

Jadłospis dla oddziałów

Oddział: Szpital Miejski Zabrze		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
środa 2024-02-21 Dieta: ZABRZE PODSTAWOWA KOD-1		
Płatki owsiane na mleku . 400 ml (BIA, GLU), Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (BIA, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR), Bułka grahamka 1szt, chleb 50g, margaryna miękka 1szt 1 Por (GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, SEZ), Twaróg 100 g (BIA), Pomidor koktajlowy 100 g , II Śniadanie: Jabłko 150 g ,	Zupa z kaszą kukurydzianą 400 ml (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR), Ziemniaki . 200 g , Podudzie pieczone 2szt 1 Por (SEL), Surówka z kapusty białej z dod. oliwy 150 g (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR), Kompot b.c. 250 ml , Woda niegazowana 0,5l 1 szt , Podwieczorek: Sok marchwiowo-owocowy 200 ml ,	Herbata b/c 250 ml , Chleb zw. 100g margaryna miękka 1szt 1 Por (GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, SEZ), Polędwica wiśniowa 50 g (JAJ, MLE, SEL, GOR), Szpinak Baby 20 g , Posiłek nocny: Tubka owsianka z owocami b/c 1szt 1 szt (GLU),
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2357.69 kcal; Białko ogółem: 117.14 g; Tłuszcz: 81.77 g; Węglowodny przyswajalne: 272.47 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 22.67 g; suma cukrów prostych: 77.62 g; Sól: 4.74 g; Błonnik pokarmowy: 29.01 g; Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal]: 2358.89 kcal; Sód: 1080.97 mg;		
środa 2024-02-21 Dieta: ZABRZE ŁATWOSTRAWNA KOD-2		
Płatki owsiane na mleku . 400 ml (BIA, GLU), Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (BIA, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR), Bułka grahamka 1szt, chleb 50g, margaryna miękka 1szt 1 Por (GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, SEZ), Twaróg 100 g (BIA), Pomidor koktajlowy 100 g , II Śniadanie: Jabłko pieczone 150 g ,	Zupa z kaszą kukurydzianą 400 ml (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR), Ziemniaki . 200 g (BIA), Podudzie gotowane 2szt z sosem 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 marchwiowo-owocowy 200 ml ,	Herbata b/c 250 ml , Bułka 100g, margaryna miękka 1szt 1 Por (GLU), Polędwica wiśniowa 50 g (JAJ, MLE, SEL, GOR), Szpinak Baby 20 g , Posiłek nocny: Tubka owsianka z owocami b/c 1szt 1 szt (GLU),
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2297.53 kcal; Białko ogółem: 116.45 g; Tłuszcz: 72.50 g; Węglowodny przyswajalne: 280.71 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 21.91 g; suma cukrów prostych: 77.34 g; Sól: 4.14 g; Błonnik pokarmowy: 24.92 g; Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal]: 2302.13 kcal; Sód: 1440.48 mg;		
środa 2024-02-21 Dieta: ZABRZE BOGATOBIĄLKOWA KOD-9		
Płatki owsiane na mleku . 400 ml (BIA, GLU), Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (BIA, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR), Bułka grahamka 1szt, chleb 50g, margaryna miękka 1szt 1 Por (GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, SEZ), Twaróg 150 g (BIA), Pomidor koktajlowy 100 g , II Śniadanie: Skyr 150 g (MLE),	Zupa z kaszą kukurydzianą 400 ml (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR), Ziemniaki . 200 g (BIA), Podudzie gotowane 2szt z sosem 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 marchwiowo-owocowy 200 ml ,	Herbata b/c 250 ml , Bułka 100g, margaryna miękka 1szt 1 Por (GLU), Polędwica wiśniowa 100 g (JAJ, MLE, SEL, GOR), Szpinak Baby 20 g , Posiłek nocny: Tubka owsianka z owocami b/c 1szt 1 szt (GLU),
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2401.53 kcal; Białko ogółem: 152.35 g; Tłuszcz: 75.55 g; Węglowodny przyswajalne: 266.54 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 22.60 g; suma cukrów prostych: 61.67 g; Sól: 4.96 g; Błonnik pokarmowy: 20.42 g; Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal]: 2406.13 kcal; Sód: 1740.98 mg;		
środa 2024-02-21 Dieta: ZABRZE DIETA Z OGR. ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW KOD-6		
Jogurt naturalny . 150 g (BIA), Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (BIA, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR), Bułka grahamka 1szt, chleb 50g, margaryna miękka 1szt 1 Por (GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, SEZ), Twaróg 100 g (BIA), Pomidor koktajlowy 100 g , II Śniadanie: Jabłko 150 g ,	Zupa z ryżem brązowym 400 ml (GLU, OZI, SOJ, MLE, SEL, GOR, SEZ), Ziemniaki . 200 g (BIA), 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 marchwiowo-owocowy 200 ml ,	Herbata b/c 250 ml , Chleb graham 100g margaryna miękka 1szt 1 Por (GLU, SOJ, SEZ), Polędwica wiśniowa 50 g (JAJ, MLE, SEL, GOR), Szpinak Baby 20 g , Posiłek nocny: Tubka owsianka z owocami b/c 1szt 1 szt (GLU), Orzechy włoskie 30 g (ORZ),
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2407.99 kcal; Białko ogółem: 117.91 g; Tłuszcz: 97.34 g; Węglowodny przyswajalne: 246.31 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 23.18 g; suma cukrów prostych: 74.28 g; Sól: 4.69 g; Błonnik pokarmowy: 35.81 g; Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal]: 2415.14 kcal; Sód: 1657.85 mg;		

Jadłospis dla oddziałów

Oddział: Szpital Miejski Zabrze		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
środa 2024-02-21 Dieta: ZABRZE CZKID ZESTAW I -KOD C1		
Płatki owsiane na mleku . 400 ml (BIA, GLU), Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (BIA, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR), Chleb zwykły 50 g (GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, SEZ), Bułka grahamka 50 g (GLU), Rama 1szt 1 szt , Twaróg 100 g (BIA), Parówka na gorąco drob-wp 1 szt 60 g (BIA, MLE, SEL, GOR), Roszponka 20 g , II Śniadanie: Jabłko 150 g ,	Zupa z kaszą kukurydzianą 400 ml (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR), Ziemniaki . 200 g , 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 (MLE),	Herbata b/c 250 ml , Chleb graham 100 g (GLU, SOJ, SEZ), Margaryna miękka 1szt 1 szt , Polędwica wiśniowa 40 g (JAJ, MLE, SEL, GOR), Szpinak Baby 20 g , Posiłek nocny: Tubka owsianka z owocami b/c 1szt 1 szt (GLU),
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2371.43 kcal; Białko ogółem: 138.03 g; Tłuszcz: 84.20 g; Węglowodny przyswajalne: 251.98 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 24.18 g; suma cukrów prostych: 53.22 g; Sól: 5.90 g; Błonnik pokarmowy: 22.89 g; Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal]: 2374.63 kcal; Sód: 1341.75 mg;		
środa 2024-02-21 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), Rama 1szt 1 szt , Twaróg 100 g (BIA), Parówka na gorąco drob-wp 1 szt 60 g (BIA, MLE, SEL, GOR), Roszponka 20 g , II Śniadanie: Jabłko 150 g ,	Zupa z kaszą kukurydzianą 400 ml (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR), Ziemniaki . 200 g , Podudzie gotowane 2szt z sosem 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: Skyr 150 g (MLE),	Herbata b/c 250 ml , Bułka 100g, margaryna miękka 1szt 1 Por (GLU), Polędwica wiśniowa 40 g (JAJ, MLE, SEL, GOR), Szpinak Baby 20 g , Posiłek nocny: Mus warzywno-owocowy 100 g ,
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2309.73 kcal; Białko ogółem: 137.44 g; Tłuszcz: 71.62 g; Węglowodny przyswajalne: 267.75 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 21.44 g; suma cukrów prostych: 53.44 g; Sól: 5.77 g; Błonnik pokarmowy: 20.22 g; Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal]: 2314.33 kcal; Sód: 1286.95 mg;		
środa 2024-02-21 Dieta: ZABRZE CZKID Z OGR. WĘGLOWODANÓW KOD-C3		
Jogurt naturalny . 150 g (BIA), Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (BIA, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR), Chleb graham 50 g (GLU, SOJ, SEZ), Bułka grahamka 50 g (GLU), Rama 1szt 1 szt , Twaróg 100 g (BIA), Parówka na gorąco drob-wp 1 szt 60 g (BIA, MLE, SEL, GOR), Roszponka 20 g , II Śniadanie: Grejfrut 150 g ,	Zupa z ryżem brązowym 400 ml (GLU, OZI, SOJ, MLE, SEL, GOR, SEZ), Ziemniaki . 200 g , Podudzie pieczone 2szt 1 Por (SEL), Surówka z kapusty białej z dod. oliwy 150 g (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR), Kompot b.c. 250 ml , Woda niegazowana 0,5l 1 szt , Podwieczorek: Skyr 150 g (MLE),	Herbata b/c 250 ml , Chleb graham 100 g (GLU, SOJ, SEZ), Margaryna miękka 1szt 1 szt , Polędwica wiśniowa 40 g (JAJ, MLE, SEL, GOR), Szpinak Baby 20 g , Posiłek nocny: Tubka owsianka z owocami b/c 1szt 1 szt (GLU), Orzechy włoskie 30 g (ORZ),
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2479.19 kcal; Białko ogółem: 141.55 g; Tłuszcz: 99.31 g; Węglowodny przyswajalne: 237.27 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 24.37 g; suma cukrów prostych: 55.25 g; Sól: 6.11 g; Błonnik pokarmowy: 32.56 g; Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal]: 2487.34 kcal; Sód: 1722.83 mg;		
środa 2024-02-21 Dieta: ZABRZE CZKID ZESTAW II-KOD C1		
Płatki owsiane na mleku . 400 ml (BIA, GLU), Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (BIA, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR), Chleb zwykły 50 g (GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, SEZ), Bułka grahamka 50 g (GLU), Rama 1szt 1 szt , Szynka konserwowa premium 40 g (GLU, JAJ, MLE, SEL, GOR, SOJ), Humus 1szt 1 szt (GLU, GOR, SEZ, SOJ), Roszponka 20 g , II Śniadanie: Jabłko 150 g ,	Zupa z kaszą kukurydzianą 400 ml (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR), Ziemniaki . 200 g , Dorsz z pieca koperkiem 120 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 marchwiowo-owocowy 200 ml ,	Herbata b/c 250 ml , Chleb graham 100 g (GLU, SOJ, SEZ), Margaryna miękka 1szt 1 szt , Twaróg 100 g (BIA), Szpinak Baby 20 g , Posiłek nocny: Tubka owsianka z owocami b/c 1szt 1 szt (GLU),
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2369.51 kcal; Białko ogółem: 114.26 g; Tłuszcz: 76.48 g; Węglowodny przyswajalne: 287.47 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 17.47 g; suma cukrów prostych: 75.65 g; Sól: 8.48 g; Błonnik pokarmowy: 34.23 g; Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal]: 2372.71 kcal; Sód: 1696.42 mg;		

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Szpital Miejski Zabrze		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
środa 2024-02-21 Dieta: ZABRZE DIETA PAPKOWATA KOD-12		
Płatki owsiane na mleku . 300 ml (BIA, GLU), Kawa zbożowa z mlekiem 250 ml (BIA, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR), Bułka 100g,margaryna miękka1szt 1 Por (GLU), Połudwica wiśniowa 50 g (JAJ, MLE, SEL, GOR), Mus owocowy 0 g II Śniadanie: Jogurt naturalny . 150 g (BIA),	Zupa z kaszą kukurydzianą 400 ml (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR), Ziemniaki . 200 g , Filet z indyka 90 g , Warzywa gotowane 150 g (BIA, GLU, SEL), Kompot b.c. 250 ml , Woda niegazowana 0,5l 1 szt , Podwieczorek: Sok marchwiowo-owocowy 200 ml ,	Herbata b/c 250 ml , Zupa grysikowa . 400 ml (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR), Bułka 100g,margaryna miękka 2szt 1 Por (GLU), Połudwica wiśniowa 50 g (JAJ, MLE, SEL, GOR), Jogurt owocowy 150 g (BIA), Posiłek nocny: Tubka owsianka z owocami b/c 1szt 1 szt (GLU),
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2344.74 kcal; Białko ogółem: 105.79 g; Tłuszcz: 57.00 g; Węglowodny przyswajalne: 338.21 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 21.24 g; suma cukrów prostych: 92.14 g; Sól: 5.72 g; Błonnik pokarmowy: 25.39 g; Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal]: 2351.67 kcal; Sód: 2192.42 mg;		
czwartek 2024-02-22 Dieta: ZABRZE PODSTAWOWA KOD-1		
Kasza manna na mleku . 400 ml (BIA, GLU), Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (BIA, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR), Bułka grahamka 1szt ,chleb zwykły 50g,masło 15g 1 Por (GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, SEZ), Paszтет 65 g (BIA, GLU, JAJ, GOR), Ogórek zielony 100 g , II Śniadanie: Winogron 150 g ,	Zupa szpinakowa z ziemniakami 400 ml (GLU, SEL, GOR), Łazanki z kielbasą i pieczarkami 300 g (GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR), Buraczki 150 g (SEL, GOR), Kompot b.c. 250 ml , Woda niegazowana 0,5l 1 szt , Podwieczorek: Jogurt naturalny . 150 g (BIA),	Herbata b/c 250 ml , Chleb zw.100g margaryna miękka 1szt 1 Por (GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, SEZ), Szynka konserwowa premium 40 g (GLU, JAJ, MLE, SEL, GOR, SOJ), Sałata zielona 30 g , Posiłek nocny: Tubka z kaszą jaglana z owocami 1szt 1 szt (GLU),
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2147.73 kcal; Białko ogółem: 83.16 g; Tłuszcz: 59.55 g; Węglowodny przyswajalne: 304.15 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 24.73 g; suma cukrów prostych: 70.16 g; Sól: 7.03 g; Błonnik pokarmowy: 30.64 g; Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal]: 2156.73 kcal; Sód: 1377.10 mg;		
czwartek 2024-02-22 Dieta: ZABRZE ŁATWOSTRAWNA KOD-2		
Kasza manna na mleku . 400 ml (BIA, GLU), Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (BIA, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR), Bułka grahamka 1szt ,chleb zwykły 50g,masło 15g 1 Por (GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, SEZ), Pasta warzywna 1szt (I) 1 szt , Mix sałat 20 g , II Śniadanie: Winogron 150 g ,	Zupa szpinakowa z ziemniakami 400 ml (GLU, SEL, GOR), Ziemniaki . 200 g , Gulasz z szynki wp (gotowany) 200 g (GLU, BIA, SOJ, SEL, GOR), Buraczki 150 g (SEL, GOR), Kompot b.c. 250 ml , Woda niegazowana 0,5l 1 szt , Podwieczorek: Jogurt naturalny . 150 g (BIA),	Herbata b/c 250 ml , Bułka 100g,margaryna miękka1szt 1 Por (GLU), Szynka konserwowa premium 40 g (GLU, JAJ, MLE, SEL, GOR, SOJ), Sałata zielona 30 g , Posiłek nocny: Tubka z kaszą jaglana z owocami 1szt 1 szt (GLU),
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2088.63 kcal; Białko ogółem: 86.27 g; Tłuszcz: 48.13 g; Węglowodny przyswajalne: 311.67 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 21.18 g; suma cukrów prostych: 71.85 g; Sól: 6.34 g; Błonnik pokarmowy: 30.60 g; Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal]: 2093.31 kcal; Sód: 1352.48 mg;		
czwartek 2024-02-22 Dieta: ZABRZE BOGATOBIAŁKOWA KOD-9		
Kasza manna na mleku . 400 ml (BIA, GLU), Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (BIA, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR), Bułka grahamka 1szt ,chleb zwykły 50g,masło 15g 1 Por (GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, SEZ), Pasta warzywna 1szt (I) 1 szt , Mix sałat 20 g , II Śniadanie: Mandarynki 200 g , Serek wiejski 150 g (MLE),	Zupa szpinakowa z ziemniakami 400 ml (GLU, SEL, GOR), Gulasz z szynki wp (gotowany) 200 g (GLU, BIA, SOJ, 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 (MLE),	Herbata b/c 250 ml , Bułka 100g,margaryna miękka1szt 1 Por (GLU), Szynka konserwowa premium 100 g (GLU, JAJ, MLE, SEL, GOR, SOJ), Sałata zielona 30 g , Posiłek nocny: Tubka z kaszą jaglana z owocami 1szt 1 szt (GLU),
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2176.11 kcal; Białko ogółem: 148.26 g; Tłuszcz: 55.13 g; Węglowodny przyswajalne: 257.52 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 24.06 g; suma cukrów prostych: 69.55 g; Sól: 9.40 g; Błonnik pokarmowy: 27.65 g; Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal]: 2179.29 kcal; Sód: 1852.06 mg;		

