

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Szpital Miejski Zabrze		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
wtorek 2024-01-02 Dieta: ZABRZE PODSTAWOWA KOD-1		
Kasza kukurydzina na mleku . 400 ml (BIA), Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (BIA, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR), Bułka grahamka 1szt ,chleb zwykły 50g,masło 15g 1 Por (GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, SEZ), Szynka ogonówka 40 g , Rzodkiew biała 100 g , II Śniadanie: Jabłko 150 g ,	Zupa pieczarkowa z ziemniakami . 400 ml (BIA, GLU, OZI, SOJ, MLE, SEL, GOR, SEZ, ZIA, ŁUB), Makaron z kruszonym białym serem 300 g (BIA, GLU, JAJ), Koktajl truskawkowy b/c 150 ml (BIA), Kompot b.c. 250 ml , Woda niegazowana 0,5l 1 szt , Podwieczorek: Sok wielowarzywny 300 g (SEL),	Herbata b/c 250 ml , Chleb zw.100g margaryna miękka 1szt 1 Por (GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, SEZ), Śledzik na raz z cebulką 1 szt , Ogórek zielony 100 g , Posiłek nocny: Mus owocowy 100 g ,
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2342.52 kcal; Białko ogółem: 98.16 g; Tłuszcz: 71.17 g; Węglowodny przyswajalne: 311.25 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 15.30 g; suma cukrów prostych: 72.22 g; Sól: 6.22 g; Błonnik pokarmowy: 22.19 g; Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal]: 2345.22 kcal; Sód: 998.11 mg;		
wtorek 2024-01-02 Dieta: ZABRZE ŁATWOSTRAWNA KOD-2		
Kasza kukurydzina na mleku . 400 ml (BIA), Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (BIA, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR), Bułka grahamka 1szt ,chleb zwykły 50g,masło 15g 1 Por (GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, SEZ), Szynka ogonówka 40 g , Pomidor 100 g , II Śniadanie: Jabłko 150 g ,	Zupa koperkowa z ziemniakami . 400 ml (GLU, SEL), Makaron z kruszonym białym serem 300 g (BIA, GLU, JAJ), Koktajl truskawkowy b/c 150 ml (BIA), Kompot b.c. 250 ml , Woda niegazowana 0,5l 1 szt , Podwieczorek: Sok wielowarzywny 300 g (SEL),	Herbata b/c 250 ml , Bułka 100g,margaryna miękka1szt 1 Por (GLU), Polędwica sopocka 40 g (BIA, GLU, JAJ, SOJ, SEL, GOR), Roszponka 20 g , Posiłek nocny: Mus owocowy 100 g ,
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2168.77 kcal; Białko ogółem: 97.12 g; Tłuszcz: 50.22 g; Węglowodny przyswajalne: 318.92 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 6.63 g; suma cukrów prostych: 73.65 g; Sól: 5.86 g; Błonnik pokarmowy: 21.96 g; Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal]: 2172.37 kcal; Sód: 1489.40 mg;		
wtorek 2024-01-02 Dieta: ZABRZE BOGATOBIĄLKOWA KOD-9		
Kasza kukurydzina na mleku . 400 ml (BIA), Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (BIA, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR), Bułka grahamka 1szt ,chleb zwykły 50g,masło 15g 1 Por (GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, SEZ), Szynka ogonówka 40 g , Pomidor 100 g , Serek homogenizowany nat. 1szt 150 g , II Śniadanie: Jabłko 150 g ,	Zupa koperkowa z ziemniakami . 400 ml (GLU, SEL), Makaron z kruszonym białym serem 300 g (BIA, GLU, JAJ), Koktajl truskawkowy b/c 150 ml (BIA), Kompot b.c. 250 ml , Woda niegazowana 0,5l 1 szt , Podwieczorek: Kefir 150 g (BIA),	Herbata b/c 250 ml , Bułka 100g,margaryna miękka1szt 1 Por (GLU), Polędwica sopocka 40 g (BIA, GLU, JAJ, SOJ, SEL, GOR), Roszponka 20 g , Posiłek nocny: Mus owocowy 100 g ,
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2335.27 kcal; Białko ogółem: 112.27 g; Tłuszcz: 60.72 g; Węglowodny przyswajalne: 322.82 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 13.36 g; suma cukrów prostych: 76.65 g; Sól: 4.97 g; Błonnik pokarmowy: 19.26 g; Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal]: 2338.87 kcal; Sód: 1546.40 mg;		
wtorek 2024-01-02 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), Chleb graham 100g masło extra 15g 1 Por (GLU, JAJ, OZI, MLE, SEL, SEZ), Szynka ogonówka 40 g , Rzodkiew biała 100 g , II Śniadanie: Jabłko 150 g ,	Zupa koperkowa z ziemniakami . 400 ml (GLU, SEL), Makaron razowy z kruszonym serem 300 g (BIA), Koktajl truskawkowy b/c 150 ml (BIA), Kompot b.c. 250 ml , Woda niegazowana 0,5l 1 szt , Podwieczorek: Sok wielowarzywny 300 g (SEL),	Herbata b/c 250 ml , Chleb graham 100g margaryna miękka 1szt 1 Por (BIA, GLU, JAJ, OZI, MLE, SEL, SEZ), Śledzik na raz z cebulką 1 szt , Ogórek zielony 100 g , Posiłek nocny: Mus owocowy 100 g , Orzechy włoskie 30 g (ORZ),
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2385.65 kcal; Białko ogółem: 99.15 g; Tłuszcz: 95.99 g; Węglowodny przyswajalne: 268.96 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 19.67 g; suma cukrów prostych: 61.25 g; Sól: 4.63 g; Błonnik pokarmowy: 26.86 g; Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal]: 2389.10 kcal; Sód: 467.45 mg;		

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Szpital Miejski Zabrze		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
wtorek 2024-01-02 Dieta: ZABRZE CZKID ZESTAW I -KOD C1		
Kasza kukurydzina na mleku . 400 ml (BIA), Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (BIA, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR), 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), Rzodkiew biała 100 g , II Śniadanie: Jabłko 150 g ,	Zupa pieczarkowa z ziemniakami . 400 ml (BIA, GLU, OZI, SOJ, MLE, SEL, GOR, SEZ, ZIA, ŁUB), Ziemniaki . 200 g (BIA), Podudzie 2szt w sosie ziołowym 1 szt (GLU), Fasolka szparagowa z wody 150 g (BIA, STR), Kompot b.c. 250 ml , Woda niegazowana 0,5l 1 szt , Podwieczorek: Jogurt naturalny . 150 g (BIA),	Herbata b/c 250 ml , Chleb graham 100g margaryna miękka 1szt 1 Por (BIA, GLU, JAJ, OZI, MLE, SEL, SEZ), Śledzik na raz z cebulką 1 szt , Ogórek zielony 100 g , Posiłek nocny: Mus owocowy 100 g ,
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2675.10 kcal; Białko ogółem: 133.69 g; Tłuszcz: 97.56 g; Węglowodny przyswajalne: 297.93 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 28.95 g; suma cukrów prostych: 65.10 g; Sól: 5.62 g; Błonnik pokarmowy: 29.74 g; Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal]: 2678.20 kcal; Sód: 1188.09 mg;		
wtorek 2024-01-02 Dieta: ZABRZE CZKID ŁATWOSTRAWNA KOD-C2		
Kasza kukurydzina na mleku . 400 ml (BIA), Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (BIA, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR), Bułka grahamka 50 g (GLU), Chleb zwykły 50 g (GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, SEZ), Masełko 1szt 1 szt , Pasta warzywna 1szt (f) 1 szt , Polędwica wiśniowa 40 g , Pomidor 100 g , II Śniadanie: Jabłko 150 g ,	Zupa koperkowa z ziemniakami . 400 ml (GLU, SEL), Makaron razowy z kruszonym serem 300 g (BIA), Koktajl truskawkowy b/c 150 ml (BIA), Kompot b.c. 250 ml , Woda niegazowana 0,5l 1 szt , Podwieczorek: Biszkopty b/c 30 g (BIA, GLU, JAJ, ZIA),	Herbata b/c 250 ml , Bułka 100g, margaryna miękka 1szt 1 Por (GLU), Polędwica sopočka 40 g (BIA, GLU, JAJ, SOJ, SEL, GOR), Roszponka 20 g , Posiłek nocny: Mus owocowy 100 g ,
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2260.87 kcal; Białko ogółem: 103.97 g; Tłuszcz: 49.20 g; Węglowodny przyswajalne: 337.00 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 12.52 g; suma cukrów prostych: 68.06 g; Sól: 5.51 g; Błonnik pokarmowy: 23.39 g; Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal]: 2264.47 kcal; Sód: 1407.50 mg;		
wtorek 2024-01-02 Dieta: ZABRZE CZKID Z OGR. WĘGLOWODANÓW KOD-C3		
Serek homogenizowany nat. 1szt 150 g , Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (BIA, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR), Bułka grahamka 50 g (GLU), Chleb graham 50 g (GLU, JAJ, OZI, MLE, SEL, SEZ), Masełko 1szt 1 szt , Ser żółty 40 g (BIA), Polędwica wiśniowa 40 g , Rzodkiew biała 100 g , II Śniadanie: Jabłko 150 g ,	Zupa koperkowa z ziemniakami . 400 ml (GLU, SEL), Makaron razowy z kruszonym serem 300 g (BIA), Woda niegazowana 0,5l 1 szt , Koktajl truskawkowy b/c 150 ml (BIA), Kompot b.c. 250 ml , Podwieczorek: Biszkopty b/c 30 g (BIA, GLU, JAJ, ZIA),	Herbata b/c 250 ml , Chleb graham 100g margaryna miękka 1szt 1 Por (BIA, GLU, JAJ, OZI, MLE, SEL, SEZ), Polędwica sopočka 40 g (BIA, GLU, JAJ, SOJ, SEL, GOR), Ogórek zielony 100 g , Posiłek nocny: Mus owocowy 100 g , Orzechy włoskie 30 g (ORZ),
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2308.35 kcal; Białko ogółem: 111.08 g; Tłuszcz: 77.08 g; Węglowodny przyswajalne: 283.13 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 25.20 g; suma cukrów prostych: 52.21 g; Sól: 4.62 g; Błonnik pokarmowy: 25.41 g; Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal]: 2313.30 kcal; Sód: 864.70 mg;		
wtorek 2024-01-02 Dieta: ZABRZE CZKID ZESTAW II-KOD C1		
Kasza kukurydzina na mleku . 400 ml (BIA), Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (BIA, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR), Bułka grahamka 50 g (GLU), Chleb zwykły 50 g (GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, SEZ), Masełko 1szt 1 szt , Paszтет 50 g (BIA, GLU, JAJ, GOR), Polędwica wiśniowa 40 g , Rzodkiew biała 100 g , II Śniadanie: Jabłko 150 g ,	Zupa pieczarkowa z ziemniakami . 400 ml (BIA, GLU, OZI, SOJ, MLE, SEL, GOR, SEZ, ZIA, ŁUB), Makaron razowy z kruszonym serem 300 g (BIA), Koktajl truskawkowy b/c 150 ml (BIA), Woda niegazowana 0,5l 1 szt , Kompot b.c. 250 ml , Podwieczorek: Biszkopty b/c 30 g (BIA, GLU, JAJ, ZIA),	Herbata b/c 250 ml , Chleb graham 100g margaryna miękka 1szt 1 Por (BIA, GLU, JAJ, OZI, MLE, SEL, SEZ), Polędwica sopočka 40 g (BIA, GLU, JAJ, SOJ, SEL, GOR), Ogórek zielony 100 g , Posiłek nocny: Mus owocowy 100 g ,
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2093.15 kcal; Białko ogółem: 103.86 g; Tłuszcz: 41.35 g; Węglowodny przyswajalne: 316.73 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 13.94 g; suma cukrów prostych: 62.68 g; Sól: 5.05 g; Błonnik pokarmowy: 22.25 g; Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal]: 2095.85 kcal; Sód: 1158.86 mg;		

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Szpital Miejski Zabrze		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
środa 2024-01-03 Dieta: ZABRZE PODSTAWOWA KOD-1		
Platki owsiane na mleku . 300 ml (BIA, GLU), Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (BIA, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR), Bułka grahamka 1szt ,chleb zwykły 50g,masło 15g 1 Por (GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, SEZ), Kielbasa szynkowa wp.o.Grzegorza 60 g (GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, DWU), Sałata zielona 20 g , II Śniadanie: Pomarańcza 1 szt 200 g ,	Zupa grysikowa . 400 ml (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR), Ziemniaki . 200 g (BIA), Ryba miruna z pieca koperkiem 90 g (RYB, SEL, GOR), Buraczki 150 g (SEL, GOR), Kompot b.c. 250 ml , Woda niegazowana 0,5l 1 szt , Podwieczorek: Jogurt owocowy 150 g (BIA),	Herbata b/c 250 ml , Chleb zw.100g margaryna miękka 1szt 1 Por (GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, SEZ), Ser żółty 40 g (BIA), Papryka świeża . 50 g (GOR), Posiłek nocny: Mus warzywno-owocowy 100 g ,
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2089.15 kcal; Białko ogółem: 93.28 g; Tłuszcz: 52.50 g; Węglowodny przyswajalne: 293.54 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 23.50 g; suma cukrów prostych: 100.59 g; Sól: 8.02 g; Błonnik pokarmowy: 31.68 g; Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal]: 1999.44 kcal; Sód: 1347.63 mg;		
środa 2024-01-03 Dieta: ZABRZE ŁATWOSTRAWNA KOD-2		
Platki owsiane na mleku . 300 ml (BIA, GLU), Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (BIA, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR), Bułka grahamka 1szt ,chleb zwykły 50g,masło 15g 1 Por (GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, SEZ), Kielbasa szynkowa wp.o.Grzegorza 60 g (GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, DWU), Sałata zielona 20 g , II Śniadanie: Pomarańcza 1 szt 200 g ,	Zupa grysikowa . 400 ml (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR), Ziemniaki . 200 g (BIA), Ryba miruna z pieca koperkiem 90 g (RYB, SEL, GOR), Buraczki 150 g (SEL, GOR), Kompot b.c. 250 ml , Woda niegazowana 0,5l 1 szt , Podwieczorek: Jogurt owocowy 150 g (BIA),	Herbata b/c 250 ml , Bułka 100g,margaryna miękka1szt 1 Por (GLU), Wędlina ze schabu 40 g (GLU, JAJ, SOJ, MLE, GOR), Roszponka 20 g , Posiłek nocny: Mus warzywno-owocowy 100 g ,
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 1998.75 kcal; Białko ogółem: 91.20 g; Tłuszcz: 43.34 g; Węglowodny przyswajalne: 294.04 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 16.21 g; suma cukrów prostych: 98.23 g; Sól: 7.86 g; Błonnik pokarmowy: 29.48 g; Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal]: 1912.04 kcal; Sód: 1724.83 mg;		
środa 2024-01-03 Dieta: ZABRZE BOGATOBIĄLKOWA KOD-9		
Platki owsiane na mleku . 300 ml (BIA, GLU), Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (BIA, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR), Bułka grahamka 1szt ,chleb zwykły 50g,masło 15g 1 Por (GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, SEZ), Kielbasa szynkowa wp.o.Grzegorza 100 g (GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, DWU), Sałata zielona 20 g , Jajo 1 szt (JAJ), II Śniadanie: Serek wiejski 150 g ,	Zupa grysikowa . 400 ml (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR), Ziemniaki . 200 g (BIA), Ryba miruna z pieca koperkiem 2szt 90 g (RYB, SEL, GOR), Buraczki 150 g (SEL, GOR), Kompot b.c. 250 ml , Woda niegazowana 0,5l 1 szt , Podwieczorek: Jogurt owocowy 150 g (BIA),	Herbata b/c 250 ml , Bułka 100g,margaryna miękka1szt 1 Por (GLU), Wędlina ze schabu 100 g (GLU, JAJ, SOJ, MLE, GOR), Roszponka 20 g , Posiłek nocny: Mus warzywno-owocowy 100 g ,
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2344.83 kcal; Białko ogółem: 155.98 g; Tłuszcz: 63.29 g; Węglowodny przyswajalne: 272.59 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 23.87 g; suma cukrów prostych: 77.08 g; Sól: 12.20 g; Błonnik pokarmowy: 23.78 g; Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal]: 2165.04 kcal; Sód: 2427.55 mg;		
środa 2024-01-03 Dieta: ZABRZE DIETA Z OGR.ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW KOD-6		
Skyr 150 g , Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (BIA, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR), Bułka grahamka 1szt ,chleb zwykły 50g,masło 15g 1 Por (GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, SEZ), Kielbasa szynkowa wp.o.Grzegorza 60 g (GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, DWU), Sałata zielona 20 g , II Śniadanie: Grejfrut 200 g ,	Zupa grysikowa . 400 ml (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR), Ziemniaki . 200 g (BIA), Ryba miruna z pieca koperkiem 90 g (RYB, SEL, GOR), Sałatka z ogórków kiszonych i cebuli . 150 g (GOR), Kompot b.c. 250 ml , Woda niegazowana 0,5l 1 szt , Podwieczorek: Jogurt naturalny . 150 g (BIA),	Herbata b/c 250 ml , Chleb graham 100g margaryna miękka 1szt 1 Por (BIA, GLU, JAJ, OZI, MLE, SEL, SEZ), Ser żółty 40 g (BIA), Papryka świeża . 50 g (GOR), Posiłek nocny: Mus warzywno-owocowy 100 g , Orzechy włoskie 30 g (ORZ),
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2123.52 kcal; Białko ogółem: 103.17 g; Tłuszcz: 81.65 g; Węglowodny przyswajalne: 229.79 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 25.88 g; suma cukrów prostych: 51.41 g; Sól: 8.66 g; Błonnik pokarmowy: 28.39 g; Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal]: 2037.00 kcal; Sód: 1786.81 mg;		

