

## Jadłospis dla oddziałów

Oddział: Szpital Miejski Zabrze		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
<b>poniedziałek 2024-01-22</b>		
<b>Dieta: ZABRZE PODSTAWOWA KOD-1</b>		
Płatki jęczmienne na mleku . 400 ml ( <b>BIA, GLU</b> ), Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml ( <b>BIA, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR</b> ), Bułka grahamka 1szt ,chleb zwykły 50g,masło 15g 1 Por ( <b>GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, SEZ</b> ), Pasta warzywna 1szt (!) 1 szt , Ogórek zielony 100 g , <b>II Śniadanie:</b> Mandarynki 150 g ,	Zupa szpinakowa z ziemniakami 400 ml ( <b>GLU, SEL, GOR</b> ), Ryż brązowy 200 g ( <b>BIA</b> ), Leczo warzywne z soczewicą z dodatkiem tofu 200 ml ( <b>GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR</b> ), Brokuły got. z dodatkiem oliwy 150 g , Kompot b.c. 250 ml , Woda niegazowana 0,5l 1 szt , <b>Podwieczorek:</b> Jogurt naturalny . 150 g ( <b>BIA</b> ),	Herbata b/c 250 ml , Chleb zw.100g margaryna miękka 1szt 1 Por ( <b>GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, SEZ</b> ), Szyńka konserwowa premium 40 g ( <b>GLU, JAJ, MLE, SEL, GOR, SOJ</b> ), Pomidor 50 g , <b>Posiłek nocny:</b> Tubka z kaszą jaglana z owocami 1szt 1 szt ,
<b>Wartości odżywcze:</b> Wartość energetyczna[kcal]: 2037.02 kcal; Białko ogółem: 82.19 g; Tłuszcz: 47.51 g; Węglowodny przyswajalne: 299.61 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 16.10 g; suma cukrów prostych: 56.01 g; Sól: 6.97 g; Błonnik pokarmowy: 38.51 g; Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal]: 2039.92 kcal; Sód: 921.15 mg;		
<b>poniedziałek 2024-01-22</b>		
<b>Dieta: ZABRZE ŁATWOSTRAWNA KOD-2</b>		
Płatki jęczmienne na mleku . 400 ml ( <b>BIA, GLU</b> ), Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml ( <b>BIA, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR</b> ), Bułka grahamka 1szt ,chleb zwykły 50g,masło 15g 1 Por ( <b>GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, SEZ</b> ), Pasta warzywna 1szt (!) 1 szt , Mix салат 20 g , <b>II Śniadanie:</b> Mandarynki 150 g ,	Zupa szpinakowa z ziemniakami 400 ml ( <b>GLU, SEL, GOR</b> ), Ryż paraboliczny 200 g ( <b>BIA</b> ), Gulasz drobiowy 200 g ( <b>GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR</b> ), Brokuły got. z dodatkiem oliwy 150 g , Kompot b.c. 250 ml , Woda niegazowana 0,5l 1 szt , <b>Podwieczorek:</b> Jogurt naturalny . 150 g ( <b>BIA</b> ),	Herbata b/c 250 ml , Bułka 100g,margaryna miękka1szt 1 Por ( <b>GLU</b> ), Szyńka konserwowa premium 40 g ( <b>GLU, JAJ, MLE, SEL, GOR, SOJ</b> ), Pomidor 100 g , <b>Posiłek nocny:</b> Tubka z kaszą jaglana z owocami 1szt 1 szt ,
<b>Wartości odżywcze:</b> Wartość energetyczna[kcal]: 2017.15 kcal; Białko ogółem: 87.78 g; Tłuszcz: 46.09 g; Węglowodny przyswajalne: 297.44 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 17.16 g; suma cukrów prostych: 51.80 g; Sól: 6.47 g; Błonnik pokarmowy: 27.94 g; Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal]: 2021.95 kcal; Sód: 1319.44 mg;		
<b>poniedziałek 2024-01-22</b>		
<b>Dieta: ZABRZE BOGATOBIĄLKOWA KOD-9</b>		
Płatki jęczmienne na mleku . 400 ml ( <b>BIA, GLU</b> ), Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml ( <b>BIA, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR</b> ), Bułka grahamka 1szt ,chleb zwykły 50g,masło 15g 1 Por ( <b>GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, SEZ</b> ), Pasta warzywna 1szt (!) 1 szt , Mix салат 20 g , <b>II Śniadanie:</b> Mandarynki 150 g , Serek wiejski 150 g ,	Zupa szpinakowa z ziemniakami 400 ml ( <b>GLU, SEL, GOR</b> ), Ryż paraboliczny 200 g ( <b>BIA</b> ), Gulasz drobiowy 200 g ( <b>GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR</b> ), Filet drobiowy gotowany 80 g , Brokuły got. z dodatkiem oliwy 150 g , Kompot b.c. 250 ml , Woda niegazowana 0,5l 1 szt , <b>Podwieczorek:</b> Skyr 150 g ,	Herbata b/c 250 ml , Bułka 100g,margaryna miękka1szt 1 Por ( <b>GLU</b> ), Szyńka konserwowa premium 100 g ( <b>GLU, JAJ, MLE, SEL, GOR, SOJ</b> ), Pomidor 100 g , <b>Posiłek nocny:</b> Tubka z kaszą jaglana z owocami 1szt 1 szt ,
<b>Wartości odżywcze:</b> Wartość energetyczna[kcal]: 2376.13 kcal; Białko ogółem: 155.77 g; Tłuszcz: 53.29 g; Węglowodny przyswajalne: 303.74 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 19.82 g; suma cukrów prostych: 62.90 g; Sól: 9.62 g; Błonnik pokarmowy: 27.94 g; Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal]: 2379.43 kcal; Sód: 1935.52 mg;		
<b>poniedziałek 2024-01-22</b>		
<b>Dieta: ZABRZE DIETA Z OGR.ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW KOD-6</b>		
Płatki jęczmienne na mleku . 400 ml ( <b>BIA, GLU</b> ), Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml ( <b>BIA, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR</b> ), Bułka grahamka 1szt ,chleb zwykły 50g,masło 15g 1 Por ( <b>GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, SEZ</b> ), Pasta warzywna 1szt (!) 1 szt , Ogórek zielony 100 g , <b>II Śniadanie:</b> Mandarynki 150 g ,	Zupa szpinakowa z ziemniakami 400 ml ( <b>GLU, SEL, GOR</b> ), Ryż brązowy 200 g ( <b>BIA</b> ), Leczo warzywne z soczewicą z dodatkiem tofu 200 ml ( <b>GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR</b> ), Brokuły got. z dodatkiem oliwy 150 g , Kompot b.c. 250 ml , Woda niegazowana 0,5l 1 szt , <b>Podwieczorek:</b> Jogurt naturalny . 150 g ( <b>BIA</b> ),	Herbata b/c 250 ml , Chleb graham 100g margaryna miękka 1szt 1 Por ( <b>BIA</b> ), Szyńka konserwowa premium 40 g ( <b>GLU, JAJ, MLE, SEL, GOR, SOJ</b> ), Pomidor 50 g , <b>Posiłek nocny:</b> Tubka z kaszą jaglana z owocami 1szt 1 szt , Orzechy włoskie 30 g ( <b>ORZ</b> ),