Jadłospis dla oddziałów

Oddział: Szpital Miejski Zabrze		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
czwartek 2024-02-22		
Dieta: ZABRZE DIETA Z OGR.ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW KOD-6		
Kasza manna na mleku . 400 ml (BIA, GLU), Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (BIA, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR), Bułka grahamka 1szt ,chleb zwykły 50g,masło 15g 1 Por (GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, SEZ), Pasta warzywna 1szt (I) 1 szt , Ogórek zielony 50 g , II Śniadanie: Mandarynki 200 g ,	Zupa szpinakowa z ziemniakami 400 ml (GLU, SEL, GOR), Ziemniaki . 200 g , Gulasz z szynki wp (gotowany) 200 g (GLU, BIA, SOJ, SEL, GOR), Buraczki 150 g (SEL, GOR), Kompot b.c. 250 ml , Woda niegazowana 0,5l 1 szt , Podwieczorek: Jogurt naturalny . 150 g (BIA),	Herbata b/c 250 ml , Chleb graham 100g margaryna miękka 1szt 1 Por (GLU, SOJ, SEZ), Szynka konserwowa premium 40 g (GLU, JAJ, MLE, SEL, GOR, SOJ), Salata zielona 30 g , Posiłek nocny: Tubka z kaszą jaglana z owocami 1szt 1 szt (GLU), Orzechy włoskie 30 g (ORZ),
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2233.73 kcal; Białko ogółem: 91.79 g; Tłuszcz: 66.53 g; Węglowodny przyswajalne: 296.87 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 23.15 g; suma cukrów prostych: 67.76 g; Sól: 6.49 g; Błonnik pokarmowy: 38.67 g; Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal]: 2240.71 kcal; Sód: 1412.38 mg;		
czwartek 2024-02-22		
Dieta: ZABRZE CZKID ZESTAW I -KOD C1		
Kasza manna na mleku . 400 ml (BIA, GLU), Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (BIA, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR), Chleb zwykły 50 g (GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, SEZ), Bułka grahamka 50 g (GLU), Masełko 1szt 1 szt , Jajo 1 szt (JAJ), Pasztet 1szt 50 g (GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR), Roszponka 20 g , II Śniadanie: Winogron 150 g ,	Zupa szpinakowa z ziemniakami 400 ml (GLU, SEL, GOR), Ziemniaki . 200 g , Ryba gotowana 120 g (RYB), Buraczki 150 g (SEL, GOR), Kompot b.c. 250 ml , Woda niegazowana 0,5l 1 szt , Podwieczorek: Jogurt naturalny . 150 g (BIA),	Herbata b/c 250 ml , Chleb graham 100g margaryna miękka 1szt 1 Por (GLU, SOJ, SEZ), Szynka konserwowa premium 40 g (GLU, JAJ, MLE, SEL, GOR, SOJ), Salata zielona 30 g , Posiłek nocny: Tubka z kaszą jaglana z owocami 1szt 1 szt (GLU),
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2092.85 kcal; Białko ogółem: 101.21 g; Tłuszcz: 53.94 g; Węglowodny przyswajalne: 282.82 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 21.73 g; suma cukrów prostych: 66.92 g; Sól: 6.84 g; Błonnik pokarmowy: 30.92 g; Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal]: 1987.52 kcal; Sód: 1939.30 mg;		
czwartek 2024-02-22		
Dieta: ZABRZE CZKID ŁATWOSTRAWNA KOD-C2		
Kasza manna na mleku . 400 ml (BIA, GLU), Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (BIA, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR), Chleb zwykły 50 g (GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, SEZ), Bułka grahamka 50 g (GLU), Masełko 1szt 1 szt , Szynka drobiowa z fileta 40 g (GLU, JAJ, MLE, SEL, GOR, SOJ), Pasta warzywna 1szt (I) 1 szt , Roszponka 20 g , II Śniadanie: Winogron 150 g ,	Zupa szpinakowa z ziemniakami 400 ml (GLU, SEL, GOR), Ziemniaki . 200 g , Ryba gotowana 120 g (RYB), Buraczki 150 g (SEL, GOR), Kompot b.c. 250 ml , Woda niegazowana 0,5l 1 szt , Podwieczorek: Jogurt naturalny . 150 g (BIA),	Herbata b/c 250 ml , Bułka 100g,margaryna miękka1szt 1 Por (GLU), Serek wiejski 150 g (MLE), Salata zielona 30 g , Posiłek nocny: Tubka z kaszą jaglana z owocami 1szt 1 szt (GLU),
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2167.95 kcal; Białko ogółem: 108.28 g; Tłuszcz: 48.69 g; Węglowodny przyswajalne: 307.11 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 21.22 g; suma cukrów prostych: 76.97 g; Sól: 8.48 g; Błonnik pokarmowy: 30.00 g; Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal]: 2062.12 kcal; Sód: 2549.30 mg;		
czwartek 2024-02-22		
Dieta: ZABRZE CZKID Z OGR. WĘGLOWODANÓW KOD-C3		
Kasza manna na mleku . 400 ml (BIA, GLU), Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (BIA, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR), Chleb zwykły 50 g (GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, SEZ), Bułka grahamka 50 g (GLU), Masełko 1szt 1 szt , Szynka drobiowa z fileta 40 g (GLU, JAJ, MLE, SEL, GOR, SOJ), Pasta warzywna 1szt (I) 1 szt , Roszponka 20 g , II Śniadanie: Mandarynki 200 g ,	Zupa szpinakowa z ziemniakami 400 ml (GLU, SEL, GOR), Ziemniaki . 200 g , Gulasz z szynki wp (gotowany) 200 g (GLU, BIA, SOJ, SEL, GOR), Sałatka z ogórków kiszonych i cebuli . 150 g (GOR), Kompot b.c. 250 ml , Woda niegazowana 0,5l 1 szt , Podwieczorek: Jogurt naturalny . 150 g (BIA),	Herbata b/c 250 ml , Chleb graham 100 g (GLU, SOJ, SEZ), Margaryna miękka 1szt 1 szt , Serek wiejski 150 g (MLE), Salata zielona 30 g , Posiłek nocny: Tubka z kaszą jaglana z owocami 1szt 1 szt (GLU),
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2278.23 kcal; Białko ogółem: 104.92 g; Tłuszcz: 70.96 g; Węglowodny przyswajalne: 287.15 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 24.77 g; suma cukrów prostych: 60.13 g; Sól: 9.28 g; Błonnik pokarmowy: 33.47 g; Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal]: 2280.41 kcal; Sód: 2869.03 mg;		

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Szpital Miejski Zabrze		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
czwartek 2024-02-22 Dieta: ZABRZE CZKID ZESTAW II-KOD C1		
Kasza manna na mleku . 400 ml (BIA, GLU), Kawa zbożowa z makiem b/c 250 ml (BIA, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR), Chleb zwykły 50 g (GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, SEZ), Bułka grahamka 50 g (GLU), Masełko 1szt 1 szt , Szynka drobiowa z fileta 40 g (GLU, JAJ, MLE, SEL, GOR, SOJ), Tuńczyk 60 g , Roszponka 20 g , II Śniadanie: Winogron 150 g ,	Zupa szpinakowa z ziemniakami 400 ml (GLU, SEL, GOR), Ziemniaki . 200 g , Łazanki z kielbasą i pieczarkami 300 g (GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR), Sałatka z ogórków kiszonych i cebuli . 150 g (GOR), Kompot b.c. 250 ml , Woda niegazowana 0,5l 1 szt , Podwieczorek: Skyr 150 g (MLE),	Herbata b/c 250 ml , Chleb graham 100 g (GLU, SOJ, SEZ), Margaryna miękka 1szt 1 szt , Serek wiejski 150 g (MLE), Sałata zielona 30 g , Posiłek nocny: Tubka z kaszą jaglana z owocami 1szt 1 szt (GLU),
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2578.83 kcal; Białko ogółem: 126.96 g; Tłuszcz: 75.02 g; Węglowodny przyswajalne: 330.51 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 24.67 g; suma cukrów prostych: 64.49 g; Sól: 9.91 g; Błonnik pokarmowy: 35.25 g; Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal]: 2588.33 kcal; Sód: 3498.95 mg;		
czwartek 2024-02-22 Dieta: ZABRZE DIETA PAPKOWATA KOD-12		
Kasza manna na mleku . 300 ml (BIA, GLU), Kawa zbożowa z makiem b/c 250 ml (BIA, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR), Bułka grahamka 1szt, chleb 25g, margaryna miękka 1szt 1 Por (GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, SEZ), Kielbasa szynkowa wp.o. Grzegorza 60 g (GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, DWU), II Śniadanie: Mus owocowy 100 g ,	Zupa szpinakowa z ziemniakami 400 ml (GLU, SEL, GOR), Ziemniaki (mix) 100 g , Podudzie got 1 szt (GLU), Warzywa gotowane 150 g (BIA, GLU, SEL), Kompot b.c. 250 ml , Woda niegazowana 0,5l 1 szt , Podwieczorek: Jogurt naturalny . 150 g (BIA),	Herbata b/c 250 ml , Zupa grysikowa . 400 ml (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR), Bułka 100g, margaryna miękka 1szt 1 Por (GLU), Szynka konserwowa premium 40 g (GLU, JAJ, MLE, SEL, GOR, SOJ), Jogurt naturalny . 150 g (BIA), Posiłek nocny: Tubka z kaszą jaglana z owocami 1szt 1 szt (GLU),
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2055.02 kcal; Białko ogółem: 98.55 g; Tłuszcz: 56.41 g; Węglowodny przyswajalne: 274.21 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 19.46 g; suma cukrów prostych: 51.22 g; Sól: 7.05 g; Błonnik pokarmowy: 26.74 g; Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal]: 2061.05 kcal; Sód: 1511.22 mg;		
piątek 2024-02-23 Dieta: ZABRZE PODSTAWOWA KOD-1		
Kasza jęczmienna na mleku 300 ml (BIA, GLU), Kakao b/c 250 ml (BIA), Rogal 1szt, chleb graham 30g, masło extra 15g 1 Por (GLU, JAJ, SOJ, SEZ), Dżem 60 g , Pomidor koktajlowy 100 g , II Śniadanie: Kiwi 150 g ,	Zupa pomidorowa z ryżem . 400 ml (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR), Ziemniaki . 200 g , Dorsz z pieca koperkiem 100 g (SEL, GOR), surówka meksykańska z kukurydzą- 150 g (JAJ, SEL, GOR), Kompot b.c. 250 ml , Woda niegazowana 0,5l 1 szt , Podwieczorek: Biszkopty b/c 30 g (BIA, GLU, JAJ, ZIA),	Herbata b/c 250 ml , Chleb zw. 100g margaryna miękka 1szt 1 Por (GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, SEZ), Ser biały z ziołami 100 g (BIA), Rukola 20 g , Posiłek nocny: Mus warzywno-owocowy 100 g ,
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2029.46 kcal; Białko ogółem: 83.52 g; Tłuszcz: 49.74 g; Węglowodny przyswajalne: 301.83 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 23.58 g; suma cukrów prostych: 91.65 g; Sól: 5.79 g; Błonnik pokarmowy: 21.10 g; Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal]: 2031.08 kcal; Sód: 1142.44 mg;		
piątek 2024-02-23 Dieta: ZABRZE ŁATWOSTRAWNA KOD-2		
Kasza jęczmienna na mleku 300 ml (BIA, GLU), Kakao b/c 250 ml (BIA), Rogal 1szt, chleb graham 30g, masło extra 15g 1 Por (GLU, JAJ, SOJ, SEZ), Dżem 60 g , Pomidor koktajlowy 100 g , II Śniadanie: Jabłko pieczone 150 g ,	Zupa pomidorowa z ryżem . 400 ml (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR), Ziemniaki . 200 g , Dorsz z pieca koperkiem 100 g (SEL, GOR), Szpinak 150 g (GLU, SEL, GOR), Kompot b.c. 250 ml , Woda niegazowana 0,5l 1 szt , Podwieczorek: Biszkopty b/c 30 g (BIA, GLU, JAJ, ZIA),	Herbata b/c 250 ml , Bułka 100g, margaryna miękka 1szt 1 Por (GLU), Ser biały z ziołami 100 g (BIA), Rukola 20 g , Posiłek nocny: Mus warzywno-owocowy 100 g ,
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2063.43 kcal; Białko ogółem: 88.22 g; Tłuszcz: 47.24 g; Węglowodny przyswajalne: 307.51 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 23.41 g; suma cukrów prostych: 88.66 g; Sól: 4.11 g; Błonnik pokarmowy: 24.86 g; Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal]: 2068.77 kcal; Sód: 1559.00 mg;		

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Szpital Miejski Zabrze		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
piątek 2024-02-23		
Dieta: ZABRZE BOGATOBIAŁKOWA KOD-9		
Kasza jęczmienna na mleku 300 ml (BIA, GLU), Kakao b/c 250 ml (BIA), Bułka grahamka 1szt, chleb 50g, margaryna miękka 1szt 1 Por (GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, SEZ), Jajo 1 szt (JAJ), Pomidor koktajlowy 100 g , II Śniadanie: Jabłko pieczone 150 g ,	Zupa pomidorowa z ryżem . 400 ml (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR), Ziemniaki . 200 g , Dorsz z pieca koperkiem 200 g (SEL, GOR), Szpinak 150 g (GLU, SEL, GOR), Kompot b.c. 250 ml , Woda niegazowana 0,5l 1 szt , Podwieczorek: Biszkoty b/c 30 g (BIA, GLU, JAJ, ZIA),	Herbata b/c 250 ml , Bułka 100g, margaryna miękka 1szt 1 Por (GLU), Ser biały z ziołami 150 g (BIA), Rukola 20 g , Posiłek nocny: Mus warzywno-owocowy 100 g ,
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2191.30 kcal; Białko ogółem: 130.79 g; Tłuszcz: 52.52 g; Węglowodny przyswajalne: 285.88 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 21.76 g; suma cukrów prostych: 66.84 g; Sól: 6.11 g; Błonnik pokarmowy: 26.12 g; Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal]: 2196.04 kcal; Sód: 2195.40 mg;		
piątek 2024-02-23		
Dieta: ZABRZE DIETA Z OGR.ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW KOD-6		
Maślanka 1szt 1 szt , Kakao b/c 250 ml (BIA), Bułka grahamka 1szt, chleb 50g, margaryna miękka 1szt 1 Por (GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, SEZ), Jajo 1 szt (JAJ), Pomidor koktajlowy 100 g , II Śniadanie: Biszkoty b/c 30 g (BIA, GLU, JAJ, ZIA),	Zupa pomidorowa z ryżem brązowym 400 ml (GLU, OZI, SOJ, MLE, SEL, GOR, SEZ), Ziemniaki . 200 g , Dorsz z pieca koperkiem 100 g (SEL, GOR), surówka meksykańska z kukurydzą- 150 g (JAJ, SEL, GOR), Kompot b.c. 250 ml , Woda niegazowana 0,5l 1 szt , Podwieczorek: Skyr 150 g (MLE),	Herbata b/c 250 ml , Chleb graham 100g margaryna miękka 1szt 1 Por (GLU, SOJ, SEZ), Ser biały z ziołami 100 g (BIA), Rukola 20 g , Posiłek nocny: Mus warzywno-owocowy 100 g , Pestki dyni 30 g ,
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2138.23 kcal; Białko ogółem: 128.68 g; Tłuszcz: 59.99 g; Węglowodny przyswajalne: 259.96 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 19.63 g; suma cukrów prostych: 73.03 g; Sól: 8.63 g; Błonnik pokarmowy: 25.60 g; Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal]: 2147.18 kcal; Sód: 2723.94 mg;		
piątek 2024-02-23		
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), Rogal 1 szt (GLU, JAJ), Maselko 1szt 1 szt , Dżem 60 g , Twaróg 60 g (BIA), Pomidor koktajlowy 100 g , II Śniadanie: Kiwi 150 g ,	Zupa pomidorowa z ryżem . 400 ml (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR), Pierogi z ziemniakami i twarogiem 8szt 210 g (BIA, GLU, JAJ, SOJ), surówka meksykańska z kukurydzą- 150 g (JAJ, SEL, GOR), Kompot b.c. 250 ml , Woda niegazowana 0,5l 1 szt , Podwieczorek: Sok marchwiowo-owocowy 200 ml ,	Herbata b/c 250 ml , Chleb graham 100g margaryna miękka 1szt 1 Por (GLU, SOJ, SEZ), Śledzik na raz z cebulką 1 szt , Rukola 20 g , Posiłek nocny: Mus warzywno-owocowy 100 g ,
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2308.38 kcal; Białko ogółem: 74.99 g; Tłuszcz: 80.80 g; Węglowodny przyswajalne: 304.01 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 23.28 g; suma cukrów prostych: 109.22 g; Sól: 4.45 g; Błonnik pokarmowy: 26.19 g; Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal]: 2311.28 kcal; Sód: 937.35 mg;		
piątek 2024-02-23		
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), Rogal 1 szt (GLU, JAJ), Rama 1szt 1 szt , Dżem 60 g , Ser homogenizowany 60 g (BIA), Pomidor koktajlowy 100 g , II Śniadanie: Jabłko pieczone 150 g ,	Zupa pomidorowa z ryżem . 400 ml (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR), Pierogi z ziemniakami i twarogiem 8szt 210 g (BIA, GLU, JAJ, SOJ), Szpinak 150 g (GLU, SEL, GOR), Kompot b.c. 250 ml , Woda niegazowana 0,5l 1 szt , Podwieczorek: 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), Rukola 20 g , Posiłek nocny: Mus warzywno-owocowy 100 g ,
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2166.97 kcal; Białko ogółem: 76.64 g; Tłuszcz: 55.90 g; Węglowodny przyswajalne: 325.31 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 26.99 g; suma cukrów prostych: 112.93 g; Sól: 3.31 g; Błonnik pokarmowy: 26.41 g; Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal]: 2171.59 kcal; Sód: 919.66 mg;		

