

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Szpital Miejski Zabrze		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
wtorek 2023-11-21		
Dieta: PODSTAWOWA ZABRZE		
Kasza manna na mleku . 350 ml (BIA, GLU), Kawa zbożowa z mlekiem 250 ml (BIA, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR), Kajzerka 1 szt (BIA, GLU, JAJ), Chleb zwykły 50 g (GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, SEZ), Masło ekstra 15 g (BIA), Polędwica wiśniowa 40 g , Pomidor 50 g ,	Zupa pejszanka dieta 400 ml (GLU, OZI, SOJ, MLE, SEL, GOR, SEZ, ZIA, LUB), Ryż paraboliczny 199 g (BIA), Schab pieczony+ sos 150 g (GLU, OZI, SOJ, SEL, GOR, SEZ), Bukiet warzyw got 130 g (SEL), Kompot . 250 g , Podwieczorek: chałka z posypką 1/4szt 20 g (GLU, JAJ, MLE),	Herbata z cukrem . 250 g , Chleb zwykły 100 g (GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, SEZ), Masło ekstra 15 g (BIA), Pasta serowo-chrzanowa 60 g (BIA), Ogórek zielony 50 g ,
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2011.77 kcal; Białko ogółem: 92.29 g; Tłuszcz: 42.30 g; Węglowodny przyswajalne: 311.43 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 7.82 g; suma cukrów prostych: 56.18 g; Sól: 9.91 g; Błonnik pokarmowy: 15.15 g; Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal]: 2014.39 kcal; Sód: 2925.66 mg;		
wtorek 2023-11-21		
Dieta: ŁATWOSTRAWNA ZABRZE		
Kasza manna na mleku . 350 ml (BIA, GLU), Kawa zbożowa z mlekiem 250 ml (BIA, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR), Bułka długa 100 g (GLU), Masło ekstra 15 g (BIA), Szyńka gotowana 40 g , Pomidor 50 g ,	Zupa pejszanka dieta 350 ml (GLU, OZI, SOJ, MLE, SEL, GOR, SEZ, ZIA, LUB), Ryż paraboliczny 200 g (BIA), Schab pieczony+ sos 150 g (GLU, OZI, SOJ, SEL, GOR, SEZ), Bukiet warzyw got 130 g (SEL), Podwieczorek: chałka z posypką 1/4szt 20 g (GLU, JAJ, MLE),	Herbata z cukrem . 250 g , Bułka długa 100 g (GLU), Masło ekstra 15 g (BIA), Ser homogenizowany 60 g (BIA), Pomidor 50 g ,
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 1968.02 kcal; Białko ogółem: 91.57 g; Tłuszcz: 43.66 g; Węglowodny przyswajalne: 299.28 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 7.78 g; suma cukrów prostych: 46.22 g; Sól: 8.84 g; Błonnik pokarmowy: 12.76 g; Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal]: 1975.10 kcal; Sód: 3405.34 mg;		
wtorek 2023-11-21		
Dieta: CUKRZYCOWA ZABRZE		
Kasza manna na mleku . 350 ml (BIA, GLU), Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (BIA, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR), Chleb graham 100 g (GLU, JAJ, OZI, MLE, SEL, SEZ), Masło ekstra 15 g (BIA), Szyńka gotowana 40 g , Pomidor 50 g ,	Zupa pejszanka dieta 350 ml (GLU, OZI, SOJ, MLE, SEL, GOR, SEZ, ZIA, LUB), Ryż paraboliczny 200 g (BIA), Schab pieczony+ sos 150 g (GLU, OZI, SOJ, SEL, GOR, SEZ), Bukiet warzyw got 150 g (SEL), Kompot b.c. 250 ml , Podwieczorek: Biszkopty b/c 30 g (BIA, GLU, JAJ, ZIA),	Herbata b/c 250 ml , Chleb graham 150 g (GLU, JAJ, OZI, MLE, SEL, SEZ), Masło ekstra 15 g (BIA), Pasta serowo-chrzanowa 60 g (BIA), Ogórek zielony 50 g ,
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 1964.94 kcal; Białko ogółem: 91.48 g; Tłuszcz: 44.39 g; Węglowodny przyswajalne: 298.78 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 8.29 g; suma cukrów prostych: 34.52 g; Sól: 9.17 g; Błonnik pokarmowy: 22.11 g; Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal]: 1965.42 kcal; Sód: 2516.77 mg;		
środa 2023-11-22		
Dieta: PODSTAWOWA ZABRZE		
Płatki owsiane na mleku . 350 ml (BIA, GLU), Kawa zbożowa z mlekiem 250 ml (BIA, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR), Chleb zwykły 50 g (GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, SEZ), Kajzerka 1 szt (BIA, GLU, JAJ), Masło ekstra 15 g (BIA), Szyńka konserwowa wp. 40 g (BIA, GLU, JAJ, SEL, GOR, SOJ), Sałata zielona 20 g ,	Zupa grysikowa . 350 ml (GLU, OZI, SOJ, MLE, SEL, GOR, SEZ), Ziemniaki . 200 g (BIA), Podudzie pieczone 1 szt (GLU, OZI, SOJ, SEL, GOR, SEZ), Buraczki 130 g (SEL, GOR), Kompot . 250 g , Podwieczorek: Mandarynka 150 g ,	Herbata z cukrem . 250 g , Chleb zwykły 100 g (GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, SEZ), Masło ekstra 15 g (BIA), Jajo 1 szt (JAJ), Ogórek zielony 50 g ,
