BIA), Pomidor 100 g , II Śniadanie: Banan 200 g ,	Barszcz czerwony z ziemniakami 350 ml (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR), Ziemniaki . 200 g (BIA), Podudzie 2szt w sosie zielowym 1 szt (GLU), Fasolka szparagowa z wody 150 g (BIA, STR), Kompot b.c. 250 ml , Woda niegazowana 0,5l 1 szt , Podwieczorek: Jogurt naturalny . 150 g (BIA),	Herbata b/c 250 ml , Chleb graham 100 g (GLU, JAJ, OZI, MLE, SEL, SEZ), Margaryna miękka 1szt 1 szt , Pastella tuńczyka 1 szt (GLU, JAJ, RYB, SOJ, MLE, SEL, GOR), Ogórek zielony 100 g , Posiłek nocny: Tubka owsianka z owocami b/c 1szt 1 szt ,
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2652.41 kcal; Białko ogółem: 123.70 g; Tłuszcz: 91.71 g; Węglowodny przyswajalne: 317.36 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 29.59 g; suma cukrów prostych: 88.91 g; Sól: 6.37 g; Błonnik pokarmowy: 31.86 g; Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal]: 2654.43 kcal; Sód: 997.94 mg;		

Jadłospis dla oddziałów

Oddział: Szpital Miejski Zabrze		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
środa 2023-12-20		
Dieta: ZABRZE CZKID ZESTAW II-KOD C1		
Kasza manna na mleku . 300 ml (BIA, GLU), Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (BIA, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR), Bułka grahamka 50 g (GLU), Chleb zwykły 50 g (GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, SEZ), Masełko 1szt 1 szt , Paszтет 50 g (BIA, GLU, JAJ, GOR), Polędwica wiśniowa 40 g , Pomidor 100 g , II Śniadanie: Banan 200 g ,	Barszcz czerwony z ziemniakami 350 ml (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR), Makaron razowy z kruszonym serem 300 g (BIA), Jabłko prażone b/c 150 g , Kompot b.c. 250 ml , Podwieczorek: Biszkopty b/c 30 g (BIA, GLU, JAJ, ZIA),	Herbata b/c 250 ml , Chleb graham 100 g (GLU, JAJ, OZI, MLE, SEL, SEZ), Margaryna miękka 1szt 1 szt , Polędwica sopočka 40 g (BIA, GLU, JAJ, SOJ, SEL, GOR), Ogórek zielony 100 g , Posiłek nocny: Tubka owsianka z owocami b/c 1szt 1 szt ,
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2175.06 kcal; Białko ogółem: 92.75 g; Tłuszcz: 41.47 g; Węglowodny przyswajalne: 345.26 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 14.12 g; suma cukrów prostych: 99.13 g; Sól: 4.42 g; Błonnik pokarmowy: 27.29 g; Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal]: 2176.68 kcal; Sód: 972.11 mg;		
czwartek 2023-12-21		
Dieta: ZABRZE PODSTAWOWA KOD-1		
Płatki owsiane na mleku . 400 ml (BIA, GLU), Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (BIA, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR), Bułka grahamka 1szt ,chleb zwykły 50g,masło 15g 1 Por (GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, SEZ), Pasta warzywna 1szt (łowicz) 1 szt , Mix салат 20 g , II Śniadanie: Mandarynka 150 g ,	Zupa pomidorowa z zacierką 400 ml (GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR), Kasza gryczana 200 g (GLU), Podudzie pieczone 2szt 1 Por (SEL), Buraczki z jabłkiem . 150 g (SEL, GOR), Kompot b.c. 250 ml , Woda niegazowana 0,5l 1 szt , Podwieczorek: Jogurt owocowy 150 g (BIA),	Herbata b/c 250 ml , Chleb zw. margaryna miękka 1szt 1 Por (GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, SEZ), Szynka konserwowa wp. 40 g (BIA, GLU, SEL, GOR, SOJ), Papryka świeża . 50 g (GOR), Posiłek nocny: Mus warzywno-owocowy 100 g ,