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Szpital Miejski Zabrze		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
środa 2024-01-03 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, MLE, SEZ), Bułka grahamka 50 g (GLU), Masełko 1szt 1 szt , Twaróg 50 g (BIA), Parówka na gorąco drob-wp 1 szt 60 g (BIA, MLE, SEL, GOR), Sałata zielona 20 g , II Śniadanie: Pomarańcza 1 szt 200 g ,	Zupa grysikowa . 350 ml (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR), Ziemniaki . 200 g (BIA), Podudzie pieczone 2szt 1 Por (SEL), Buraczki 150 g (SEL, GOR), Kompot b.c. 250 ml , Woda niegazowana 0,5l 1 szt , Podwieczorek: Jogurt owocowy 150 g (BIA),	Herbata b/c 250 ml , Chleb graham 100g margaryna miękka 1szt 1 Por (BIA, GLU, JAJ, OZI, MLE, SEL, SEZ), Wędlina ze schabu 40 g (GLU, JAJ, SOJ, MLE, GOR), Papryka świeża . 50 g (GOR), Posiłek nocny: Mus warzywno-owocowy 100 g ,
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2356.61 kcal; Białko ogółem: 117.98 g; Tłuszcz: 73.13 g; Węglowodny przyswajalne: 291.64 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 21.58 g; suma cukrów prostych: 102.34 g; Sól: 7.41 g; Błonnik pokarmowy: 33.76 g; Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal]: 2358.41 kcal; Sód: 1132.52 mg;		
środa 2024-01-03 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, MLE, SEZ), Bułka grahamka 50 g (GLU), Masełko 1szt 1 szt , Twaróg 50 g (BIA), Parówka na gorąco drob-wp 1 szt 60 g (BIA, MLE, SEL, GOR), Sałata zielona 20 g , II Śniadanie: Pomarańcza 1 szt 200 g ,	Zupa grysikowa . 350 ml (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR), Ziemniaki . 200 g (BIA), Ryba miruna z pieca koperkiem 80 g (RYB, SEL, GOR), Buraczki 150 g (SEL, GOR), Kompot b.c. 250 ml , Woda niegazowana 0,5l 1 szt , Podwieczorek: Jogurt owocowy 150 g (BIA),	Herbata b/c 250 ml , Bułka 100g, margaryna miękka 1szt 1 Por (GLU), Wędlina ze schabu 40 g (GLU, JAJ, SOJ, MLE, GOR), Papryka świeża . 50 g (GOR), Posiłek nocny: Mus warzywno-owocowy 100 g ,
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2049.58 kcal; Białko ogółem: 94.27 g; Tłuszcz: 44.14 g; Węglowodny przyswajalne: 302.28 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 14.81 g; suma cukrów prostych: 102.43 g; Sól: 7.82 g; Błonnik pokarmowy: 30.45 g; Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal]: 1972.98 kcal; Sód: 1688.16 mg;		
środa 2024-01-03 Dieta: ZABRZE CZKID Z OGR. WĘGLOWODANÓW KOD-C3		
Skyr 150 g , Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (BIA, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR), Chleb zwykły 50 g (GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, SEZ), Bułka grahamka 50 g (GLU), Masełko 1szt 1 szt , Twaróg 50 g (BIA), Parówka na gorąco drob-wp 1 szt 60 g (BIA, MLE, SEL, GOR), Sałata zielona 20 g , II Śniadanie: Grejfrut 150 g ,	Zupa grysikowa . 350 ml (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR), Ziemniaki . 200 g (BIA), Ryba miruna z pieca koperkiem 80 g (RYB, SEL, GOR), Sałatka z ogórków kiszonych i cebuli . 150 g (GOR), Kompot b.c. 250 ml , Woda niegazowana 0,5l 1 szt , Podwieczorek: Jogurt naturalny . 150 g (BIA),	Herbata b/c 250 ml , Chleb graham 100g margaryna miękka 1szt 1 Por (BIA, GLU, JAJ, OZI, MLE, SEL, SEZ), Wędlina ze schabu 40 g (GLU, JAJ, SOJ, MLE, GOR), Papryka świeża . 50 g (GOR), Posiłek nocny: Mus warzywno-owocowy 100 g , Orzechy włoskie 30 g (ORZ),
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2019.76 kcal; Białko ogółem: 101.19 g; Tłuszcz: 72.40 g; Węglowodny przyswajalne: 227.74 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 17.13 g; suma cukrów prostych: 47.33 g; Sól: 8.98 g; Błonnik pokarmowy: 26.95 g; Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal]: 1943.32 kcal; Sód: 1732.15 mg;		
środa 2024-01-03 Dieta: ZABRZE CZKID ZESTAW II-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, 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), Sałata zielona 20 g , II Śniadanie: Pomarańcza 1 szt 200 g ,	Zupa grysikowa . 350 ml (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR), Ziemniaki . 200 g (BIA), Ryba miruna z pieca koperkiem 80 g (RYB, SEL, GOR), Sałatka z ogórków kiszonych i cebuli . 150 g (GOR), Kompot b.c. 250 ml , Woda niegazowana 0,5l 1 szt , Podwieczorek: Ciasteczko zbożowe 1 szt ,	Herbata b/c 250 ml , Chleb graham 100g margaryna miękka 1szt 1 Por (BIA, GLU, JAJ, OZI, MLE, SEL, SEZ), Jajo 1 szt (JAJ), Papryka świeża . 50 g (GOR), Posiłek nocny: Mus warzywno-owocowy 100 g ,
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2335.21 kcal; Białko ogółem: 92.29 g; Tłuszcz: 91.17 g; Węglowodny przyswajalne: 270.29 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 37.00 g; suma cukrów prostych: 73.87 g; Sól: 8.82 g; Błonnik pokarmowy: 31.51 g; Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal]: 2255.61 kcal; Sód: 2301.06 mg;		

Jadłospis dla oddziałów

Oddział: Szpital Miejski Zabrze		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
czwartek 2024-01-04 Dieta: ZABRZE PODSTAWOWA KOD-1		
Makaron 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), Humus 1szt 1 szt (GLU, GOR, SEZ, SOJ), Ogórek kiszony 100 g (GOR), II Śniadanie: Jogurt naturalny . 150 g (BIA),	Zupa dyniowa 400 ml (GLU, SEL), Ryż brązowy 200 g (BIA), Gulasz z szynki wp 200 g (GLU, BIA, SOJ, 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: Mandarynki 150 g ,	Herbata b/c 250 ml , Chleb zw.100g margaryna miękka 1szt 1 Por (GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, SEZ), Polędwica sopočka 40 g (BIA, GLU, JAJ, SOJ, SEL, GOR), Sałata zielona 20 g , Posiłek nocny: Mus owocowy z twarogiem 1szt 1 szt ,
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2325.87 kcal; Białko ogółem: 97.47 g; Tłuszcz: 69.48 g; Węglowodny przyswajalne: 312.06 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 20.34 g; suma cukrów prostych: 67.18 g; Sól: 10.09 g; Błonnik pokarmowy: 28.81 g; Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal]: 2328.25 kcal; Sód: 2189.56 mg;		
czwartek 2024-01-04 Dieta: ZABRZE ŁATWOSTRAWNA KOD-2		
Makaron na mleku . 400 ml (BIA, GLU, JAJ), Herbata b/c 250 ml , Bułka grahamka 1szt ,chleb zwykły 50g,masło 15g 1 Por (GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, SEZ), Pasta warzywna z tofu 1szt 1 szt (SOJ, GOR, SEZ), Roszponka 20 g , II Śniadanie: Jogurt naturalny . 150 g (BIA),	Zupa dyniowa 400 ml (GLU, SEL), Ryż paraboliczny 200 g (BIA), Gulasz z szynki wp 200 g (GLU, BIA, SOJ, SEL, GOR), Brokuły got. z dodatkiem oliwy 150 g , Kompot b.c. 250 ml , Woda niegazowana 0,5l 1 szt , Podwieczorek: Mandarynki 150 g ,	Herbata b/c 250 ml , Bułka 100g,margaryna miękka1szt 1 Por (GLU), Polędwica sopočka 40 g (BIA, GLU, JAJ, SOJ, SEL, GOR), Sałata zielona 20 g , Posiłek nocny: Mus owocowy z twarogiem 1szt 1 szt ,
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2053.58 kcal; Białko ogółem: 89.99 g; Tłuszcz: 46.93 g; Węglowodny przyswajalne: 305.59 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 17.25 g; suma cukrów prostych: 62.87 g; Sól: 5.65 g; Błonnik pokarmowy: 18.65 g; Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal]: 2057.91 kcal; Sód: 1411.47 mg;		
czwartek 2024-01-04 Dieta: ZABRZE BOGATOBIAŁKOWA KOD-9		
Makaron na mleku . 400 ml (BIA, GLU, JAJ), Herbata b/c 250 ml , Bułka grahamka 1szt ,chleb zwykły 50g,masło 15g 1 Por (GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, SEZ), Pasta warzywna z tofu 1szt 1 szt (SOJ, GOR, SEZ), Roszponka 20 g , II Śniadanie: Jogurt naturalny . 150 g (BIA),	Zupa dyniowa 400 ml (GLU, SEL), Ryż paraboliczny 200 g (BIA), Gulasz z szynki wp 200 g (GLU, BIA, SOJ, SEL, GOR), Filet drobiowy gotowany 80 g , Brokuły got. z dodatkiem oliwy 150 g , Kompot b.c. 250 ml , Woda niegazowana 0,5l 1 szt , Podwieczorek: Skyr 150 g ,	Herbata b/c 250 ml , Bułka 100g,margaryna miękka1szt 1 Por (GLU), Polędwica sopočka 100 g (BIA, GLU, JAJ, SOJ, SEL, GOR), Sałata zielona 20 g , Posiłek nocny: Mus owocowy z twarogiem 1szt 1 szt ,
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2270.36 kcal; Białko ogółem: 145.30 g; Tłuszcz: 50.31 g; Węglowodny przyswajalne: 298.33 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 18.44 g; suma cukrów prostych: 55.22 g; Sól: 6.70 g; Błonnik pokarmowy: 15.80 g; Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal]: 2274.69 kcal; Sód: 1822.05 mg;		
czwartek 2024-01-04 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: Jogurt naturalny . 150 g (BIA),	Zupa dyniowa 400 ml (GLU, SEL), Ryż brązowy 200 g (BIA), Gulasz z szynki wp 200 g (GLU, BIA, SOJ, 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: Mandarynki 150 g ,	Herbata b/c 250 ml , Chleb graham 100g margaryna miękka 1szt 1 Por (BIA, GLU, JAJ, OZI, MLE, SEL, SEZ), Polędwica sopočka 40 g (BIA, GLU, JAJ, SOJ, SEL, GOR), Sałata zielona 20 g , Posiłek nocny: Mus owocowy z twarogiem 1szt 1 szt ,
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 1802.09 kcal; Białko ogółem: 74.62 g; Tłuszcz: 45.95 g; Węglowodny przyswajalne: 258.82 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 17.86 g; suma cukrów prostych: 50.96 g; Sól: 8.11 g; Błonnik pokarmowy: 28.99 g; Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal]: 1805.97 kcal; Sód: 2006.56 mg;		