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2132.17 kcal; Białko ogółem: 84.30 g; Tłuszcz: 73.58 g; Węglowodny przyswajalne: 272.06 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 11.00 g; suma cukrów prostych: 77.37 g; Sól: 7.21 g; Błonnik pokarmowy: 22.88 g; Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal]: 2133.82 kcal; Sód: 1692.23 mg;		
środa 2023-11-22		
Dieta: ŁATWOSTRAWNA ZABRZE		
Płatki owsiane na mleku . 350 ml (BIA, GLU), Kawa zbożowa z mlekiem 250 ml (BIA, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR), Bułka długa 100 g (GLU), Masło ekstra 15 g (BIA), Szyńka konserwowa wp. 40 g (BIA, GLU, JAJ, SEL, GOR, SOJ), Sałata zielona 20 g ,	Zupa grysikowa . 400 ml (GLU, OZI, SOJ, MLE, SEL, GOR, SEZ), Ziemniaki . 200 g (BIA), Podudzie got w sosie zielowym 1 szt (GLU), Buraczki 100 g (SEL, GOR), Kompot . 250 g , Podwieczorek: Mandarynka 150 g ,	Herbata z cukrem . 250 g , Bułka długa 100 g (GLU), Masło ekstra 15 g (BIA), Szyńka bartnika 40 g (BIA, GLU, JAJ, MLE, SEL, GOR, DWU), Ogórek zielony 50 g ,
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 1987.83 kcal; Białko ogółem: 78.83 g; Tłuszcz: 54.97 g; Węglowodny przyswajalne: 284.11 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 7.10 g; suma cukrów prostych: 74.96 g; Sól: 6.74 g; Błonnik pokarmowy: 21.05 g; Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal]: 1994.47 kcal; Sód: 2100.75 mg;		

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Szpital Miejski Zabrze		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
środa 2023-11-22		
Dieta: CUKRZYCOWA ZABRZE		
Płatki owsiane na mleku . 350 ml (BIA, GLU), Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (BIA, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR), Chleb graham 100 g (GLU, JAJ, OZI, MLE, SEL, SEZ), Masło ekstra 15 g (BIA), Szynka konserwowa wp. 40 g (BIA, GLU, JAJ, SEL, GOR, SOJ), Sałata zielona 20 g ,	Zupa grysikowa . 350 ml (GLU, OZI, SOJ, MLE, SEL, GOR, SEZ), Ziemniaki . 200 g (BIA), Podudzie pieczone 1 szt (GLU, OZI, SOJ, SEL, GOR, SEZ), Sałatka z ogórków kiszonych i cebuli . 130 g (GOR), Kompot b.c. 250 ml , Podwieczorek: Mandarynka 150 g ,	Herbata b/c 250 ml , Chleb graham 150 g (GLU, JAJ, OZI, MLE, SEL, SEZ), Masło ekstra 15 g (BIA), Jajo 1 szt (JAJ), Ogórek zielony 50 g ,
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2150.28 kcal; Białko ogółem: 82.01 g; Tłuszcz: 90.40 g; Węglowodny przyswajalne: 244.90 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 12.89 g; suma cukrów prostych: 42.78 g; Sól: 8.09 g; Błonnik pokarmowy: 26.98 g; Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal]: 2150.58 kcal; Sód: 1941.91 mg;		
czwartek 2023-11-23		
Dieta: PODSTAWOWA ZABRZE		
Makaron na mleku . 350 ml (BIA, GLU, JAJ), Kawa zbożowa z mlekiem 250 ml (BIA, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR), Chleb zwykły 50 g (GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, SEZ), Kajzerka 1 szt (BIA, GLU, JAJ), Ser żółty 40 g (BIA), Masło ekstra 15 g (BIA), Pomidor 50 g ,	Krupnik 350 ml (GLU, OZI, SOJ, MLE, SEL, GOR, SEZ), Kajzerka 1 szt (BIA, GLU, JAJ), Fasolka po bretońsku 300 g (GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR, STR), Kompot . 250 g , Podwieczorek: Jabłko 150 g ,	Herbata z cukrem . 250 g , Chleb zwykły 100 g (GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, SEZ), Masło ekstra 15 g (BIA), Szynka żywiecka 40 g , Ogórek kiszony 50 g (GOR),
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2050.41 kcal; Białko ogółem: 81.87 g; Tłuszcz: 57.75 g; Węglowodny przyswajalne: 287.76 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 12.16 g; suma cukrów prostych: 71.36 g; Sól: 8.91 g; Błonnik pokarmowy: 25.12 g; Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal]: 2052.99 kcal; Sód: 1814.70 mg;		
czwartek 2023-11-23		
Dieta: ŁATWOSTRAWNA ZABRZE		
Makaron na mleku . 350 ml (BIA, GLU, JAJ), Kawa zbożowa z mlekiem 250 ml (BIA, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR), Bułka długa 100 g (GLU), Masło ekstra 15 g (BIA), Szynka żywiecka 40 g , Pomidor 50 g ,	Krupnik 350 ml (GLU, OZI, SOJ, MLE, SEL, GOR, SEZ), Ziemniaki . 200 g (BIA), Kompot . 250 g , Gulasz z szynki wp 200 g (GLU, BIA, SOJ, SEL, GOR), Szpinak 100 g (BIA, GLU, SEL, GOR), Podwieczorek: Jabłko 150 g ,	Herbata z cukrem . 250 g , Bułka długa 100 g (GLU), Szynka żywiecka 40 g , Masło ekstra 15 g (BIA), Sałata zielona 20 g ,