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2504.76 kcal; Białko ogółem: 114.83 g; Tłuszcz: 75.61 g; Węglowodny przyswajalne: 324.77 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 23.38 g; suma cukrów prostych: 94.73 g; Sól: 7.77 g; Błonnik pokarmowy: 32.20 g; Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal]: 2509.56 kcal; Sód: 1463.31 mg;		
czwartek 2023-12-21		
Dieta: ZABRZE ŁATWOSTRAWNA KOD-2		
Płatki owsiane na mleku . 400 ml (BIA, GLU), Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (BIA, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR), Bułka grahamka 1szt ,chleb zwykły 50g,masło 15g 1 Por (GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, SEZ), Pasta warzywna 1szt (łowicz) 1 szt , Mix салат 20 g , II Śniadanie: Mandarynka 150 g ,	Zupa pomidorowa z zacierką 400 ml (GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR), Ziemniaki . 200 g (BIA), Podudzie 2szt w sosie zielonym 1 szt (GLU), Buraczki z jabłkiem . 150 g (SEL, GOR), Kompot b.c. 250 ml , Woda niegazowana 0,5l 1 szt , Podwieczorek: Jogurt owocowy 150 g (BIA),	Herbata b/c 250 ml , Bułka 100g,margaryna miękka1szt 1 Por (GLU), Szynka konserwowa wp. 40 g (BIA, GLU, SEL, GOR, SOJ), Sałata zielona 20 g , Posiłek nocny: Mus warzywno-owocowy 100 g ,
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2369.36 kcal; Białko ogółem: 109.54 g; Tłuszcz: 65.87 g; Węglowodny przyswajalne: 319.38 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 22.43 g; suma cukrów prostych: 94.59 g; Sól: 7.32 g; Błonnik pokarmowy: 29.11 g; Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal]: 2374.56 kcal; Sód: 1880.53 mg;		
czwartek 2023-12-21		
Dieta: ZABRZE DIETA Z OGR.ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW KOD-6		
Płatki owsiane na mleku . 400 ml (BIA, GLU), Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (BIA, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR), Bułka grahamka 1szt ,chleb zwykły 50g,masło 15g 1 Por (GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, SEZ), Pasta warzywna 1szt (łowicz) 1 szt , Mix салат 20 g , II Śniadanie: Mandarynka 150 g ,	Zupa pomidorowa z zacierką 400 ml (GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR), Ziemniaki . 200 g (BIA), Podudzie pieczone 2szt 1 Por (SEL), Sałatka z ogórków kiszonych i cebuli . 150 g (GOR), Kompot b.c. 250 ml , Woda niegazowana 0,5l 1 szt , Podwieczorek: Jogurt naturalny . 150 g (BIA),	Herbata b/c 250 ml , Chleb graham 100g margaryna miękka 1szt 1 Por (BIA, GLU, JAJ, OZI, MLE, SEL, SEZ), Szynka konserwowa wp. 40 g (BIA, GLU, SEL, GOR, SOJ), Papryka świeża . 50 g (GOR), Posiłek nocny: Mus warzywno-owocowy 100 g , Orzechy włoskie 30 g (ORZ),
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2578.74 kcal; Białko ogółem: 111.40 g; Tłuszcz: 106.58 g; Węglowodny przyswajalne: 278.61 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 26.30 g; suma cukrów prostych: 62.29 g; Sól: 8.80 g; Błonnik pokarmowy: 31.44 g; Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal]: 2583.84 kcal; Sód: 2060.53 mg;		