<b>Wartości odżywcze:</b> Wartość energetyczna[kcal]: 2168.25 kcal; Białko ogółem: 88.25 g; Tłuszcz: 61.22 g; Węglowodny przyswajalne: 292.31 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 16.84 g; suma cukrów prostych: 56.17 g; Sól: 6.53 g; Błonnik pokarmowy: 44.06 g; Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal]: 2176.45 kcal; Sód: 1356.35 mg;		

## Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Szpital Miejski Zabrze		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
<b>poniedziałek 2024-01-22</b>		
<b>Dieta: ZABRZE CZKID ZESTAW I -KOD C1</b>		
Płatki jęczmienne na mleku . 400 ml ( <b>BIA, GLU</b> ), Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml ( <b>BIA, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR</b> ), Chleb zwykły 50 g ( <b>GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, SEZ</b> ), Bułka grahamka 50 g ( <b>GLU</b> ), Pasta warzywna 1szt (f) 1 szt , Jajo 1 szt ( <b>JAJ</b> ), Roszponka 20 g , <b>II Śniadanie:</b> Mandarynki 150 g ,	Zupa szpinakowa z ziemniakami 400 ml ( <b>GLU, SEL, GOR</b> ), Ryż brązowy 200 g ( <b>BIA</b> ), Ryba gotowana 120 g ( <b>RYB</b> ), Brokuły got. z dodatkiem oliwy 150 g , Kompot b.c. 250 ml , Woda niegazowana 0,5l 1 szt , <b>Podwieczorek:</b> Skyr 150 g ,	Herbata b/c 250 ml , Chleb graham 100g margaryna miękka 1szt 1 Por ( <b>BIA</b> ), Szynka konserwowa premium 40 g ( <b>GLU, JAJ, MLE, SEL, GOR, SOJ</b> ), Pomidor 100 g , <b>Posiłek nocny:</b> Tubka z kaszą jaglana z owocami 1szt 1 szt ,
<b>Wartości odżywcze:</b> Wartość energetyczna[kcal]: 1912.13 kcal; Białko ogółem: 117.73 g; Tłuszcz: 30.79 g; Węglowodny przyswajalne: 269.98 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 7.20 g; suma cukrów prostych: 56.96 g; Sól: 7.91 g; Błonnik pokarmowy: 37.99 g; Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal]: 1808.50 kcal; Sód: 1990.25 mg;		
<b>poniedziałek 2024-01-22</b>		
<b>Dieta: ZABRZE CZKID ŁATWOSTRAWNA KOD-C2</b>		
Płatki jęczmienne na mleku . 400 ml ( <b>BIA, GLU</b> ), Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml ( <b>BIA, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR</b> ), Chleb zwykły 50 g ( <b>GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, SEZ</b> ), Bułka grahamka 50 g ( <b>GLU</b> ), Masełko 1szt 1 szt , Szynka konserwowa premium 40 g ( <b>GLU, JAJ, MLE, SEL, GOR, SOJ</b> ), Pasta warzywna 1szt (f) 1 szt , Roszponka 20 g , <b>II Śniadanie:</b> Mandarynki 150 g ,	Zupa szpinakowa z ziemniakami 400 ml ( <b>GLU, SEL, GOR</b> ), Ryż paraboliczny 200 g ( <b>BIA</b> ), Ryba gotowana 120 g ( <b>RYB</b> ), Brokuły got. z dodatkiem oliwy 150 g , Kompot b.c. 250 ml , Woda niegazowana 0,5l 1 szt , <b>Podwieczorek:</b> Skyr 150 g ,	Herbata b/c 250 ml , Bułka 100g, margaryna miękka 1szt 1 Por ( <b>GLU</b> ), Serek wiejski 150 g , Pomidor 100 g , <b>Posiłek nocny:</b> Tubka z kaszą jaglana z owocami 1szt 1 szt ,
<b>Wartości odżywcze:</b> Wartość energetyczna[kcal]: 2099.50 kcal; Białko ogółem: 124.50 g; Tłuszcz: 39.62 g; Węglowodny przyswajalne: 295.47 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 14.45 g; suma cukrów prostych: 62.64 g; Sól: 8.87 g; Błonnik pokarmowy: 27.39 g; Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal]: 1993.87 kcal; Sód: 2357.65 mg;		
<b>poniedziałek 2024-01-22</b>		
<b>Dieta: ZABRZE CZKID Z OGR. WĘGLOWODANÓW KOD-C3</b>		
Serek wiejski 150 g , Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml ( <b>BIA, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR</b> ), Chleb zwykły 50 g ( <b>GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, SEZ</b> ), Bułka grahamka 50 g ( <b>GLU</b> ), Masełko 1szt 1 szt , Szynka konserwowa premium 40 g ( <b>GLU, JAJ, MLE, SEL, GOR, SOJ</b> ), Jajo 1 szt ( <b>JAJ</b> ), Roszponka 20 g , <b>II Śniadanie:</b> Mandarynki 150 g ,	Zupa szpinakowa z ziemniakami 400 ml ( <b>GLU, SEL, GOR</b> ), Ryż brązowy 200 g ( <b>BIA</b> ), Leczo warzywne z soczewicą z dodatkiem tofu 200 ml ( <b>GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR</b> ), Sałatka z ogórków kiszonych i cebuli . 150 g ( <b>GOR</b> ), Kompot b.c. 250 ml , Woda niegazowana 0,5l 1 szt , <b>Podwieczorek:</b> Jogurt naturalny . 150 g ( <b>BIA</b> ),	Herbata b/c 250 ml , Chleb graham 100 g , Margaryna miękka 1szt 1 szt , Serek wiejski 150 g , Pomidor 100 g , <b>Posiłek nocny:</b> Tubka z kaszą jaglana z owocami 1szt 1 szt ,
<b>Wartości odżywcze:</b> Wartość energetyczna[kcal]: 2285.42 kcal; Białko ogółem: 114.86 g; Tłuszcz: 80.66 g; Węglowodny przyswajalne: 256.52 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 25.50 g; suma cukrów prostych: 46.45 g; Sól: 10.35 g; Błonnik pokarmowy: 33.38 g; Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal]: 2287.17 kcal; Sód: 3255.20 mg;		
<b>poniedziałek 2024-01-22</b>		
<b>Dieta: ZABRZE CZKID ZESTAW II-KOD C1</b>		