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Szpital Miejski Zabrze		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczerek	Kolacja Posiłek nocny
czwartek 2024-01-04 Dieta: ZABRZE CZKID ZESTAW I -KOD C1		
Makaron na mleku . 400 ml (BIA, GLU, JAJ), Herbata b/c 250 ml , Bułka grahamka 50 g (GLU), Chleb zwykły 50 g (GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, SEZ), Masełko 1szt 1 szt , Ser fromage 50 g (BIA), Połędwica sopocka 40 g (BIA, GLU, JAJ, SOJ, SEL, GOR), Ogórek kiszony 100 g (GOR), II Śniadanie: Jogurt naturalny . 150 g (BIA),	Zupa dyniowa 400 ml (GLU, SEL), Ryż paraboliczny 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), Podwieczerek: Ciasteczko zbożowe 1 szt ,	Herbata b/c 250 ml , Chleb graham 100g margaryna miękka 1szt 1 Por (BIA, GLU, JAJ, OZI, MLE, SEL, SEZ), Kielbasa zielonogórska 40 g (BIA, GLU, JAJ, SEL, SOJ, GOR), Sałata zielona 20 g , Posiłek nocny: Mus owocowy z twarogiem 1szt 1 szt ,
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2117.18 kcal; Białko ogółem: 104.19 g; Tłuszcz: 56.79 g; Węglowodny przyswajalne: 284.87 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 27.66 g; suma cukrów prostych: 51.65 g; Sól: 8.39 g; Błonnik pokarmowy: 21.72 g; Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal]: 2118.03 kcal; Sód: 2523.79 mg;		
czwartek 2024-01-04 Dieta: ZABRZE CZKID ŁATWOSTRAWNA KOD-C2		
Makaron na mleku . 400 ml (BIA, GLU, JAJ), Herbata b/c 250 ml , Bułka grahamka 50 g (GLU), Chleb zwykły 50 g (GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, SEZ), Masełko 1szt 1 szt , Szyńka żywiecka 40 g , Ser fromage 50 g (BIA), Roszponka 20 g , II Śniadanie: Jogurt naturalny . 150 g (BIA),	Zupa dyniowa 400 ml (GLU, SEL), Ryż paraboliczny 200 g (BIA), Podudzie 2szt w sosie ziołowym 1 szt (GLU), Brokuły got. z dodatkiem oliwy 150 g , Kompot b.c. 250 ml , Woda niegazowana 0,5l 1 szt , Podwieczerek: Mus warzywno-owocowy 100 g ,	Herbata b/c 250 ml , Bułka 100g, margaryna miękka 1szt 1 Por (GLU), Połędwica sopocka 40 g (BIA, GLU, JAJ, SOJ, SEL, GOR), Sałata zielona 20 g , Posiłek nocny: Mus owocowy z twarogiem 1szt 1 szt ,
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2384.31 kcal; Białko ogółem: 119.79 g; Tłuszcz: 76.11 g; Węglowodny przyswajalne: 293.31 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 31.91 g; suma cukrów prostych: 55.10 g; Sól: 6.03 g; Błonnik pokarmowy: 17.42 g; Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal]: 2388.56 kcal; Sód: 1692.30 mg;		
czwartek 2024-01-04 Dieta: ZABRZE CZKID Z OGR. WĘGLOWODANÓW KOD-C3		
Kefir 150 g (BIA), Herbata b/c 250 ml , Bułka grahamka 50 g (GLU), Chleb graham 50 g (GLU, JAJ, OZI, MLE, SEL, SEZ), Masełko 1szt 1 szt , Szyńka żywiecka 40 g , Ser fromage 50 g (BIA), Ogórek kiszony 100 g (GOR), II Śniadanie: Jogurt naturalny . 150 g (BIA),	Zupa dyniowa 400 ml (GLU, SEL), Ryż brązowy 200 g (BIA), Podudzie 2szt w sosie ziołowym 1 szt (GLU), Surówka z kapust kiszonej 150 g (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR), Kompot b.c. 250 ml , Woda niegazowana 0,5l 1 szt , Podwieczerek: Mus warzywno-owocowy 100 g ,	Herbata b/c 250 ml , Chleb graham 100g margaryna miękka 1szt 1 Por (BIA, GLU, JAJ, OZI, MLE, SEL, SEZ), Śledzik na raz z cebulką 1 szt , Sałata zielona 20 g , Posiłek nocny: Mus owocowy z twarogiem 1szt 1 szt ,
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2370.33 kcal; Białko ogółem: 104.53 g; Tłuszcz: 101.77 g; Węglowodny przyswajalne: 242.67 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 31.90 g; suma cukrów prostych: 43.34 g; Sól: 7.62 g; Błonnik pokarmowy: 28.91 g; Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal]: 2374.13 kcal; Sód: 2043.39 mg;		
czwartek 2024-01-04 Dieta: ZABRZE CZKID ZESTAW II-KOD C1		
Makaron na mleku . 400 ml (BIA, GLU, JAJ), Herbata b/c 250 ml , Bułka grahamka 50 g (GLU), Chleb zwykły 50 g (GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, SEZ), Masełko 1szt 1 szt , Połędwica sopocka 40 g (BIA, GLU, JAJ, SOJ, SEL, GOR), Pastella z awokado 1 szt , Ogórek kiszony 100 g (GOR), II Śniadanie: Jogurt naturalny . 150 g (BIA),	Zupa dyniowa 400 ml (GLU, SEL), Ryż paraboliczny 200 g (BIA), Podudzie 2szt w sosie ziołowym 1 szt (GLU), Brokuły got. z dodatkiem oliwy 150 g , Kompot b.c. 250 ml , Woda niegazowana 0,5l 1 szt , Podwieczerek: Mus warzywno-owocowy 100 g ,	Herbata b/c 250 ml , Chleb graham 100g margaryna miękka 1szt 1 Por (BIA, GLU, JAJ, OZI, MLE, SEL, SEZ), Śledzik na raz z cebulką 1 szt , Sałata zielona 20 g , Posiłek nocny: Mus owocowy z twarogiem 1szt 1 szt ,
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2696.74 kcal; Białko ogółem: 121.37 g; Tłuszcz: 112.00 g; Węglowodny przyswajalne: 285.56 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 21.39 g; suma cukrów prostych: 57.08 g; Sól: 7.48 g; Błonnik pokarmowy: 21.22 g; Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal]: 2697.99 kcal; Sód: 1818.30 mg;		

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Szpital Miejski Zabrze		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
piątek 2024-01-05 Dieta: ZABRZE PODSTAWOWA KOD-1		
Kasza jęczmienna na mleku 300 ml (BIA, GLU), Herbata b/c 250 ml , Bułka grahamka 1szt ,chleb zwykły 50g,masło 15g 1 Por (GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, SEZ), Dżem 80 g , Pomidor 100 g , II Śniadanie: Kefir 150 g (BIA),	Zupa pomidorowa z ryżem . 400 ml (GLU, OZI, SOJ, MLE, SEL, GOR, SEZ), Ziemniaki . 200 g (BIA), Jajo 2szt w sose musztardowym 1 szt (GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, SEL, GOR, SEZ), Marchewki mini skropione oliwą (got) 150 g , Kompot b.c. 250 ml , Woda niegazowana 0,5l 1 szt , Podwieczorek: Biszkopty b/c 30 g (BIA, GLU, JAJ, ZIA),	Herbata b/c 250 ml , Chleb zw.100g margaryna miękka 1szt 1 Por (GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, SEZ), Ser biały z ziołami 100 g (BIA), Ogórek zielony 100 g , Posiłek nocny: Mus warzywno-owocowy 100 g ,
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2252.34 kcal; Białko ogółem: 89.22 g; Tłuszcz: 64.83 g; Węglowodny przyswajalne: 313.97 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 26.18 g; suma cukrów prostych: 84.54 g; Sól: 10.55 g; Błonnik pokarmowy: 25.78 g; Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal]: 2254.40 kcal; Sód: 3229.44 mg;		
piątek 2024-01-05 Dieta: ZABRZE ŁATWOSTRAWNA KOD-2		
Kasza jęczmienna na mleku 300 ml (BIA, GLU), Herbata b/c 250 ml , Bułka grahamka 1szt ,chleb zwykły 50g,masło 15g 1 Por (GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, SEZ), Dżem 80 g , Pomidor 100 g , II Śniadanie: Kefir 150 g (BIA),	Zupa pomidorowa z ryżem . 400 ml (GLU, OZI, SOJ, MLE, SEL, GOR, SEZ), Ziemniaki . 200 g (BIA), Dorsz z pieca koperkiem 80 g (SEL, GOR), Marchewki mini skropione oliwą (got) 150 g , Kompot b.c. 250 ml , Woda niegazowana 0,5l 1 szt , Podwieczorek: Biszkopty b/c 30 g (BIA, GLU, JAJ, ZIA),	Herbata b/c 250 ml , Bułka 100g,margaryna miękka1szt 1 Por (GLU), Ser biały z ziołami 100 g (BIA), Mix sałat 20 g , Posiłek nocny: Mus warzywno-owocowy 100 g ,
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 1966.26 kcal; Białko ogółem: 82.07 g; Tłuszcz: 44.55 g; Węglowodny przyswajalne: 296.31 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 20.14 g; suma cukrów prostych: 80.24 g; Sól: 6.88 g; Błonnik pokarmowy: 23.51 g; Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal]: 1970.72 kcal; Sód: 2360.14 mg;		
piątek 2024-01-05 Dieta: ZABRZE BOGATOBIĄLKOWA KOD-9		
Kasza jęczmienna na mleku 300 ml (BIA, GLU), Herbata b/c 250 ml , Bułka grahamka 1szt ,chleb zwykły 50g,masło 15g 1 Por (GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, SEZ), Jajo 1 szt (JAJ), Pomidor 100 g , II Śniadanie: Kefir 150 g (BIA),	Zupa pomidorowa z ryżem . 400 ml (GLU, OZI, SOJ, MLE, SEL, GOR, SEZ), Ziemniaki . 200 g (BIA), Dorsz z pieca koperkiem 2szt 150 g (SEL, GOR), Marchewki mini skropione oliwą (got) 150 g , Kompot b.c. 250 ml , Woda niegazowana 0,5l 1 szt , Podwieczorek: Biszkopty b/c 30 g (BIA, GLU, JAJ, ZIA),	Herbata b/c 250 ml , Bułka 100g,margaryna miękka1szt 1 Por (GLU), Ser biały z ziołami 150 g (BIA), Mix sałat 20 g , Posiłek nocny: Mus warzywno-owocowy 100 g ,
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2322.32 kcal; Białko ogółem: 162.21 g; Tłuszcz: 60.10 g; Węglowodny przyswajalne: 271.81 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 25.89 g; suma cukrów prostych: 54.19 g; Sól: 8.71 g; Błonnik pokarmowy: 23.54 g; Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal]: 2326.78 kcal; Sód: 3096.10 mg;		
piątek 2024-01-05 Dieta: ZABRZE DIETA Z OGR.ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW KOD-6		
Maślanka 1szt 1 szt , Herbata b/c 250 ml , Bułka grahamka 1szt ,chleb zwykły 50g,masło 15g 1 Por (GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, SEZ), Jajo 1 szt (JAJ), Pomidor 100 g , II Śniadanie: Kefir 150 g (BIA),	Zupa pomidorowa z ryżem brązowym 400 ml (GLU, OZI, SOJ, MLE, SEL, GOR, SEZ), Ziemniaki . 200 g (BIA), Dorsz z pieca koperkiem 80 g (SEL, GOR), Marchewki mini skropione oliwą (got) 150 g , Kompot b.c. 250 ml , Woda niegazowana 0,5l 1 szt , Podwieczorek: Biszkopty b/c 30 g (BIA, GLU, JAJ, ZIA),	Herbata b/c 250 ml , Chleb graham 100g margaryna miękka 1szt 1 Por (BIA, GLU, JAJ, OZI, MLE, SEL, SEZ), Ser biały z ziołami 100 g (BIA), Ogórek zielony 100 g , Posiłek nocny: Mus warzywno-owocowy 100 g , Pestki dyni 30 g ,
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2111.63 kcal; Białko ogółem: 106.28 g; Tłuszcz: 64.67 g; Węglowodny przyswajalne: 263.74 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 25.96 g; suma cukrów prostych: 64.03 g; Sól: 7.67 g; Błonnik pokarmowy: 29.99 g; Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal]: 2119.03 kcal; Sód: 2309.99 mg;		

Jadłospis dla oddziałów

Oddział: Szpital Miejski Zabrze		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
piątek 2024-01-05		
Dieta: ZABRZE CZKID ZESTAW I -KOD C1		
Kasza jęczmienna na mleku 400 ml (BIA, GLU), Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (BIA, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR), Chleb zwykły 50 g (GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, SEZ), Bułka grahamka 50 g (GLU), Masełko 1szt 1 szt , Dżem 80 g , Ser homogenizowany 60 g (BIA), Pomidor 100 g , II Śniadanie: Kefir 150 g (BIA),	Zupa pomidorowa z ryżem . 400 ml (GLU, OZI, SOJ, MLE, SEL, GOR, SEZ), Ziemniaki . 200 g (BIA), Kostka rybna z łososiem 100 g (GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEZ), Marchewki mini skropione oliwą (got) 150 g , Kompot b.c. 250 ml , Woda niegazowana 0,5l 1 szt , Podwieczorek: Biszkopty b/c 30 g (BIA, GLU, JAJ, ZIA),	Herbata b/c 250 ml , Chleb graham 100g margaryna miękka 1szt 1 Por (BIA, GLU, JAJ, OZI, MLE, SEL, SEZ), Ser biały z ziołami 100 g (BIA), Ogórek zielony 50 g , Posiłek nocny: Mus warzywno-owocowy 100 g ,
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2121.94 kcal; Białko ogółem: 91.79 g; Tłuszcz: 47.43 g; Węglowodny przyswajalne: 318.91 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 20.09 g; suma cukrów prostych: 98.04 g; Sól: 7.01 g; Błonnik pokarmowy: 28.35 g; Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal]: 2122.84 kcal; Sód: 1628.39 mg;		
piątek 2024-01-05		
Dieta: ZABRZE CZKID ŁATWOSTRAWNA KOD-C2		
Kasza jęczmienna na mleku 400 ml (BIA, GLU), Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (BIA, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR), Chleb zwykły 50 g (GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, SEZ), Bułka grahamka 50 g (GLU), Masełko 1szt 1 szt , Dżem 80 g , Ser homogenizowany 60 g (BIA), Pomidor 100 g , II Śniadanie: Kefir 150 g (BIA),	Zupa pomidorowa z ryżem . 400 ml (GLU, OZI, SOJ, MLE, SEL, GOR, SEZ), Ziemniaki . 200 g (BIA), Dorsz z pieca koperkiem 80 g (SEL, GOR), Marchewki mini skropione oliwą (got) 150 g , Kompot b.c. 250 ml , Woda niegazowana 0,5l 1 szt , Podwieczorek: Sok marchwiowo-owocowy 200 ml ,	Herbata b/c 250 ml , Bułka 100g, margaryna miękka 1szt 1 Por (GLU), Ser biały z ziołami 100 g (BIA), Mix sałat 20 g , Posiłek nocny: Mus warzywno-owocowy 100 g ,
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2095.36 kcal; Białko ogółem: 95.06 g; Tłuszcz: 44.00 g; Węglowodny przyswajalne: 314.64 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 19.93 g; suma cukrów prostych: 113.88 g; Sól: 7.33 g; Błonnik pokarmowy: 27.92 g; Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal]: 2099.26 kcal; Sód: 2533.99 mg;		
piątek 2024-01-05		
Dieta: ZABRZE CZKID Z OGR. WĘGLOWODANÓW KOD-C3		
Maślanka 1szt 1 szt , Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (BIA, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR), Chleb zwykły 50 g (GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, SEZ), Bułka grahamka 50 g (GLU), Masełko 1szt 1 szt , Jajo 1 szt (JAJ), Ser homogenizowany 60 g (BIA), Pomidor 100 g , II Śniadanie: Kefir 150 g (BIA),	Zupa pomidorowa z ryżem . 400 ml (GLU, OZI, SOJ, MLE, SEL, GOR, SEZ), Ziemniaki . 200 g (BIA), Dorsz z pieca koperkiem 80 g (SEL, GOR), Marchewki mini skropione oliwą (got) 150 g , Kompot b.c. 250 ml , Woda niegazowana 0,5l 1 szt , Podwieczorek: Biszkopty b/c 30 g (BIA, GLU, JAJ, ZIA),	Herbata b/c 250 ml , Chleb graham 100g margaryna miękka 1szt 1 Por (BIA, GLU, JAJ, OZI, MLE, SEL, SEZ), Ser biały z ziołami 100 g (BIA), Ogórek zielony 50 g , Posiłek nocny: Mus warzywno-owocowy 100 g , Pestki dyni 30 g ,
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2171.44 kcal; Białko ogółem: 117.68 g; Tłuszcz: 64.70 g; Węglowodny przyswajalne: 268.75 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 26.16 g; suma cukrów prostych: 73.01 g; Sól: 7.89 g; Błonnik pokarmowy: 26.98 g; Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal]: 2177.89 kcal; Sód: 2376.89 mg;		
piątek 2024-01-05		
Dieta: ZABRZE CZKID ZESTAW II-KOD C1		
Kasza jęczmienna na mleku 400 ml (BIA, GLU), Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (BIA, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR), Chleb zwykły 50 g (GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, SEZ), Bułka grahamka 50 g (GLU), Masełko 1szt 1 szt , Ser żółty 40 g (BIA), Paprykarz 60 g (BIA, GLU, SEL, RYB, GOR), Ogórek konserwowy . 50 g (GOR), II Śniadanie: Kefir 150 g (BIA),	Zupa pomidorowa z ryżem . 400 ml (GLU, OZI, SOJ, MLE, SEL, GOR, SEZ), Pierogi ruskie z masłem 210 g (BIA, GLU, JAJ, SOJ), Bukiet warzyw got 150 g (SEL), Kompot b.c. 250 ml , Woda niegazowana 0,5l 1 szt , Podwieczorek: Ciasteczko zbożowe 1 szt ,	Herbata b/c 250 ml , Chleb graham 100g margaryna miękka 1szt 1 Por (BIA, GLU, JAJ, OZI, MLE, SEL, SEZ), Pasta warzywna z tofu 1szt 1 szt (SOJ, GOR, SEZ), Ogórek zielony 50 g , Posiłek nocny: Mus warzywno-owocowy 100 g ,
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2182.37 kcal; Białko ogółem: 83.08 g; Tłuszcz: 77.30 g; Węglowodny przyswajalne: 283.13 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 36.67 g; suma cukrów prostych: 67.20 g; Sól: 8.90 g; Błonnik pokarmowy: 21.12 g; Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal]: 2183.27 kcal; Sód: 1846.26 mg;		