Jadłospis dla oddziałów

Oddział: Szpital Miejski Zabrze		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
piątek 2024-02-23		
Dieta: ZABRZE CZKID Z OGR. WEGLOWODANÓW 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), Maselko 1szt 1 szt , Jajo 1 szt (JAJ), Twaróg 60 g (BIA), Pomidor koktajlowy 100 g , II Śniadanie: Biszkopty b/c 30 g (BIA, GLU, JAJ, ZIA),	Zupa pomidorowa z ryżem brązowym 400 ml (GLU, OZI, SOJ, MLE, SEL, GOR, SEZ), Ziemniaki . 200 g , Dorsz z pieca koperkiem 130 g (SEL, GOR), surówka meksykańska z kukurydzą- 150 g (JAJ, SEL, GOR), Kompot b.c. 250 ml , Woda niegazowana 0,5l 1 szt , Podwieczorek: Sok marchwiowo-owocowy 200 ml ,	Herbata b/c 250 ml , Chleb graham 100g margaryna miękka 1szt 1 Por (GLU, SOJ, SEZ), Pastella z awokado 1 szt (GLU, RYB, SOJ, MLE), Rukola 20 g , Posiłek nocny: Mus warzywno-owocowy 100 g , Pestki dyni 30 g ,
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2531.09 kcal; Białko ogółem: 124.11 g; Tłuszcz: 91.62 g; Węglowodny przyswajalne: 288.25 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 21.99 g; suma cukrów prostych: 85.98 g; Sól: 10.47 g; Błonnik pokarmowy: 30.63 g; Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal]: 2540.04 kcal; Sód: 2960.92 mg;		
piątek 2024-02-23		
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), Maselko 1szt 1 szt , Ser żółty 40 g (BIA), Paprykarz 60 g (BIA, GLU, SEL, RYB, GOR), Pomidor koktajlowy 100 g , II Śniadanie: Kiwi 150 g ,	Zupa pomidorowa z ryżem . 400 ml (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR), Ziemniaki . 200 g , Dorsz z pieca koperkiem 120 g (SEL, GOR), Bukiet warzyw got 150 g (SEL), Kompot b.c. 250 ml , Woda niegazowana 0,5l 1 szt , Podwieczorek: Biszkopty b/c 30 g (BIA, GLU, JAJ, ZIA),	Herbata b/c 250 ml , Chleb graham 100g margaryna miękka 1szt 1 Por (GLU, SOJ, SEZ), Pasta warzywna 1szt (!) 1 szt , Rukola 20 g , Posiłek nocny: Mus warzywno-owocowy 100 g ,
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2118.64 kcal; Białko ogółem: 104.18 g; Tłuszcz: 55.63 g; Węglowodny przyswajalne: 288.36 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 24.92 g; suma cukrów prostych: 64.16 g; Sól: 7.47 g; Błonnik pokarmowy: 31.13 g; Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal]: 2121.54 kcal; Sód: 1989.00 mg;		
piątek 2024-02-23		
Dieta: ZABRZE DIETA PAPKOWATA KOD-12		
Kasza jęczmienna na mleku 300 ml (BIA, GLU), Kakao b/c 250 ml (BIA), Bułka 100g, margaryna miękka 1szt 1 Por (GLU), Jajo 1 szt (JAJ), II Śniadanie: Mus owocowy 100 g ,	Zupa ryżowa 400 ml (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR), Ziemniaki (mix) 100 g , Dorsz z pieca koperkiem 100 g (SEL, GOR), Szpinak 150 g (GLU, SEL, GOR), Kompot b.c. 250 ml , Woda niegazowana 0,5l 1 szt , Podwieczorek: Sok wielowarzywny 300 g (SEL),	Herbata b/c 250 ml , Zupa z zacierką 400 g (GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, SEL, GOR, SEZ, ZIA, ŁUB), Bułka 100g, margaryna miękka 2szt 1 Por (GLU), Połędwica sopocka 100 g (BIA, GLU, JAJ, SOJ, SEL, GOR), Ser biały z ziołami 100 g (BIA), Posiłek nocny: Mus warzywno-owocowy 100 g ,
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2101.50 kcal; Białko ogółem: 120.71 g; Tłuszcz: 56.03 g; Węglowodny przyswajalne: 268.57 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 21.83 g; suma cukrów prostych: 57.16 g; Sól: 9.07 g; Błonnik pokarmowy: 20.84 g; Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal]: 2108.98 kcal; Sód: 3028.34 mg;		
sobota 2024-02-24		
Dieta: ZABRZE PODSTAWOWA KOD-1		
Makaron 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), Połędwica sopocka 40 g (BIA, GLU, JAJ, SOJ, SEL, GOR), Papryka mix 100 g (GOR), II Śniadanie: Banan 150 g ,	Zupa dyniowa 400 ml (GLU, SEL), Kaszotto z warzywami +sos pomidorowy 350 g (GLU, SEL), Surówka z kapusty białej z dod. oliwy 100 g (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR), Kompot b.c. 350 ml , Woda niegazowana 0,5l 1 szt , Podwieczorek: Kefir 150 g (BIA),	Herbata b/c 350 ml , Chleb zw.100g margaryna miękka 1szt 1 Por (GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, SEZ), Połędwica wiśniowa 40 g (JAJ, MLE, SEL, GOR), Ogórek zielony 100 g , Posiłek nocny: Tubka owsianka z owocami b/c 1szt 1 szt (GLU),
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 1979.51 kcal; Białko ogółem: 81.96 g; Tłuszcz: 46.96 g; Węglowodny przyswajalne: 292.99 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 21.09 g; suma cukrów prostych: 73.84 g; Sól: 4.83 g; Błonnik pokarmowy: 27.59 g; Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal]: 1983.55 kcal; Sód: 1018.95 mg;		

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Szpital Miejski Zabrze		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
sobota 2024-02-24 Dieta: ZABRZE ŁATWOSTRAWNA KOD-2		
Makaron 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), Polędwica sopocka 40 g (BIA, GLU, JAJ, SOJ, SEL, GOR), Mix sałat 20 g , II Śniadanie: Banan 150 g ,	Zupa dyniowa 400 ml (GLU, SEL), Kaszotto z warzywami +sos pomidorowy 350 g (GLU, SEL), Brokuły got. z dodatkiem oliwy 150 g , Kompot b.c. 350 ml , Woda niegazowana 0,5l 1 szt , Podwieczorek: Kefir 150 g (BIA),	Herbata b/c 350 ml , Bułka 100g,margaryna miękka1szt 1 Por (GLU), Polędwica wiśniowa 40 g (JAJ, MLE, SEL, GOR), Sałata zielona 20 g , Posiłek nocny: Tubka owsianka z owocami b/c 1szt 1 szt (GLU),
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 1963.72 kcal; Białko ogółem: 83.89 g; Tłuszcz: 47.31 g; Węglowodny przyswajalne: 287.12 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 20.99 g; suma cukrów prostych: 66.57 g; Sól: 4.20 g; Błonnik pokarmowy: 25.17 g; Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal]: 1970.75 kcal; Sód: 1365.89 mg;		
sobota 2024-02-24 Dieta: ZABRZE BOGATOBIAŁKOWA KOD-9		
Makaron 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), Polędwica sopocka 100 g (BIA, GLU, JAJ, SOJ, SEL, GOR), Mix sałat 20 g , Twaróg 100 g (BIA), II Śniadanie: Banan 150 g ,	Zupa dyniowa 400 ml (GLU, SEL), Kaszotto z warzywami +sos pomidorowy 350 g (GLU, OZI, SOJ, SEL, GOR, SEZ, ZIA, LUB), Filet drobiowy gotowany 80 g , Brokuły got. z dodatkiem oliwy 150 g , Kompot b.c. 350 ml , Woda niegazowana 0,5l 1 szt , Podwieczorek: Kefir 150 g (BIA),	Herbata b/c 350 ml , Bułka 100g,margaryna miękka1szt 1 Por (GLU), Polędwica wiśniowa 100 g (JAJ, MLE, SEL, GOR), Sałata zielona 20 g , Posiłek nocny: Tubka owsianka z owocami b/c 1szt 1 szt (GLU),
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2366.43 kcal; Białko ogółem: 150.52 g; Tłuszcz: 60.07 g; Węglowodny przyswajalne: 292.31 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 24.06 g; suma cukrów prostych: 66.63 g; Sól: 7.02 g; Błonnik pokarmowy: 25.21 g; Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal]: 2373.46 kcal; Sód: 2386.59 mg;		
sobota 2024-02-24 Dieta: ZABRZE DIETA Z OGR.ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW KOD-6		
Serek homogenizowany nat. 1szt 150 g (MLE), Herbata b/c 250 ml , Bułka grahamka 1szt ,chleb zwykły 50g,masło 15g 1 Por (GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, SEZ), Polędwica sopocka 40 g (BIA, GLU, JAJ, SOJ, SEL, GOR), Papryka mix 100 g (GOR), II Śniadanie: Grejfrut 200 g ,	Zupa dyniowa 400 ml (GLU, SEL), Kaszotto z warzywami +sos pomidorowy 350 g (GLU, SEL), surówka brocolino - 150 g (JAJ, SEL, GOR), 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 (GLU, SOJ, SEZ), Polędwica wiśniowa 40 g (JAJ, MLE, SEL, GOR), Ogórek zielony 100 g , Posiłek nocny: Tubka owsianka z owocami b/c 1szt 1 szt (GLU),
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 1908.34 kcal; Białko ogółem: 87.93 g; Tłuszcz: 56.82 g; Węglowodny przyswajalne: 258.38 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 23.06 g; suma cukrów prostych: 65.87 g; Sól: 5.51 g; Błonnik pokarmowy: 28.69 g; Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal]: 1914.04 kcal; Sód: 1358.55 mg;		
sobota 2024-02-24 Dieta: ZABRZE CZKID ZESTAW I -KOD C1		
Makaron na mleku . 300 ml (BIA, GLU), Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (BIA, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR), Chleb zwykły 50 g (GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, SEZ), Bułka grahamka 50 g (GLU), Maselko 1szt 1 szt , Polędwica sopocka 40 g (BIA, GLU, JAJ, SOJ, SEL, GOR), Tuńczyk 60 g , Papryka mix 100 g (GOR), II Śniadanie: Sok marchwiowo-owocowy 200 ml ,	Zupa dyniowa 400 ml (GLU, SEL), Ziemniaki . 200 g , Kotlecik drobiowy 130 g (GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR), surówka brocolino - 150 g (JAJ, SEL, GOR), Woda niegazowana 0,5l 1 szt , Kompot b.c. 250 ml , Podwieczorek: Kefir 150 g (BIA),	Herbata b/c 250 ml , Chleb graham 100 g (GLU, SOJ, SEZ), Margaryna miękka 1szt 1 szt , Polędwica wiśniowa 40 g (JAJ, MLE, SEL, GOR), Ogórek zielony 100 g , Posiłek nocny: Tubka owsianka z owocami b/c 1szt 1 szt (GLU),
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2310.63 kcal; Białko ogółem: 118.45 g; Tłuszcz: 71.96 g; Węglowodny przyswajalne: 294.13 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 21.71 g; suma cukrów prostych: 74.92 g; Sól: 7.83 g; Błonnik pokarmowy: 28.90 g; Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal]: 2315.16 kcal; Sód: 2327.53 mg;		

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Szpital Miejski Zabrze		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
sobota 2024-02-24 Dieta: ZABRZE CZKID ŁATWOSTRAWNA KOD-C2		
Makaron na mleku . 300 ml (BIA, GLU), Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (BIA, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR), Chleb zwykły 50 g (GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, SEZ), Bułka grahamka 50 g (GLU), Maselko 1szt 1 szt, Polędwica sopocka 40 g (BIA, GLU, JAJ, SOJ, SEL, GOR), Twaróg 60 g (BIA), Mix sałat 20 g , II Śniadanie: Biszkopty b/c 30 g (BIA, GLU, JAJ, ZIA),	Zupa dyniowa 400 ml (GLU, SEL), Kaszotto z warzywami +sos pomidorowy 350 g (GLU, SEL), Brokuły got. z dodatkiem oliwy 150 g , Woda niegazowana 0,5l 1 szt , Kompot b.c. 250 ml , Podwieczorek: Kefir 150 g (BIA),	Bułka 100g,margaryna miękka1szt 1 Por (GLU), Herbata b/c 250 ml , Polędwica wiśniowa 40 g (JAJ, MLE, SEL, GOR), Sałata zielona 20 g , Posiłek nocny: Tubka owsianka z owocami b/c 1szt 1 szt (GLU),
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2032.38 kcal; Białko ogółem: 99.05 g; Tłuszcz: 50.07 g; Węglowodny przyswajalne: 283.98 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 20.79 g; suma cukrów prostych: 43.82 g; Sól: 4.42 g; Błonnik pokarmowy: 22.79 g; Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal]: 2038.97 kcal; Sód: 1416.69 mg;		
sobota 2024-02-24 Dieta: ZABRZE CZKID Z OGR. WĘGLOWODANÓW KOD-C3		
Serek homogenizowany nat. 1szt 150 g (MLE), Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (BIA, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR), Chleb zwykły 50 g (GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, SEZ), Bułka grahamka 1szt ,chleb zwykły 50g,maselko10g 1 Por (GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, SEZ), Polędwica sopocka 40 g (BIA, GLU, JAJ, SOJ, SEL, GOR), Tuńczyk 60 g , Papryka mix 100 g (GOR), II Śniadanie: Sok marchwiowo-owocowy 200 ml ,	Zupa dyniowa 400 ml (GLU, SEL), Kaszotto z warzywami +sos pomidorowy 350 g (GLU, SEL), surówka brocolino - 150 g (JAJ, SEL, GOR), Woda niegazowana 0,5l 1 szt , Kompot b.c. 250 ml , Podwieczorek: Kefir 150 g (BIA),	Herbata b/c 250 ml , Chleb graham 100g margaryna miękka 1szt 1 Por (GLU, SOJ, SEZ), Polędwica wiśniowa 40 g (JAJ, MLE, SEL, GOR), Ogórek zielony 100 g , Posiłek nocny: Tubka owsianka z owocami b/c 1szt 1 szt (GLU),
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2143.31 kcal; Białko ogółem: 107.87 g; Tłuszcz: 57.54 g; Węglowodny przyswajalne: 294.79 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 22.76 g; suma cukrów prostych: 76.07 g; Sól: 7.30 g; Błonnik pokarmowy: 30.69 g; Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal]: 2148.56 kcal; Sód: 1776.65 mg;		
sobota 2024-02-24 Dieta: ZABRZE CZKID ZESTAW II-KOD C1		
Makaron na mleku . 300 ml (BIA, GLU), Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (BIA, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR), Chleb zwykły 50 g (GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, SEZ), Bułka grahamka 50 g (GLU), Maselko 1szt 1 szt, Polędwica sopocka 40 g (BIA, GLU, JAJ, SOJ, SEL, GOR), Twaróg 60 g (BIA), Papryka mix 100 g (GOR), II Śniadanie: Sok marchwiowo-owocowy 200 ml ,	Zupa dyniowa 400 ml (GLU, SEL), Kaszotto z warzywami +sos pomidorowy 350 g (GLU, SEL), Surówka z kapust kiszonej 150 g (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR), Woda niegazowana 0,5l 1 szt , Kompot b.c. 250 ml , Podwieczorek: Jogurt naturalny . 150 g (BIA),	Herbata b/c 250 ml , Chleb graham 100 g (GLU, SOJ, SEZ), Jajo 1 szt (JAJ), Margaryna miękka 1szt 1 szt , Ogórek zielony 100 g , Posiłek nocny: Tubka owsianka z owocami b/c 1szt 1 szt (GLU),
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2122.52 kcal; Białko ogółem: 101.47 g; Tłuszcz: 58.82 g; Węglowodny przyswajalne: 278.54 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 22.76 g; suma cukrów prostych: 67.58 g; Sól: 5.48 g; Błonnik pokarmowy: 33.81 g; Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal]: 2128.11 kcal; Sód: 1853.18 mg;		
sobota 2024-02-24 Dieta: ZABRZE DIETA PAPKOWATA KOD-12		
Makaron na mleku . 300 ml (BIA, GLU), Herbata b/c 250 ml , Bułka dl 100g masło extra 15g 1 Por (GLU), Polędwica sopocka 100 g (BIA, GLU, JAJ, SOJ, SEL, GOR), II Śniadanie: Mus owocowy 100 g ,	Zupa ziemniaczana . 400 ml (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR), Ziemniaki (mix) 100 g , Schab gotowany 100 g , Brokuły got. z dodatkiem oliwy 150 g , Kompot b.c. 250 ml , Woda niegazowana 0,5l 1 szt , Podwieczorek: Kefir 150 g (BIA),	Herbata b/c 250 ml , Zupa ziemniaczana . 400 ml (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR), Bułka 100g,margaryna miękka1szt 1 Por (GLU), Polędwica wiśniowa 50 g (JAJ, MLE, SEL, GOR), Mus warzywno-owocowy 100 g , Posiłek nocny: Tubka owsianka z owocami b/c 1szt 1 szt (GLU),
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2170.96 kcal; Białko ogółem: 115.69 g; Tłuszcz: 51.60 g; Węglowodny przyswajalne: 298.49 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 22.62 g; suma cukrów prostych: 56.38 g; Sól: 5.69 g; Błonnik pokarmowy: 22.79 g; Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal]: 2178.26 kcal; Sód: 2263.82 mg;		