Płatki jęczmienne na mleku . 400 ml ( <b>BIA, GLU</b> ), Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml ( <b>BIA, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR</b> ), Chleb zwykły 50 g ( <b>GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, SEZ</b> ), Bułka grahamka 50 g ( <b>GLU</b> ), Masełko 1szt 1 szt , Szynka konserwowa premium 40 g ( <b>GLU, JAJ, MLE, SEL, GOR, SOJ</b> ), Ser żółty 40 g ( <b>BIA</b> ), Roszponka 20 g , <b>II Śniadanie:</b> Mandarynki 150 g ,	Zupa szpinakowa z ziemniakami 400 ml ( <b>GLU, SEL, GOR</b> ), Ryż brązowy 200 g ( <b>BIA</b> ), Leczo warzywne z soczewicą z dodatkiem tofu 200 ml ( <b>GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR</b> ), Sałatka z ogórków kiszonych i cebuli . 150 g ( <b>GOR</b> ), Kompot b.c. 250 ml , Woda niegazowana 0,5l 1 szt , <b>Podwieczorek:</b> Jogurt naturalny . 150 g ( <b>BIA</b> ),	Herbata b/c 250 ml , Chleb graham 100 g , Margaryna miękka 1szt 1 szt , Serek wiejski 150 g , Pomidor 100 g , <b>Posiłek nocny:</b> Tubka z kaszą jaglana z owocami 1szt 1 szt ,
<b>Wartości odżywcze:</b> Wartość energetyczna[kcal]: 2328.87 kcal; Białko ogółem: 105.78 g; Tłuszcz: 76.19 g; Węglowodny przyswajalne: 285.15 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 26.20 g; suma cukrów prostych: 54.55 g; Sól: 9.96 g; Błonnik pokarmowy: 36.26 g; Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal]: 2332.27 kcal; Sód: 2859.50 mg;		

## Jadłospis dla oddziałów

Oddział: Szpital Miejski Zabrze		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
<b>poniedziałek 2024-01-22</b>		
<b>Dieta: ZABRZE DIETA PAPKOWATA KOD-12</b>		
Płatki jęczmienne na mleku . 300 ml ( <b>BIA, GLU</b> ), Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml ( <b>BIA, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR</b> ), Bułka długa 100g, masło extra 15g, 1 Por ( <b>GLU</b> ), Kiełbasa szynkowa wp.o.Grzegorza 60 g ( <b>GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, DWU</b> ), Soczek -1szt 200 ml , <b>II Śniadanie:</b> Mus warzywno-owocowy 100 g ,	Zupa szpinakowa z ziemniakami 400 ml ( <b>GLU, SEL, GOR</b> ), Ryż paraboliczny 200 g ( <b>BIA</b> ), Podudzie got 1 szt ( <b>GLU</b> ), Warzywa gotowane 150 g ( <b>BIA, GLU, SEL</b> ), Kompot b.c. 250 ml , Woda niegazowana 0,5l 1 szt , <b>Podwieczorek:</b> Jogurt naturalny . 150 g ( <b>BIA</b> ),	Herbata b/c 250 ml , Zupa grycikowa . 400 ml ( <b>GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR</b> ), Bułka 100g,margaryna miękka 2szt 1 Por ( <b>GLU</b> ), Polędwica sopocka 50 g ( <b>BIA, GLU, JAJ, SOJ, SEL, GOR</b> ), Jogurt owocowy 150 g ( <b>BIA</b> ), <b>Posiłek nocny:</b> Tubka z kaszą jaglana z owocami 1szt 1 szt ,
<b>Wartości odżywcze:</b> Wartość energetyczna[kcal]: 2444.73 kcal; Białko ogółem: 108.81 g; Tłuszcz: 63.41 g; Węglowodny przyswajalne: 346.48 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 24.44 g; suma cukrów prostych: 66.88 g; Sól: 7.43 g; Błonnik pokarmowy: 24.05 g; Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal]: 2452.41 kcal; Sód: 2147.03 mg;		
<b>wtorek 2024-01-23</b>		
<b>Dieta: ZABRZE PODSTAWOWA KOD-1</b>		
Kasza kukurydzina na mleku . 400 ml ( <b>BIA</b> ), Herbata b/c 250 ml , Bułka grahamka 1szt ,chleb zwykły 50g,masło 15g 1 Por ( <b>GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, SEZ</b> ), Szynka ogonówka 40 g , Roszponka 20 g , <b>II Śniadanie:</b> Sok wielowarzywny 330 g ( <b>SEL</b> ),	Zupa koperkowa z ziemniakami . 400 ml ( <b>GLU, SEL</b> ), Makaron z kruszonym białym serem 300 g ( <b>BIA, GLU, JAJ</b> ), Jabłko prażone b/c 150 g , Kompot b.c. 250 ml , Woda niegazowana 0,5l 1 szt , <b>Podwieczorek:</b> Kefir 150 g ( <b>BIA</b> ),	Herbata b/c 250 ml , Chleb zw.100g margaryna miękka 1szt 1 Por ( <b>GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, SEZ</b> ), Śledzik na raz z cebulką 1 szt , Sałata zielona 20 g , <b>Posiłek nocny:</b> Mus owocowy 100 g ,
<b>Wartości odżywcze:</b> Wartość energetyczna[kcal]: 2372.76 kcal; Białko ogółem: 92.35 g; Tłuszcz: 76.93 g; Węglowodny przyswajalne: 310.84 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 15.39 g; suma cukrów prostych: 71.57 g; Sól: 5.75 g; Błonnik pokarmowy: 22.23 g; Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal]: 2373.81 kcal; Sód: 845.95 mg;		
<b>wtorek 2024-01-23</b>		
<b>Dieta: ZABRZE ŁATWOSTRAWNA KOD-2</b>		
Kasza kukurydzina na mleku . 400 ml ( <b>BIA</b> ), Herbata b/c 250 ml , Bułka grahamka 1szt ,chleb zwykły 50g,masło 15g 1 Por ( <b>GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, SEZ</b> ), Szynka ogonówka 40 g , Roszponka 20 g , <b>II Śniadanie:</b> Sok wielowarzywny 330 g ( <b>SEL</b> ),	Zupa koperkowa z ziemniakami . 400 ml ( <b>GLU, SEL</b> ), Makaron z kruszonym białym serem 300 g ( <b>BIA, GLU, JAJ</b> ), Jabłko prażone b/c 150 g , Kompot b.c. 250 ml , Woda niegazowana 0,5l 1 szt , <b>Podwieczorek:</b> Kefir 150 g ( <b>BIA</b> ),	Herbata b/c 250 ml , Bułka 100g,margaryna miękka1szt 1 Por ( <b>GLU</b> ), Szynka drobiowa z fileta 40 g ( <b>GLU, JAJ, MLE, SEL, GOR, SOJ</b> ), Sałata zielona 20 g , <b>Posiłek nocny:</b> Mus owocowy 100 g ,
<b>Wartości odżywcze:</b> Wartość energetyczna[kcal]: 2145.26 kcal; Białko ogółem: 93.52 g; Tłuszcz: 51.56 g; Węglowodny przyswajalne: 314.16 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 7.83 g; suma cukrów prostych: 72.32 g; Sól: 6.14 g; Błonnik pokarmowy: 21.23 g; Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal]: 2149.31 kcal; Sód: 1459.60 mg;		
<b>wtorek 2024-01-23</b>		
<b>Dieta: ZABRZE BOGATOBIAŁKOWA KOD-9</b>		