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Szpital Miejski Zabrze		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
sobota 2024-01-06 Dieta: ZABRZE PODSTAWOWA KOD-1		
Makaron na mleku . 300 ml (BIA, GLU, JAJ), Herbata b/c 250 ml , Bułka grahamka 1szt ,chleb zwykły 50g,masło 15g 1 Por (GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, SEZ), Polędwica sopocka 40 g (BIA, GLU, JAJ, SOJ, SEL, GOR), Papryka świeża . 100 g (GOR), II Śniadanie: Banan 200 g ,	Zupa brokułowa z ziemniakami . 400 ml (GLU, SEL), Kaszotto z warzywami +sos pomidorowy 350 g (GLU, OZI, SOJ, SEL, GOR, SEZ, ZIA, ŁUB), Bukiet warzyw z oliwą 150 g (SEL), Kompot b.c. 350 ml , Woda niegazowana 0,5l 1 szt , Podwieczorek: Jogurt naturalny . 150 g (BIA),	Herbata b/c 350 ml , Chleb zw.100g margaryna miękka 1szt 1 Por (GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, SEZ), Pastella tuńczyka 1 szt (GLU, JAJ, RYB, SOJ, MLE, SEL, GOR), Ogórek kiszony . 50 g (GOR), Posiłek nocny: Tubka owsianka z owocami b/c 1szt 1 szt ,
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2237.80 kcal; Białko ogółem: 88.09 g; Tłuszcz: 64.86 g; Węglowodny przyswajalne: 313.89 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 19.74 g; suma cukrów prostych: 86.13 g; Sól: 7.40 g; Błonnik pokarmowy: 25.86 g; Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal]: 2240.79 kcal; Sód: 1336.28 mg;		
sobota 2024-01-06 Dieta: ZABRZE ŁATWOSTRAWNA KOD-2		
Makaron na mleku . 300 ml (BIA, GLU, JAJ), Herbata b/c 250 ml , Bułka grahamka 1szt ,chleb zwykły 50g,masło 15g 1 Por (GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, SEZ), Polędwica sopocka 40 g (BIA, GLU, JAJ, SOJ, SEL, GOR), Mix sałat 20 g , II Śniadanie: Banan 200 g ,	Zupa brokułowa z ziemniakami . 400 ml (GLU, SEL), Kaszotto z warzywami +sos pomidorowy 350 g (GLU, OZI, SOJ, SEL, GOR, SEZ, ZIA, ŁUB), Bukiet warzyw z oliwą 150 g (SEL), Kompot b.c. 350 ml , Woda niegazowana 0,5l 1 szt , Podwieczorek: Jogurt naturalny . 150 g (BIA),	Herbata b/c 350 ml , Bułka 100g,margaryna miękka1szt 1 Por (GLU), Polędwica wiśniowa 40 g , Sałata zielona 20 g , Posiłek nocny: Tubka owsianka z owocami b/c 1szt 1 szt ,
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2040.80 kcal; Białko ogółem: 89.33 g; Tłuszcz: 45.75 g; Węglowodny przyswajalne: 308.23 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 20.22 g; suma cukrów prostych: 78.33 g; Sól: 5.30 g; Błonnik pokarmowy: 23.05 g; Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal]: 2046.79 kcal; Sód: 1606.58 mg;		
sobota 2024-01-06 Dieta: ZABRZE BOGATOBIĄLKOWA KOD-9		
Makaron na mleku . 300 ml (BIA, GLU, JAJ), Herbata b/c 250 ml , Bułka grahamka 1szt ,chleb zwykły 50g,masło 15g 1 Por (GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, SEZ), Polędwica sopocka 100 g (BIA, GLU, JAJ, SOJ, SEL, GOR), Mix sałat 20 g , Twaróg 100 g (BIA), II Śniadanie: Banan 200 g ,	Zupa brokułowa z ziemniakami . 400 ml (GLU, SEL), Kaszotto z warzywami +sos pomidorowy 350 g (GLU, OZI, SOJ, SEL, GOR, SEZ, ZIA, ŁUB), Filet drobiowy gotowany 80 g , Bukiet warzyw z oliwą 150 g (SEL), Kompot b.c. 350 ml , Woda niegazowana 0,5l 1 szt , Podwieczorek: Jogurt naturalny . 150 g (BIA),	Herbata b/c 350 ml , Bułka 100g,margaryna miękka1szt 1 Por (GLU), Polędwica wiśniowa 100 g , Sałata zielona 20 g , Posiłek nocny: Tubka owsianka z owocami b/c 1szt 1 szt ,
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2420.08 kcal; Białko ogółem: 156.50 g; Tłuszcz: 55.77 g; Węglowodny przyswajalne: 313.21 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 22.37 g; suma cukrów prostych: 78.33 g; Sól: 7.35 g; Błonnik pokarmowy: 23.05 g; Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal]: 2426.07 kcal; Sód: 2384.66 mg;		
sobota 2024-01-06 Dieta: ZABRZE DIETA Z OGR.ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW KOD-6		
Serek homogenizowany nat. 1szt 150 g , Herbata b/c 250 ml , Bułka grahamka 1szt ,chleb zwykły 50g,masło 15g 1 Por (GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, SEZ), Polędwica sopocka 40 g (BIA, GLU, JAJ, SOJ, SEL, GOR), Papryka świeża . 100 g (GOR), II Śniadanie: Grejfrut 200 g ,	Zupa brokułowa z ziemniakami . 400 ml (GLU, SEL), Kaszotto z warzywami +sos pomidorowy 350 g (GLU, OZI, SOJ, SEL, GOR, SEZ, ZIA, ŁUB), Bukiet warzyw z oliwą 150 g (SEL), Kompot b.c. 350 ml , Woda niegazowana 0,5l 1 szt , Podwieczorek: Kefir 150 g (BIA),	Herbata b/c 350 ml , Chleb graham 100g margaryna miękka 1szt 1 Por (BIA, GLU, JAJ, OZI, MLE, SEL, SEZ), Polędwica wiśniowa 40 g , Ogórek kiszony . 50 g (GOR), Posiłek nocny: Tubka owsianka z owocami b/c 1szt 1 szt ,
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 1842.36 kcal; Białko ogółem: 87.97 g; Tłuszcz: 47.88 g; Węglowodny przyswajalne: 255.62 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 23.45 g; suma cukrów prostych: 59.86 g; Sól: 5.93 g; Błonnik pokarmowy: 28.57 g; Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal]: 1846.14 kcal; Sód: 1513.28 mg;		

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Szpital Miejski Zabrze		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczerek	Kolacja Posiłek nocny
sobota 2024-01-06 Dieta: ZABRZE CZKID ZESTAW I -KOD C1		
Makaron na mleku . 350 ml (<i>BIA, GLU, JAJ</i>), Kawa zbożowa z makiem b/c 250 ml (<i>BIA, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR</i>), Chleb zwykły 50 g (<i>GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, SEZ</i>), Bułka grahamka 50 g (<i>GLU</i>), Masełko 1szt 1 szt , Polędwica sopocka 40 g (<i>BIA, GLU, JAJ, SOJ, SEL, GOR</i>), Tuńczyk 60 g , Papryka świeża . 100 g (<i>GOR</i>), II Śniadanie: Sok marchwiowo-owocowy 200 ml ,	Zupa brokułowa z ziemniakami . 350 ml (<i>GLU, SEL</i>), Ziemniaki . 200 g (<i>BIA</i>), Kotlecik drobiowy 130 g (<i>GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR</i>), Bukiet warzyw z oliwą 150 g (<i>SEL</i>), Woda niegazowana 0,5l 1 szt , Kompot b.c. 250 ml , Podwieczerek: Kefir 150 g (<i>BIA</i>),	Herbata b/c 250 ml , Chleb graham 100 g (<i>GLU, JAJ, OZI, MLE, SEL, SEZ</i>), Margaryna miękka 1szt 1 szt , Śledzik na raz z cebulką 1 szt , Ogórek kiszony 50 g (<i>GOR</i>), Posiłek nocny: Tubka owsianka z owocami b/c 1szt 1 szt ,
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2526.26 kcal; Białko ogółem: 126.50 g; Tłuszcz: 86.58 g; Węglowodny przyswajalne: 297.39 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 17.87 g; suma cukrów prostych: 78.40 g; Sól: 7.18 g; Błonnik pokarmowy: 27.49 g; Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal]: 2527.55 kcal; Sód: 2110.12 mg;		
sobota 2024-01-06 Dieta: ZABRZE CZKID ŁATWOSTRAWNA KOD-C2		
Makaron na mleku . 350 ml (<i>BIA, GLU, JAJ</i>), Kawa zbożowa z makiem b/c 250 ml (<i>BIA, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR</i>), Chleb zwykły 50 g (<i>GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, SEZ</i>), Bułka grahamka 50 g (<i>GLU</i>), Masełko 1szt 1 szt , Polędwica sopocka 40 g (<i>BIA, GLU, JAJ, SOJ, SEL, GOR</i>), Twaróg 60 g (<i>BIA</i>), Mix salat 20 g , II Śniadanie: Chrupki kukurydziane . 40 g ,	Zupa brokułowa z ziemniakami . 350 ml (<i>GLU, SEL</i>), Kaszotto z warzywami +sos pomidorowy 350 g (<i>GLU, OZI, SOJ, SEL, GOR, SEZ, ZIA, LUB</i>), Bukiet warzyw got 150 g (<i>SEL</i>), Woda niegazowana 0,5l 1 szt , Kompot b.c. 250 ml , Podwieczerek: Jogurt naturalny . 150 g (<i>BIA</i>),	Bułka 100g,margaryna miękka1szt 1 Por (<i>GLU</i>), Herbata b/c 250 ml , Pasta jajeczna 1 szt (<i>JAJ</i>), Sałata zielona 20 g , Posiłek nocny: Tubka owsianka z owocami b/c 1szt 1 szt ,
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2156.53 kcal; Białko ogółem: 111.32 g; Tłuszcz: 48.09 g; Węglowodny przyswajalne: 309.97 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 19.12 g; suma cukrów prostych: 49.06 g; Sól: 5.32 g; Błonnik pokarmowy: 22.46 g; Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal]: 2161.88 kcal; Sód: 1592.67 mg;		
sobota 2024-01-06 Dieta: ZABRZE CZKID Z OGR. WEGLOWODANÓW KOD-C3		
Serek homogenizowany nat. 1szt 150 g , Kawa zbożowa z makiem b/c 250 ml (<i>BIA, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR</i>), Chleb zwykły 50 g (<i>GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, SEZ</i>), Bułka grahamka 1szt , chleb zwykły 50g,masło 15g 1 Por (<i>GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, SEZ</i>), Polędwica sopocka 40 g (<i>BIA, GLU, JAJ, SOJ, SEL, GOR</i>), Twaróg 60 g (<i>BIA</i>), Papryka świeża . 100 g (<i>GOR</i>), II Śniadanie: Sok marchwiowo-owocowy 200 ml ,	Zupa brokułowa z ziemniakami . 350 ml (<i>GLU, SEL</i>), Kaszotto z warzywami +sos pomidorowy 350 g (<i>GLU, OZI, SOJ, SEL, GOR, SEZ, ZIA, LUB</i>), Bukiet warzyw z oliwą 150 g (<i>SEL</i>), Woda niegazowana 0,5l 1 szt , Kompot b.c. 250 ml , Podwieczerek: Kefir 150 g (<i>BIA</i>),	Herbata b/c 250 ml , Chleb graham 100g margaryna miękka 1szt 1 Por (<i>BIA, GLU, JAJ, OZI, MLE, SEL, SEZ</i>), Pasta jajeczna 1 szt (<i>JAJ</i>), Ogórek kiszony 100 g (<i>GOR</i>), Posiłek nocny: Tubka owsianka z owocami b/c 1szt 1 szt ,
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2176.36 kcal; Białko ogółem: 109.57 g; Tłuszcz: 58.92 g; Węglowodny przyswajalne: 291.99 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 26.00 g; suma cukrów prostych: 71.39 g; Sól: 7.67 g; Błonnik pokarmowy: 30.11 g; Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal]: 2179.63 kcal; Sód: 1883.17 mg;		
sobota 2024-01-06 Dieta: ZABRZE CZKID ZESTAW II-KOD C1		
Makaron na mleku . 350 ml (<i>BIA, GLU, JAJ</i>), Kawa zbożowa z makiem b/c 250 ml (<i>BIA, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR</i>), Chleb zwykły 50 g (<i>GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, SEZ</i>), Bułka grahamka 50 g (<i>GLU</i>), Masełko 1szt 1 szt , Polędwica sopocka 40 g (<i>BIA, GLU, JAJ, SOJ, SEL, GOR</i>), Twaróg 60 g (<i>BIA</i>), Papryka świeża . 100 g (<i>GOR</i>), II Śniadanie: Sok marchwiowo-owocowy 200 ml ,	Zupa brokułowa z ziemniakami . 350 ml (<i>GLU, SEL</i>), Kaszotto z warzywami +sos pomidorowy 350 g (<i>GLU, OZI, SOJ, SEL, GOR, SEZ, ZIA, LUB</i>), Surówka z kapust kiszanej 150 g (<i>GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR</i>), Woda niegazowana 0,5l 1 szt , Kompot b.c. 250 ml , Podwieczerek: Jogurt naturalny . 150 g (<i>BIA</i>),	Herbata b/c 250 ml , Chleb graham 100 g (<i>GLU, JAJ, OZI, MLE, SEL, SEZ</i>), Pasta jajeczna 1 szt (<i>JAJ</i>), Margaryna miękka 1szt 1 szt , Ogórek kiszony 50 g (<i>GOR</i>), Posiłek nocny: Tubka owsianka z owocami b/c 1szt 1 szt ,
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2118.72 kcal; Białko ogółem: 106.84 g; Tłuszcz: 53.57 g; Węglowodny przyswajalne: 285.97 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 19.29 g; suma cukrów prostych: 71.83 g; Sól: 7.24 g; Błonnik pokarmowy: 32.44 g; Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal]: 2121.07 kcal; Sód: 2004.81 mg;		