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 1982.71 kcal; Białko ogółem: 82.48 g; Tłuszcz: 40.30 g; Węglowodny przyswajalne: 312.62 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 3.73 g; suma cukrów prostych: 90.24 g; Sól: 7.15 g; Błonnik pokarmowy: 18.75 g; Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal]: 1988.85 kcal; Sód: 2217.39 mg;		
czwartek 2023-11-23		
Dieta: CUKRZYCOWA ZABRZE		
Makaron na mleku . 350 ml (BIA, GLU, JAJ), Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (BIA, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR), Chleb graham 100 g (GLU, JAJ, OZI, MLE, SEL, SEZ), Masło ekstra 15 g (BIA), Ser żółty 40 g (BIA), Pomidor 50 g ,	Krupnik 350 ml (GLU, OZI, SOJ, MLE, SEL, GOR, SEZ), Ziemniaki . 200 g (BIA), Gulasz z szynki wp 200 g (GLU, BIA, SOJ, SEL, GOR), Szpinak 130 g (BIA, GLU, SEL, GOR), Kompot b.c. 250 ml , Podwieczorek: Jabłko 150 g ,	Herbata b/c 250 ml , Chleb graham 150 g (GLU, JAJ, OZI, MLE, SEL, SEZ), Szynka żywiecka 40 g , Masło ekstra 15 g (BIA), Sałata zielona 20 g ,
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 1935.65 kcal; Białko ogółem: 86.73 g; Tłuszcz: 50.13 g; Węglowodny przyswajalne: 275.64 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 11.13 g; suma cukrów prostych: 48.37 g; Sól: 7.81 g; Błonnik pokarmowy: 28.61 g; Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal]: 1936.09 kcal; Sód: 1559.41 mg;		
piątek 2023-11-24		
Dieta: PODSTAWOWA ZABRZE		
Kasza jęczmienna na mleku 350 ml (BIA, GLU), Kawa zbożowa z mlekiem 250 ml (BIA, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR), Chleb zwykły 100 g (GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, SEZ), Masło ekstra 15 g (BIA), Dżem 50 g , Jabłko 150 g ,	Zupa pomidorowa z zacierką 400 ml (GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR), Ziemniaki . 200 g (BIA), Kostka rybna z łososem 100 g (GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEZ), Surówka z kapusty czerwonej . 130 g (SEL, GOR), Kompot 250 g , Podwieczorek: Gruszka 150 g ,	Herbata z cukrem . 250 g , Chleb zwykły 100 g (GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, SEZ), Masło ekstra 15 g (BIA), Ser biały z ziołami 60 g (BIA), Papryka świeża . 50 g (GOR),
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2318.57 kcal; Białko ogółem: 77.14 g; Tłuszcz: 51.84 g; Węglowodny przyswajalne: 369.50 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 6.63 g; suma cukrów prostych: 143.62 g; Sól: 7.14 g; Błonnik pokarmowy: 29.96 g; Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal]: 2318.17 kcal; Sód: 1239.27 mg;		

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Szpital Miejski Zabrze		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczerek	Kolacja Posiłek nocny
piątek 2023-11-24		
Dieta: ŁATWOSTRAWNA ZABRZE		
Kasza jęczmienna na mleku 400 ml (<i>BIA, GLU</i>), Kawa zbożowa z mlekiem 250 ml (<i>BIA, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR</i>), Bułka długa 100 g (<i>GLU</i>), Dżem 50 g, Jabłko 150 g, Masło ekstra 15 g (<i>BIA</i>),	Zupa pomidorowa z zacierką 400 ml (<i>GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR</i>), Ziemniaki . 200 g (<i>BIA</i>), Ryba gotowana 100 g (<i>RYB</i>), Warzywa gotowane 130 g (<i>BIA, GLU, SEL</i>), Kompot 250 g, Podwieczerek: Gruszka 150 g ,	Herbata z cukrem . 250 g, Bułka długa 100 g (<i>GLU</i>), Masło ekstra 15 g (<i>BIA</i>), Ser biały z ziołami 60 g (<i>BIA</i>), Mix sałat 20 g ,
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2267.83 kcal; Białko ogółem: 82.63 g; Tłuszcz: 44.05 g; Węglowodny przyswajalne: 369.50 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 6.30 g; suma cukrów prostych: 134.29 g; Sól: 5.75 g; Błonnik pokarmowy: 26.14 g; Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal]: 2183.56 kcal; Sód: 2259.11 mg;		
piątek 2023-11-24		
Dieta: CUKRZYCOWA ZABRZE		
Kasza jęczmienna na mleku 350 ml (<i>BIA, GLU</i>), Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<i>BIA, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR</i>), Chleb graham 100 g (<i>GLU, JAJ, OZI, MLE, SEL, SEZ</i>), Masło ekstra 15 g (<i>BIA</i>), Jajo 1 szt (<i>JAJ</i>), Pomidor 50 g ,	Zupa pomidorowa z zacierką 400 ml (<i>GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR</i>), Ryba gotowana 100 g (<i>RYB</i>), Ziemniaki . 200 g (<i>BIA</i>), Surówka z kapusty czerwonej . 130 g (<i>SEL, GOR</i>), Kompot b.c. 250 ml , Podwieczerek: Gruszka 150 g ,	Herbata b/c 250 ml , Chleb zwykły 100 g (<i>GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, SEZ</i>), Masło ekstra 15 g (<i>BIA</i>), Ser biały z ziołami 60 g (<i>BIA</i>), Papryka świeża . 50 g (<i>GOR</i>),