Kasza kukurydzina na mleku . 400 ml ( <b>BIA</b> ), Herbata b/c 250 ml , Bułka grahamka 1szt ,chleb zwykły 50g,masło 15g 1 Por ( <b>GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, SEZ</b> ), Szynka ogonówka 40 g , Roszponka 20 g , Serek homogenizowany nat. 1szt 150 g , <b>II Śniadanie:</b> Sok wielowarzywny 330 g ( <b>SEL</b> ),	Zupa koperkowa z ziemniakami . 400 ml ( <b>GLU, SEL</b> ), Makaron z kruszonym białym serem 300 g ( <b>BIA, GLU, JAJ</b> ), Jabłko prażone b/c 150 g , Kompot b.c. 250 ml , Woda niegazowana 0,5l 1 szt , <b>Podwieczorek:</b> Kefir 150 g ( <b>BIA</b> ),	Herbata b/c 250 ml , Bułka 100g,margaryna miękka1szt 1 Por ( <b>GLU</b> ), Szynka drobiowa z fileta 40 g ( <b>GLU, JAJ, MLE, SEL, GOR, SOJ</b> ), Sałata zielona 20 g , <b>Posiłek nocny:</b> Mus owocowy 100 g ,
<b>Wartości odżywcze:</b> Wartość energetyczna[kcal]: 2290.76 kcal; Białko ogółem: 106.27 g; Tłuszcz: 59.06 g; Węglowodny przyswajalne: 320.91 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 12.78 g; suma cukrów prostych: 79.07 g; Sól: 6.25 g; Błonnik pokarmowy: 21.23 g; Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal]: 2294.81 kcal; Sód: 1459.60 mg;		

## Jadłospis dla oddziałów

Oddział: Szpital Miejski Zabrze		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
<b>wtorek 2024-01-23</b>		
<b>Dieta: ZABRZE DIETA Z OGR.ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW KOD-6</b>		
Serek homogenizowany nat. 1szt 150 g , Herbata b/c 250 ml , Chleb graham 100g masło extra 15g 1 Por , Szynka ogonówka 40 g , Roszponka 20 g , <b>II Śniadanie:</b> Sok wielowarzywny 330 g ( <b>SEL</b> ),	Zupa koperkowa z ziemniakami . 400 ml ( <b>GLU, SEL</b> ), Makaron razowy z kruszonym serem 300 g ( <b>BIA</b> ), Jabłko prażone b/c 150 g , Kompot b.c. 250 ml , Woda niegazowana 0,5l 1 szt , <b>Podwieczorek:</b> Kefir 150 g ( <b>BIA</b> ),	Herbata b/c 250 ml , Chleb graham 100g margaryna miękka 1szt 1 Por ( <b>BIA</b> ), Śledzik na raz z cebulką 1 szt , Sałata zielona 20 g , <b>Posiłek nocny:</b> Mus owocowy 100 g , Orzechy włoskie 30 g ( <b>ORZ</b> ),
<b>Wartości odżywcze:</b> Wartość energetyczna[kcal]: 2365.34 kcal; Białko ogółem: 98.27 g; Tłuszcz: 97.47 g; Węglowodny przyswajalne: 254.22 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 20.89 g; suma cukrów prostych: 59.18 g; Sól: 4.74 g; Błonnik pokarmowy: 29.43 g; Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal]: 2373.24 kcal; Sód: 1310.65 mg;		
<b>wtorek 2024-01-23</b>		
<b>Dieta: ZABRZE CZKID ZESTAW I -KOD C1</b>		
Kasza kukurydzina na mleku . 400 ml ( <b>BIA</b> ), Herbata b/c 250 ml , Bułka grahamka 50 g ( <b>GLU</b> ), Chleb zwykły 50 g ( <b>GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, SEZ</b> ), Masełko 1szt 1 szt , Polędwica wiśniowa 40 g ( <b>JAJ, MLE, SEL, GOR</b> ), Ser żółty 40 g ( <b>BIA</b> ), Roszponka 20 g , <b>II Śniadanie:</b> Sok wielowarzywny 330 g ( <b>SEL</b> ),	Kapuśniak z kapusty kiszanej . 400 ml ( <b>GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR</b> ), Ziemniaki . 200 g , Podudzie 2szt w sosie zielowym 1 szt ( <b>GLU</b> ), Fasolka szparagowa z wody 150 g ( <b>BIA, STR</b> ), Kompot b.c. 250 ml , Woda niegazowana 0,5l 1 szt , <b>Podwieczorek:</b> Jogurt naturalny . 150 g ( <b>BIA</b> ),	Herbata b/c 250 ml , Chleb graham 100g margaryna miękka 1szt 1 Por ( <b>BIA</b> ), Śledzik na raz z cebulką 1 szt , Sałata zielona 20 g , <b>Posiłek nocny:</b> Mus owocowy 100 g ,
<b>Wartości odżywcze:</b> Wartość energetyczna[kcal]: 2514.52 kcal; Białko ogółem: 128.24 g; Tłuszcz: 92.44 g; Węglowodny przyswajalne: 271.18 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 28.11 g; suma cukrów prostych: 51.27 g; Sól: 6.70 g; Błonnik pokarmowy: 30.79 g; Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal]: 2517.57 kcal; Sód: 1554.28 mg;		
<b>wtorek 2024-01-23</b>		
<b>Dieta: ZABRZE CZKID ŁATWOSTRAWNA KOD-C2</b>		
Kasza kukurydzina na mleku . 400 ml ( <b>BIA</b> ), Herbata b/c 250 ml , Bułka grahamka 50 g ( <b>GLU</b> ), Chleb zwykły 50 g ( <b>GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, SEZ</b> ), Masełko 1szt 1 szt , Pasta warzywna 1szt (I) 1 szt , Polędwica wiśniowa 40 g ( <b>JAJ, MLE, SEL, GOR</b> ), Roszponka 20 g , <b>II Śniadanie:</b> Biszkopty b/c 30 g ( <b>BIA, GLU, JAJ, ZIA</b> ),	Zupa koperkowa z ziemniakami . 400 ml ( <b>GLU, SEL</b> ), Makaron razowy z kruszonym serem 300 g ( <b>BIA</b> ), Jabłko prażone b/c 150 g , Kompot b.c. 250 ml , Woda niegazowana 0,5l 1 szt , <b>Podwieczorek:</b> Kefir 150 g ( <b>BIA</b> ),	Herbata b/c 250 ml , Bułka 100g, margaryna miękka 1szt 1 Por ( <b>GLU</b> ), Szynka drobiowa z fileta 40 g ( <b>GLU, JAJ, MLE, SEL, GOR, SOJ</b> ), Sałata zielona 20 g , <b>Posiłek nocny:</b> Mus owocowy 100 g ,
<b>Wartości odżywcze:</b> Wartość energetyczna[kcal]: 2231.96 kcal; Białko ogółem: 100.10 g; Tłuszcz: 50.54 g; Węglowodny przyswajalne: 331.25 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 13.72 g; suma cukrów prostych: 65.74 g; Sól: 5.68 g; Błonnik pokarmowy: 22.39 g; Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal]: 2236.01 kcal; Sód: 1377.70 mg;		
<b>wtorek 2024-01-23</b>		
<b>Dieta: ZABRZE CZKID Z OGR. WĘGLOWODANÓW KOD-C3</b>		