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Szpital Miejski Zabrze		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
niedziela 2024-02-25 Dieta: ZABRZE PODSTAWOWA KOD-1		
Płatki jęczmienne na mleku . 400 ml (BIA, GLU), Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (BIA, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR), Bułka grahamka 1szt ,chleb zwykły 50g,masło 15g 1 Por (GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, SEZ), Kiełbasa szynkowa wp.o.Grzegorza 40 g (GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, DWU), Rukola 20 g , II Śniadanie: Gruszka 150 g ,	Rosół z makaronem . 400 ml (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR), Ziemniaki . 200 g , Filet drobiowy pieczony w ziołach z sosem 100/100 1 Por (BIA, GLU, SOJ, SEL, GOR), Kapusta czerwona gotowana 150 g (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR), Kompot b.c. 250 ml , Woda niegazowana 0,5l 1 szt , Podwieczorek: Maślanka 1szt 1 szt ,	Herbata b/c 250 ml , Chleb zw.100g margaryna miękka 1szt 1 Por (GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, SEZ), Sałatka jarzynowa * 120 g , Pomidor 100 g , Posiłek nocny: Mus owocowy z twarogiem 1szt 1 szt (MLE),
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2300.85 kcal; Białko ogółem: 111.61 g; Tłuszcz: 57.72 g; Węglowodny przyswajalne: 317.50 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 13.47 g; suma cukrów prostych: 95.57 g; Sól: 6.19 g; Błonnik pokarmowy: 31.08 g; Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal]: 2303.85 kcal; Sód: 1129.53 mg;		
niedziela 2024-02-25 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: Mandarynki 150 g ,	Rosół z makaronem . 400 ml (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR), Ziemniaki . 200 g , Filet drobiowy pieczony w ziołach z sosem 100/100 1 Por (BIA, GLU, SOJ, SEL, GOR), Cukinia gotowana z ziołami i oliwą 150 g (BIA, GLU, SOJ, SEL, GOR), Kompot b.c. 250 ml , Woda niegazowana 0,5l 1 szt , Podwieczorek: Maślanka 1szt 1 szt ,	Herbata b/c 250 ml , Bułka 100g,margaryna miękka1szt 1 Por (GLU), Serek wiejski 150 g (MLE), Pomidor 100 g , Posiłek nocny: Mus owocowy z twarogiem 1szt 1 szt (MLE),
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2210.72 kcal; Białko ogółem: 125.09 g; Tłuszcz: 51.80 g; Węglowodny przyswajalne: 299.28 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 16.02 g; suma cukrów prostych: 88.04 g; Sól: 6.75 g; Błonnik pokarmowy: 20.65 g; Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal]: 2215.22 kcal; Sód: 1944.03 mg;		
niedziela 2024-02-25 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 , Jogurt naturalny . 150 g (BIA), II Śniadanie: Gruszka 150 g ,	Rosół z makaronem . 400 ml (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR), Ziemniaki . 200 g , Filet drobiowy pieczony w ziołach z sosem 2x100/100 1 Por (BIA, GLU, SOJ, SEL, GOR), Cukinia gotowana z ziołami i oliwą 150 g (BIA, GLU, SOJ, SEL, GOR), Kompot b.c. 250 ml , Woda niegazowana 0,5l 1 szt , Podwieczorek: Maślanka 1szt 1 szt ,	Herbata b/c 250 ml , Bułka 100g,margaryna miękka1szt 1 Por (GLU), Serek wiejski 150 g (MLE), Pomidor 100 g , Posiłek nocny: Mus owocowy z twarogiem 1szt 1 szt (MLE),
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2502.82 kcal; Białko ogółem: 168.54 g; Tłuszcz: 56.82 g; Węglowodny przyswajalne: 316.77 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 18.27 g; suma cukrów prostych: 98.36 g; Sól: 7.34 g; Błonnik pokarmowy: 21.58 g; Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal]: 2507.32 kcal; Sód: 2185.53 mg;		
niedziela 2024-02-25 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: Mandarynki 150 g ,	Rosół z makaronem razowym 400 ml (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR), Ziemniaki . 200 g , Filet drobiowy pieczony w ziołach z sosem 100/100 1 Por (BIA, GLU, SOJ, SEL, GOR), Kapusta czerwona gotowana 150 g (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR), Kompot b.c. 250 ml , Woda niegazowana 0,5l 1 szt , Podwieczorek: Maślanka 1szt 1 szt ,	Herbata b/c 250 ml , Chleb graham 100g margaryna miękka 1szt 1 Por (GLU, SOJ, SEZ), Serek wiejski 150 g (MLE), Pomidor 100 g , Posiłek nocny: Sok pomidorowy 1szt 1 szt , Pestki dyni 30 g ,
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2184.90 kcal; Białko ogółem: 135.60 g; Tłuszcz: 57.57 g; Węglowodny przyswajalne: 265.04 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 16.01 g; suma cukrów prostych: 81.98 g; Sól: 8.06 g; Błonnik pokarmowy: 32.13 g; Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal]: 2191.95 kcal; Sód: 2473.78 mg;		

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Szpital Miejski Zabrze		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
niedziela 2024-02-25 Dieta: ZABRZE CZKID ZESTAW I -KOD C1		
Płatki jęczmienne na mleku . 350 ml (BIA, GLU), Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (BIA, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR), Chleb zwykły 50 g (GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, SEZ), Bułka grahamka 50 g (GLU), Masełko 1szt 1 szt , Jajo 1 szt (JAJ), Kielbasa szynkowa wp.o.Grzegorza 50 g (GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, DWU), Rukola 20 g , II Śniadanie: Gruszka 150 g ,	Rosół z makaronem . 400 ml (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR), Ziemniaki . 200 g , Filet drobiowy pieczony w ziołach z sosem 120/100 1 Por (BIA, GLU, SOJ, SEL, GOR), Kapusta czerwona gotowana 150 g (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR), Kompot b.c. 250 ml , Woda niegazowana 0,5l 1 szt , Podwieczorek: Jogurt naturalny . 150 g (BIA),	Herbata b/c 250 ml , Chleb graham 100g margaryna miękka 1szt 1 Por (GLU, SOJ, SEZ), Pasta warzywna 1szt (t) 1 szt , Pomidor 100 g , Posiłek nocny: Mus owocowy z twarogiem 1szt 1 szt (MLE),
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2148.41 kcal; Białko ogółem: 121.23 g; Tłuszcz: 48.93 g; Węglowodny przyswajalne: 286.91 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 19.89 g; suma cukrów prostych: 78.57 g; Sól: 6.51 g; Błonnik pokarmowy: 34.88 g; Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal]: 2153.39 kcal; Sód: 1364.76 mg;		
niedziela 2024-02-25 Dieta: ZABRZE CZKID ŁATWOSTRAWNA KOD-C2		
Płatki jęczmienne na mleku . 350 ml (BIA, GLU), Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (BIA, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR), Chleb zwykły 50 g (GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, SEZ), Bułka grahamka 50 g (GLU), Masełko 1szt 1 szt , Tuńczyk 60 g , Kielbasa szynkowa wp-drob 40 g (GLU, JAJ, SEL, GOR), Rukola 20 g , II Śniadanie: Mandarynki 150 g ,	Rosół z makaronem . 400 ml (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR), Ziemniaki . 200 g , Filet drobiowy pieczony w ziołach z sosem 120/100 1 Por (BIA, GLU, SOJ, SEL, GOR), Cukinia gotowana z ziołami i oliwą 150 g (BIA, GLU, SOJ, SEL, GOR), Kompot b.c. 250 ml , Woda niegazowana 0,5l 1 szt , Podwieczorek: Maślanka 1szt 1 szt ,	Herbata b/c 250 ml , Bułka 100g,margaryna miękka1szt 1 Por (GLU), Serek wiejski 150 g (MLE), Pomidor 100 g , Posiłek nocny: Mus owocowy z twarogiem 1szt 1 szt (MLE),
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2220.18 kcal; Białko ogółem: 139.79 g; Tłuszcz: 47.59 g; Węglowodny przyswajalne: 296.63 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 21.13 g; suma cukrów prostych: 86.85 g; Sól: 7.17 g; Błonnik pokarmowy: 20.29 g; Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal]: 2224.66 kcal; Sód: 2227.96 mg;		
niedziela 2024-02-25 Dieta: ZABRZE CZKID Z OGR. WĘGLOWODANÓW KOD-C3		
Jogurt naturalny . 150 g (BIA), Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (BIA, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR), Chleb graham 50 g (GLU, SOJ, SEZ), Bułka grahamka 50 g (GLU), Masełko 1szt 1 szt , Jajo 1 szt (JAJ), Kielbasa szynkowa wp-drob 40 g (GLU, JAJ, SEL, GOR), Rukola 20 g , II Śniadanie: Mandarynki 150 g ,	Rosół z makaronem razowym 400 ml (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR), Ziemniaki . 200 g , Filet drobiowy pieczony w ziołach z sosem 120/100 1 Por (BIA, GLU, SOJ, SEL, GOR), Kapusta czerwona gotowana 150 g (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR), Kompot b.c. 250 ml , Woda niegazowana 0,5l 1 szt , Podwieczorek: Maślanka 1szt 1 szt ,	Herbata b/c 250 ml , Chleb graham 100g margaryna miękka 1szt 1 Por (GLU, SOJ, SEZ), Pasta warzywna 1szt (t) 1 szt , Pomidor 100 g , Posiłek nocny: Sok pomidorowy 1szt 1 szt , Pestki dyni 30 g ,
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2217.60 kcal; Białko ogółem: 137.61 g; Tłuszcz: 59.12 g; Węglowodny przyswajalne: 264.52 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 20.57 g; suma cukrów prostych: 81.00 g; Sól: 7.48 g; Błonnik pokarmowy: 37.61 g; Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal]: 2227.15 kcal; Sód: 2272.28 mg;		
niedziela 2024-02-25 Dieta: ZABRZE CZKID ZESTAW II-KOD C1		
Płatki jęczmienne na mleku . 350 ml (BIA, GLU), Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (BIA, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR), Bułka grahamka 50 g (GLU), Chleb zwykły 50 g (GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, SEZ), Masełko 1szt 1 szt , Pasta warzywna 1szt (t) 1 szt , Kielbasa szynkowa wp-drob 50 g (GLU, JAJ, SEL, GOR), Rukola 20 g , II Śniadanie: Gruszka 150 g ,	Rosół z makaronem . 400 ml (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR), Ziemniaki . 200 g , Kotleciec 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: Maślanka 1szt 1 szt ,	Herbata b/c 250 ml , Chleb graham 100g margaryna miękka 1szt 1 Por (GLU, SOJ, SEZ), Sałatka jarzynowa * 150 g , Pomidor 100 g , Posiłek nocny: Mus owocowy z twarogiem 1szt 1 szt (MLE),
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2553.43 kcal; Białko ogółem: 114.19 g; Tłuszcz: 84.93 g; Węglowodny przyswajalne: 313.89 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 22.17 g; suma cukrów prostych: 92.05 g; Sól: 7.78 g; Błonnik pokarmowy: 34.30 g; Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal]: 2558.76 kcal; Sód: 2008.65 mg;		

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Szpital Miejski Zabrze		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
niedziela 2024-02-25 Dieta: ZABRZE DIETA PAPKOWATA KOD-12		
Płatki jęczmienne na mleku . 300 ml (BIA, GLU), Herbata b/c 250 ml , Bułka dl 100g masło extra 15g 1 Por (GLU), Kielbasa szynkowa wp.o.Grzegorza 100 g (GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, DWU), II Śniadanie: Mus warzywno-owocowy 100 g ,	Rosół z makaronem . 400 ml (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR), Ziemniaki (mix) 100 g , Filet drobiowy pieczony w ziołach z sosem 120/100 1 Por (BIA, GLU, SOJ, SEL, GOR), Warzywa gotowane 150 g (BIA, GLU, SEL), Kompot b.c. 250 ml , Woda niegazowana 0,5l 1 szt , Podwieczorek: Maślanka 1szt 1 szt ,	Herbata b/c 250 ml , Rosół z makaronem . 400 ml (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR), Bułka 100g,margaryna miękka1szt 1 Por (GLU), Serek wiejski 150 g (MLE), Sok marchwiowo-owocowy 200 ml , Posiłek nocny: Mus owocowy z twarogiem 1szt 1 szt (MLE),
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2290.11 kcal; Białko ogółem: 133.23 g; Tłuszcz: 49.74 g; Węglowodny przyswajalne: 313.83 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 22.69 g; suma cukrów prostych: 94.24 g; Sól: 8.76 g; Błonnik pokarmowy: 23.49 g; Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal]: 2298.65 kcal; Sód: 2411.06 mg;		
poniedziałek 2024-02-26 Dieta: ZABRZE PODSTAWOWA KOD-1		
Płatki owsiane na mleku . 400 ml (BIA, GLU), Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (BIA, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR), Bułka grahamka 1szt ,chleb zwykły 50g,masło 15g 1 Por (GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, SEZ), Pastella z awokado 1 szt (GLU, RYB, SOJ, MLE), Ogórek kiszony . 100 g (GOR), II Śniadanie: Jabłko 150 g ,	Krupnik 400 ml (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR), Ziemniaki . 200 g , Kotlet mielony pieczony 120 g (GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR), Marchewka z groszkiem gotowana z ziołami z dod oliwy 150 g , Kompot b.c. 250 ml , Woda niegazowana 0,5l 1 szt , Podwieczorek: Jogurt naturalny . 150 g (BIA),	Herbata b/c 250 ml , Chleb zw.100g margaryna miękka 1szt 1 Por (GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, SEZ), Połędwica sopocka 40 g (BIA, GLU, JAJ, SOJ, SEL, GOR), Sałata zielona 20 g , Posiłek nocny: Tubka z kaszą jaglana z owocami 1szt 1 szt (GLU),
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2583.21 kcal; Białko ogółem: 92.12 g; Tłuszcz: 107.36 g; Węglowodny przyswajalne: 295.37 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 28.50 g; suma cukrów prostych: 55.18 g; Sól: 7.74 g; Błonnik pokarmowy: 31.63 g; Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal]: 2586.34 kcal; Sód: 1795.33 mg;		
poniedziałek 2024-02-26 Dieta: ZABRZE ŁATWOSTRAWNA KOD-2		
Płatki owsiane na mleku . 400 ml (BIA, GLU), Herbata b/c 250 ml , Bułka grahamka 1szt ,chleb zwykły 50g,masło 15g 1 Por (GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, SEZ), Pasta warzywna z tofu 1szt 1 szt (SOJ, GOR, SEZ), Pomidor 100 g , II Śniadanie: Jabłko 150 g ,	Krupnik 400 ml (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR), Ziemniaki . 200 g , Pulpet wp. z szynki gotowany w sosie pomidorowym 1 Por (GLU, JAJ), Marchewka kostka gotowana z ziołami z dod. oliwy 150 g (BIA, GLU, SOJ, SEL, GOR), Kompot b.c. 250 ml , Woda niegazowana 0,5l 1 szt , Podwieczorek: Jogurt naturalny . 150 g (BIA),	Herbata b/c 250 ml , Bułka 100g,margaryna miękka1szt 1 Por (GLU), Połędwica sopocka 40 g (BIA, GLU, JAJ, SOJ, SEL, GOR), Sałata zielona 20 g , Posiłek nocny: Tubka z kaszą jaglana z owocami 1szt 1 szt (GLU),
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2051.58 kcal; Białko ogółem: 77.51 g; Tłuszcz: 56.69 g; Węglowodny przyswajalne: 293.02 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 20.74 g; suma cukrów prostych: 54.84 g; Sól: 5.30 g; Błonnik pokarmowy: 29.47 g; Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal]: 2058.11 kcal; Sód: 1352.44 mg;		
poniedziałek 2024-02-26 Dieta: ZABRZE BOGATOBIAŁKOWA KOD-9		
Płatki owsiane na mleku . 400 ml (BIA, GLU), Herbata b/c 250 ml , Bułka grahamka 1szt ,chleb zwykły 50g,masło 15g 1 Por (GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, SEZ), Twaróg 150 g (BIA), Ogórek kiszony b/skórki 100 g (GOR), II Śniadanie: Jabłko 150 g ,	Krupnik 400 ml (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR), Ziemniaki . 200 g , Pulpet wp. z szynki gotowany w sosie pomidorowym 1 Por (GLU, JAJ), Podudzie got 1 szt , Marchewka kostka gotowana z ziołami z dod. oliwy 150 g (BIA, GLU, SOJ, SEL, GOR), Kompot b.c. 250 ml , Woda niegazowana 0,5l 1 szt , Podwieczorek: Jogurt naturalny . 150 g (BIA),	Herbata b/c 250 ml , Bułka 100g,margaryna miękka1szt 1 Por (GLU), Połędwica sopocka 100 g (BIA, GLU, JAJ, SOJ, SEL, GOR), Sałata zielona 20 g , Posiłek nocny: Tubka z kaszą jaglana z owocami 1szt 1 szt (GLU),
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2379.83 kcal; Białko ogółem: 132.57 g; Tłuszcz: 70.18 g; Węglowodny przyswajalne: 289.66 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 24.73 g; suma cukrów prostych: 48.06 g; Sól: 7.25 g; Błonnik pokarmowy: 28.77 g; Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal]: 2386.36 kcal; Sód: 2519.69 mg;		