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 1996.32 kcal; Białko ogółem: 88.39 g; Tłuszcz: 53.94 g; Węglowodny przyswajalne: 277.10 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 8.87 g; suma cukrów prostych: 68.23 g; Sól: 7.04 g; Błonnik pokarmowy: 26.76 g; Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal]: 1905.63 kcal; Sód: 1787.34 mg;		
sobota 2023-11-25		
Dieta: PODSTAWOWA ZABRZE		
Ryż na mleku . 350 ml (<i>BIA</i>), Kawa zbożowa z mlekiem 250 ml (<i>BIA, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR</i>), Chleb zwykły 50 g (<i>GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, SEZ</i>), Masło ekstra 15 g (<i>BIA</i>), Kajzerka 1 szt (<i>BIA, GLU, JAJ</i>), Parówka na gorąco drob-wp 1 szt 60 g (<i>BIA, MLE, SEL, GOR</i>), Pomidor 50 g ,	Zupa ziemniaczana . 350 g (<i>GLU, OZI, SOJ, MLE, SEL, GOR, SEZ, ZIA, LUB</i>), Makaron z sosem mięsno-jarzyn-pomidor 400 g (<i>GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, SEL, GOR, SEZ, ZIA, LUB</i>), Brokuły gotowane 130 g , Kompot . 250 g , Podwieczerek: Jogurt naturalny . 150 g (<i>BIA</i>),	Herbata z cukrem . 250 g , Chleb zwykły 100 g (<i>GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, SEZ</i>), Masło ekstra 15 g (<i>BIA</i>), Sałatka jarzynowa * 100 g , Ogórek kiszony 50 g (<i>GOR</i>),
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2232.12 kcal; Białko ogółem: 81.79 g; Tłuszcz: 69.78 g; Węglowodny przyswajalne: 308.32 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 10.03 g; suma cukrów prostych: 55.65 g; Sól: 9.27 g; Błonnik pokarmowy: 18.41 g; Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal]: 2233.53 kcal; Sód: 1946.02 mg;		
sobota 2023-11-25		
Dieta: ŁATWOSTRAWNA ZABRZE		
Ryż na mleku . 350 ml (<i>BIA</i>), Kawa zbożowa z mlekiem 250 ml (<i>BIA, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR</i>), Bułka długa 100 g (<i>GLU</i>), Masło ekstra 15 g (<i>BIA</i>), Parówka na gorąco drob-wp 1 szt 60 g (<i>BIA, MLE, SEL, GOR</i>), Pomidor 50 g ,	Zupa ziemniaczana . 350 g (<i>GLU, OZI, SOJ, MLE, SEL, GOR, SEZ, ZIA, LUB</i>), Makaron z sosem mięsno-jarzyn-pomidor 400 g (<i>GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, SEL, GOR, SEZ, ZIA, LUB</i>), Brokuły gotowane 130 g , Kompot . 250 g , Podwieczerek: Jogurt naturalny . 150 g (<i>BIA</i>),	Herbata z cukrem . 250 g , Bułka długa 100 g (<i>GLU</i>), Masło ekstra 15 g (<i>BIA</i>), Pasta jarzynowo - mięsna . 60 g (<i>GLU, SEL</i>), Sałata zielona 20 g ,
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2311.17 kcal; Białko ogółem: 93.11 g; Tłuszcz: 63.31 g; Węglowodny przyswajalne: 332.40 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 11.23 g; suma cukrów prostych: 55.95 g; Sól: 8.88 g; Błonnik pokarmowy: 15.94 g; Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal]: 2318.58 kcal; Sód: 2687.62 mg;		
sobota 2023-11-25		
Dieta: CUKRZYCOWA ZABRZE		
Ryż na mleku . 350 ml (<i>BIA</i>), Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<i>BIA, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR</i>), Chleb graham 100 g (<i>GLU, JAJ, OZI, MLE, SEL, SEZ</i>), Masło ekstra 15 g (<i>BIA</i>), Parówka na gorąco drob-wp 1 szt 60 g (<i>BIA, MLE, SEL, GOR</i>), Pomidor 50 g ,	Zupa ziemniaczana . 350 g (<i>GLU, OZI, SOJ, MLE, SEL, GOR, SEZ, ZIA, LUB</i>), Makaron z sosem mięsno-jarzyn-pomidor 400 g (<i>GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, SEL, GOR, SEZ, ZIA, LUB</i>), Brokuły gotowane 130 g , Kompot b.c. 250 ml , Podwieczerek: Jogurt naturalny . 150 g (<i>BIA</i>),	Herbata b/c 250 ml , Chleb graham 150 g (<i>GLU, JAJ, OZI, MLE, SEL, SEZ</i>), Masło ekstra 15 g (<i>BIA</i>), Sałatka jarzynowa * 100 g , Ogórek kiszony 50 g (<i>GOR</i>),
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2174.57 kcal; Białko ogółem: 81.70 g; Tłuszcz: 70.99 g; Węglowodny przyswajalne: 293.35 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 10.17 g; suma cukrów prostych: 34.09 g; Sól: 8.99 g; Błonnik pokarmowy: 26.06 g; Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal]: 2174.63 kcal; Sód: 1732.32 mg;		