Serek homogenizowany nat. 1szt 150 g , Herbata b/c 250 ml , Bułka grahamka 50 g ( <b>GLU</b> ), Chleb graham 50 g , Masełko 1szt 1 szt , Ser żółty 40 g ( <b>BIA</b> ), Polędwica wiśniowa 40 g ( <b>JAJ, MLE, SEL, GOR</b> ), Roszponka 20 g , <b>II Śniadanie:</b> Biszkopty b/c 30 g ( <b>BIA, GLU, JAJ, ZIA</b> ),	Zupa koperkowa z ziemniakami . 400 ml ( <b>GLU, SEL</b> ), Makaron razowy z kruszonym serem 300 g ( <b>BIA</b> ), Woda niegazowana 0,5l 1 szt , Jabłko prażone b/c 150 g , Kompot b.c. 250 ml , <b>Podwieczorek:</b> Kefir 150 g ( <b>BIA</b> ),	Herbata b/c 250 ml , Chleb graham 100g margaryna miękka 1szt 1 Por ( <b>BIA</b> ), Szynka drobiowa z fileta 40 g ( <b>GLU, JAJ, MLE, SEL, GOR, SOJ</b> ), Sałata zielona 20 g , <b>Posiłek nocny:</b> Mus owocowy 100 g , Orzechy włoskie 30 g ( <b>ORZ</b> ),
<b>Wartości odżywcze:</b> Wartość energetyczna[kcal]: 2286.64 kcal; Białko ogółem: 109.51 g; Tłuszcz: 79.05 g; Węglowodny przyswajalne: 269.33 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 26.46 g; suma cukrów prostych: 49.99 g; Sól: 4.90 g; Błonnik pokarmowy: 27.06 g; Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal]: 2295.04 kcal; Sód: 1482.90 mg;		

## Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Szpital Miejski Zabrze		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
<b>wtorek 2024-01-23</b> <b>Dieta: ZABRZE CZKID ZESTAW II-KOD C1</b>		
Kasza kukurydzina na mleku . 400 ml ( <b>BIA</b> ), Herbata b/c 250 ml , Bułka grahamka 50 g ( <b>GLU</b> ), Chleb zwykły 50 g ( <b>GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, SEZ</b> ), Masełko 1szt 1 szt , Paszтет 50 g ( <b>BIA, GLU, JAJ, GOR</b> ), Polędwica wiśniowa 40 g ( <b>JAJ, MLE, SEL, GOR</b> ), Roszponka 20 g , <b>II Śniadanie:</b> Biszkopy b/c 30 g ( <b>BIA, GLU, JAJ, ZIA</b> ),	Kapuśniak z kapusty kiszanej . 400 ml ( <b>GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR</b> ), Makaron razowy z kruszonym serem 300 g ( <b>BIA</b> ), Jabłko prażone b/c 150 g , Woda niegazowana 0,5l 1 szt , Kompot b.c. 250 ml , <b>Podwieczorek:</b> Kefir 150 g ( <b>BIA</b> ),	Herbata b/c 250 ml , Chleb graham 100g margaryna miękka 1szt 1 Por ( <b>BIA</b> ), Szyńska drobiowa z fileta 40 g ( <b>GLU, JAJ, MLE, SEL, GOR, SOJ</b> ), Sałata zielona 20 g , <b>Posiłek nocny:</b> Mus owocowy 100 g ,
<b>Wartości odżywcze:</b> Wartość energetyczna[kcal]: 1983.35 kcal; Białko ogółem: 98.15 g; Tłuszcz: 37.88 g; Węglowodny przyswajalne: 298.89 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 13.05 g; suma cukrów prostych: 60.45 g; Sól: 5.31 g; Błonnik pokarmowy: 23.25 g; Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal]: 1986.00 kcal; Sód: 1600.12 mg;		
<b>wtorek 2024-01-23</b> <b>Dieta: ZABRZE DIETA PAPKOWATA KOD-12</b>		
Kasza kukurydzina na mleku . 400 ml ( <b>BIA</b> ), Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml ( <b>BIA, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR</b> ), Bułka dł 100g masło extra 15g 1 Por ( <b>GLU</b> ), Szyńska ogonówka 50 g , Sok marchwiowo-owocowy 200 ml , <b>II Śniadanie:</b> Kefir 150 g ( <b>BIA</b> ),	Zupa koperkowa z ziemniakami . 400 ml ( <b>GLU, SEL</b> ), Ziemniaki (mix) 100 g , Filet drobiowy gotowany 80 g , Warzywa gotowane 150 g ( <b>BIA, GLU, SEL</b> ), Kompot b.c. 250 ml , Woda niegazowana 0,5l 1 szt , <b>Podwieczorek:</b> Sok wielowarzywny 300 g ( <b>SEL</b> ),	Herbata b/c 250 ml , Zupa ziemniaczana . 400 g ( <b>GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR</b> ), Bułka 100g,margaryna miękka 2szt 1 Por ( <b>GLU</b> ), Szyńska drobiowa z fileta 50 g ( <b>GLU, JAJ, MLE, SEL, GOR, SOJ</b> ), Mus warzywno-owocowy 100 g , <b>Posiłek nocny:</b> Mus owocowy 100 g ,
<b>Wartości odżywcze:</b> Wartość energetyczna[kcal]: 2471.63 kcal; Białko ogółem: 115.79 g; Tłuszcz: 55.87 g; Węglowodny przyswajalne: 359.95 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 19.43 g; suma cukrów prostych: 98.49 g; Sól: 7.54 g; Błonnik pokarmowy: 32.14 g; Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal]: 2477.93 kcal; Sód: 2356.41 mg;		
<b>środa 2024-01-24</b> <b>Dieta: ZABRZE PODSTAWOWA KOD-1</b>		
Płatki owsiane na mleku . 300 ml ( <b>BIA, GLU</b> ), Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml ( <b>BIA, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR</b> ), Bułka grahamka 1szt ,chleb zwykły 50g,masło 15g 1 Por ( <b>GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, SEZ</b> ), Kielbasa szynkowa wp.o.Grzegorza 60 g ( <b>GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, DWU</b> ), Pomidor 100 g , <b>II Śniadanie:</b> Pomarańcza 1 szt 200 g ,	Zupa z kaszą jęczmienną 400 ml ( <b>GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR</b> ), Ziemniaki . 200 g , Podudzie 2szt w sosie ziołowym 1 szt ( <b>GLU</b> ), Buraczki 150 g ( <b>SEL, GOR</b> ), Kompot b.c. 250 ml , Woda niegazowana 0,5l 1 szt , <b>Podwieczorek:</b> Maślanka 1szt 1 szt ,	Herbata b/c 250 ml , Chleb zw.100g margaryna miękka 1szt 1 Por ( <b>GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, SEZ</b> ), Jajo 1 szt ( <b>JAJ</b> ), Papryka świeża . 50 g ( <b>GOR</b> ), <b>Posiłek nocny:</b> Mus warzywno-owocowy 100 g ,
<b>Wartości odżywcze:</b> Wartość energetyczna[kcal]: 2514.61 kcal; Białko ogółem: 134.48 g; Tłuszcz: 74.48 g; Węglowodny przyswajalne: 309.09 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 27.22 g; suma cukrów prostych: 106.16 g; Sól: 7.80 g; Błonnik pokarmowy: 33.49 g; Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal]: 2516.97 kcal; Sód: 1556.56 mg;		
<b>środa 2024-01-24</b> <b>Dieta: ZABRZE ŁATWOSTRAWNA KOD-2</b>		