Jadłospis dla oddziałów

Oddział: Szpital Miejski Zabrze		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
poniedziałek 2024-02-26		
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), Pastella z awokado 1 szt (GLU, RYB, SOJ, MLE), Ogórek kiszony . 100 g (GOR), II Śniadanie: Biszkoty b/c 30 g (BIA, GLU, JAJ, ZIA),	Krupnik 400 ml (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR), Ziemniaki . 200 g , Kotlet mielony pieczony 120 g (GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR), Marchewka z groszkiem gotowana z ziołami z dod oliwy 150 g , Kompot b.c. 250 ml , Woda niegazowana 0,5l 1 szt , Podwieczorek: Jogurt naturalny . 150 g (BIA),	Herbata b/c 250 ml , Chleb graham 100g margaryna miękka 1szt 1 Por (GLU, SOJ, SEZ), 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 (GLU),
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2367.95 kcal; Białko ogółem: 86.82 g; Tłuszcz: 100.02 g; Węglowodny przyswajalne: 263.82 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 24.71 g; suma cukrów prostych: 30.95 g; Sól: 7.14 g; Błonnik pokarmowy: 30.61 g; Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal]: 2373.38 kcal; Sód: 2139.03 mg;		
poniedziałek 2024-02-26		
Dieta: ZABRZE CZKID ZESTAW I -KOD C1		
Płatki owsiane na mleku . 400 ml (BIA, GLU), Herbata b/c 250 ml , Bułka grahamka 50 g (GLU), Chleb zwykły 50 g (GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, SEZ), Rama 1szt 1 szt , Pastella z awokado 1 szt (GLU, RYB, SOJ, MLE), Szynka Jana 50 g (GLU, JAJ, MLE, GOR), Ogórek kiszony . 100 g (GOR), II Śniadanie: Jabłko 150 g ,	Krupnik 400 ml (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR), Ziemniaki . 200 g , Podudzie gotowane 2szt z sosem ziołowym 1 szt (GLU), Marchewka z groszkiem gotowana z ziołami z dod oliwy 150 g , Woda niegazowana 0,5l 1 szt , Kompot b.c. 250 ml , Podwieczorek: Serek wiejski 150 g (MLE),	Herbata b/c 250 ml , Chleb graham 100g margaryna miękka 1szt 1 Por (GLU, SOJ, SEZ), Kiełbasa zielonogórska 40 g (BIA, GLU, JAJ, SEL, SOJ, GOR), Sałata zielona 20 g , Posiłek nocny: Tubka owsianka z owocami b/c 1szt 1 szt (GLU),
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2525.62 kcal; Białko ogółem: 125.52 g; Tłuszcz: 100.61 g; Węglowodny przyswajalne: 261.27 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 28.32 g; suma cukrów prostych: 55.84 g; Sól: 9.05 g; Błonnik pokarmowy: 32.68 g; Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal]: 2528.97 kcal; Sód: 2670.25 mg;		
poniedziałek 2024-02-26		
Dieta: ZABRZE CZKID ŁATWOSTRAWNA KOD-C2		
Płatki owsiane na mleku . 400 ml (BIA, GLU), Herbata b/c 250 ml , Bułka grahamka 50 g (GLU), Chleb zwykły 50 g (GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, SEZ), Masełko 1szt 1 szt , Szynka żywiecka 40 g , Serek śmietankowy (H3szt) 1 Por , Pomidor 100 g , II Śniadanie: Jabłko 150 g ,	Krupnik 400 ml (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR), Ziemniaki . 200 g , Pulpet wp. z szynki gotowany w sosie pomidorowym 1 Por (GLU, JAJ), Marchewka kostka gotowana z ziołami z dod. oliwy 150 g (BIA, GLU, SOJ, SEL, GOR), Kompot b.c. 250 ml , Woda niegazowana 0,5l 1 szt , Podwieczorek: Jogurt naturalny . 150 g (BIA),	Herbata b/c 250 ml , Bułka 100g,margaryna miękka1szt 1 Por (GLU), 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 (GLU),
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 1938.08 kcal; Białko ogółem: 79.68 g; Tłuszcz: 46.27 g; Węglowodny przyswajalne: 285.94 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 17.48 g; suma cukrów prostych: 50.83 g; Sól: 4.97 g; Błonnik pokarmowy: 29.47 g; Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal]: 1944.61 kcal; Sód: 1351.99 mg;		
poniedziałek 2024-02-26		
Dieta: ZABRZE CZKID Z OGR. WĘGLOWODANÓW KOD-C3		
Kefir 150 g (BIA), Herbata b/c 250 ml , Bułka grahamka 50 g (GLU), Chleb graham 50 g (GLU, SOJ, SEZ), Masełko 1szt 1 szt , Szynka Jana 40 g (GLU, JAJ, MLE, GOR), Serek śmietankowy (H3szt) 1 Por , Ogórek kiszony . 100 g (GOR), II Śniadanie: Jabłko 150 g ,	Krupnik 400 ml (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR), Ziemniaki . 200 g , Pulpet wp. z szynki gotowany w sosie pomidorowym 1 Por (GLU, JAJ), Marchewka z groszkiem gotowana z ziołami z dod oliwy 150 g , Kompot b.c. 250 ml , Woda niegazowana 0,5l 1 szt , Podwieczorek: Jogurt naturalny . 150 g (BIA),	Herbata b/c 250 ml , Chleb graham 100g margaryna miękka 1szt 1 Por (GLU, SOJ, SEZ), Śledzik na raz z cebulką 1 szt , Sałata zielona 20 g , Posiłek nocny: Tubka z kaszą jaglana z owocami 1szt 1 szt (GLU),
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 1949.73 kcal; Białko ogółem: 82.45 g; Tłuszcz: 61.29 g; Węglowodny przyswajalne: 245.60 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 15.49 g; suma cukrów prostych: 41.98 g; Sól: 5.55 g; Błonnik pokarmowy: 34.36 g; Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal]: 1956.11 kcal; Sód: 2011.24 mg;		

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Szpital Miejski Zabrze		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
poniedziałek 2024-02-26 Dieta: ZABRZE CZKID ZESTAW II-KOD C1		
Platki owsiane na mleku . 400 ml (BIA, GLU), Herbata b/c 250 ml , Bułka grahamka 50 g (GLU), Chleb zwykły 50 g (GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, SEZ), Maselko 1szt 1 szt , Szynka Jana 50 g (GLU, JAJ, MLE, GOR), Serek śmietankowy (H3szt) 1 Por , Ogórek kiszony . 100 g (GOR), II Śniadanie: Jabłko 150 g ,	Krupnik 400 ml (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR), Ziemniaki . 200 g , Kotlek mielony pieczony 120 g (GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR), Marchewka kostka gotowana z ziołami z dod. oliwy 150 g (BIA, GLU, SOJ, SEL, GOR), Kompot b.c. 250 ml , Woda niegazowana 0,5l 1 szt , Podwieczorek: Jogurt naturalny . 150 g (BIA),	Herbata b/c 250 ml , Chleb graham 100g margaryna miękka 1szt 1 Por (GLU, SOJ, SEZ), Śledzik na raz z cebulką 1 szt , Sałata zielona 20 g , Posiłek nocny: Tubka z kaszą jagłana z owocami 1szt 1 szt (GLU),
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2485.20 kcal; Białko ogółem: 94.57 g; Tłuszcz: 103.51 g; Węglowodny przyswajalne: 312.55 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 23.12 g; suma cukrów prostych: 46.79 g; Sól: 6.30 g; Błonnik pokarmowy: 33.97 g; Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal]: 2490.78 kcal; Sód: 1961.33 mg;		
poniedziałek 2024-02-26 Dieta: ZABRZE DIETA PAPKOWATA KOD-12		
Platki owsiane na mleku . 400 ml (BIA, GLU), Herbata b/c 250 ml , Bułka dl 100g masło extra 15g 1 Por (GLU), Szynka Jana 80 g (GLU, JAJ, MLE, GOR), II Śniadanie: Sok marchwiowo-owocowy 200 ml ,	Zupa ziemniaczana . 400 ml (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR), Ziemniaki (mix) 100 g , Podudzie got. 1 szt (GLU, OZI, SOJ, SEL, GOR, SEZ), Marchewka kostka gotowana z ziołami z dod. oliwy 150 g (BIA, GLU, SOJ, SEL, GOR), Kompot b.c. 250 ml , Woda niegazowana 0,5l 1 szt , Podwieczorek: Jogurt naturalny . 150 g (BIA),	Herbata b/c 250 ml , Zupa ziemniaczana . 400 ml (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR), Bułka 100g,margaryna miękka1szt 1 Por (GLU), Polędwica sopocka 50 g (BIA, GLU, JAJ, SOJ, SEL, GOR), Mus warzywno-owocowy 100 g , Posiłek nocny: Tubka z kaszą jagłana z owocami 1szt 1 szt (GLU),
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2293.16 kcal; Białko ogółem: 104.75 g; Tłuszcz: 62.55 g; Węglowodny przyswajalne: 312.95 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 26.10 g; suma cukrów prostych: 62.94 g; Sól: 5.12 g; Błonnik pokarmowy: 29.92 g; Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal]: 2300.27 kcal; Sód: 1646.54 mg;		
wtorek 2024-02-27 Dieta: ZABRZE PODSTAWOWA KOD-1		
Kasza kukurydzina na mleku . 400 ml (BIA), Kakao b/c 250 ml (BIA), Bułka grahamka1szt,chleb 50g,margaryna miękka 1szt 1 Por (GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, SEZ), Szynka konserwowa premium 40 g (GLU, JAJ, MLE, SEL, GOR, SOJ), Pomidor koktajlowy 100 g , II Śniadanie: Sok marchwiowo-owocowy 200 ml ,	Barszcz czerwony z ziemniakami 400 ml (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR), Ryż paraboliczny 200 g (BIA), Schab gotowany +sos 100/100 190 g (GLU), surówka bułgarska z papryką- 150 g (JAJ, SEL, GOR), Kompot b.c. 250 ml , Woda niegazowana 0,5l 1 szt , Podwieczorek: Serek homogenizowany nat. 1szt 150 g (MLE),	Herbata b/c 250 ml , Chleb zw.100g margaryna miękka 1szt 1 Por (GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, SEZ), Szynka drobiowa z fileta 40 g (GLU, JAJ, MLE, SEL, GOR, SOJ), Mix sałat 20 g , Posiłek nocny: Tubka owsianka z owocami b/c 1szt 1 szt (GLU),
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2181.25 kcal; Białko ogółem: 114.54 g; Tłuszcz: 52.22 g; Węglowodny przyswajalne: 304.83 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 21.04 g; suma cukrów prostych: 76.13 g; Sól: 6.97 g; Błonnik pokarmowy: 18.87 g; Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal]: 2181.95 kcal; Sód: 850.40 mg;		
wtorek 2024-02-27 Dieta: ZABRZE ŁATWOSTRAWNA KOD-2		
Kasza kukurydzina na mleku . 400 ml (BIA), Kakao b/c 250 ml (BIA), Bułka grahamka1szt,chleb 50g,margaryna miękka 1szt 1 Por (GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, SEZ), Szynka konserwowa premium 50 g (GLU, JAJ, MLE, SEL, GOR, SOJ), Pomidor koktajlowy 100 g , II Śniadanie: Sok marchwiowo-owocowy 200 ml ,	Barszcz czerwony z ziemniakami 400 ml (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR), Ryż paraboliczny 200 g (BIA), Schab gotowany +sos 100/100 190 g (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: Serek homogenizowany nat. 1szt 150 g (MLE),	Herbata b/c 250 ml , Bułka 100g,margaryna miękka1szt 1 Por (GLU), Szynka drobiowa z fileta 40 g (GLU, JAJ, MLE, SEL, GOR, SOJ), Mix sałat 20 g , Posiłek nocny: Tubka owsianka z owocami b/c 1szt 1 szt (GLU),
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2156.81 kcal; Białko ogółem: 115.82 g; Tłuszcz: 53.40 g; Węglowodny przyswajalne: 292.59 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 21.55 g; suma cukrów prostych: 65.92 g; Sól: 5.48 g; Błonnik pokarmowy: 17.87 g; Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal]: 2160.51 kcal; Sód: 1229.45 mg;		