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Szpital Miejski Zabrze		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
niedziela 2023-11-26 Dieta: PODSTAWOWA ZABRZE		
Płatki kukurydziane na mleku . 350 ml (BIA, GLU), Kawa zbożowa z mlekiem 250 ml (BIA, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR), Kajzerka 1 szt (BIA, GLU, JAJ), Chleb zwykły 50 g (GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, SEZ), Masło ekstra 15 g (BIA), Jajo 1 szt (JAJ), Ogórek zielony 50 g ,	Rosół z makaronem . 400 ml (GLU, OZI, SOJ, MLE, SEL, GOR, SEZ, ZIA, ŁUB), Ziemniaki . 200 g (BIA), Szyнка pieczona + sos 150g (podst+dieta) 150 g (GLU, OZI, SOJ, SEL, GOR, SEZ), Buraczki 130 g (SEL, GOR), Kompot 250 g , Podwieczorek: Soczek -1szt 200 ml ,	Herbata z cukrem . 250 g , Chleb zwykły 100 g (GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, SEZ), Masło ekstra 15 g (BIA), Szyнка konserwowa wp. 40 g (BIA, GLU, JAJ, SEL, GOR, SOJ), Pomidor 50 g ,
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2125.26 kcal; Białko ogółem: 92.64 g; Tłuszcz: 54.49 g; Węglowodny przyswajalne: 305.54 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 8.50 g; suma cukrów prostych: 91.19 g; Sól: 11.49 g; Błonnik pokarmowy: 20.97 g; Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal]: 2126.60 kcal; Sód: 3333.97 mg;		
niedziela 2023-11-26 Dieta: ŁATWOSTRAWNA ZABRZE		
Płatki kukurydziane na mleku . 350 ml (BIA, GLU), Kawa zbożowa z mlekiem 250 ml (BIA, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR), Bułka długa 100 g (GLU), Masło ekstra 15 g (BIA), Kielbasa szynkowa wp-drob 40 g (GLU, JAJ, SEL, GOR), Salata zielona 20 g ,	Rosół z makaronem . 400 ml (GLU, OZI, SOJ, MLE, SEL, GOR, SEZ, ZIA, ŁUB), Ziemniaki . 200 g (BIA), Szyнка pieczona + sos 150g (podst+dieta) 150 g (GLU, OZI, SOJ, SEL, GOR, SEZ), Buraczki 130 g (SEL, GOR), Kompot 250 g , Podwieczorek: Soczek -1szt 200 ml ,	Herbata z cukrem . 250 g , Bułka długa 100 g (GLU), Masło ekstra 15 g (BIA), Szyнка konserwowa wp. 40 g (BIA, GLU, JAJ, SEL, GOR, SOJ), Pomidor 50 g ,
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2046.08 kcal; Białko ogółem: 86.90 g; Tłuszcz: 46.73 g; Węglowodny przyswajalne: 309.55 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 5.85 g; suma cukrów prostych: 91.21 g; Sól: 11.09 g; Błonnik pokarmowy: 19.49 g; Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal]: 2051.92 kcal; Sód: 3756.55 mg;		
niedziela 2023-11-26 Dieta: CUKRZYCOWA ZABRZE		
Płatki kukurydziane na mleku . 350 ml (BIA, GLU), Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (BIA, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR), Chleb graham 100 g (GLU, JAJ, OZI, MLE, SEL, SEZ), Masło ekstra 15 g (BIA), Jajo 1 szt (JAJ), Ogórek zielony 50 g ,	Rosół z makaronem . 400 ml (GLU, OZI, SOJ, MLE, SEL, GOR, SEZ, ZIA, ŁUB), Ziemniaki . 200 g (BIA), Szyнка pieczona + sos 150g (podst+dieta) 150 g (GLU, OZI, SOJ, SEL, GOR, SEZ), Surówka z kapust kiszzonej 130 g (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR), Kompot b.c. 250 ml , Podwieczorek: Sok pomidorowy 1szt 1 szt ,	Herbata b/c 250 ml , Chleb graham 150 g (GLU, JAJ, OZI, MLE, SEL, SEZ), Masło ekstra 15 g (BIA), Szyнка konserwowa wp. 40 g (BIA, GLU, JAJ, SEL, GOR, SOJ), Pomidor 50 g ,
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 1974.44 kcal; Białko ogółem: 92.21 g; Tłuszcz: 57.41 g; Węglowodny przyswajalne: 263.29 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 8.94 g; suma cukrów prostych: 41.82 g; Sól: 12.72 g; Błonnik pokarmowy: 29.13 g; Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal]: 1974.43 kcal; Sód: 3726.87 mg;		
poniedziałek 2023-11-27 Dieta: PODSTAWOWA ZABRZE		
Płatki jęczmienne na mleku . 300 ml (BIA, GLU), Herbata z cukrem . 250 g , Kajzerka 1 szt (BIA, GLU, JAJ), Chleb zwykły 50 g (GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, SEZ), Masło ekstra 15 g (BIA), Kielbasa zielonogórska 40 g (BIA, GLU, JAJ, SEL, SOJ, GOR), Ogórek kiszony 50 g (GOR),	Zupa dyniowa 350 ml (GLU, OZI, SOJ, SEL, GOR, SEZ, ZIA, ŁUB), Ryż po chińsku 200 g (BIA), Potrawka chińska z warzywami i mięsem 200 g (GLU, OZI, SOJ, MLE, SEL, GOR, SEZ, ZIA, ŁUB), Kompot . 250 g , Podwieczorek: Batonik GO ON 1 szt ,	Herbata z cukrem . 250 g , Chleb zwykły 100 g (GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, SEZ), Masło ekstra 15 g (BIA), Pasta z wędliny 60 g (GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR), Papryka świeża . 50 g (GOR),