Płatki owsiane na mleku . 300 ml ( <b>BIA, GLU</b> ), Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml ( <b>BIA, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR</b> ), Bułka grahamka 1szt ,chleb zwykły 50g,masło 15g 1 Por ( <b>GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, SEZ</b> ), Kielbasa szynkowa wp.o.Grzegorza 60 g ( <b>GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, DWU</b> ), Pomidor 100 g , <b>II Śniadanie:</b> Pomarańcza 1 szt 200 g ,	Zupa z kaszą jęczmienną 400 ml ( <b>GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR</b> ), Ziemniaki . 200 g , Podudzie 2szt w sosie ziołowym 1 szt ( <b>GLU</b> ), Buraczki 150 g ( <b>SEL, GOR</b> ), Kompot b.c. 250 ml , Woda niegazowana 0,5l 1 szt , <b>Podwieczorek:</b> Maślanka 1szt 1 szt ,	Herbata b/c 250 ml , Bułka 100g,margaryna miękka1szt 1 Por ( <b>GLU</b> ), Serek wiejski 150 g , Roszponka 20 g , <b>Posiłek nocny:</b> Mus warzywno-owocowy 100 g ,
<b>Wartości odżywcze:</b> Wartość energetyczna[kcal]: 2530.11 kcal; Białko ogółem: 141.15 g; Tłuszcz: 71.51 g; Węglowodny przyswajalne: 313.58 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 28.00 g; suma cukrów prostych: 108.75 g; Sól: 8.31 g; Błonnik pokarmowy: 31.29 g; Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal]: 2533.97 kcal; Sód: 2362.76 mg;		

## Jadłospis dla oddziałów

Oddział: Szpital Miejski Zabrze		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
<b>środa 2024-01-24</b> <b>Dieta: ZABRZE BOGATOBIAŁKOWA KOD-9</b>		
Platki owsiane na mleku . 300 ml ( <b>BIA, GLU</b> ), Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml ( <b>BIA, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR</b> ), Bułka grahamka 1szt ,chleb zwykły 50g,masło 15g 1 Por ( <b>GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, SEZ</b> ), Kiełbasa szynkowa wp.o.Grzegorza 100 g ( <b>GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, DWU</b> ), Pomidor 100 g , Jajo 1 szt ( <b>JAJ</b> ), <b>II Śniadanie:</b> Serek wiejski 150 g ,	Zupa z kaszą jęczmienną 400 ml ( <b>GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR</b> ), Ziemniaki . 200 g , Podudzie 2szt w sosie ziołowym 1 szt ( <b>GLU</b> ), Buraczki 150 g ( <b>SEL, GOR</b> ), Kompot b.c. 250 ml , Woda niegazowana 0,5l 1 szt , <b>Podwieczorek:</b> Maślanka 1szt 1 szt ,	Herbata b/c 250 ml , Bułka 100g,margaryna miękka1szt 1 Por ( <b>GLU</b> ), Serek wiejski 150 g , Roszponka 20 g , <b>Posiłek nocny:</b> Mus warzywno-owocowy 100 g ,
<b>Wartości odżywcze:</b> Wartość energetyczna[kcal]: 2723.41 kcal; Białko ogółem: 176.56 g; Tłuszcz: 88.54 g; Węglowodny przyswajalne: 290.93 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 35.33 g; suma cukrów prostych: 87.60 g; Sól: 11.15 g; Błonnik pokarmowy: 25.59 g; Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal]: 2725.77 kcal; Sód: 3064.76 mg;		
<b>środa 2024-01-24</b> <b>Dieta: ZABRZE DIETA Z OGR.ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW KOD-6</b>		
Skyr 150 g , Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml ( <b>BIA, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR</b> ), Bułka grahamka 1szt ,chleb zwykły 50g,masło 15g 1 Por ( <b>GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, SEZ</b> ), Kiełbasa szynkowa wp.o.Grzegorza 60 g ( <b>GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, DWU</b> ), Pomidor 100 g , <b>II Śniadanie:</b> Grejfrut 200 g ,	Zupa z kaszą jęczmienną 400 ml ( <b>GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR</b> ), Ziemniaki . 200 g , Podudzie 2szt w sosie ziołowym 1 szt ( <b>GLU</b> ), Sałatka z ogórków kiszonych i cebuli . 150 g ( <b>GOR</b> ), Kompot b.c. 250 ml , Woda niegazowana 0,5l 1 szt , <b>Podwieczorek:</b> Maślanka 1szt 1 szt ,	Herbata b/c 250 ml , Chleb graham 100g margaryna miękka 1szt 1 Por ( <b>BIA</b> ), Jajo 1 szt ( <b>JAJ</b> ), Papryka świeża . 50 g ( <b>GOR</b> ), <b>Posiłek nocny:</b> Mus warzywno-owocowy 100 g , Orzechy włoskie 30 g ( <b>ORZ</b> ),
<b>Wartości odżywcze:</b> Wartość energetyczna[kcal]: 2616.98 kcal; Białko ogółem: 145.12 g; Tłuszcz: 104.24 g; Węglowodny przyswajalne: 257.84 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 29.63 g; suma cukrów prostych: 77.18 g; Sól: 8.47 g; Błonnik pokarmowy: 31.50 g; Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal]: 2624.53 kcal; Sód: 2430.31 mg;		
<b>środa 2024-01-24</b> <b>Dieta: ZABRZE CZKID ZESTAW I -KOD C1</b>		
Platki owsiane na mleku . 350 ml ( <b>BIA, GLU</b> ), Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml ( <b>BIA, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR</b> ), Chleb zwykły 50 g ( <b>GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, SEZ</b> ), Bułka grahamka 50 g ( <b>GLU</b> ), Masełko 1szt 1 szt , Twaróg 50 g ( <b>BIA</b> ), Parówka na gorąco drob-wp 1 szt 60 g ( <b>BIA, MLE, SEL, GOR</b> ), Pomidor 100 g , <b>II Śniadanie:</b> Pomarańcza 1 szt 200 g ,	Zupa z kaszą jęczmienną 400 ml ( <b>GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR</b> ), Ziemniaki . 200 g , Ryba smażona 150 g ( <b>GLU, JAJ, RYB, SOJ, MLE, SEL, GOR</b> ), Sałatka z ogórków kiszonych i cebuli . 150 g ( <b>GOR</b> ), Kompot b.c. 250 ml , Woda niegazowana 0,5l 1 szt , <b>Podwieczorek:</b> Maślanka 1szt 1 szt ,	Herbata b/c 250 ml , Chleb graham 100g margaryna miękka 1szt 1 Por ( <b>BIA</b> ), Serek wiejski 150 g , Papryka świeża . 50 g ( <b>GOR</b> ), <b>Posiłek nocny:</b> Mus warzywno-owocowy 100 g ,