Jadłospis dla oddziałów

Oddział: Szpital Miejski Zabrze		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
niedziela 2024-01-07 Dieta: ZABRZE PODSTAWOWA KOD-1		
Płatki jęczmienne na mleku . 400 ml (BIA, GLU), Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (BIA, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR), Bułka grahamka 1szt ,chleb zwykły 50g,masło 15g 1 Por (GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, SEZ), Kiełbasa szynkowa wp.o.Grzegorza 40 g (GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, DWU), Rukola 20 g , II Śniadanie: Jabłko 150 g ,	Rosół z makaronem . 400 ml (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR), Ziemniaki . 200 g (BIA), Schab pieczony +sos 90/100 190 g (GLU, BIA, 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 zw.100g margaryna miękka 1szt 1 Por (GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, SEZ), Sałatka jarzynowa * 120 g , Pomidor 100 g , Posiłek nocny: Mus owocowy 100 g ,
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2152.12 kcal; Białko ogółem: 102.96 g; Tłuszcz: 56.16 g; Węglowodny przyswajalne: 292.85 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 10.84 g; suma cukrów prostych: 77.43 g; Sól: 7.88 g; Błonnik pokarmowy: 31.20 g; Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal]: 2153.72 kcal; Sód: 1806.17 mg;		
niedziela 2024-01-07 Dieta: ZABRZE ŁATWOSTRAWNA KOD-2		
Płatki jęczmienne na mleku . 400 ml (BIA, GLU), Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (BIA, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR), Bułka grahamka 1szt ,chleb zwykły 50g,masło 15g 1 Por (GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, SEZ), Kiełbasa szynkowa wp.o.Grzegorza 40 g (GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, DWU), Rukola 20 g , II Śniadanie: Jabłko 150 g ,	Rosół z makaronem . 400 ml (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR), Ziemniaki . 200 g (BIA), Schab pieczony +sos 90/100 190 g (GLU, BIA, OZI, SOJ, SEL, GOR, SEZ), 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: Kefir 150 g (BIA),	Herbata b/c 250 ml , Bułka 100g,margaryna miękka1szt 1 Por (GLU), Twaróg 100 g (BIA), Pomidor 100 g , Posiłek nocny: Mus owocowy 100 g ,
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2045.43 kcal; Białko ogółem: 114.17 g; Tłuszcz: 47.86 g; Węglowodny przyswajalne: 277.29 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 9.57 g; suma cukrów prostych: 64.48 g; Sól: 5.66 g; Błonnik pokarmowy: 21.70 g; Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal]: 2050.03 kcal; Sód: 1469.98 mg;		
niedziela 2024-01-07 Dieta: ZABRZE BOGATOBIĄLKOWA KOD-9		
Płatki jęczmienne na mleku . 400 ml (BIA, GLU), Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (BIA, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR), Bułka grahamka 1szt ,chleb zwykły 50g,masło 15g 1 Por (GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, SEZ), Kiełbasa szynkowa wp.o.Grzegorza 40 g (GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, DWU), Rukola 20 g , II Śniadanie: Jabłko 150 g , Jogurt naturalny . 150 g (BIA),	Rosół z makaronem . 400 ml (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR), Ziemniaki . 200 g (BIA), Schab pieczony +sos 2x 90/100 190 g (GLU, BIA, OZI, SOJ, SEL, GOR, SEZ), 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: Kefir 150 g (BIA),	Herbata b/c 250 ml , Bułka 100g,margaryna miękka1szt 1 Por (GLU), Twaróg 100 g (BIA), Pomidor 100 g , Posiłek nocny: Mus owocowy 100 g ,
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2310.93 kcal; Białko ogółem: 154.22 g; Tłuszcz: 57.15 g; Węglowodny przyswajalne: 282.08 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 14.23 g; suma cukrów prostych: 64.48 g; Sól: 6.08 g; Błonnik pokarmowy: 21.70 g; Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal]: 2315.53 kcal; Sód: 1558.48 mg;		
niedziela 2024-01-07 Dieta: ZABRZE DIETA Z OGR.ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW KOD-6		
Jogurt naturalny . 150 g (BIA), Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (BIA, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR), Bułka grahamka 1szt ,chleb zwykły 50g,masło 15g 1 Por (GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, SEZ), Kiełbasa szynkowa wp.o.Grzegorza 40 g (GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, DWU), Rukola 20 g , II Śniadanie: Jabłko 150 g ,	Rosół z makaronem razowym 400 ml (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR), Ziemniaki . 200 g (BIA), Schab pieczony +sos 90/100 190 g (GLU, BIA, 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 100g margaryna miękka 1szt 1 Por (BIA, GLU, JAJ, OZI, MLE, SEL, SEZ), Twaróg 100 g (BIA), Pomidor 100 g , Posiłek nocny: Sok pomidorowy 1szt 1 szt , Pestki dyni 30 g ,
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2036.55 kcal; Białko ogółem: 119.69 g; Tłuszcz: 54.23 g; Węglowodny przyswajalne: 253.75 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 12.14 g; suma cukrów prostych: 61.32 g; Sól: 8.21 g; Błonnik pokarmowy: 31.03 g; Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal]: 2043.10 kcal; Sód: 2023.97 mg;		

Jadłospis dla oddziałów

Oddział: Szpital Miejski Zabrze		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
niedziela 2024-01-07 Dieta: ZABRZE CZKID ZESTAW I -KOD C1		
<p>Platki 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, MLE, SEZ), Bułka grahamka 50 g (GLU), Masełko 1szt 1 szt , Jajo 1 szt (JAJ), Kielbasa szynkowa wp.o.Grzegorza 50 g (GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, DWU), Rukola 20 g , II Śniadanie: Jabłko 150 g ,</p>	<p>Rosół z makaronem . 400 ml (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR), Ziemniaki . 200 g (BIA), Schab pieczony+ sos 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: Jogurt owocowy 150 g (BIA),</p>	<p>Herbata b/c 250 ml , Chleb graham 100g margaryna miękka 1szt 1 Por (BIA, GLU, JAJ, OZI, MLE, SEL, SEZ), Pasta warzywna z tofu 1szt 1 szt (SOJ, GOR, SEZ), Pomidor 100 g , Posiłek nocny: Mus owocowy 100 g ,</p>
<p>Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2077.78 kcal; Białko ogółem: 107.43 g; Tłuszcz: 46.48 g; Węglowodny przyswajalne: 293.93 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 16.59 g; suma cukrów prostych: 92.71 g; Sól: 9.66 g; Błonnik pokarmowy: 30.03 g; Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal]: 2079.36 kcal; Sód: 2113.83 mg;</p>		
niedziela 2024-01-07 Dieta: ZABRZE CZKID ŁATWOSTRAWNA KOD-C2		
<p>Platki 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, MLE, SEZ), Bułka grahamka 50 g (GLU), Masełko 1szt 1 szt , Tuńczyk 60 g , Kielbasa szynkowa wp-drob 40 g (GLU, JAJ, SEL, GOR), Rukola 20 g , II Śniadanie: Jabłko 150 g ,</p>	<p>Rosół z makaronem . 400 ml (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR), Ziemniaki . 200 g (BIA), Schab pieczony+ sos 150 g (GLU, OZI, SOJ, SEL, GOR, SEZ), 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: Kefir 150 g (BIA),</p>	<p>Herbata b/c 250 ml , Bułka 100g,margaryna miękka1szt 1 Por (GLU), Pasta warzywna z tofu 1szt 1 szt (SOJ, GOR, SEZ), Pomidor 100 g , Posiłek nocny: Mus owocowy 100 g ,</p>
<p>Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 1992.96 kcal; Białko ogółem: 103.47 g; Tłuszcz: 46.33 g; Węglowodny przyswajalne: 278.60 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 15.05 g; suma cukrów prostych: 66.88 g; Sól: 8.00 g; Błonnik pokarmowy: 21.34 g; Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal]: 1997.54 kcal; Sód: 2111.26 mg;</p>		
niedziela 2024-01-07 Dieta: ZABRZE CZKID Z OGR. WĘGLOWODANÓW KOD-C3		
<p>Jogurt naturalny . 150 g (BIA), Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (BIA, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR), Chleb graham 50 g (GLU, JAJ, OZI, MLE, SEL, SEZ), Bułka grahamka 50 g (GLU), Masełko 1szt 1 szt , Jajo 1 szt (JAJ), Kielbasa szynkowa wp-drob 40 g (GLU, JAJ, SEL, GOR), Rukola 20 g , II Śniadanie: Jabłko 150 g ,</p>	<p>Rosół z makaronem razowym 400 ml (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR), Ziemniaki . 200 g (BIA), Schab pieczony+ sos 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),</p>	<p>Herbata b/c 250 ml , Chleb graham 100g margaryna miękka 1szt 1 Por (BIA, GLU, JAJ, OZI, MLE, SEL, SEZ), Pasta warzywna z tofu 1szt 1 szt (SOJ, GOR, SEZ), Pomidor 100 g , Posiłek nocny: Sok pomidorowy 1szt 1 szt , Pestki dyni 30 g ,</p>
<p>Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2076.55 kcal; Białko ogółem: 110.12 g; Tłuszcz: 62.04 g; Węglowodny przyswajalne: 256.38 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 20.51 g; suma cukrów prostych: 65.50 g; Sól: 9.98 g; Błonnik pokarmowy: 32.18 g; Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal]: 2083.10 kcal; Sód: 2536.67 mg;</p>		
niedziela 2024-01-07 Dieta: ZABRZE CZKID ZESTAW II-KOD C1		
<p>Platki jęczmieńne na mleku . 350 ml (BIA, GLU), Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (BIA, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR), Bułka grahamka 50 g (GLU), Chleb zwykły 50 g (GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, SEZ), Masełko 1szt 1 szt , Tuńczyk 60 g , Kielbasa szynkowa wp-drob 50 g (GLU, JAJ, SEL, GOR), Rukola 20 g , II Śniadanie: Jabłko 150 g ,</p>	<p>Rosół z makaronem . 400 ml (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR), Ziemniaki . 200 g (BIA), Kotlecik drobiowy 130 g (GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR), Cukinia gotowana z ziołami i oliwą 150 g (BIA, GLU, SOJ, SEL, GOR), Kompot b.c. 250 ml , Woda niegazowana 0,5l 1 szt , Podwieczorek: Kefir 150 g (BIA),</p>	<p>Herbata b/c 250 ml , Chleb graham 100g margaryna miękka 1szt 1 Por (BIA, GLU, JAJ, OZI, MLE, SEL, SEZ), Sałatka jarzynowa * 150 g , Pomidor 100 g , Posiłek nocny: Mus owocowy 100 g ,</p>
<p>Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2282.09 kcal; Białko ogółem: 111.99 g; Tłuszcz: 72.97 g; Węglowodny przyswajalne: 280.53 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 16.68 g; suma cukrów prostych: 65.63 g; Sól: 7.04 g; Błonnik pokarmowy: 29.40 g; Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal]: 2284.01 kcal; Sód: 1707.74 mg;</p>		

Jadłospis dla oddziałów

Oddział: Szpital Miejski Zabrze		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
poniedziałek 2024-01-08		
Dieta: ZABRZE PODSTAWOWA KOD-1		
Kasza kukurydzina na mleku . 400 ml (<i>BIA</i>), Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<i>BIA, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR</i>), Bułka grahamka 1szt , chleb zwykły 50g,masło 15g 1 Por (<i>GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, SEZ</i>), Ser topiony . 100 g (<i>BIA, SOJ</i>), Roszponka 20 g , II Śniadanie: Jogurt naturalny . 150 g (<i>BIA</i>),	Barszcz czerwony z ziemniakami 400 ml (<i>GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR</i>), Ryż paraboliczny 200 g (<i>BIA</i>), Potrawka drobiowa z warzywami 150 g (<i>GLU, OZI, SOJ, SEL, GOR, SEZ</i>), surówka bułgarska z papryką- 150 g (<i>JAJ, SEL, GOR</i>), Kompot b.c. 250 ml , Woda niegazowana 0,5l 1 szt , Podwieczorek: chałka z posypką 1/4szt 20 g (<i>GLU, JAJ, MLE</i>),	Herbata b/c 250 ml , Chleb zw.100g margaryna miękka 1szt 1 Por (<i>GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, SEZ</i>), Polędwica sopočka 40 g (<i>BIA, GLU, JAJ, SOJ, SEL, GOR</i>), Sałata zielona 20 g , Posiłek nocny: Tubka z kaszą jaglana z owocami 1szt 1 szt ,
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2379.96 kcal; Białko ogółem: 94.75 g; Tłuszcz: 71.03 g; Węglowodny przyswajalne: 331.69 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 32.23 g; suma cukrów prostych: 54.15 g; Sól: 9.96 g; Błonnik pokarmowy: 18.65 g; Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal]: 2381.64 kcal; Sód: 1684.01 mg;		
poniedziałek 2024-01-08		
Dieta: ZABRZE ŁATWOSTRAWNA KOD-2		
Kasza kukurydzina na mleku . 400 ml (<i>BIA</i>), Herbata b/c 250 ml , Bułka grahamka 1szt , chleb zwykły 50g,masło 15g 1 Por (<i>GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, SEZ</i>), Pasta warzywna z tofu 1szt 1 szt (<i>SOJ, GOR, SEZ</i>), Roszponka 20 g , II Śniadanie: Jogurt naturalny . 150 g (<i>BIA</i>),	Barszcz czerwony z ziemniakami 400 ml (<i>GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR</i>), Ryż paraboliczny 200 g (<i>BIA</i>), Potrawka drobiowa z warzywami 150 g (<i>GLU, OZI, SOJ, SEL, GOR, SEZ</i>), Brokuły got. z dodatkiem oliwy 150 g , Kompot b.c. 250 ml , Woda niegazowana 0,5l 1 szt , Podwieczorek: Biszkopty b/c 30 g (<i>BIA, GLU, JAJ, ZIA</i>),	Herbata b/c 250 ml , Bułka 100g,margaryna miękka1szt 1 Por (<i>GLU</i>), Polędwica sopočka 40 g (<i>BIA, GLU, JAJ, SOJ, SEL, GOR</i>), Sałata zielona 20 g , Posiłek nocny: Tubka z kaszą jaglana z owocami 1szt 1 szt ,
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2172.96 kcal; Białko ogółem: 87.70 g; Tłuszcz: 52.99 g; Węglowodny przyswajalne: 323.50 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 18.40 g; suma cukrów prostych: 40.29 g; Sól: 6.90 g; Błonnik pokarmowy: 21.05 g; Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal]: 2177.34 kcal; Sód: 1891.31 mg;		
poniedziałek 2024-01-08		
Dieta: ZABRZE BOGATOBIĄLKOWA KOD-9		
Kasza kukurydzina na mleku . 400 ml (<i>BIA</i>), Herbata b/c 250 ml , Bułka grahamka 1szt , chleb zwykły 50g,masło 15g 1 Por (<i>GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, SEZ</i>), Pasta warzywna z tofu 1szt 1 szt (<i>SOJ, GOR, SEZ</i>), Roszponka 20 g , II Śniadanie: Jogurt naturalny . 150 g (<i>BIA</i>),	Barszcz czerwony z ziemniakami 400 ml (<i>GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR</i>), Ryż paraboliczny 200 g (<i>BIA</i>), Potrawka drobiowa z warzywami 150 g (<i>GLU, OZI, SOJ, SEL, GOR, SEZ</i>), Podudzie got 1 szt , Brokuły got. z dodatkiem oliwy 150 g , Kompot b.c. 250 ml , Woda niegazowana 0,5l 1 szt , Podwieczorek: Serek homogenizowany nat. 1szt 150 g ,	Herbata b/c 250 ml , Bułka 100g,margaryna miękka1szt 1 Por (<i>GLU</i>), Polędwica sopočka 100 g (<i>BIA, GLU, JAJ, SOJ, SEL, GOR</i>), Sałata zielona 20 g , Posiłek nocny: Tubka z kaszą jaglana z owocami 1szt 1 szt ,
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2479.41 kcal; Białko ogółem: 131.11 g; Tłuszcz: 74.23 g; Węglowodny przyswajalne: 309.19 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 27.31 g; suma cukrów prostych: 46.59 g; Sól: 8.15 g; Błonnik pokarmowy: 20.60 g; Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal]: 2483.79 kcal; Sód: 2363.56 mg;		
poniedziałek 2024-01-08		
Dieta: ZABRZE DIETA Z OGR.ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW KOD-6		
Kefir 150 g (<i>BIA</i>), Herbata b/c 250 ml , Bułka grahamka 1szt ,chleb zwykły 50g,masło 15g 1 Por (<i>GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, SEZ</i>), Pasta warzywna z tofu 1szt 1 szt (<i>SOJ, GOR, SEZ</i>), Roszponka 20 g , II Śniadanie: Jogurt naturalny . 150 g (<i>BIA</i>),	Barszcz czerwony z ziemniakami 400 ml (<i>GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR</i>), Ryż brązowy 200 g (<i>BIA</i>), Potrawka drobiowa z warzywami 150 g (<i>GLU, OZI, SOJ, SEL, GOR, SEZ</i>), surówka bułgarska z papryką- 150 g (<i>JAJ, SEL, GOR</i>), Kompot b.c. 250 ml , Woda niegazowana 0,5l 1 szt , Podwieczorek: Biszkopty b/c 30 g (<i>BIA, GLU, JAJ, ZIA</i>),	Herbata b/c 250 ml , Chleb graham 100g margaryna miękka 1szt 1 Por (<i>BIA, GLU, JAJ, OZI, MLE, SEL, SEZ</i>), Polędwica sopočka 40 g (<i>BIA, GLU, JAJ, SOJ, SEL, GOR</i>), Sałata zielona 20 g , Posiłek nocny: Tubka z kaszą jaglana z owocami 1szt 1 szt ,
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 1898.18 kcal; Białko ogółem: 73.08 g; Tłuszcz: 50.03 g; Węglowodny przyswajalne: 279.15 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 18.55 g; suma cukrów prostych: 36.18 g; Sól: 7.88 g; Błonnik pokarmowy: 26.91 g; Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal]: 1902.11 kcal; Sód: 1399.76 mg;		