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 1931.63 kcal; Białko ogółem: 66.12 g; Tłuszcz: 54.46 g; Węglowodny przyswajalne: 285.69 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 11.34 g; suma cukrów prostych: 55.18 g; Sól: 9.12 g; Błonnik pokarmowy: 19.64 g; Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal]: 1934.62 kcal; Sód: 2349.04 mg;		
poniedziałek 2023-11-27 Dieta: ŁATWOSTRAWNA ZABRZE		
Płatki jęczmienne na mleku . 300 ml (BIA, GLU), Herbata z cukrem . 250 g , Bułka długa 100 g (GLU), Masło ekstra 15 g (BIA), Kielbasa zielonogórska 40 g (BIA, GLU, JAJ, SEL, SOJ, GOR), Pomidor 50 g ,	Zupa dyniowa 350 ml (GLU, OZI, SOJ, SEL, GOR, SEZ, ZIA, ŁUB), Ryż po chińsku 200 g (BIA), Potrawka drobiowa z warzywami 200 g (GLU, OZI, SOJ, SEL, GOR, SEZ), Kompot . 250 g , Podwieczorek: Batonik GO ON 1 szt ,	Herbata z cukrem . 250 g , Bułka długa 100 g (GLU), Masło ekstra 15 g (BIA), Pasta z wędliny 60 g (GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR), Salata zielona 20 g ,
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2050.34 kcal; Białko ogółem: 78.30 g; Tłuszcz: 60.07 g; Węglowodny przyswajalne: 290.94 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 11.75 g; suma cukrów prostych: 55.77 g; Sól: 7.51 g; Błonnik pokarmowy: 18.79 g; Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal]: 2057.45 kcal; Sód: 2670.90 mg;		

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Szpital Miejski Zabrze		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
poniedziałek 2023-11-27 Dieta: CUKRZYCOWA ZABRZE		
Płatki jęczmienne na mleku . 300 ml (BIA, GLU), Herbata b/c 250 ml , Chleb graham 150 g (GLU, JAJ, OZI, MLE, SEL, SEZ), Masło ekstra 15 g (BIA), Kielbasa zielonogórska 40 g (BIA, GLU, JAJ, SEL, SOJ, GOR), Ogórek kiszony 50 g (GOR),	Zupa dyniowa 350 ml (GLU, OZI, SOJ, SEL, GOR, SEZ, ZIA, ŁUB), Ryż po chińsku 200 g (BIA), Potrawka chińska z warzywami i mięsem 200 g (GLU, OZI, SOJ, MLE, SEL, GOR, SEZ, ZIA, ŁUB), Kompot b.c. 252 ml , Podwieczorek: Mus warzywno-owocowy 100 g ,	Herbata b/c 250 ml , Chleb graham 150 g (GLU, JAJ, OZI, MLE, SEL, SEZ), Masło ekstra 15 g (BIA), Pasta z wędliny 60 g (GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR), Papryka świeża . 50 g (GOR),
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 1844.33 kcal; Białko ogółem: 61.57 g; Tłuszcz: 48.41 g; Węglowodny przyswajalne: 283.78 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 7.15 g; suma cukrów prostych: 30.22 g; Sól: 9.40 g; Błonnik pokarmowy: 27.04 g; Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal]: 1845.83 kcal; Sód: 2159.34 mg;		
wtorek 2023-11-28 Dieta: PODSTAWOWA ZABRZE		
Zacierka na mleku . 350 ml (BIA, GLU, JAJ), Kawa zbożowa z mlekiem 250 ml (BIA, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR), Kajzerka 1 szt (BIA, GLU, JAJ), Chleb zwykły 50 g (GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, SEZ), Masło ekstra 15 g (BIA), Ser biały plaster 60 g (BIA), Rzodkiew biała 50 g ,	Zupa selerowa z ziemniakami . 400 ml (GLU, OZI, SOJ, SEL, GOR, SEZ, ZIA, ŁUB), Kasza pęczak 200 g (BIA), Filet z indyka gotowany + sos ziołowy (90/100) 190 g (BIA, GLU, SOJ, SEL, GOR), Surówka z marchewki* 130 g (SEL), Kompot 250 g , Podwieczorek: Jabłko 150 g ,	Herbata z cukrem . 250 g , Chleb zwykły 100 g (GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, SEZ), Masło ekstra 15 g (BIA), Szynka konserwowa wp. 40 g (BIA, GLU, JAJ, SEL, GOR, SOJ), Sałata zielona 20 g ,
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2033.49 kcal; Białko ogółem: 84.35 g; Tłuszcz: 45.49 g; Węglowodny przyswajalne: 311.13 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 3.86 g; suma cukrów prostych: 82.63 g; Sól: 8.25 g; Błonnik pokarmowy: 21.34 g; Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal]: 2036.58 kcal; Sód: 2015.67 mg;		
wtorek 2023-11-28 Dieta: ŁATWOSTRAWNA ZABRZE		