<b>Wartości odżywcze:</b> Wartość energetyczna[kcal]: 2607.25 kcal; Białko ogółem: 126.16 g; Tłuszcz: 87.99 g; Węglowodny przyswajalne: 308.73 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 23.82 g; suma cukrów prostych: 97.33 g; Sól: 11.05 g; Błonnik pokarmowy: 34.30 g; Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal]: 2510.85 kcal; Sód: 3451.65 mg;		
<b>środa 2024-01-24</b> <b>Dieta: ZABRZE CZKID ŁATWOSTRAWNA KOD-C2</b>		
Platki owsiane na mleku . 350 ml ( <b>BIA, GLU</b> ), Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml ( <b>BIA, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR</b> ), Chleb zwykły 50 g ( <b>GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, SEZ</b> ), Bułka grahamka 50 g ( <b>GLU</b> ), Masełko 1szt 1 szt , Twaróg 50 g ( <b>BIA</b> ), Parówka na gorąco drob-wp 1 szt 60 g ( <b>BIA, MLE, SEL, GOR</b> ), Pomidor 100 g , <b>II Śniadanie:</b> Pomarańcza 1 szt 200 g ,	Zupa z kaszą jęczmienną 400 ml ( <b>GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR</b> ), Ziemniaki . 200 g , Podudzie 2szt w sosie ziołowym 1 szt ( <b>GLU</b> ), Buraczki 150 g ( <b>SEL, GOR</b> ), Kompot b.c. 250 ml , Woda niegazowana 0,5l 1 szt , <b>Podwieczorek:</b> Maślanka 1szt 1 szt ,	Herbata b/c 250 ml , Bułka 100g,margaryna miękka1szt 1 Por ( <b>GLU</b> ), Serek wiejski 150 g , Roszponka 20 g , <b>Posiłek nocny:</b> Mus warzywno-owocowy 100 g ,
<b>Wartości odżywcze:</b> Wartość energetyczna[kcal]: 2597.50 kcal; Białko ogółem: 146.54 g; Tłuszcz: 72.74 g; Węglowodny przyswajalne: 322.44 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 26.64 g; suma cukrów prostych: 110.47 g; Sól: 8.40 g; Błonnik pokarmowy: 31.55 g; Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal]: 2601.39 kcal; Sód: 2377.50 mg;		

## Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Szpital Miejski Zabrze		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
<b>środa 2024-01-24</b> <b>Dieta: ZABRZE CZKID Z OGR. WĘGLOWODANÓW KOD-C3</b>		
Skyr 150 g , Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml ( <b>BIA, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR</b> ), Chleb zwykły 50 g ( <b>GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, SEZ</b> ), Bułka grahamka 50 g ( <b>GLU</b> ), Maselko 1szt 1 szt , Twaróg 50 g ( <b>BIA</b> ), Parówka na gorąco drob-wp 1 szt 60 g ( <b>BIA, MLE, SEL, GOR</b> ), Pomidor 100 g , <b>II Śniadanie:</b> Grejfrut 150 g ,	Zupa z kaszą jęczmienną 400 ml ( <b>GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR</b> ), Ziemniaki . 200 g , Podudzie 2szt w sosie ziołowym 1 szt ( <b>GLU</b> ), Sałatka z ogórków kiszonych i cebuli . 150 g ( <b>GOR</b> ), Kompot b.c. 250 ml , Woda niegazowana 0,5l 1 szt , <b>Podwieczorek:</b> Maślanka 1szt 1 szt ,	Herbata b/c 250 ml , Chleb graham 100g margaryna miękka 1szt 1 Por ( <b>BIA</b> ), Serek wiejski 150 g , Papryka świeża . 50 g ( <b>GOR</b> ), <b>Posiłek nocny:</b> Mus warzywno-owocowy 100 g , Orzechy włoskie 30 g ( <b>ORZ</b> ),
<b>Wartości odżywcze:</b> Wartość energetyczna[kcal]: 2650.68 kcal; Białko ogółem: 154.59 g; Tłuszcz: 101.82 g; Węglowodny przyswajalne: 263.15 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 29.06 g; suma cukrów prostych: 78.32 g; Sól: 9.59 g; Błonnik pokarmowy: 30.55 g; Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal]: 2656.73 kcal; Sód: 2857.86 mg;		
<b>środa 2024-01-24</b> <b>Dieta: ZABRZE CZKID ZESTAW II-KOD C1</b>		
Płatki owsiane na mleku . 350 ml ( <b>BIA, GLU</b> ), Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml ( <b>BIA, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR</b> ), Chleb zwykły 50 g ( <b>GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, SEZ</b> ), Bułka grahamka 50 g ( <b>GLU</b> ), Maselko 1szt 1 szt , Szynka konserwowa premium 40 g ( <b>GLU, JAJ, MLE, SEL, GOR, SOJ</b> ), Serek śmietankowy (H3szt) 1 Por , Pomidor 100 g , <b>II Śniadanie:</b> Pomarańcza 1 szt 200 g ,	Zupa z kaszą jęczmienną 400 ml ( <b>GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR</b> ), Ziemniaki . 200 g , Podudzie 2szt w sosie ziołowym 1 szt ( <b>GLU</b> ), Buraczki 150 g ( <b>SEL, GOR</b> ), Kompot b.c. 250 ml , Woda niegazowana 0,5l 1 szt , <b>Podwieczorek:</b> Ciasteczko zbożowe 1 szt ,	Herbata b/c 250 ml , Chleb graham 100g margaryna miękka 1szt 1 Por ( <b>BIA</b> ), Jajo 1 szt ( <b>JAJ</b> ), Papryka świeża . 50 g ( <b>GOR</b> ), <b>Posiłek nocny:</b> Mus warzywno-owocowy 100 g ,
<b>Wartości odżywcze:</b> Wartość energetyczna[kcal]: 2347.93 kcal; Białko ogółem: 117.53 g; Tłuszcz: 67.90 g; Węglowodny przyswajalne: 295.00 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 23.41 g; suma cukrów prostych: 89.76 g; Sól: 6.33 g; Błonnik pokarmowy: 39.21 g; Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal]: 2352.32 kcal; Sód: 1705.30 mg;		
<b>środa 2024-01-24</b> <b>Dieta: ZABRZE DIETA PAPKOWATA KOD-12</b>		
Płatki owsiane na mleku . 300 ml ( <b>BIA, GLU</b> ), Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml ( <b>BIA, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR</b> ), Bułka dł 100g masło extra 15g 1 Por ( <b>GLU</b> ), Kielbasa szynkowa wp.o.Grzegorza 50 g ( <b>GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, DWU</b> ), Sok pomidorowy 1szt 1 szt , <b>II Śniadanie:</b> Mus owocowy 100 g ,	Zupa z kaszą jęczmienną 400 ml ( <b>GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR</b> ), Ziemniaki (mix) 100 g , Podudzie got 1 szt ( <b>GLU</b> ), Warzywa gotowane 150 g ( <b>BIA, GLU, SEL</b> ), Kompot b.c. 250 ml , Woda niegazowana 0,5l 1 szt , <b>Podwieczorek:</b> Maślanka 250 ml ,	Herbata b/c 250 ml , Zupa grysikowa . 400 ml ( <b>GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR</b> ), Bułka 100g, margaryna miękka 2szt 1 Por ( <b>GLU</b> ), Szynka drobiowa z fileta 40 g ( <b>GLU, JAJ, MLE, SEL, GOR, SOJ</b> ), Serek wiejski 150 g , <b>Posiłek nocny:</b> Mus warzywno-owocowy 100 g ,