Jadłospis dla oddziałów

Oddział: Szpital Miejski Zabrze		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
czwartek 2023-12-21 Dieta: ZABRZE CZKID ZESTAW I -KOD C1		
Płatki owsiane na mleku . 400 ml (BIA, GLU), Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (BIA, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR), Chleb zwykły 50 g (GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, SEZ), Bułka grahamka 50 g (GLU), Masełko 1szt 1 szt , Jajo 1 szt (JAJ), Parówka na gorąco drob-wp 1 szt 60 g (BIA, MLE, SEL, GOR), Roszponka 20 g , II Śniadanie: Mandarynka 150 g ,	Zupa pomidorowa z zacierką 400 ml (GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR), Ziemniaki . 200 g (BIA), Ryba gotowana 90 g (RYB), Buraczki z jabłkiem . 150 g (SEL, GOR), Kompot b.c. 250 ml , Woda niegazowana 0,5l 1 szt , Podwieczorek: Skyr 150 g ,	Herbata b/c 250 ml , Chleb graham 100 g (GLU, JAJ, OZI, MLE, SEL, SEZ), Margaryna miękka 1szt 1 szt , Szynka gotowana 40 g , Papryka świeża . 100 g (GOR), Mus warzywno-owocowy 100 g ,
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2095.36 kcal; Białko ogółem: 114.25 g; Tłuszcz: 47.90 g; Węglowodny przyswajalne: 287.25 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 16.00 g; suma cukrów prostych: 74.36 g; Sól: 8.75 g; Błonnik pokarmowy: 30.34 g; Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal]: 2015.76 kcal; Sód: 2138.75 mg;		
czwartek 2023-12-21 Dieta: ZABRZE CZKID ZESTAW II-KOD C1		
Płatki owsiane na mleku . 400 ml (BIA, GLU), Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (BIA, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR), Chleb zwykły 50 g (GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, SEZ), Bułka grahamka 50 g (GLU), Masełko 1szt 1 szt , Szynka konserwowa wp. 40 g (BIA, GLU, SEL, GOR, SOJ), Ser fromage 80 g (BIA), Roszponka 20 g , II Śniadanie: Mandarynka 150 g ,	Zupa pomidorowa z zacierką 400 ml (GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR), Kasza gryczana 200 g (GLU), Podudzie pieczone 2szt 1 Por (SEL), 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, JAJ, OZI, MLE, SEL, SEZ), Margaryna miękka 1szt 1 szt , Jajo 1 szt (JAJ), Papryka świeża . 100 g (GOR), Posiłek nocny: Mus warzywno-owocowy 100 g ,
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2862.81 kcal; Białko ogółem: 131.06 g; Tłuszcz: 127.26 g; Węglowodny przyswajalne: 285.15 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 45.74 g; suma cukrów prostych: 59.68 g; Sól: 8.91 g; Błonnik pokarmowy: 28.12 g; Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal]: 2867.61 kcal; Sód: 2478.65 mg;		
piątek 2023-12-22 Dieta: ZABRZE PODSTAWOWA KOD-1		
Płatki jęczmienne na mleku . 400 ml (BIA, GLU), Herbata b/c 350 ml , Bułka grahamka 1szt , chleb zwykły 50g, masło 15g 1 Por (GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, SEZ), Dżem 2szt 50 g , Pomidor 100 g , II Śniadanie: Jabłko 150 g ,	Zupa szpinakowa z ryżem . 400 ml (GLU, OZI, SOJ, MLE, SEL, GOR, SEZ, ZIA, ŁUB), Ziemniaki . 200 g (BIA), Ryba pieczona z ziołami 80 g (RYB), Surówka z kapusty białej z dod. oliwy 150 g (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR), Kompot b.c. 350 ml , Woda niegazowana 0,5l 1 szt , Podwieczorek: Skyr 150 g , Wafle ryżowe 20 g ,	Herbata b/c 350 ml , Chleb zw. margaryna miękka 1szt 1 Por (GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, SEZ), Serek homogenizowany nat. 1szt 150 g , Sałata zielona 20 g , Posiłek nocny: Tubka z kaszą jaglana z owocami 1szt 1 szt ,
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2076.66 kcal; Białko ogółem: 93.29 g; Tłuszcz: 44.03 g; Węglowodny przyswajalne: 311.31 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 18.49 g; suma cukrów prostych: 72.81 g; Sól: 6.94 g; Błonnik pokarmowy: 29.20 g; Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal]: 1990.13 kcal; Sód: 1749.29 mg;		
piątek 2023-12-22 Dieta: ZABRZE ŁATWOSTRAWNA KOD-2		
Płatki jęczmienne na mleku . 400 ml (BIA, GLU), Herbata b/c 350 ml , Bułka grahamka 1szt , chleb zwykły 50g, masło 15g 1 Por (GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, SEZ), Dżem 2szt 50 g , Pomidor 100 g , II Śniadanie: Jabłko 150 g ,	Zupa szpinakowa z ryżem . 400 ml (GLU, OZI, SOJ, MLE, SEL, GOR, SEZ, ZIA, ŁUB), Ziemniaki . 200 g (BIA), Ryba pieczona z ziołami 80 g (RYB), Marchewka gotowana . 150 g (BIA, GLU), Kompot b.c. 350 ml , Woda niegazowana 0,5l 1 szt , Podwieczorek: Skyr 150 g , Wafle ryżowe 20 g ,	Herbata b/c 350 ml , Bułka 100g, margaryna miękka 1szt 1 Por (GLU), Serek homogenizowany nat. 1szt 150 g , Sałata zielona 20 g , Posiłek nocny: Tubka z kaszą jaglana z owocami 1szt 1 szt ,
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2098.17 kcal; Białko ogółem: 94.33 g; Tłuszcz: 40.52 g; Węglowodny przyswajalne: 323.91 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 18.32 g; suma cukrów prostych: 71.35 g; Sól: 7.24 g; Błonnik pokarmowy: 28.12 g; Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal]: 2015.36 kcal; Sód: 2469.36 mg;		