Zacierka na mleku . 350 ml (BIA, GLU, JAJ), Kawa zbożowa z mlekiem 250 ml (BIA, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR), Bułka długa 100 g (GLU), Masło ekstra 15 g (BIA), Ser biały plaster 60 g (BIA), Pomidor 50 g ,	Zupa selerowa z ziemniakami . 400 ml (GLU, OZI, SOJ, SEL, GOR, SEZ, ZIA, ŁUB), Kasza pęczak 200 g (BIA), Filet z indyka gotowany + sos ziołowy (90/100) 190 g (BIA, GLU, SOJ, SEL, GOR), Surówka z marchewki* 130 g (SEL), Kompot 250 g , Podwieczorek: Jabłko 150 g ,	Herbata z cukrem . 250 g , Bułka długa 100 g (GLU), Masło ekstra 15 g (BIA), Szynka konserwowa wp. 40 g (BIA, GLU, JAJ, SEL, GOR, SOJ), Sałata zielona 20 g ,
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2064.49 kcal; Białko ogółem: 85.95 g; Tłuszcz: 46.34 g; Węglowodny przyswajalne: 315.43 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 3.84 g; suma cukrów prostych: 84.63 g; Sól: 7.43 g; Błonnik pokarmowy: 20.44 g; Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal]: 2072.08 kcal; Sód: 2588.17 mg;		
wtorek 2023-11-28 Dieta: CUKRZYCOWA ZABRZE		
Zacierka na mleku . 350 ml (BIA, GLU, JAJ), Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (BIA, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR), Chleb graham 100 g (GLU, JAJ, OZI, MLE, SEL, SEZ), Masło ekstra 15 g (BIA), Ser biały plaster 60 g (BIA), Rzodkiew biała 50 g ,	Zupa selerowa z ziemniakami . 400 ml (GLU, OZI, SOJ, SEL, GOR, SEZ, ZIA, ŁUB), Kasza pęczak 200 g (BIA), Filet z indyka gotowany + sos ziołowy (90/100) 190 g (BIA, GLU, SOJ, SEL, GOR), Surówka z marchewki* 130 g (SEL), Kompot b.c. 250 ml , Podwieczorek: Jabłko 150 g ,	Herbata b/c 250 ml , Chleb graham 150 g (GLU, JAJ, OZI, MLE, SEL, SEZ), Masło ekstra 15 g (BIA), Szynka konserwowa wp. 40 g (BIA, GLU, JAJ, SEL, GOR, SOJ), Sałata zielona 20 g ,
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 1886.40 kcal; Białko ogółem: 83.86 g; Tłuszcz: 46.31 g; Węglowodny przyswajalne: 276.10 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 3.96 g; suma cukrów prostych: 41.40 g; Sól: 7.96 g; Błonnik pokarmowy: 26.99 g; Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal]: 1888.14 kcal; Sód: 1799.87 mg;		
środa 2023-11-29 Dieta: PODSTAWOWA ZABRZE		
Kasza manna na mleku . 350 ml (BIA, GLU), Kawa zbożowa z mlekiem 250 ml (BIA, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR), Kajzerka 1 szt (BIA, GLU, JAJ), Chleb zwykły 50 g (GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, SEZ), Masło ekstra 15 g (BIA), Polędwica wiśniowa 40 g , Pomidor 50 g ,	Barszcz czerwony z ziemniakami 350 ml (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR), Makaron z kruszonym białym serem 300 g (BIA, GLU, JAJ), Koktajl truskawkowy 100 ml (BIA), Kompot . 250 g , Podwieczorek: Banan 150 g ,	Herbata z cukrem . 250 g , Chleb zwykły 100 g (GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, SEZ), Masło ekstra 15 g (BIA), Paprykarz 60 g (BIA, GLU, SEL, RYB, GOR), Ogórek zielony 50 g ,
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2100.42 kcal; Białko ogółem: 82.71 g; Tłuszcz: 49.36 g; Węglowodny przyswajalne: 321.39 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 3.26 g; suma cukrów prostych: 83.18 g; Sól: 5.09 g; Błonnik pokarmowy: 17.85 g; Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal]: 2101.91 kcal; Sód: 1060.23 mg;		

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Szpital Miejski Zabrze		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
środa 2023-11-29		
Dieta: ŁATWOSTRAWNA ZABRZE		
Kasza manna na mleku . 350 ml (BIA, GLU), Kawa zbożowa z mlekiem 250 ml (BIA, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR), Bułka długa 100 g (GLU), Masło ekstra 15 g (BIA), Polędwica wiśniowa 40 g , Pomidor 50 g ,	Barszcz czerwony z ziemniakami 350 ml (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR), Makaron z kruszonym białym serem 300 g (BIA, GLU, JAJ), Koktajl truskawkowy 100 ml (BIA), Kompot . 250 g , Podwieczorek: Banan 150 g ,	Herbata z cukrem . 250 g , Bułka długa 100 g (GLU), Masło ekstra 15 g (BIA), Szyńka luksusowa 40 g , Pomidor 50 g ,
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2138.79 kcal; Białko ogółem: 85.90 g; Tłuszcz: 52.56 g; Węglowodny przyswajalne: 321.27 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 9.40 g; suma cukrów prostych: 84.17 g; Sól: 4.17 g; Błonnik pokarmowy: 16.35 g; Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal]: 2144.78 kcal; Sód: 1588.81 mg;		
środa 2023-11-29		
Dieta: CUKRZYCOWA ZABRZE		