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Szpital Miejski Zabrze		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczerek	Kolacja Posiłek nocny
poniedziałek 2024-01-08		
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 , Polędwica sopocka 40 g (BIA, GLU, JAJ, SOJ, SEL, GOR), Roszponka 20 g , II Śniadanie: Jogurt naturalny . 150 g (BIA),	Barszcz czerwony z ziemniakami 400 ml (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR), Ryż paraboliczny 200 g (BIA), Filet drobiowy gotowany 100 g , Kompot b.c. 250 ml , Woda niegazowana 0,5l 1 szt , surówka bułgarska z papryką- 150 g (JAJ, SEL, GOR), Podwieczerek: Ciasteczko zbożowe 1 szt ,	Herbata b/c 250 ml , Chleb graham 100g margaryna miękka 1szt 1 Por (BIA, GLU, JAJ, OZI, MLE, SEL, SEZ), Kielbasa zielonogórska 40 g (BIA, GLU, JAJ, SEL, SOJ, GOR), Sałata zielona 20 g , Posiłek nocny: Tubka owsianka z owocami b/c 1szt 1 szt ,
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2323.64 kcal; Białko ogółem: 102.09 g; Tłuszcz: 71.15 g; Węglowodny przyswajalne: 308.96 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 19.24 g; suma cukrów prostych: 60.46 g; Sól: 7.48 g; Błonnik pokarmowy: 19.45 g; Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal]: 2324.57 kcal; Sód: 1278.69 mg;		
poniedziałek 2024-01-08		
Dieta: ZABRZE CZKID ŁATWOSTRAWNA KOD-C2		
Kasza kukurydzina na mleku . 400 ml (BIA), Herbata b/c 250 ml , Bułka grahamka 50 g (GLU), Chleb zwykły 50 g (GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, SEZ), Masełko 1szt 1 szt , Szynka żywiecka 40 g , Ser fromage 50 g (BIA), Roszponka 20 g , II Śniadanie: Jogurt naturalny . 150 g (BIA),	Barszcz czerwony z ziemniakami 400 ml (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR), Ryż paraboliczny 200 g (BIA), Podudzie got w sosie zielowym 1 szt (GLU), Brokuły got. z dodatkiem oliwy 150 g , Kompot b.c. 250 ml , Woda niegazowana 0,5l 1 szt , Podwieczerek: Mus warzywno-owocowy 100 g ,	Herbata b/c 250 ml , Bułka 100g, margaryna miękka 1szt 1 Por (GLU), Polędwica sopocka 40 g (BIA, GLU, JAJ, SOJ, SEL, GOR), Sałata zielona 20 g , Posiłek nocny: Tubka z kaszą jaglana z owocami 1szt 1 szt ,
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2222.92 kcal; Białko ogółem: 97.38 g; Tłuszcz: 63.20 g; Węglowodny przyswajalne: 303.32 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 28.08 g; suma cukrów prostych: 44.35 g; Sól: 5.87 g; Błonnik pokarmowy: 20.93 g; Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal]: 2227.25 kcal; Sód: 1625.59 mg;		
poniedziałek 2024-01-08		
Dieta: ZABRZE CZKID Z OGR. WĘGLOWODANÓW KOD-C3		
Kefir 150 g (BIA), Herbata b/c 250 ml , Bułka grahamka 50 g (GLU), Chleb graham 50 g (GLU, JAJ, OZI, MLE, SEL, SEZ), Masełko 1szt 1 szt , Szynka żywiecka 40 g , Ser fromage 50 g (BIA), Roszponka 20 g , II Śniadanie: Jogurt naturalny . 150 g (BIA),	Barszcz czerwony z ziemniakami 400 ml (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR), Ryż brązowy 200 g (BIA), Podudzie got w sosie zielowym 1 szt (GLU), surówka bułgarska z papryką- 150 g (JAJ, SEL, GOR), Kompot b.c. 250 ml , Woda niegazowana 0,5l 1 szt , Podwieczerek: Mus warzywno-owocowy 100 g ,	Herbata b/c 250 ml , Chleb graham 100g margaryna miękka 1szt 1 Por (BIA, GLU, JAJ, OZI, MLE, SEL, SEZ), Śledzik na raz z cebulką 1 szt , Sałata zielona 20 g , Posiłek nocny: Tubka z kaszą jaglana z owocami 1szt 1 szt ,
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2185.64 kcal; Białko ogółem: 82.87 g; Tłuszcz: 86.88 g; Węglowodny przyswajalne: 255.11 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 27.61 g; suma cukrów prostych: 40.39 g; Sól: 5.99 g; Błonnik pokarmowy: 27.94 g; Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal]: 2189.52 kcal; Sód: 890.04 mg;		
poniedziałek 2024-01-08		
Dieta: ZABRZE CZKID ZESTAW II-KOD C1		
Kasza kukurydzina na mleku . 400 ml (BIA), Herbata b/c 250 ml , Bułka grahamka 50 g (GLU), Chleb zwykły 50 g (GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, SEZ), Masełko 1szt 1 szt , Polędwica sopocka 50 g (BIA, GLU, JAJ, SOJ, SEL, GOR), Ser fromage 50 g (BIA), Roszponka 20 g , II Śniadanie: Jogurt naturalny . 150 g (BIA),	Barszcz czerwony z ziemniakami 400 ml (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR), Ryż paraboliczny 200 g (BIA), Podudzie 2szt w sosie zielowym 1 szt (GLU), Brokuły got. z dodatkiem oliwy 150 g , Kompot b.c. 250 ml , Woda niegazowana 0,5l 1 szt , Podwieczerek: Mus warzywno-owocowy 100 g ,	Herbata b/c 250 ml , Chleb graham 100g margaryna miękka 1szt 1 Por (BIA, GLU, JAJ, OZI, MLE, SEL, SEZ), Śledzik na raz z cebulką 1 szt , Sałata zielona 20 g , Posiłek nocny: Tubka z kaszą jaglana z owocami 1szt 1 szt ,
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2605.20 kcal; Białko ogółem: 122.69 g; Tłuszcz: 97.96 g; Węglowodny przyswajalne: 292.27 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 30.61 g; suma cukrów prostych: 44.26 g; Sól: 5.52 g; Błonnik pokarmowy: 24.24 g; Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal]: 2606.53 kcal; Sód: 1413.84 mg;		

Jadłospis dla oddziałów

Oddział: Szpital Miejski Zabrze		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
wtorek 2024-01-09		
Dieta: ZABRZE PODSTAWOWA KOD-1		
Zacierka na mleku . 400 ml (<i>BIA, GLU, JAJ</i>), Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<i>BIA, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR</i>), Bułka grahamka 1szt ,chleb zwykły 50g,masło 15g 1 Por (<i>GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, SEZ</i>), Ser żółty 50 g (<i>BIA</i>), Ogórek zielony 100 g , II Śniadanie: Gruszka 150 g ,	Zupa selerowa z ziemniakami . 400 ml (<i>SEL</i>), Kasza gryczana 200 g (<i>GLU</i>), Filet z indyka gotowany + sos ziołowy (90/100) 190 g (<i>BIA, GLU, SOJ, SEL, GOR</i>), Fasolka szparagowa z wody 150 g (<i>BIA, STR</i>), Kompot b.c. 250 ml , Woda niegazowana 0,5l 1 szt , Podwieczorek: Jogurt naturalny . 150 g (<i>BIA</i>),	Herbata b/c 250 ml , Chleb zw.100g margaryna miękka 1szt 1 Por (<i>GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, SEZ</i>), Jajo 1 szt (<i>JAJ</i>), Sałata zielona 20 g , Posiłek nocny: Mus warzywno-owocowy 100 g ,
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2322.56 kcal; Białko ogółem: 112.61 g; Tłuszcz: 62.95 g; Węglowodny przyswajalne: 309.36 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 28.03 g; suma cukrów prostych: 60.40 g; Sól: 5.28 g; Błonnik pokarmowy: 30.91 g; Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal]: 2326.46 kcal; Sód: 812.74 mg;		
wtorek 2024-01-09		
Dieta: ZABRZE ŁATWOSTRAWNA KOD-2		
Zacierka na mleku . 400 ml (<i>BIA, GLU, JAJ</i>), Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<i>BIA, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR</i>), Bułka grahamka 1szt ,chleb zwykły 50g,masło 15g 1 Por (<i>GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, SEZ</i>), Połędwica drobiowa 40 g (<i>GLU, JAJ, SEL, GOR, SOJ</i>), Pomidor 100 g , II Śniadanie: Jabłko 150 g ,	Zupa selerowa z ziemniakami . 400 ml (<i>SEL</i>), Kasza jeczm. perłowa 200 g (<i>BIA, GLU</i>), Filet z indyka gotowany + sos ziołowy (90/100) 190 g (<i>BIA, GLU, SOJ, SEL, GOR</i>), Szpinak 150 g (<i>GLU, SEL, GOR</i>), Kompot b.c. 250 ml , Woda niegazowana 0,5l 1 szt , Podwieczorek: Jogurt naturalny . 150 g (<i>BIA</i>),	Herbata b/c 250 ml , Bułka 100g,margaryna miękka1szt 1 Por (<i>GLU</i>), Pasta jarzynowo - rybna 80 g (<i>RYB, SEL</i>), Sałata zielona 20 g , Posiłek nocny: Mus warzywno-owocowy 100 g ,
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2059.65 kcal; Białko ogółem: 95.01 g; Tłuszcz: 41.72 g; Węglowodny przyswajalne: 309.53 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 16.23 g; suma cukrów prostych: 57.72 g; Sól: 4.56 g; Błonnik pokarmowy: 28.91 g; Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal]: 2036.20 kcal; Sód: 1090.90 mg;		
wtorek 2024-01-09		
Dieta: ZABRZE BOGATOBIĄŁKOWA KOD-9		
Zacierka na mleku . 400 ml (<i>BIA, GLU, JAJ</i>), Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<i>BIA, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR</i>), Bułka grahamka 1szt ,chleb zwykły 50g,masło 15g 1 Por (<i>GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, SEZ</i>), Połędwica drobiowa 100 g (<i>GLU, JAJ, SEL, GOR, SOJ</i>), Pomidor 100 g , II Śniadanie: Jabłko 150 g ,	Zupa selerowa z ziemniakami . 400 ml (<i>SEL</i>), Kasza jeczm. perłowa 200 g (<i>BIA, GLU</i>), Filet z indyka gotowany + sos ziołowy (90/100) 2szt 190 g (<i>BIA, GLU, SOJ, SEL, GOR</i>), Szpinak 150 g (<i>GLU, SEL, GOR</i>), Kompot b.c. 250 ml , Woda niegazowana 0,5l 1 szt , Podwieczorek: Jogurt naturalny . 150 g (<i>BIA</i>),	Herbata b/c 250 ml , Bułka 100g,margaryna miękka1szt 1 Por (<i>GLU</i>), Pasta jarzynowo - rybna 80 g (<i>RYB, SEL</i>), Sałata zielona 20 g , Skyr 150 g , Posiłek nocny: Mus warzywno-owocowy 100 g ,
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2314.10 kcal; Białko ogółem: 142.42 g; Tłuszcz: 45.35 g; Węglowodny przyswajalne: 317.42 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 17.39 g; suma cukrów prostych: 63.87 g; Sól: 5.96 g; Błonnik pokarmowy: 28.92 g; Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal]: 2290.65 kcal; Sód: 1144.95 mg;		
wtorek 2024-01-09		
Dieta: ZABRZE DIETA Z OGR.ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW KOD-6		
Maślanka 1szt 1 szt , Herbata b/c 250 ml , Bułka grahamka 1szt ,chleb zwykły 50g,masło 15g 1 Por (<i>GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, SEZ</i>), Połędwica drobiowa 40 g (<i>GLU, JAJ, SEL, GOR, SOJ</i>), Roszponka 20 g , II Śniadanie: Jabłko 150 g ,	Zupa selerowa z ziemniakami . 400 ml (<i>SEL</i>), Kasza gryczana 200 g (<i>GLU</i>), Filet z indyka gotowany + sos ziołowy (90/100) 190 g (<i>BIA, GLU, SOJ, SEL, GOR</i>), Szpinak 150 g (<i>GLU, SEL, GOR</i>), Kompot b.c. 250 ml , Woda niegazowana 0,5l 1 szt , Podwieczorek: Jogurt naturalny . 150 g (<i>BIA</i>),	Herbata b/c 250 ml , Chleb graham 100g margaryna miękka 1szt 1 Por (<i>BIA, GLU, JAJ, OZI, MLE, SEL, SEZ</i>), Pasta jarzynowo - rybna 80 g (<i>RYB, SEL</i>), Sałata zielona 20 g , Posiłek nocny: Mus warzywno-owocowy 100 g , Pestki dyni 30 g ,
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2109.37 kcal; Białko ogółem: 106.13 g; Tłuszcz: 48.88 g; Węglowodny przyswajalne: 294.10 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 18.04 g; suma cukrów prostych: 58.58 g; Sól: 4.84 g; Błonnik pokarmowy: 34.17 g; Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal]: 2090.82 kcal; Sód: 813.50 mg;		