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Szpital Miejski Zabrze		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
wtorek 2024-02-27		
Dieta: ZABRZE BOGATOBIĄŁKOWA KOD-9		
Kasza kukurydzina na mleku . 400 ml (BIA), Kakao b/c 250 ml (BIA), Bułka grahamka 1szt, chleb 50g, margaryna miękka 1szt 1 Por (GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, SEZ), Szynka konserwowa premium 50 g (GLU, JAJ, MLE, SEL, GOR, SOJ), Pomidor koktajlowy 100 g , II Śniadanie: Serek wiejski 150 g (MLE),	Barszcz czerwony z ziemniakami 400 ml (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR), Ryż paraboliczny 200 g (BIA), Schab gotowany +sos 100/100 190 g (GLU), Dyńia gotowana z ziołami i oliwą 150 g (BIA, GLU, SOJ, SEL, GOR), Kompot b.c. 250 ml , Woda niegazowana 0,5l 1 szt , Podwieczorek: Serek homogenizowany nat. 1szt 150 g (MLE),	Herbata b/c 250 ml , Bułka 100g, margaryna miękka 1szt 1 Por (GLU), Szynka drobiowa z fileta 100 g (GLU, JAJ, MLE, SEL, GOR, SOJ), Mix sałat 20 g , Posiłek nocny: Tubka owsianka z owocami b/c 1szt 1 szt (GLU),
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2299.31 kcal; Białko ogółem: 146.95 g; Tłuszcz: 62.75 g; Węglowodny przyswajalne: 278.40 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 26.38 g; suma cukrów prostych: 51.93 g; Sól: 8.17 g; Błonnik pokarmowy: 13.47 g; Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal]: 2301.51 kcal; Sód: 2093.45 mg;		
wtorek 2024-02-27		
Dieta: ZABRZE DIETA Z OGR.ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW KOD-6		
Maślanka 1szt 1 szt , Kakao b/c 250 ml (BIA), Bułka grahamka 1szt, chleb 50g, margaryna miękka 1szt 1 Por (GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, SEZ), Szynka konserwowa premium 50 g (GLU, JAJ, MLE, SEL, GOR, SOJ), Pomidor koktajlowy 100 g , II Śniadanie: Sok marchwiowo-owocowy 200 ml ,	Barszcz czerwony z ziemniakami 400 ml (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR), Ryż brązowy 200 g (BIA), Schab gotowany +sos 100/100 190 g (GLU), surówka bułgarska z papryką- 150 g (JAJ, SEL, GOR), Kompot b.c. 250 ml , Woda niegazowana 0,5l 1 szt , Podwieczorek: Serek homogenizowany nat. 1szt 150 g (MLE),	Herbata b/c 250 ml , Chleb graham 100g margaryna miękka 1szt 1 Por (GLU, SOJ, SEZ), Szynka drobiowa z fileta 40 g (GLU, JAJ, MLE, SEL, GOR, SOJ), Mix sałat 20 g , Posiłek nocny: Tubka owsianka z owocami b/c 1szt 1 szt (GLU), Orzechy włoskie 30 g (ORZ),
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2299.20 kcal; Białko ogółem: 129.62 g; Tłuszcz: 68.40 g; Węglowodny przyswajalne: 277.19 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 21.58 g; suma cukrów prostych: 90.37 g; Sól: 7.40 g; Błonnik pokarmowy: 30.99 g; Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal]: 2307.59 kcal; Sód: 1504.55 mg;		
wtorek 2024-02-27		
Dieta: ZABRZE CZKID ZESTAW I -KOD C1		
Kasza kukurydzina na mleku . 400 ml (BIA), Kakao b/c 250 ml (BIA), Chleb zwykły 50 g (GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, SEZ), Bułka grahamka 50 g (GLU), Rama 1szt 1 szt , Twaróg z ziołami 100 g (BIA), Parówka na gorąco drob-wp 1 szt 60 g (BIA, MLE, SEL, GOR), Roszponka 20 g , II Śniadanie: Sok marchwiowo-owocowy 200 ml ,	Barszcz czerwony z ziemniakami 400 ml (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR), Ryż paraboliczny 200 g (BIA), Dorsz z pieca koperkiem 120 g (SEL, GOR), Dyńia gotowana z ziołami i oliwą 150 g (BIA, GLU, SOJ, SEL, GOR), Kompot b.c. 250 ml , Woda niegazowana 0,5l 1 szt , Podwieczorek: Serek homogenizowany nat. 1szt 150 g (MLE),	Herbata b/c 250 ml , Chleb graham 100 g (GLU, SOJ, SEZ), Margaryna miękka 1szt 1 szt , Szynka drobiowa z fileta 40 g (GLU, JAJ, MLE, SEL, GOR, SOJ), Mix sałat 20 g , Posiłek nocny: Tubka owsianka z owocami b/c 1szt 1 szt (GLU),
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2191.29 kcal; Białko ogółem: 120.68 g; Tłuszcz: 54.98 g; Węglowodny przyswajalne: 290.12 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 20.47 g; suma cukrów prostych: 62.52 g; Sól: 7.71 g; Błonnik pokarmowy: 21.74 g; Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal]: 2193.59 kcal; Sód: 1882.90 mg;		
wtorek 2024-02-27		
Dieta: ZABRZE CZKID ŁATWOSTRAWNA KOD-C2		
Kasza kukurydzina na mleku . 400 ml (BIA), Kakao b/c 250 ml (BIA), Chleb zwykły 50 g (GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, SEZ), Bułka grahamka 50 g (GLU), Rama 1szt 1 szt , Szynka konserwowa premium 40 g (GLU, JAJ, MLE, SEL, GOR, SOJ), Parówka na gorąco drob-wp 1 szt 60 g (BIA, MLE, SEL, GOR), Roszponka 20 g , II Śniadanie: Sok marchwiowo-owocowy 200 ml ,	Barszcz czerwony z ziemniakami 400 ml (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR), Ryż paraboliczny 200 g (BIA), Schab gotowany +sos 120/100 190 g (GLU), Dyńia gotowana z ziołami i oliwą 150 g (BIA, GLU, SOJ, SEL, GOR), Kompot b.c. 250 ml , Woda niegazowana 0,5l 1 szt , Podwieczorek: Serek homogenizowany nat. 1szt 150 g (MLE),	Herbata b/c 250 ml , Bułka 100g, margaryna miękka 1szt 1 Por (GLU), Szynka drobiowa z fileta 40 g (GLU, JAJ, MLE, SEL, GOR, SOJ), Mix sałat 20 g , Posiłek nocny: Mus warzywno-owocowy 100 g ,
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2231.61 kcal; Białko ogółem: 120.27 g; Tłuszcz: 55.91 g; Węglowodny przyswajalne: 300.94 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 21.98 g; suma cukrów prostych: 62.74 g; Sól: 7.15 g; Błonnik pokarmowy: 19.07 g; Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal]: 2235.31 kcal; Sód: 1221.45 mg;		

Jadłospis dla oddziałów

Oddział: Szpital Miejski Zabrze		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
wtorek 2024-02-27 Dieta: ZABRZE CZKID Z OGR. WEGLOWODANÓW KOD-C3		
Maślanka 1szt 1 szt , Kakao b/c 250 ml (BIA), Chleb graham 50 g (GLU, SOJ, SEZ), Bułka grahamka 50 g (GLU), Rama 1szt 1 szt , Humus 1szt 1 szt (GLU, GOR, SEZ, SOJ), Parówka na gorąco drob-wp 1 szt 60 g (BIA, MLE, SEL, GOR), Roszponka 20 g , II Śniadanie: Sok marchwiowo-owocowy 200 ml ,	Barszcz czerwony z ziemniakami 400 ml (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR), Ryż brązowy 200 g (BIA), Schab pieczony +sos 120/100 190 g (BIA, GLU, SOJ, SEL, GOR), surówka bułgarska z papryką- 150 g (JAJ, SEL, GOR), Kompot b.c. 250 ml , Woda niegazowana 0,5l 1 szt , Podwieczorek: Serek homogenizowany nat. 1szt 150 g (MLE),	Herbata b/c 250 ml , Chleb graham 100 g (GLU, SOJ, SEZ), Margaryna miękka 1szt 1 szt , Szyńka drobiowa z fileta 40 g (GLU, JAJ, MLE, SEL, GOR, SOJ), Mix sałat 20 g , Posiłek nocny: Tubka owsianka z owocami b/c 1szt 1 szt (GLU), Orzechy włoskie 30 g (ORZ),
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2714.95 kcal; Białko ogółem: 136.75 g; Tłuszcz: 100.66 g; Węglowodny przyswajalne: 299.94 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 26.47 g; suma cukrów prostych: 88.77 g; Sól: 9.79 g; Błonnik pokarmowy: 34.42 g; Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal]: 2724.34 kcal; Sód: 1713.55 mg;		
wtorek 2024-02-27 Dieta: ZABRZE CZKID ZESTAW II-KOD C1		
Kasza kukurydzina na mleku . 400 ml (BIA), Kakao b/c 250 ml (BIA), Chleb zwykły 50 g (GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, SEZ), Bułka grahamka 50 g (GLU), Rama 1szt 1 szt , Szyńka konserwowa premium 40 g (GLU, JAJ, MLE, SEL, GOR, SOJ), Humus 1szt 1 szt (GLU, GOR, SEZ, SOJ), Roszponka 20 g , II Śniadanie: Sok marchwiowo-owocowy 200 ml ,	Barszcz czerwony z ziemniakami 400 ml (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR), Ryż paraboliczny 200 g (BIA), Schab gotowany +sos 120/100 190 g (GLU), surówka bułgarska z papryką- 150 g (JAJ, SEL, GOR), Kompot b.c. 250 ml , Woda niegazowana 0,5l 1 szt , Podwieczorek: Serek homogenizowany nat. 1szt 150 g (MLE),	Herbata b/c 250 ml , Chleb graham 100 g (GLU, SOJ, SEZ), Margaryna miękka 1szt 1 szt , Twaróg 100 g (BIA), Mix sałat 20 g , Posiłek nocny: Tubka owsianka z owocami b/c 1szt 1 szt (GLU),
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2616.20 kcal; Białko ogółem: 132.60 g; Tłuszcz: 83.35 g; Węglowodny przyswajalne: 322.69 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 23.67 g; suma cukrów prostych: 73.71 g; Sól: 8.19 g; Błonnik pokarmowy: 24.10 g; Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal]: 2618.90 kcal; Sód: 1040.40 mg;		
wtorek 2024-02-27 Dieta: ZABRZE DIETA PAPKOWATA KOD-12		
Kasza kukurydzina na mleku . 400 ml (BIA), Herbata b/c 250 ml , Bułka 100g,margaryna miękka1szt 1 Por (GLU), Szyńka konserwowa premium 50 g (GLU, JAJ, MLE, SEL, GOR, SOJ), II Śniadanie: Sok marchwiowo-owocowy 200 ml ,	Barszcz czerwony z ziemniakami 400 ml (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR), Ziemniaki . 100 g , Schab gotowany 100 g , Dynia gotowana z ziołami i oliwą 150 g (BIA, GLU, SOJ, SEL, GOR), Kompot b.c. 250 ml , Woda niegazowana 0,5l 1 szt , Podwieczorek: Serek homogenizowany nat. 1szt 150 g (MLE),	Herbata b/c 250 ml , Zupa grysikowa . 400 ml (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR), Bułka 100g,margaryna miękka 2szt 1 Por (GLU), Szyńka drobiowa z fileta 50 g (GLU, JAJ, MLE, SEL, GOR, SOJ), Jogurt naturalny . 150 g (BIA), Posiłek nocny: Tubka owsianka z owocami b/c 1szt 1 szt (GLU),
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2206.63 kcal; Białko ogółem: 111.91 g; Tłuszcz: 60.26 g; Węglowodny przyswajalne: 292.92 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 22.60 g; suma cukrów prostych: 66.28 g; Sól: 6.55 g; Błonnik pokarmowy: 19.52 g; Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal]: 2212.58 kcal; Sód: 1761.76 mg;		
środa 2024-02-28 Dieta: ZABRZE PODSTAWOWA KOD-1		
Jogurt naturalny . 150 g (BIA), Herbata b/c 250 ml , Bułka grahamka 1szt ,chleb zwykły 50g,masło 15g 1 Por (GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, SEZ), Szyńka ogonówka 40 g , Pomidor 100 g , II Śniadanie: Mandarynki 150 g ,	Zupa pieczarkowa z ziemniakami . 400 ml (BIA, GLU, OZI, SOJ, MLE, SEL, GOR, SEZ, ZIA, ŁUB), Makaron razowy z oliwą 200 g , Sos mięsno-pomidorowy 200 g (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR), Fasolka szparagowa z wody z ziołami i oliwą 150 g (STR), Kompot b.c. 250 ml , Woda niegazowana 0,5l 1 szt , Podwieczorek: Biszkopty b/c 30 g (BIA, GLU, JAJ, ZIA),	Herbata b/c 250 ml , Chleb zw.100g margaryna miękka 1szt 1 Por (GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, SEZ), Śledzik na raz z cebulką 1 szt , Ogórek zielony 100 g , Posiłek nocny: Mus owocowy 100 g ,
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2320.27 kcal; Białko ogółem: 91.42 g; Tłuszcz: 77.22 g; Węglowodny przyswajalne: 298.64 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 19.35 g; suma cukrów prostych: 46.90 g; Sól: 4.68 g; Błonnik pokarmowy: 24.45 g; Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal]: 2324.87 kcal; Sód: 911.01 mg;		

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Szpital Miejski Zabrze		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
środa 2024-02-28		
Dieta: ZABRZE ŁATWOSTRAWNA KOD-2		
Jogurt naturalny . 150 g (BIA), Herbata b/c 250 ml , Bułka grahamka 1szt ,chleb zwykły 50g,masło 15g 1 Por (GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, SEZ), Szyнка ogonówka 40 g , Pomidor 100 g , II Śniadanie: Mandarynki 150 g ,	Zupa koperkowa z ziemniakami . 400 ml (GLU, SEL), Makaron jasny z oliwą 200 g (GLU), Sos mięsno-pomidorowy 200 g (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR), Brokuly got. z dodatkiem oliwy 150 g , Kompot b.c. 250 ml , Woda niegazowana 0,5l 1 szt , Podwieczorek: Biszkopty b/c 30 g (BIA, GLU, JAJ, ZIA),	Herbata b/c 250 ml , Bułka 100g,margaryna miękka1szt 1 Por (GLU), Pasta jarzynowo - rybna 80 g (RYB, SEL), Roszponka 20 g , Posiłek nocny: Mus owocowy 100 g ,
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2073.33 kcal; Białko ogółem: 85.52 g; Tłuszcz: 45.81 g; Węglowodny przyswajalne: 315.48 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 9.38 g; suma cukrów prostych: 47.40 g; Sól: 3.75 g; Błonnik pokarmowy: 26.14 g; Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal]: 2048.40 kcal; Sód: 1169.58 mg;		
środa 2024-02-28		
Dieta: ZABRZE BOGATOBIĄLKOWA KOD-9		
Jogurt naturalny . 150 g (BIA), Herbata b/c 250 ml , Bułka grahamka 1szt ,chleb zwykły 50g,masło 15g 1 Por (GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, SEZ), Szyнка ogonówka 40 g , Pomidor 100 g , Serek homogenizowany nat. 1szt 150 g (MLE), II Śniadanie: Mandarynki 150 g ,	Zupa koperkowa z ziemniakami . 400 ml (GLU, SEL), Makaron jasny z oliwą 200 g (GLU), Sos mięsno-pomidorowy 200 g (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR), Brokuly got. z dodatkiem oliwy 150 g , Kompot b.c. 250 ml , Woda niegazowana 0,5l 1 szt , Podwieczorek: Biszkopty b/c 30 g (BIA, GLU, JAJ, ZIA),	Herbata b/c 250 ml , Bułka 100g,margaryna miękka1szt 1 Por (GLU), Pasta jarzynowo - rybna 120 g (RYB, SEL), Serek wiejski 150 g (MLE), Roszponka 20 g , Posiłek nocny: Mus owocowy 100 g ,
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2412.28 kcal; Białko ogółem: 120.88 g; Tłuszcz: 60.15 g; Węglowodny przyswajalne: 332.13 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 18.28 g; suma cukrów prostych: 59.92 g; Sól: 5.30 g; Błonnik pokarmowy: 26.79 g; Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal]: 2368.64 kcal; Sód: 1748.37 mg;		
środa 2024-02-28		
Dieta: ZABRZE DIETA Z OGR.ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW KOD-6		
Serek homogenizowany nat. 1szt 150 g (MLE), Herbata b/c 250 ml , Bułka grahamka 1szt ,chleb zwykły 50g,masło 15g 1 Por (GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, SEZ), Szyнка ogonówka 40 g , Pomidor 100 g , II Śniadanie: Mandarynki 150 g ,	Zupa koperkowa z ziemniakami . 400 ml (GLU, SEL), Makaron razowy z oliwą 200 g , Sos mięsno-pomidorowy 200 g (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR), Fasolka szparagowa z wody z ziołami i oliwą 150 g (STR), Kompot b.c. 250 ml , Woda niegazowana 0,5l 1 szt , Podwieczorek: Biszkopty b/c 30 g (BIA, GLU, JAJ, ZIA),	Herbata b/c 250 ml , Chleb graham 100g margaryna miękka 1szt 1 Por (GLU, SOJ, SEZ), Śledzik na raz z cebulką 1 szt , Ogórek zielony 100 g , Posiłek nocny: Mus owocowy 100 g , Orzechy włoskie 30 g (ORZ),
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2529.12 kcal; Białko ogółem: 102.49 g; Tłuszcz: 95.40 g; Węglowodny przyswajalne: 295.76 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 22.34 g; suma cukrów prostych: 47.33 g; Sól: 3.74 g; Błonnik pokarmowy: 30.07 g; Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal]: 2536.92 kcal; Sód: 1124.35 mg;		
środa 2024-02-28		
Dieta: ZABRZE CZKID ZESTAW I -KOD C1		
Jogurt naturalny . 150 g (BIA), Herbata b/c 250 ml , Bułka grahamka 50 g (GLU), Chleb zwykły 50 g (GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, SEZ), Masełko 1szt 1 szt , Polędwica wiśniowa 40 g (JAJ, MLE, SEL, GOR), Ser żółty 40 g (BIA), Pomidor 100 g , II Śniadanie: Mandarynki 150 g ,	Zupa pieczarkowa z ziemniakami . 400 ml (BIA, GLU, OZI, SOJ, MLE, SEL, GOR, SEZ, ZIA, ŁUB), Ziemniaki . 200 g , Podudzie gotowane 2szt z sosem ziołowym 1 szt (GLU), Fasolka szparagowa z wody z ziołami i oliwą 150 g (STR), Kompot b.c. 250 ml , Woda niegazowana 0,5l 1 szt , Podwieczorek: Biszkopty b/c 30 g (BIA, GLU, JAJ, ZIA),	Herbata b/c 250 ml , Chleb graham 100g margaryna miękka 1szt 1 Por (GLU, SOJ, SEZ), Śledzik na raz z cebulką 1 szt , Ogórek zielony 100 g , Posiłek nocny: Mus owocowy 100 g ,
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2518.96 kcal; Białko ogółem: 119.21 g; Tłuszcz: 99.96 g; Węglowodny przyswajalne: 265.19 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 28.73 g; suma cukrów prostych: 47.35 g; Sól: 5.14 g; Błonnik pokarmowy: 32.27 g; Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal]: 2525.56 kcal; Sód: 1452.31 mg;		