Kasza manna na mleku . 350 ml (BIA, GLU), Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (BIA, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR), Chleb graham 100 g (GLU, JAJ, OZI, MLE, SEL, SEZ), Masło ekstra 15 g (BIA), Polędwica wiśniowa 40 g , Pomidor 50 g ,	Barszcz czerwony z ziemniakami 350 ml (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR), Makaron z kruszonym białym serem 300 g (BIA, GLU, JAJ), Koktajl truskawkowy b.c 100 ml (BIA), Kompot b.c. 250 ml , Podwieczorek: Jogurt naturalny . 150 g (BIA),	Herbata b/c 250 ml , Chleb graham 150 g (GLU, JAJ, OZI, MLE, SEL, SEZ), Masło ekstra 15 g (BIA), Szyńka luksusowa 40 g , Ogórek zielony 50 g ,
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 1910.57 kcal; Białko ogółem: 88.16 g; Tłuszcz: 48.22 g; Węglowodny przyswajalne: 273.78 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 5.45 g; suma cukrów prostych: 32.52 g; Sól: 4.91 g; Błonnik pokarmowy: 22.53 g; Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal]: 1910.71 kcal; Sód: 806.83 mg;		
czwartek 2023-11-30		
Dieta: PODSTAWOWA ZABRZE		
Płatki owsiane na mleku . 350 ml (BIA, GLU), Kawa zbożowa z mlekiem 250 ml (BIA, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR), Chleb zwykły 50 g (GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, SEZ), Kajzerka 1 szt (BIA, GLU, JAJ), Masło ekstra 15 g (BIA), Szyńka konserwowa wp. 40 g (BIA, GLU, JAJ, SEL, GOR, SOJ), Sałata zielona 20 g ,	Zupa grycikowa . 350 ml (GLU, OZI, SOJ, MLE, SEL, GOR, SEZ), Ziemniaki . 200 g (BIA), Podudzie pieczone 1 szt (GLU, OZI, SOJ, SEL, GOR, SEZ), Sałatka z ogórków kiszonych i cebuli . 130 g (GOR), Kompot . 250 g , Podwieczorek: Mandarynka 150 g ,	Herbata z cukrem . 250 g , Chleb zwykły 100 g (GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, SEZ), Masło ekstra 15 g (BIA), Jajo 1 szt (JAJ), Ogórek zielony 50 g ,
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2207.55 kcal; Białko ogółem: 82.08 g; Tłuszcz: 89.19 g; Węglowodny przyswajalne: 259.82 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 12.75 g; suma cukrów prostych: 64.31 g; Sól: 8.37 g; Błonnik pokarmowy: 19.32 g; Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal]: 2209.20 kcal; Sód: 2155.39 mg;		
czwartek 2023-11-30		
Dieta: ŁATWOSTRAWNA ZABRZE		
Płatki owsiane na mleku . 350 ml (BIA, GLU), Kawa zbożowa z mlekiem 250 ml (BIA, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR), Bułka długa 100 g (GLU), Masło ekstra 15 g (BIA), Szyńka konserwowa wp. 40 g (BIA, GLU, JAJ, SEL, GOR, SOJ), Sałata zielona 20 g ,	Zupa grycikowa . 400 ml (GLU, OZI, SOJ, MLE, SEL, GOR, SEZ), Ziemniaki . 200 g (BIA), Podudzie got w sosie ziołowym 1 szt (GLU), Surówka z selera i jabłka 130 g (SEL, GOR), Kompot . 250 g , Podwieczorek: Mandarynka 150 g ,	Herbata z cukrem . 250 g , Bułka długa 100 g (GLU), Masło ekstra 15 g (BIA), Szyńka gotowana 40 g , Ogórek zielony 50 g ,
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 1984.65 kcal; Białko ogółem: 80.20 g; Tłuszcz: 56.32 g; Węglowodny przyswajalne: 277.92 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 7.43 g; suma cukrów prostych: 70.27 g; Sól: 7.57 g; Błonnik pokarmowy: 23.40 g; Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal]: 1991.29 kcal; Sód: 2737.15 mg;		
czwartek 2023-11-30		
Dieta: CUKRZYCOWA ZABRZE		
Płatki owsiane na mleku . 350 ml (BIA, GLU), Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (BIA, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR), Chleb graham 100 g (GLU, JAJ, OZI, MLE, SEL, SEZ), Masło ekstra 15 g (BIA), Szyńka konserwowa wp. 40 g (BIA, GLU, JAJ, SEL, GOR, SOJ), Sałata zielona 20 g ,	Zupa grycikowa . 350 ml (GLU, OZI, SOJ, MLE, SEL, GOR, SEZ), Ziemniaki . 200 g (BIA), Podudzie pieczone 1 szt (GLU, OZI, SOJ, SEL, GOR, SEZ), Sałatka z ogórków kiszonych i cebuli . 130 g (GOR), Kompot b.c. 250 ml , Podwieczorek: Mandarynka 150 g ,	Herbata b/c 250 ml , Chleb graham 150 g (GLU, JAJ, OZI, MLE, SEL, SEZ), Masło ekstra 15 g (BIA), Szyńka gotowana 40 g , Ogórek zielony 50 g ,
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2059.20 kcal; Białko ogółem: 76.77 g; Tłuszcz: 82.94 g; Węglowodny przyswajalne: 244.25 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 10.52 g; suma cukrów prostych: 42.75 g; Sól: 8.53 g; Błonnik pokarmowy: 26.97 g; Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal]: 2059.50 kcal; Sód: 2119.49 mg;		

Jadłospisy dla oddziałów

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

Dietetyk

.....