Jadłospis dla oddziałów

Oddział: Szpital Miejski Zabrze		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
wtorek 2024-01-09 Dieta: ZABRZE CZKID ZESTAW I -KOD C1		
Zacierka na mleku . 350 ml (BIA, GLU, JAJ), 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 , Pasztet sojowy 50 g (SEL, SEZ), Polędwica drobiowa 40 g (GLU, JAJ, SEL, GOR, SOJ), Ogórek zielony 100 g , II Śniadanie: Gruszka 150 g ,	Zupa selerowa z ziemniakami . 400 ml (SEL), Kasza gryczana 200 g (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: Biszkopty b/c 30 g (BIA, GLU, JAJ, ZIA),	Herbata b/c 250 ml , Chleb graham 100g margaryna miękka 1szt 1 Por (BIA, GLU, JAJ, OZI, MLE, SEL, SEZ), Pasta jarzynowo - rybna 80 g (RYB, SEL), Sałata zielona 20 g , Posiłek nocny: Mus warzywno-owocowy 100 g ,
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2106.44 kcal; Białko ogółem: 98.41 g; Tłuszcz: 38.67 g; Węglowodny przyswajalne: 324.36 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 9.74 g; suma cukrów prostych: 61.04 g; Sól: 4.99 g; Błonnik pokarmowy: 35.34 g; Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal]: 2080.96 kcal; Sód: 665.89 mg;		
wtorek 2024-01-09 Dieta: ZABRZE CZKID ŁATWOSTRAWNA KOD-C2		
Zacierka na mleku . 350 ml (BIA, GLU, JAJ), Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (BIA, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR), Bułka grahamka 50 g (GLU), Chleb zwykły 50 g (GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, SEZ), Masełko 1szt 1 szt , Twaróg 100 g (BIA), Polędwica drobiowa 40 g (GLU, JAJ, SEL, GOR, SOJ), Pomidor 100 g , II Śniadanie: Jabłko 150 g ,	Zupa selerowa z ziemniakami . 400 ml (SEL), Kasza jeczm. perłowa 200 g (BIA, GLU), Filet z indyka gotowany + sos ziołowy (90/100) 190 g (BIA, GLU, SOJ, SEL, GOR), Szpinak 150 g (GLU, SEL, GOR), Woda niegazowana 0,5l 1 szt , Kompot b.c. 250 ml , Podwieczorek: Biszkopty b/c 30 g (BIA, GLU, JAJ, ZIA),	Herbata b/c 250 ml , Bułka 100g,margaryna miękka1szt 1 Por (GLU), Pasta jarzynowo - rybna 80 g (RYB, SEL), Sałata zielona 20 g , Posiłek nocny: Mus warzywno-owocowy 100 g ,
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2152.60 kcal; Białko ogółem: 106.89 g; Tłuszcz: 39.86 g; Węglowodny przyswajalne: 325.53 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 11.95 g; suma cukrów prostych: 56.55 g; Sól: 4.45 g; Błonnik pokarmowy: 29.36 g; Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal]: 2129.24 kcal; Sód: 1075.45 mg;		
wtorek 2024-01-09 Dieta: ZABRZE CZKID Z OGR. WĘGLOWODANÓW KOD-C3		
Maślanka 1szt 1 szt , Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (BIA, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR), Bułka grahamka 50 g (GLU), Chleb zwykły 50 g (GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, SEZ), Masełko 1szt 1 szt , Pasztet sojowy 50 g (SEL, SEZ), Polędwica drobiowa 40 g (GLU, JAJ, SEL, GOR, SOJ), Ogórek zielony 100 g , II Śniadanie: Jabłko 150 g ,	Zupa selerowa z ziemniakami . 400 ml (SEL), Kasza gryczana 200 g (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: Biszkopty b/c 30 g (BIA, GLU, JAJ, ZIA),	Herbata b/c 250 ml , Chleb graham 100g margaryna miękka 1szt 1 Por (BIA, GLU, JAJ, OZI, MLE, SEL, SEZ), Pasta jarzynowo - rybna 80 g (RYB, SEL), Sałata zielona 20 g , Posiłek nocny: Mus warzywno-owocowy 100 g , Pestki dyni 30 g ,
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2248.49 kcal; Białko ogółem: 110.49 g; Tłuszcz: 54.55 g; Węglowodny przyswajalne: 312.04 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 13.85 g; suma cukrów prostych: 70.44 g; Sól: 5.49 g; Błonnik pokarmowy: 36.15 g; Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal]: 2228.77 kcal; Sód: 865.69 mg;		
wtorek 2024-01-09 Dieta: ZABRZE CZKID ZESTAW II-KOD C1		
Zacierka na mleku . 350 ml (BIA, GLU, JAJ), Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (BIA, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR), Bułka grahamka 50 g (GLU), Chleb zwykły 50 g (GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, SEZ), Masełko 1szt 1 szt , Pasta warzywna z tofu 1szt 1 szt (SOJ, GOR, SEZ), Ser żółty 50 g (BIA), Ogórek zielony 100 g , II Śniadanie: Gruszka 150 g ,	Zupa selerowa z ziemniakami . 400 ml (SEL), Kasza jeczm. perłowa 200 g (BIA, GLU), Kotlec schabowy 130 g (GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR), Szpinak 150 g (GLU, SEL, GOR), Kompot b.c. 250 ml , Woda niegazowana 0,5l 1 szt , Podwieczorek: Jogurt owocowy 150 g (BIA),	Herbata b/c 250 ml , Chleb graham 100g margaryna miękka 1szt 1 Por (BIA, GLU, JAJ, OZI, MLE, SEL, SEZ), Polędwica wiśniowa 40 g , Sałata zielona 20 g , Posiłek nocny: Mus warzywno-owocowy 100 g ,
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2545.86 kcal; Białko ogółem: 110.08 g; Tłuszcz: 83.23 g; Węglowodny przyswajalne: 324.79 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 26.66 g; suma cukrów prostych: 81.31 g; Sól: 6.37 g; Błonnik pokarmowy: 32.29 g; Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal]: 2549.60 kcal; Sód: 1037.62 mg;		

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Szpital Miejski Zabrze		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
środa 2024-01-10 Dieta: ZABRZE PODSTAWOWA KOD-1		
Platki owsiane na mleku . 400 ml (BIA, GLU), Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (BIA, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR), Bułka grahamka 1szt ,chleb zwykły 50g,masło 15g 1 Por (GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, SEZ), Twaróg 100 g (BIA), Pomidor 100 g , II Śniadanie: Jabłko 150 g ,	Zupa z kaszą kukurydzianą 400 ml (GLU, OZI, SOJ, MLE, SEL, GOR, SEZ), Ziemniaki . 200 g (BIA), Podudzie pieczone 2szt 1 Por (SEL), Surówka z kapusty białej z dod. oliwy 150 g (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR), Kompot b.c. 250 ml , Woda niegazowana 0,5l 1 szt , Podwieczorek: Sok pomidorowy 1szt 1 szt ,	Herbata b/c 250 ml , Chleb zw.100g margaryna miękka 1szt 1 Por (GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, SEZ), Polędwica wiśniowa 50 g , Sałata zielona 20 g , Posiłek nocny: Tubka owsianka z owocami b/c 1szt 1 szt ,
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2405.61 kcal; Białko ogółem: 120.14 g; Tłuszcz: 82.28 g; Węglowodny przyswajalne: 280.39 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 24.29 g; suma cukrów prostych: 71.94 g; Sól: 8.36 g; Błonnik pokarmowy: 28.88 g; Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal]: 2406.81 kcal; Sód: 2388.73 mg;		
środa 2024-01-10 Dieta: ZABRZE ŁATWOSTRAWNA KOD-2		
Platki owsiane na mleku . 400 ml (BIA, GLU), Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (BIA, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR), Bułka grahamka 1szt ,chleb zwykły 50g,masło 15g 1 Por (GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, SEZ), Twaróg 100 g (BIA), Pomidor 100 g , II Śniadanie: Kefir 150 g (BIA),	Zupa z kaszą kukurydzianą 400 ml (GLU, OZI, SOJ, MLE, SEL, GOR, SEZ), Ziemniaki . 200 g (BIA), Podudzie 2szt w sosie ziołowym 1 szt (GLU), Dyńa gotowana z ziołami i oliwą 150 g (BIA, GLU, SOJ, SEL, GOR), Kompot b.c. 250 ml , Woda niegazowana 0,5l 1 szt , Podwieczorek: Sok pomidorowy 1szt 1 szt ,	Herbata b/c 250 ml , Bułka 100g,margaryna miękka1szt 1 Por (GLU), Polędwica wiśniowa 50 g , Sałata zielona 20 g , Posiłek nocny: Tubka owsianka z owocami b/c 1szt 1 szt ,
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2283.65 kcal; Białko ogółem: 123.65 g; Tłuszcz: 72.41 g; Węglowodny przyswajalne: 272.96 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 24.48 g; suma cukrów prostych: 55.99 g; Sól: 7.83 g; Błonnik pokarmowy: 20.29 g; Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal]: 2288.25 kcal; Sód: 2777.72 mg;		
środa 2024-01-10 Dieta: ZABRZE BOGATOBIĄLKOWA KOD-9		
Platki owsiane na mleku . 400 ml (BIA, GLU), Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (BIA, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR), Bułka grahamka 1szt ,chleb zwykły 50g,masło 15g 1 Por (GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, SEZ), Twaróg 100 g (BIA), Pomidor 100 g , II Śniadanie: Kefir 150 g (BIA),	Zupa z kaszą kukurydzianą 400 ml (GLU, OZI, SOJ, MLE, SEL, GOR, SEZ), Ziemniaki . 200 g (BIA), Podudzie 2szt w sosie ziołowym 1 szt (GLU), Dyńa gotowana z ziołami i oliwą 150 g (BIA, GLU, SOJ, SEL, GOR), Kompot b.c. 250 ml , Woda niegazowana 0,5l 1 szt , Podwieczorek: Skyr 150 g ,	Herbata b/c 250 ml , Bułka 100g,margaryna miękka1szt 1 Por (GLU), Polędwica wiśniowa 50 g , Sałata zielona 20 g , Posiłek nocny: Tubka owsianka z owocami b/c 1szt 1 szt ,
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2320.25 kcal; Białko ogółem: 139.01 g; Tłuszcz: 71.75 g; Węglowodny przyswajalne: 270.20 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 24.31 g; suma cukrów prostych: 53.56 g; Sól: 6.25 g; Błonnik pokarmowy: 16.66 g; Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal]: 2324.85 kcal; Sód: 2140.82 mg;		
środa 2024-01-10 Dieta: ZABRZE DIETA Z OGR.ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW KOD-6		
Kefir 150 g (BIA), Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (BIA, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR), Bułka grahamka 1szt ,chleb zwykły 50g,masło 15g 1 Por (GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, SEZ), Twaróg 100 g (BIA), Pomidor 100 g , II Śniadanie: Kefir 150 g (BIA),	Zupa z ryżem brązowym 400 ml (GLU, OZI, SOJ, MLE, SEL, GOR, SEZ), Ziemniaki . 200 g (BIA), Podudzie pieczone 2szt 1 Por (SEL), Surówka z kapusty białej z dod. oliwy 150 g (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR), Kompot b.c. 250 ml , Woda niegazowana 0,5l 1 szt , Podwieczorek: Sok pomidorowy 1szt 1 szt ,	Herbata b/c 250 ml , Chleb graham 100g margaryna miękka 1szt 1 Por (BIA, GLU, JAJ, OZI, MLE, SEL, SEZ), Polędwica wiśniowa 50 g , Sałata zielona 20 g , Posiłek nocny: Tubka owsianka z owocami b/c 1szt 1 szt , Orzechy włoskie 30 g (ORZ),
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2405.72 kcal; Białko ogółem: 123.72 g; Tłuszcz: 97.82 g; Węglowodny przyswajalne: 244.03 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 28.24 g; suma cukrów prostych: 57.69 g; Sól: 6.44 g; Błonnik pokarmowy: 31.31 g; Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal]: 2410.87 kcal; Sód: 1832.65 mg;		