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Szpital Miejski Zabrze		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
środa 2024-02-28		
Dieta: ZABRZE CZKID ŁATWOSTRAWNA KOD-C2		
Jogurt naturalny . 150 g (BIA), Herbata b/c 250 ml , Bułka grahamka 50 g (GLU), Chleb zwykły 50 g (GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, SEZ), Masełko 1szt 1 szt , Pasta warzywna 1szt (t) 1 szt , Polędwica wiśniowa 40 g (JAJ, MLE, SEL, GOR), Pomidor 100 g , II Śniadanie: Mandarynki 150 g ,	Zupa koperkowa z ziemniakami . 400 ml (GLU, SEL), Makaron jasny z oliwą 200 g (GLU), Sos mięsno-pomidorowy 200 g (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR), Brokuly got. z dodatkiem oliwy 150 g , Kompot b.c. 250 ml , Woda niegazowana 0,5l 1 szt , Podwieczorek: Kefir 150 g (BIA),	Herbata b/c 250 ml , Bułka 100g, margaryna miękka 1szt 1 Por (GLU), Pasta jarzynowo - rybna 80 g (RYB, SEL), Roszponka 20 g , Posiłek nocny: Mus owocowy 100 g ,
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2073.63 kcal; Białko ogółem: 91.81 g; Tłuszcz: 45.17 g; Węglowodny przyswajalne: 308.91 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 15.91 g; suma cukrów prostych: 56.96 g; Sól: 4.61 g; Błonnik pokarmowy: 29.37 g; Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal]: 2048.70 kcal; Sód: 1144.68 mg;		
środa 2024-02-28		
Dieta: ZABRZE CZKID Z OGR. WĘGLOWODANÓW KOD-C3		
Serek homogenizowany nat. 1szt 150 g (MLE), Herbata b/c 250 ml , Bułka grahamka 50 g (GLU), Chleb graham 50 g (GLU, SOJ, SEZ), Rama 1szt 1 szt , Ser żółty 40 g (BIA), Polędwica wiśniowa 40 g (JAJ, MLE, SEL, GOR), Pomidor 100 g , II Śniadanie: Mandarynki 150 g ,	Zupa koperkowa z ziemniakami . 400 ml (GLU, SEL), Makaron razowy z oliwą 200 g , Sos mięsno-pomidorowy 200 g (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR), Fasolka szparagowa z wody z ziołami i oliwą 150 g (STR), Woda niegazowana 0,5l 1 szt , Kompot b.c. 250 ml , Podwieczorek: Kefir 150 g (BIA),	Herbata b/c 250 ml , Chleb graham 100g margaryna miękka 1szt 1 Por (GLU, SOJ, SEZ), Pasta jarzynowo - rybna 80 g (RYB, SEL), Ogórek zielony 100 g , Posiłek nocny: Mus owocowy 100 g , Orzechy włoskie 30 g (ORZ),
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2336.33 kcal; Białko ogółem: 114.67 g; Tłuszcz: 73.86 g; Węglowodny przyswajalne: 286.13 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 24.27 g; suma cukrów prostych: 53.96 g; Sól: 4.10 g; Błonnik pokarmowy: 32.72 g; Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal]: 2310.70 kcal; Sód: 1331.78 mg;		
środa 2024-02-28		
Dieta: ZABRZE CZKID ZESTAW II-KOD C1		
Jogurt naturalny . 150 g (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 , Pasztet 50 g (BIA, GLU, JAJ, GOR), Polędwica wiśniowa 40 g (JAJ, MLE, SEL, GOR), Pomidor 100 g , II Śniadanie: Mandarynki 150 g ,	Zupa pieczarkowa z ziemniakami . 400 ml (BIA, GLU, OZI, SOJ, MLE, SEL, GOR, SEZ, ZIA, ŁUB), Makaron razowy z oliwą 200 g , Sos mięsno-pomidorowy 200 g (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR), Brokuly got. z dodatkiem oliwy 150 g , Woda niegazowana 0,5l 1 szt , Kompot b.c. 250 ml , Podwieczorek: Kefir 150 g (BIA),	Herbata b/c 250 ml , Chleb graham 100g margaryna miękka 1szt 1 Por (GLU, SOJ, SEZ), Pasta jarzynowo - rybna 80 g (RYB, SEL), Ogórek zielony 100 g , Posiłek nocny: Mus owocowy 100 g ,
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2052.72 kcal; Białko ogółem: 98.41 g; Tłuszcz: 52.67 g; Węglowodny przyswajalne: 281.19 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 19.47 g; suma cukrów prostych: 53.08 g; Sól: 4.28 g; Błonnik pokarmowy: 28.32 g; Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal]: 2024.90 kcal; Sód: 1336.04 mg;		
środa 2024-02-28		
Dieta: ZABRZE DIETA PAPKOWATA KOD-12		
Jogurt naturalny . 150 g (BIA), Herbata b/c 250 ml , Bułka dł 100g masło extra 15g 1 Por (GLU), Szynka ogonówka 100 g , Mus owocowy 100 g , II Śniadanie: Jogurt naturalny . 150 g (BIA),	Zupa koperkowa z ziemniakami . 400 ml (GLU, SEL), Ziemniaki (mix) 100 g , Filet drobiowy gotowany 100 g , Warzywa gotowane 150 g (BIA, GLU, SEL), Kompot b.c. 250 ml , Woda niegazowana 0,5l 1 szt , Podwieczorek: Kefir 150 g (BIA),	Herbata b/c 250 ml , Zupa ziemniaczana . 400 ml (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR), Bułka 100g, margaryna miękka 1szt 1 Por (GLU), Polędwica sopocka 100 g (BIA, GLU, JAJ, SOJ, SEL, GOR), Mus warzywno-owocowy 100 g , Posiłek nocny: Mus owocowy 100 g ,
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2251.19 kcal; Białko ogółem: 131.92 g; Tłuszcz: 48.21 g; Węglowodny przyswajalne: 308.20 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 21.59 g; suma cukrów prostych: 65.96 g; Sól: 7.49 g; Błonnik pokarmowy: 26.74 g; Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal]: 2258.99 kcal; Sód: 2980.43 mg;		

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Szpital Miejski Zabrze		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
czwartek 2024-02-29 Dieta: ZABRZE PODSTAWOWA KOD-1		
Zacierka na mleku . 400 ml (BIA, GLU, JAJ), Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (BIA, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR), Bułka grahamka 1szt ,chleb zwykły 50g,masło 15g 1 Por (GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, SEZ), Humus 1szt 1 szt (GLU, GOR, SEZ, SOJ), Ogórek kiszony 100 g (GOR), II Śniadanie: Banan 150 g ,	Żurek na maślanie 400 ml (GLU, BIA, SOJ, MLE, SEL, GOR), Kasza gryczana 200 g (GLU), Gulasz drobiowy (gotowany) 200 g (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR), Buraczki 150 g (SEL, GOR), Kompot b.c. 250 ml , Woda niegazowana 0,5l 1 szt , Podwieczorek: Skyr 150 g (MLE),	Herbata b/c 250 ml , Chleb zw.100g margaryna miękka 1szt 1 Por (GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, SEZ), Szyunka Jana 40 g (GLU, JAJ, MLE, GOR), Salata zielona 20 g , Posiłek nocny: Mus owocowy z twarogiem 1szt 1 szt (MLE),
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2555.37 kcal; Białko ogółem: 108.47 g; Tłuszcz: 78.33 g; Węglowodny przyswajalne: 340.86 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 25.57 g; suma cukrów prostych: 94.17 g; Sól: 8.96 g; Błonnik pokarmowy: 26.89 g; Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal]: 2560.77 kcal; Sód: 1621.49 mg;		
czwartek 2024-02-29 Dieta: ZABRZE ŁATWOSTRAWNA KOD-2		
Zacierka na mleku . 400 ml (BIA, GLU, JAJ), Herbata b/c 250 ml , Bułka grahamka 1szt ,chleb zwykły 50g,masło 15g 1 Por (GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, SEZ), Serek wiejski 150 g (MLE), Roszponka 20 g , II Śniadanie: Banan 150 g ,	Żurek na maślanie 400 ml (GLU, BIA, SOJ, MLE, SEL, GOR), Kasza jecz. perlowa 200 g (BIA, GLU), Gulasz drobiowy (gotowany) 200 g (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR), Buraczki 150 g (SEL, GOR), Kompot b.c. 250 ml , Woda niegazowana 0,5l 1 szt , Podwieczorek: Skyr 150 g (MLE),	Herbata b/c 250 ml , Bułka 100g,margaryna miękka1szt 1 Por (GLU), Szyunka Jana 40 g (GLU, JAJ, MLE, GOR), Salata zielona 20 g , Posiłek nocny: Mus owocowy z twarogiem 1szt 1 szt (MLE),
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2259.71 kcal; Białko ogółem: 108.20 g; Tłuszcz: 56.38 g; Węglowodny przyswajalne: 317.70 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 24.96 g; suma cukrów prostych: 92.28 g; Sól: 5.82 g; Błonnik pokarmowy: 22.29 g; Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal]: 2265.76 kcal; Sód: 1818.24 mg;		
czwartek 2024-02-29 Dieta: ZABRZE BOGATOBIĄLKOWA KOD-9		
Zacierka na mleku . 400 ml (BIA, GLU, JAJ), Herbata b/c 250 ml , Bułka grahamka 1szt ,chleb zwykły 50g,masło 15g 1 Por (GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, SEZ), Pasta warzywna z tofu 1szt 1 szt (SOJ, GOR, SEZ), Roszponka 20 g , II Śniadanie: Banan 150 g ,	Żurek na maślanie 400 ml (GLU, BIA, SOJ, MLE, SEL, GOR), Kasza jecz. perlowa 200 g (BIA, GLU), Gulasz drobiowy (gotowany) 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 (MLE),	Herbata b/c 250 ml , Bułka 100g,margaryna miękka1szt 1 Por (GLU), Szyunka Jana 50 g (GLU, JAJ, MLE, GOR), Salata zielona 20 g , Posiłek nocny: Mus owocowy z twarogiem 1szt 1 szt (MLE),
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2347.39 kcal; Białko ogółem: 120.30 g; Tłuszcz: 59.22 g; Węglowodny przyswajalne: 321.05 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 22.36 g; suma cukrów prostych: 91.30 g; Sól: 5.76 g; Błonnik pokarmowy: 22.29 g; Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal]: 2354.94 kcal; Sód: 1294.32 mg;		
czwartek 2024-02-29 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), Humus 1szt 1 szt (GLU, GOR, SEZ, SOJ), Ogórek kiszony 100 g (GOR), II Śniadanie: Jabłko 150 g ,	Żurek na maślanie 400 ml (GLU, BIA, SOJ, MLE, SEL, GOR), Kasza gryczana 200 g (GLU), Gulasz drobiowy (gotowany) 200 g (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR), surówka koperkowa- 150 g (JAJ, SEL, GOR), Kompot b.c. 250 ml , Woda niegazowana 0,5l 1 szt , Podwieczorek: Skyr 150 g (MLE),	Herbata b/c 250 ml , Chleb graham 100g margaryna miękka 1szt 1 Por (GLU, SOJ, SEZ), Szyunka Jana 40 g (GLU, JAJ, MLE, GOR), Salata zielona 20 g , Posiłek nocny: Mus owocowy z twarogiem 1szt 1 szt (MLE),
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2197.11 kcal; Białko ogółem: 96.63 g; Tłuszcz: 73.16 g; Węglowodny przyswajalne: 278.40 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 21.02 g; suma cukrów prostych: 67.11 g; Sól: 8.65 g; Błonnik pokarmowy: 24.82 g; Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal]: 2204.31 kcal; Sód: 1554.31 mg;		

Jadłospis dla oddziałów

Oddział: Szpital Miejski Zabrze		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
czwartek 2024-02-29 Dieta: ZABRZE CZKID ZESTAW I -KOD C1		
Zacierka na mleku . 400 ml (BIA, GLU, JAJ), Herbata b/c 250 ml , Bułka grahamka 50 g (GLU), Chleb zwykły 50 g (GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, SEZ), Rama 1szt 1 szt , Serek homogenizowany nat. 1szt 150 g (MLE), Połudwica sopocka 40 g (BIA, GLU, JAJ, SOJ, SEL, GOR), Ogórek kiszony 100 g (GOR), II Śniadanie: Banan 150 g ,	Żurek na maślanie 400 ml (GLU, BIA, SOJ, MLE, SEL, GOR), Kasza jecz. perlowa 200 g (BIA, GLU), Filet drobiowy gotowany 130 g , Buraczki 150 g (SEL, GOR), Kompot b.c. 250 ml , Woda niegazowana 0,5l 1 szt , Podwieczorek: Jogurt naturalny . 150 g (BIA),	Herbata b/c 250 ml , Chleb graham 100g margaryna miękka 1szt 1 Por (GLU, SOJ, SEZ), Kiełbasa zielonogórska 40 g (BIA, GLU, JAJ, SEL, SOJ, GOR), Sałata zielona 20 g , Posiłek nocny: Mus owocowy z twarogiem 1szt 1 szt (MLE),
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2241.91 kcal; Białko ogółem: 120.77 g; Tłuszcz: 53.92 g; Węglowodny przyswajalne: 303.77 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 20.30 g; suma cukrów prostych: 93.21 g; Sól: 7.56 g; Błonnik pokarmowy: 27.16 g; Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal]: 2248.06 kcal; Sód: 2656.88 mg;		
czwartek 2024-02-29 Dieta: ZABRZE CZKID ŁATWOSTRAWNA KOD-C2		
Zacierka na mleku . 400 ml (BIA, GLU, JAJ), Herbata b/c 250 ml , Bułka grahamka 50 g (GLU), Chleb zwykły 50 g (GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, SEZ), Rama 1szt 1 szt , Szynka konserwowa premium 40 g (GLU, JAJ, MLE, SEL, GOR, SOJ), Serek homogenizowany nat. 1szt 150 g (MLE), Roszponka 20 g , II Śniadanie: Banan 150 g ,	Żurek na maślanie 400 ml (GLU, BIA, SOJ, MLE, SEL, GOR), Kasza jecz. perlowa 200 g (BIA, GLU), Gulasz drobiowy (gotowany) 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 naturalny . 150 g (BIA),	Herbata b/c 250 ml , Bułka 100g, margaryna miękka 1szt 1 Por (GLU), Szynka Jana 40 g (GLU, JAJ, MLE, GOR), Sałata zielona 20 g , Posiłek nocny: Mus owocowy z twarogiem 1szt 1 szt (MLE),
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2235.31 kcal; Białko ogółem: 98.90 g; Tłuszcz: 55.56 g; Węglowodny przyswajalne: 322.60 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 21.72 g; suma cukrów prostych: 94.14 g; Sól: 5.95 g; Błonnik pokarmowy: 22.29 g; Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal]: 2242.86 kcal; Sód: 1341.39 mg;		
czwartek 2024-02-29 Dieta: ZABRZE CZKID Z OGR. WĘGLOWODANÓW KOD-C3		
Kefir 150 g (BIA), Herbata b/c 250 ml , Bułka grahamka 50 g (GLU), Chleb graham 50 g (GLU, SOJ, SEZ), Rama 1szt 1 szt , Połudwica sopocka 40 g (BIA, GLU, JAJ, SOJ, SEL, GOR), Serek homogenizowany nat. 1szt 150 g (MLE), Ogórek kiszony 100 g (GOR), II Śniadanie: Jabłko 150 g ,	Żurek na maślanie 400 ml (GLU, BIA, SOJ, MLE, SEL, GOR), Kasza gryczana 200 g (GLU), Gulasz drobiowy (gotowany) 200 g (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR), surówka koperkowa- 150 g (JAJ, SEL, GOR), Kompot b.c. 250 ml , Woda niegazowana 0,5l 1 szt , Podwieczorek: Jogurt naturalny . 150 g (BIA),	Herbata b/c 250 ml , Chleb graham 100g margaryna miękka 1szt 1 Por (GLU, SOJ, SEZ), Szynka żywiecka 40 g , Sałata zielona 20 g , Posiłek nocny: Mus owocowy z twarogiem 1szt 1 szt (MLE),
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 1947.46 kcal; Białko ogółem: 94.44 g; Tłuszcz: 49.99 g; Węglowodny przyswajalne: 269.51 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 16.83 g; suma cukrów prostych: 72.55 g; Sól: 7.60 g; Błonnik pokarmowy: 24.49 g; Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal]: 1955.66 kcal; Sód: 2108.46 mg;		
czwartek 2024-02-29 Dieta: ZABRZE CZKID ZESTAW II-KOD C1		
Zacierka na mleku . 400 ml (BIA, GLU, JAJ), Herbata b/c 250 ml , Bułka grahamka 50 g (GLU), Chleb zwykły 50 g (GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, SEZ), Rama 1szt 1 szt , Połudwica sopocka 40 g (BIA, GLU, JAJ, SOJ, SEL, GOR), Pastella z awokado 1 szt (GLU, RYB, SOJ, MLE), Ogórek kiszony 100 g (GOR), II Śniadanie: Banan 150 g ,	Żurek na maślanie 400 ml (GLU, BIA, SOJ, MLE, SEL, GOR), Kasza jecz. perlowa 200 g (BIA, GLU), Podudzie gotowane 2szt z sosem ziołowym 1 szt (GLU), surówka koperkowa- 150 g (JAJ, SEL, GOR), Kompot b.c. 250 ml , Woda niegazowana 0,5l 1 szt , Podwieczorek: Skyr 150 g (MLE),	Herbata b/c 250 ml , Chleb graham 100g margaryna miękka 1szt 1 Por (GLU, SOJ, SEZ), Sledzik na raz z cebulką 1 szt , Sałata zielona 20 g , Posiłek nocny: Mus owocowy z twarogiem 1szt 1 szt (MLE),
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2886.23 kcal; Białko ogółem: 127.10 g; Tłuszcz: 123.43 g; Węglowodny przyswajalne: 303.74 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 21.40 g; suma cukrów prostych: 86.68 g; Sól: 8.14 g; Błonnik pokarmowy: 22.07 g; Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal]: 2892.78 kcal; Sód: 1996.02 mg;		