Jadłospis dla oddziałów

Oddział: Szpital Miejski Zabrze		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
piątek 2023-12-22		
Dieta: ZABRZE DIETA Z OGR.ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW KOD-6		
Płatki jęczmienne na mleku . 400 ml (BIA, GLU), Herbata b/c 350 ml , Bułka grahamka 1szt ,chleb zwykły 50g,masło 15g 1 Por (GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, SEZ), Jajo 1 szt (JAJ), Pomidor 100 g , II Śniadanie: Jabłko 150 g ,	Zupa szpinakowa z ryżem . 400 ml (GLU, OZI, SOJ, MLE, SEL, GOR, SEZ, ZIA, ŁUB), Ziemniaki . 200 g (BIA), Ryba pieczona z ziołami 80 g (RYB), Surówka z kapusty białej z dod. oliwy 150 g (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR), Kompot b.c. 350 ml , Woda niegazowana 0,5l 1 szt , Podwieczorek: Skyr 150 g , Orzechy włoskie 30 g (ORZ),	Herbata b/c 350 ml , Chleb graham 100g margaryna miękka 1szt 1 Por (BIA, GLU, JAJ, OZI, MLE, SEL, SEZ), Serek homogenizowany nat. 1szt 150 g , Sałata zielona 20 g , Posiłek nocny: Tubka z kaszą jaglana z owocami 1szt 1 szt ,
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2179.69 kcal; Białko ogółem: 108.26 g; Tłuszcz: 66.77 g; Węglowodny przyswajalne: 271.29 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 22.07 g; suma cukrów prostych: 53.66 g; Sól: 6.77 g; Błonnik pokarmowy: 32.80 g; Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal]: 2096.46 kcal; Sód: 1891.49 mg;		
piątek 2023-12-22		
Dieta: ZABRZE CZKID ZESTAW I -KOD C1		
Płatki jęczmienne na mleku . 400 ml (BIA, GLU), Herbata b/c 250 ml , Chleb zwykły 50 g (GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, SEZ), Bułka grahamka 50 g (GLU), Maselko 1szt 1 szt , Dżem 2szt 50 g , Ser homgenizowany 60 g (BIA), Pomidor 100 g , II Śniadanie: Jabłko 150 g ,	Zupa szpinakowa z ryżem . 400 ml (GLU, OZI, SOJ, MLE, SEL, GOR, SEZ, ZIA, ŁUB), Ziemniaki . 200 g (BIA), Kostka rybna z łososiem 100 g (GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEZ), Surówka z kapust kiszzonej 150 g (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR), Kompot b.c. 250 ml , Woda niegazowana 0,5l 1 szt , Podwieczorek: Jogurt naturalny . 150 g (BIA),	Herbata b/c 250 ml , Chleb graham 150 g (GLU, JAJ, OZI, MLE, SEL, SEZ), Margaryna miękka 1szt 1 szt , Pastella z awokado 1 szt , Sałata zielona 20 g , Posiłek nocny: Tubka z kaszą jaglana z owocami 1szt 1 szt ,
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2337.09 kcal; Białko ogółem: 76.96 g; Tłuszcz: 78.90 g; Węglowodny przyswajalne: 315.77 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 19.24 g; suma cukrów prostych: 69.91 g; Sól: 8.87 g; Błonnik pokarmowy: 33.66 g; Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal]: 2339.36 kcal; Sód: 1699.02 mg;		
piątek 2023-12-22		
Dieta: ZABRZE CZKID ZESTAW II-KOD C1		
Płatki jęczmienne na mleku . 400 ml (BIA, GLU), Herbata b/c 250 ml , Chleb zwykły 50 g (GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, SEZ), Bułka grahamka 50 g (GLU), Maselko 1szt 1 szt , Ser żółty 40 g (BIA), Pasztet sojowy 50 g (SEL, SEZ), Ogórek konserwowy . 50 g (GOR), II Śniadanie: Jabłko 150 g ,	Zupa szpinakowa z ryżem . 400 ml (GLU, OZI, SOJ, MLE, SEL, GOR, SEZ, ZIA, ŁUB), Ziemniaki . 200 g (BIA), Ryba pieczona z ziołami 80 g (RYB), Buraczki 150 g (SEL, GOR), Kompot b.c. 250 ml , Woda niegazowana 0,5l 1 szt , Podwieczorek: Skyr 150 g ,	Herbata b/c 250 ml , Chleb graham 150 g (GLU, JAJ, OZI, MLE, SEL, SEZ), Margaryna miękka 1szt 1 szt , Serek homogenizowany nat. 1szt 150 g , Sałata zielona 20 g , Posiłek nocny: Tubka z kaszą jaglana z owocami 1szt 1 szt ,
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2226.81 kcal; Białko ogółem: 108.04 g; Tłuszcz: 59.20 g; Węglowodny przyswajalne: 300.39 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 22.30 g; suma cukrów prostych: 61.50 g; Sól: 9.70 g; Błonnik pokarmowy: 33.80 g; Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal]: 2140.28 kcal; Sód: 2112.75 mg;		

Dietetyk