Jadłospis dla oddziałów

Oddział: Szpital Miejski Zabrze		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
środa 2024-01-10 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 , Ser fromage 50 g (BIA), Parówka na gorąco drob-wp 1 szt 60 g (BIA, MLE, SEL, GOR), II Śniadanie: Jabłko 150 g ,	Zupa z kaszą kukurydzianą 400 ml (GLU, OZI, SOJ, MLE, SEL, GOR, SEZ), Ziemniaki . 200 g (BIA), Podudzie pieczone 2szt 1 Por (SEL), Dynia gotowana z ziołami i oliwą 150 g (BIA, GLU, SOJ, SEL, GOR), Kompot b.c. 250 ml , Woda niegazowana 0,5l 1 szt , Podwieczorek: Skyr 150 g ,	Herbata b/c 250 ml , Chleb graham 100 g (GLU, JAJ, OZI, MLE, SEL, SEZ), Margaryna miękka 1szt 1 szt , Połudwica wiśniowa 40 g , Sałata zielona 20 g , Posiłek nocny: Tubka owsianka z owocami b/c 1szt 1 szt ,
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2423.05 kcal; Białko ogółem: 124.91 g; Tłuszcz: 94.33 g; Węglowodny przyswajalne: 258.51 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 35.37 g; suma cukrów prostych: 60.18 g; Sól: 8.01 g; Błonnik pokarmowy: 21.53 g; Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal]: 2424.25 kcal; Sód: 1836.17 mg;		
środa 2024-01-10 Dieta: ZABRZE CZKID ŁATWOSTRAWNA KOD-C2		
Płatki owsiane na mleku . 400 ml (BIA, GLU), Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (BIA, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR), Chleb zwykły 50 g (GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, SEZ), Bułka grahamka 50 g (GLU), Masełko 1szt 1 szt , Ser fromage 50 g (BIA), Parówka na gorąco drob-wp 1 szt 60 g (BIA, MLE, SEL, GOR), II Śniadanie: Kefir 150 g (BIA),	Zupa z kaszą kukurydzianą 400 ml (GLU, OZI, SOJ, MLE, SEL, GOR, SEZ), Ziemniaki . 200 g (BIA), Podudzie 2szt w sosie ziołowym 1 szt (GLU), Dynia gotowana z ziołami i oliwą 150 g (BIA, GLU, SOJ, SEL, GOR), Kompot b.c. 250 ml , Woda niegazowana 0,5l 1 szt , Podwieczorek: Sok pomidorowy 1szt 1 szt ,	Herbata b/c 250 ml , Bułka 100g, margaryna miękka 1szt 1 Por (GLU), Połudwica wiśniowa 40 g , Sałata zielona 20 g , Posiłek nocny: Mus warzywno-owocowy 100 g ,
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2332.75 kcal; Białko ogółem: 115.26 g; Tłuszcz: 85.11 g; Węglowodny przyswajalne: 265.24 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 34.56 g; suma cukrów prostych: 53.63 g; Sól: 9.67 g; Błonnik pokarmowy: 20.79 g; Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal]: 2337.35 kcal; Sód: 2906.27 mg;		
środa 2024-01-10 Dieta: ZABRZE CZKID Z OGR. WĘGLOWODANÓW KOD-C3		
Kefir 150 g (BIA), Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (BIA, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR), Chleb graham 50 g (GLU, JAJ, OZI, MLE, SEL, SEZ), Bułka grahamka 50 g (GLU), Masełko 1szt 1 szt , Ser żółty 40 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 (BIA), Ryba gotowana 90 g (RYB), Surówka z kapusty białej z dod. oliwy 150 g (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR), Kompot b.c. 250 ml , Woda niegazowana 0,5l 1 szt , Podwieczorek: Skyr 150 g ,	Herbata b/c 250 ml , Chleb graham 100 g (GLU, JAJ, OZI, MLE, SEL, SEZ), Margaryna miękka 1szt 1 szt , Połudwica wiśniowa 40 g , Sałata zielona 20 g , Posiłek nocny: Tubka owsianka z owocami b/c 1szt 1 szt , Orzechy włoskie 30 g (ORZ),
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2091.59 kcal; Białko ogółem: 107.08 g; Tłuszcz: 72.61 g; Węglowodny przyswajalne: 239.13 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 25.97 g; suma cukrów prostych: 58.25 g; Sól: 6.89 g; Błonnik pokarmowy: 30.47 g; Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal]: 2015.34 kcal; Sód: 1248.94 mg;		
środa 2024-01-10 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), Humus 1szt 1 szt (GLU, GOR, SEZ, SOJ), Roszponka 20 g , II Śniadanie: Jabłko 150 g ,	Zupa z kaszą kukurydzianą 400 ml (GLU, OZI, SOJ, MLE, SEL, GOR, SEZ), Ziemniaki . 200 g (BIA), Dorsz z pieca koperkiem 100 g (SEL, GOR), Surówka z kapusty białej z dod. oliwy 150 g (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR), Kompot b.c. 250 ml , Woda niegazowana 0,5l 1 szt , Podwieczorek: Sok pomidorowy 1szt 1 szt ,	Herbata b/c 250 ml , Chleb graham 100 g (GLU, JAJ, OZI, MLE, SEL, SEZ), Margaryna miękka 1szt 1 szt , Twaróg 100 g (BIA), Sałata zielona 20 g , Posiłek nocny: Tubka owsianka z owocami b/c 1szt 1 szt ,
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2285.52 kcal; Białko ogółem: 108.56 g; Tłuszcz: 72.11 g; Węglowodny przyswajalne: 285.63 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 16.22 g; suma cukrów prostych: 70.54 g; Sól: 11.34 g; Błonnik pokarmowy: 32.10 g; Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal]: 2286.72 kcal; Sód: 2451.91 mg;		

Jadłospis dla oddziałów

Oddział: Szpital Miejski Zabrze		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
czwartek 2024-01-11 Dieta: ZABRZE PODSTAWOWA KOD-1		
Płatki jęczmienne na mleku . 400 ml (BIA, GLU), Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (BIA, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR), Bułka grahamka 1szt , chleb zwykły 50g,masło 15g 1 Por (GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, SEZ), Pasta warzywna 1szt (!) 1 szt , Ogórek zielony 50 g , II Śniadanie: Mandarynki 150 g ,	Zupa szpinakowa z ziemniakami 400 ml (GLU, OZI, SOJ, SEL, GOR, SEZ, ZIA, ŁUB), Ryż paraboliczny 200 g (BIA), Leczo warzywne z soczewicą 200 ml (GLU, OZI, SOJ, MLE, SEL, GOR, SEZ, ZIA, ŁUB), Brokuły got. z dodatkiem oliwy 150 g , Kompot b.c. 250 ml , Woda niegazowana 0,5l 1 szt , Podwieczorek: Jogurt owocowy 150 g (BIA),	Herbata b/c 250 ml , Chleb zw.100g margaryna miękka 1szt 1 Por (GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, SEZ), Szyńka konserwowa wp. 40 g (BIA, GLU, SEL, GOR, SOJ), Pomidor 50 g , Posiłek nocny: Mus owocowy z twarogiem 1szt 1 szt ,
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2114.78 kcal; Białko ogółem: 79.61 g; Tłuszcz: 44.36 g; Węglowodny przyswajalne: 332.11 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 15.81 g; suma cukrów prostych: 94.18 g; Sól: 8.91 g; Błonnik pokarmowy: 31.32 g; Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal]: 2116.18 kcal; Sód: 1585.61 mg;		
czwartek 2024-01-11 Dieta: ZABRZE ŁATWOSTRAWNA KOD-2		
Płatki jęczmienne na mleku . 400 ml (BIA, GLU), Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (BIA, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR), Bułka grahamka 1szt , chleb zwykły 50g,masło 15g 1 Por (GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, SEZ), Pasta warzywna 1szt (!) 1 szt , Mix салат 20 g , II Śniadanie: Mandarynki 150 g ,	Zupa szpinakowa z ziemniakami 400 ml (GLU, OZI, SOJ, SEL, GOR, SEZ, ZIA, ŁUB), Ryż paraboliczny 200 g (BIA), Gulasz drobiowy 200 g (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR), Buraczki 150 g (SEL, GOR), Kompot b.c. 250 ml , Woda niegazowana 0,5l 1 szt , Podwieczorek: Jogurt owocowy 150 g (BIA),	Herbata b/c 250 ml , Bułka 100g,margaryna miękka1szt 1 Por (GLU), Szyńka konserwowa wp. 40 g (BIA, GLU, SEL, GOR, SOJ), Pomidor 100 g , Posiłek nocny: Mus owocowy z twarogiem 1szt 1 szt ,
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2328.33 kcal; Białko ogółem: 95.41 g; Tłuszcz: 59.57 g; Węglowodny przyswajalne: 336.94 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 19.57 g; suma cukrów prostych: 103.83 g; Sól: 9.03 g; Błonnik pokarmowy: 28.76 g; Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal]: 2333.13 kcal; Sód: 2305.76 mg;		
czwartek 2024-01-11 Dieta: ZABRZE BOGATOBIĄLKOWA KOD-9		
Płatki jęczmienne na mleku . 400 ml (BIA, GLU), Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (BIA, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR), Bułka grahamka 1szt , chleb zwykły 50g,masło 15g 1 Por (GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, SEZ), Pasta warzywna 1szt (!) 1 szt , Mix салат 20 g , II Śniadanie: Mandarynki 150 g , Serek wiejski 150 g ,	Zupa szpinakowa z ziemniakami 400 ml (GLU, OZI, SOJ, SEL, GOR, SEZ, ZIA, ŁUB), Ryż paraboliczny 200 g (BIA), Gulasz drobiowy 200 g (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR), Filet drobiowy gotowany 80 g , 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 , Bułka 100g,margaryna miękka1szt 1 Por (GLU), Szyńka konserwowa wp. 100 g (BIA, GLU, SEL, GOR, SOJ), Pomidor 100 g , Posiłek nocny: Mus owocowy z twarogiem 1szt 1 szt ,
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2627.31 kcal; Białko ogółem: 164.46 g; Tłuszcz: 66.46 g; Węglowodny przyswajalne: 327.04 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 22.23 g; suma cukrów prostych: 93.93 g; Sól: 12.24 g; Błonnik pokarmowy: 28.76 g; Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal]: 2630.61 kcal; Sód: 2921.27 mg;		
czwartek 2024-01-11 Dieta: ZABRZE DIETA Z OGR.ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW KOD-6		
Płatki jęczmienne na mleku . 400 ml (BIA, GLU), Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (BIA, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR), Bułka grahamka 1szt , chleb zwykły 50g,masło 15g 1 Por (GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, SEZ), Pasta warzywna 1szt (!) 1 szt , Ogórek zielony 50 g , II Śniadanie: Mandarynki 150 g ,	Zupa szpinakowa z ziemniakami 400 ml (GLU, OZI, SOJ, SEL, GOR, SEZ, ZIA, ŁUB), Ryż brązowy 200 g (BIA), Leczo warzywne z soczewicą 200 ml (GLU, OZI, SOJ, MLE, SEL, GOR, SEZ, ZIA, ŁUB), Salatka 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), Szyńka konserwowa wp. 40 g (BIA, GLU, SEL, GOR, SOJ), Pomidor 50 g , Posiłek nocny: Mus owocowy z twarogiem 1szt 1 szt , Orzechy włoskie 30 g (ORZ),
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2304.76 kcal; Białko ogółem: 81.73 g; Tłuszcz: 75.70 g; Węglowodny przyswajalne: 304.73 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 18.56 g; suma cukrów prostych: 72.75 g; Sól: 10.81 g; Błonnik pokarmowy: 39.31 g; Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal]: 2310.96 kcal; Sód: 2535.54 mg;		

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Szpital Miejski Zabrze		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
czwartek 2024-01-11 Dieta: ZABRZE CZKID ZESTAW I -KOD C1		
Płatki jęczmieńne na mleku . 400 ml (BIA, GLU), Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (BIA, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR), Chleb zwykły 50 g (GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, SEZ), Bułka grahamka 50 g (GLU), Masełko 1szt 1 szt , Jajo 1 szt (JAJ), Pasta warzywna 1szt (†) 1 szt , Roszponka 20 g , II Śniadanie: Mandarynki 150 g ,	Zupa szpinakowa z ziemniakami 400 ml (GLU, OZI, SOJ, SEL, GOR, SEZ, ZIA, ŁUB), Ryż paraboliczny 200 g (BIA), Ryba gotowana 90 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 100g margaryna miękka 1szt 1 Por (BIA, GLU, JAJ, OZI, MLE, SEL, SEZ), Szyńka konserwowa wp. 40 g (BIA, GLU, SEL, GOR, SOJ), Pomidor 100 g , Posiłek nocny: Mus owocowy z twarogiem 1szt 1 szt ,
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2051.28 kcal; Białko ogółem: 112.08 g; Tłuszcz: 36.03 g; Węglowodny przyswajalne: 303.69 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 11.97 g; suma cukrów prostych: 87.87 g; Sól: 9.76 g; Błonnik pokarmowy: 31.26 g; Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal]: 1971.28 kcal; Sód: 2261.13 mg;		
czwartek 2024-01-11 Dieta: ZABRZE CZKID ŁATWOSTRAWNA KOD-C2		
Płatki jęczmieńne na mleku . 400 ml (BIA, GLU), Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (BIA, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR), Chleb zwykły 50 g (GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, SEZ), Bułka grahamka 50 g (GLU), Masełko 1szt 1 szt , Szyńka konserwowa wp. 40 g (BIA, GLU, SEL, GOR, SOJ), Pasta warzywna 1szt (†) 1 szt , Roszponka 20 g , II Śniadanie: Mandarynki 150 g ,	Zupa szpinakowa z ziemniakami 400 ml (GLU, OZI, SOJ, SEL, GOR, SEZ, ZIA, ŁUB), Ryż paraboliczny 200 g (BIA), Ryba gotowana 90 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 , Bułka 100g, margaryna miękka 1szt 1 Por (GLU), Serek wiejski 150 g , Pomidor 100 g , Posiłek nocny: Mus owocowy z twarogiem 1szt 1 szt ,
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2158.35 kcal; Białko ogółem: 119.67 g; Tłuszcz: 37.96 g; Węglowodny przyswajalne: 317.98 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 14.07 g; suma cukrów prostych: 92.91 g; Sól: 10.81 g; Błonnik pokarmowy: 27.96 g; Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal]: 2079.85 kcal; Sód: 3069.13 mg;		
czwartek 2024-01-11 Dieta: ZABRZE CZKID Z OGR. WĘGLOWODANÓW KOD-C3		
Płatki jęczmieńne na mleku . 400 ml (BIA, GLU), Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (BIA, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR), Chleb zwykły 50 g (GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, SEZ), Bułka grahamka 50 g (GLU), Masełko 1szt 1 szt , Szyńka konserwowa wp. 40 g (BIA, GLU, SEL, GOR, SOJ), Jajo 1 szt (JAJ), Roszponka 20 g , II Śniadanie: Mandarynki 150 g ,	Zupa szpinakowa z ziemniakami 400 ml (GLU, OZI, SOJ, SEL, GOR, SEZ, ZIA, ŁUB), Ryż brązowy 200 g (BIA), Leczo warzywne z soczewicą 200 ml (GLU, OZI, SOJ, MLE, SEL, GOR, SEZ, ZIA, ŁUB), 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 , Serek wiejski 150 g , Pomidor 100 g , Posiłek nocny: Mus owocowy z twarogiem 1szt 1 szt ,
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2336.93 kcal; Białko ogółem: 104.39 g; Tłuszcz: 72.84 g; Węglowodny przyswajalne: 299.09 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 21.99 g; suma cukrów prostych: 73.50 g; Sól: 11.65 g; Błonnik pokarmowy: 34.02 g; Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal]: 2338.33 kcal; Sód: 3243.39 mg;		
czwartek 2024-01-11 Dieta: ZABRZE CZKID ZESTAW II-KOD C1		
Płatki jęczmieńne na mleku . 400 ml (BIA, GLU), Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (BIA, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR), Chleb zwykły 50 g (GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, SEZ), Bułka grahamka 50 g (GLU), Masełko 1szt 1 szt , Szyńka konserwowa wp. 40 g (BIA, GLU, SEL, GOR, SOJ), Jajo 1 szt (JAJ), Roszponka 20 g , II Śniadanie: Mandarynki 150 g ,	Zupa szpinakowa z ziemniakami 400 ml (GLU, OZI, SOJ, SEL, GOR, SEZ, ZIA, ŁUB), Ryż paraboliczny 200 g (BIA), Leczo warzywne z soczewicą 200 ml (GLU, OZI, SOJ, MLE, SEL, GOR, SEZ, ZIA, ŁUB), 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 , Serek wiejski 150 g , Pomidor 100 g , Posiłek nocny: Mus owocowy z twarogiem 1szt 1 szt ,
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2350.43 kcal; Białko ogółem: 105.29 g; Tłuszcz: 71.79 g; Węglowodny przyswajalne: 306.52 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 21.70 g; suma cukrów prostych: 73.27 g; Sól: 11.63 g; Błonnik pokarmowy: 28.02 g; Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal]: 2350.33 kcal; Sód: 3235.89 mg;		

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Szpital Miejski Zabrze		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny

Dietetyk

.....