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Szpital Miejski Zabrze		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
czwartek 2024-02-29 Dieta: ZABRZE DIETA PAPKOWATA KOD-12		
Zacierka na mleku . 400 ml (BIA, GLU, JAJ), Herbata b/c 250 ml , Bułka dł 100g masło extra 15g 1 Por (GLU), Polędwica wiśniowa 100 g (JAJ, MLE, SEL, GOR), II Śniadanie: Banan 150 g ,	Żurek na maślanie 400 ml (GLU, BIA, SOJ, MLE, SEL, GOR), Ziemniaki (mix) 100 g , Podudzie got. 1 szt (GLU, OZI, SOJ, SEL, GOR, SEZ), Buraczki 150 g (SEL, GOR), Kompot b.c. 250 ml , Woda niegazowana 0,5l 1 szt , Podwieczorek: Skyr 150 g (MLE),	Herbata b/c 250 ml , Zupa dyniowa 400 ml (GLU, SEL), Bułka 100g, margaryna miękka 1 szt 1 Por (GLU), Szynka Jana 50 g (GLU, JAJ, MLE, GOR), Mus warzywno-owocowy 100 g , Posiłek nocny: Mus owocowy z twarogiem 1 szt 1 szt (MLE),
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2346.58 kcal; Białko ogółem: 122.52 g; Tłuszcz: 54.90 g; Węglowodny przyswajalne: 328.43 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 23.33 g; suma cukrów prostych: 99.74 g; Sól: 5.97 g; Błonnik pokarmowy: 22.33 g; Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal]: 2354.23 kcal; Sód: 2126.88 mg;		
piątek 2024-03-01 Dieta: ZABRZE PODSTAWOWA KOD-1		
Ryż na mleku . 300 ml (BIA), Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (BIA, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR), Bułka grahamka 1szt , chleb zwykły 50g, masło 15g 1 Por (GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, SEZ), Jajo 1 szt (JAJ), Pomidor koktajlowy 100 g , II Śniadanie: Pomarańcza 1 szt 200 g ,	Zupa grysikowa . 400 ml (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR), Ziemniaki . 200 g , Ryba miruna z ziołami (pieczona) 100 g (RYB), Marchewki mini skropione oliwą (got) 150 g , Kompot b.c. 250 ml , Woda niegazowana 0,5l 1 szt , Podwieczorek: Sok wielowarzywny 300 g (SEL),	Herbata b/c 250 ml , Chleb zw. 100g margaryna miękka 1szt 1 Por (GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, SEZ), Twaróg 100 g (BIA), Papryka mix 100 g (GOR), Posiłek nocny: Mus warzywno-owocowy 100 g ,
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2088.31 kcal; Białko ogółem: 94.43 g; Tłuszcz: 58.27 g; Węglowodny przyswajalne: 278.51 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 20.94 g; suma cukrów prostych: 79.81 g; Sól: 5.22 g; Błonnik pokarmowy: 34.61 g; Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal]: 1991.05 kcal; Sód: 678.04 mg;		
piątek 2024-03-01 Dieta: ZABRZE ŁATWOSTRAWNA KOD-2		
Ryż na mleku . 400 ml (BIA), Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (BIA, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR), Bułka grahamka 1szt , chleb zwykły 50g, masło 15g 1 Por (GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, SEZ), Pasta warzywna z tofu 1szt 1 szt (SOJ, GOR, SEZ), Pomidor koktajlowy 100 g , II Śniadanie: Pomarańcza 1 szt 200 g ,	Zupa grysikowa . 400 ml (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR), Ziemniaki . 200 g , Ryba miruna z ziołami (pieczona) 100 g (RYB), Marchewki mini skropione oliwą (got) 150 g , Kompot b.c. 250 ml , Woda niegazowana 0,5l 1 szt , Podwieczorek: Sok wielowarzywny 300 g (SEL),	Herbata b/c 250 ml , Bułka 100g, margaryna miękka 1szt 1 Por (GLU), Twaróg 100 g (BIA), Roszponka 20 g , Posiłek nocny: Mus warzywno-owocowy 100 g ,
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2107.74 kcal; Białko ogółem: 87.32 g; Tłuszcz: 57.70 g; Węglowodny przyswajalne: 292.61 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 19.25 g; suma cukrów prostych: 82.02 g; Sól: 5.49 g; Błonnik pokarmowy: 31.79 g; Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal]: 2013.38 kcal; Sód: 935.81 mg;		
piątek 2024-03-01 Dieta: ZABRZE BOGATOBIAŁKOWA KOD-9		
Ryż 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), Jajo 2 szt (JAJ), Pomidor koktajlowy 100 g , II Śniadanie: Serek wiejski 150 g (MLE),	Zupa grysikowa . 400 ml (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR), Ziemniaki . 200 g , Ryba miruna z ziołami (pieczona) 200 g (RYB), Marchewki mini skropione oliwą (got) 150 g , Kompot b.c. 250 ml , Woda niegazowana 0,5l 1 szt , Podwieczorek: Sok wielowarzywny 300 g (SEL),	Herbata b/c 250 ml , Bułka 100g, margaryna miękka 1szt 1 Por (GLU), Twaróg 150 g (BIA), Roszponka 20 g , Posiłek nocny: Mus warzywno-owocowy 100 g ,
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2472.31 kcal; Białko ogółem: 153.07 g; Tłuszcz: 82.37 g; Węglowodny przyswajalne: 264.27 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 29.39 g; suma cukrów prostych: 56.89 g; Sól: 6.52 g; Błonnik pokarmowy: 26.09 g; Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal]: 2277.78 kcal; Sód: 1779.61 mg;		

Jadłospis dla oddziałów

Oddział: Szpital Miejski Zabrze		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
piątek 2024-03-01		
Dieta: ZABRZE DIETA Z OGR.ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW KOD-6		
Skyr 150 g (MLE), Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (BIA, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR), Bułka grahamka 1szt ,chleb zwykły 50g,masło 15g 1 Por (GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, SEZ), Jajo 1 szt (JAJ), Pomidor koktajlowy 100 g , II Śniadanie: Grejfrut 200 g ,	Zupa grysikowa . 400 ml (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR), Ziemniaki . 200 g , Ryba miruna z ziołami (pieczona) 100 g (RYB), Sałatka z ogórków kiszonych i cebuli . 150 g (GOR), 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 (GLU, SOJ, SEZ), Twaróg 100 g (BIA), Papryka mix 100 g (GOR), Posiłek nocny: Mus warzywno-owocowy 100 g , Orzechy włoskie 30 g (ORZ),
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2271.64 kcal; Białko ogółem: 110.88 g; Tłuszcz: 89.67 g; Węglowodny przyswajalne: 237.08 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 22.02 g; suma cukrów prostych: 63.10 g; Sól: 6.77 g; Błonnik pokarmowy: 34.11 g; Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal]: 2180.03 kcal; Sód: 1891.76 mg;		
piątek 2024-03-01		
Dieta: ZABRZE CZKID ZESTAW I -KOD C1		
Ryż na mleku . 400 ml (BIA), Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (BIA, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR), Chleb zwykły 50 g (GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, SEZ), Bułka grahamka 50 g (GLU), Masełko 1szt 1 szt , Pasta warzywna 1szt (t) 1 szt , Twaróg 60 g (BIA), Pomidor koktajlowy 100 g , II Śniadanie: Pomarańcza 1 szt 200 g ,	Zupa grysikowa . 350 ml (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR), Ziemniaki . 200 g , Kostka rybna panierowana . 130 g (GLU, JAJ, RYB, GOR), Marchewki mini skropione oliwą (got) 150 g , Kompot b.c. 250 ml , Woda niegazowana 0,5l 1 szt , Podwieczorek: Sok wielowarzywny 300 g (SEL),	Herbata b/c 250 ml , Chleb graham 100g margaryna miękka 1szt 1 Por (GLU, SOJ, SEZ), Jajo 1 szt (JAJ), Papryka mix 100 g (GOR), Posiłek nocny: Mus warzywno-owocowy 100 g ,
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2146.86 kcal; Białko ogółem: 74.86 g; Tłuszcz: 71.92 g; Węglowodny przyswajalne: 279.07 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 20.48 g; suma cukrów prostych: 85.60 g; Sól: 5.77 g; Błonnik pokarmowy: 41.58 g; Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal]: 2150.08 kcal; Sód: 1128.99 mg;		
piątek 2024-03-01		
Dieta: ZABRZE CZKID ŁATWOSTRAWNA KOD-C2		
Ryż na mleku . 400 ml (BIA), Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (BIA, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR), Chleb zwykły 50 g (GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, SEZ), Bułka grahamka 50 g (GLU), Masełko 1szt 1 szt , Pasta warzywna 1szt (t) 1 szt , Pomidor koktajlowy 100 g , Serek wiejski 150 g (MLE), II Śniadanie: Pomarańcza 1 szt 200 g ,	Zupa grysikowa . 350 ml (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR), Ziemniaki . 200 g , Ryba miruna z ziołami (pieczona) 120 g (RYB), Marchewki mini skropione oliwą (got) 150 g , Kompot b.c. 250 ml , Woda niegazowana 0,5l 1 szt , Podwieczorek: Sok wielowarzywny 300 g (SEL),	Herbata b/c 250 ml , Bułka 100g,margaryna miękka1szt 1 Por (GLU), Twaróg 100 g (BIA), Roszponka 20 g , Posiłek nocny: Mus warzywno-owocowy 100 g ,
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2188.51 kcal; Białko ogółem: 110.11 g; Tłuszcz: 55.03 g; Węglowodny przyswajalne: 293.99 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 19.95 g; suma cukrów prostych: 86.85 g; Sól: 6.73 g; Błonnik pokarmowy: 34.98 g; Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal]: 2072.82 kcal; Sód: 1500.96 mg;		
piątek 2024-03-01		
Dieta: ZABRZE CZKID Z OGR. WĘGLOWODANÓW KOD-C3		
Skyr 150 g (MLE), Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (BIA, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR), Chleb zwykły 50 g (GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, SEZ), Bułka grahamka 50 g (GLU), Masełko 1szt 1 szt , Jajo 1 szt (JAJ), Pasta warzywna 1szt (t) 1 szt , Pomidor koktajlowy 100 g , II Śniadanie: Grejfrut 150 g ,	Zupa grysikowa . 350 ml (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR), Ziemniaki . 200 g , Ryba miruna z ziołami (pieczona) 120 g (RYB), Sałatka z ogórków kiszonych i cebuli . 150 g (GOR), 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 (GLU, SOJ, SEZ), Twaróg 100 g (BIA), Papryka mix 100 g (GOR), Posiłek nocny: Mus warzywno-owocowy 100 g , Orzechy włoskie 30 g (ORZ),
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2293.41 kcal; Białko ogółem: 117.92 g; Tłuszcz: 87.95 g; Węglowodny przyswajalne: 237.81 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 19.35 g; suma cukrów prostych: 63.06 g; Sól: 7.71 g; Błonnik pokarmowy: 36.35 g; Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal]: 2181.97 kcal; Sód: 1885.91 mg;		

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Szpital Miejski Zabrze		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
piątek 2024-03-01		
Dieta: ZABRZE CZKID ZESTAW II-KOD C1		
Ryż na mleku . 400 ml (BIA), Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (BIA, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR), Chleb zwykły 50 g (GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, SEZ), Bułka grahamka 50 g (GLU), Maselko 1szt 1 szt, Jajo 1 szt (JAJ), Pasta warzywna 1szt (t) 1 szt, Pomidor koktajlowy 100 g, II Śniadanie: Pomarańcza 1 szt 200 g ,	Zupa grysikowa . 350 ml (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR), Ziemniaki . 200 g , Ryba miruna z ziołami (pieczona) 120 g (RYB), Sałatka z ogórków kiszonych i cebuli . 150 g (GOR), Kompot b.c. 250 ml , Woda niegazowana 0,5l 1 szt , Podwieczorek: Biszkopty b/c 30 g (BIA, GLU, JAJ, ZIA),	Herbata b/c 250 ml , Chleb graham 100g margaryna miękka 1szt 1 Por (GLU, SOJ, SEZ), Twaróg 100 g (BIA), Papryka mix 100 g (GOR), Posiłek nocny: Mus warzywno-owocowy 100 g ,
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2360.36 kcal; Białko ogółem: 106.28 g; Tłuszcz: 77.72 g; Węglowodny przyswajalne: 288.88 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 21.56 g; suma cukrów prostych: 70.93 g; Sól: 6.83 g; Błonnik pokarmowy: 35.72 g; Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal]: 2245.17 kcal; Sód: 1981.76 mg;		
piątek 2024-03-01		
Dieta: ZABRZE DIETA PAPKOWATA KOD-12		
Ryż na mleku . 400 ml (BIA), Herbata b/c 250 ml , Bułka długa 100g, masło extra15g, 1 Por (GLU), Polędwica sopočka 50 g (BIA, GLU, JAJ, SOJ, SEL, GOR), II Śniadanie: Mus owocowy 100 g ,	Zupa grysikowa . 400 ml (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR), Ziemniaki . 100 g , Ryba miruna z ziołami (pieczona) 100 g (RYB), Warzywa gotowane 150 g (BIA, GLU, SEL), Kompot b.c. 250 ml , Woda niegazowana 0,5l 1 szt , Podwieczorek: Sok wielowarzywny 300 g (SEL),	Herbata b/c 250 ml , Zupa grysikowa . 400 ml (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR), Bułka 100g, margaryna miękka 1szt 1 Por (GLU), Twaróg 100 g (BIA), Jogurt naturalny . 150 g (BIA), Posiłek nocny: Mus warzywno-owocowy 100 g ,
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2087.98 kcal; Białko ogółem: 98.89 g; Tłuszcz: 53.93 g; Węglowodny przyswajalne: 287.45 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 20.02 g; suma cukrów prostych: 59.17 g; Sól: 5.57 g; Błonnik pokarmowy: 26.17 g; Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal]: 1996.99 kcal; Sód: 1718.34 mg;		

Dietetyk

.....