<b>Wartości odżywcze:</b> Wartość energetyczna[kcal]: 2290.44 kcal; Białko ogółem: 119.12 g; Tłuszcz: 65.50 g; Węglowodny przyswajalne: 291.49 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 24.92 g; suma cukrów prostych: 76.40 g; Sól: 9.51 g; Błonnik pokarmowy: 28.08 g; Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal]: 2297.22 kcal; Sód: 3095.01 mg;		
<b>czwartek 2024-01-25</b> <b>Dieta: ZABRZE PODSTAWOWA KOD-1</b>		
Makaron na mleku . 400 ml ( <b>BIA, GLU, JAJ</b> ), Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml ( <b>BIA, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR</b> ), Bułka grahamka 1szt , chleb zwykły 50g, masło 15g 1 Por ( <b>GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, SEZ</b> ), Paszтет 1szt 50 g ( <b>GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR</b> ), Ogórek kiszony 100 g ( <b>GOR</b> ), <b>II Śniadanie:</b> Jabłko 150 g ,	Zupa dyniowa 400 ml ( <b>GLU, SEL</b> ), Ryż brązowy 200 g ( <b>BIA</b> ), Gulasz z szynki wp 200 g ( <b>GLU, BIA, SOJ, SEL, GOR</b> ), surówka coleslaw sosem chrzan-150 g ( <b>GLU, JAJ, SEL, GOR</b> ), Kompot b.c. 250 ml , Woda niegazowana 0,5l 1 szt , <b>Podwieczorek:</b> Jogurt naturalny . 150 g ( <b>BIA</b> ),	Herbata b/c 250 ml , Chleb zw.100g margaryna miękka 1szt 1 Por ( <b>GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, SEZ</b> ), Polędwica sopocka 40 g ( <b>BIA, GLU, JAJ, SOJ, SEL, GOR</b> ), Sałata zielona 20 g , <b>Posiłek nocny:</b> Mus owocowy z twarogiem 1szt 1 szt ,
<b>Wartości odżywcze:</b> Wartość energetyczna[kcal]: 2076.15 kcal; Białko ogółem: 92.09 g; Tłuszcz: 46.24 g; Węglowodny przyswajalne: 311.08 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 18.13 g; suma cukrów prostych: 75.92 g; Sól: 8.22 g; Błonnik pokarmowy: 22.85 g; Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal]: 2078.53 kcal; Sód: 1807.42 mg;		

## Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Szpital Miejski Zabrze		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
<b>czwartek 2024-01-25</b> <b>Dieta: ZABRZE ŁATWOSTRAWNA KOD-2</b>		
Makaron na mleku . 400 ml ( <b>BIA, GLU, JAJ</b> ), Herbata b/c 250 ml , Bułka grahamka 1szt ,chleb zwykły 50g,masło 15g 1 Por ( <b>GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, SEZ</b> ), Pasta warzywna z tofu 1szt 1 szt ( <b>SOJ, GOR, SEZ</b> ), Szpinak Baby 20 g  <b>II Śniadanie:</b> Jabłko 150 g ,	Zupa dyniowa 400 ml ( <b>GLU, SEL</b> ), Ryż paraboliczny 200 g ( <b>BIA</b> ), Gulasz z szynki wp 200 g ( <b>GLU, BIA, SOJ, SEL, GOR</b> ), Szpinak 150 g ( <b>GLU, SEL, GOR</b> ), Kompot b.c. 250 ml , Woda niegazowana 0,5l 1 szt , <b>Podwieczorek:</b> Jogurt naturalny . 150 g ( <b>BIA</b> ),	Herbata b/c 250 ml , Bułka 100g,margaryna miękka1szt 1 Por ( <b>GLU</b> ), Polędwica sopocka 40 g ( <b>BIA, GLU, JAJ, SOJ, SEL, GOR</b> ), Sałata zielona 20 g , <b>Posiłek nocny:</b> Mus owocowy z twarogiem 1szt 1 szt ,
<b>Wartości odżywcze:</b> Wartość energetyczna[kcal]: 2072.92 kcal; Białko ogółem: 91.69 g; Tłuszcz: 42.48 g; Węglowodny przyswajalne: 318.66 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 16.59 g; suma cukrów prostych: 61.87 g; Sól: 5.75 g; Błonnik pokarmowy: 19.34 g; Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal]: 2077.97 kcal; Sód: 1448.48 mg;		
<b>czwartek 2024-01-25</b> <b>Dieta: ZABRZE BOGATOBIAŁKOWA KOD-9</b>		
Makaron na mleku . 400 ml ( <b>BIA, GLU, JAJ</b> ), Herbata b/c 250 ml , Bułka grahamka 1szt ,chleb zwykły 50g,masło 15g 1 Por ( <b>GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, SEZ</b> ), Pasta warzywna z tofu 1szt 1 szt ( <b>SOJ, GOR, SEZ</b> ), Szpinak Baby 20 g  <b>II Śniadanie:</b> Jabłko 150 g ,	Zupa dyniowa 400 ml ( <b>GLU, SEL</b> ), Ryż paraboliczny 200 g ( <b>BIA</b> ), Gulasz z szynki wp 200 g ( <b>GLU, BIA, SOJ, SEL, GOR</b> ), Filet drobiowy gotowany 80 g , Szpinak 150 g ( <b>GLU, SEL, GOR</b> ), Kompot b.c. 250 ml , Woda niegazowana 0,5l 1 szt , <b>Podwieczorek:</b> Jogurt naturalny . 150 g ( <b>BIA</b> ),	Herbata b/c 250 ml , Bułka 100g,margaryna miękka1szt 1 Por ( <b>GLU</b> ), Polędwica sopocka 100 g ( <b>BIA, GLU, JAJ, SOJ, SEL, GOR</b> ), Sałata zielona 20 g , <b>Posiłek nocny:</b> Mus owocowy z twarogiem 1szt 1 szt ,
<b>Wartości odżywcze:</b> Wartość energetyczna[kcal]: 2261.20 kcal; Białko ogółem: 129.90 g; Tłuszcz: 46.17 g; Węglowodny przyswajalne: 319.20 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 17.81 g; suma cukrów prostych: 61.87 g; Sól: 6.78 g; Błonnik pokarmowy: 19.34 g; Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal]: 2266.25 kcal; Sód: 1860.56 mg;		
<b>czwartek 2024-01-25</b> <b>Dieta: ZABRZE DIETA Z OGR.ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW KOD-6</b>		
Serek homogenizowany nat. 1szt 150 g , Herbata b/c 250 ml , Bułka grahamka 1szt ,chleb zwykły 50g,masło 15g 1 Por ( <b>GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, SEZ</b> ), Pasta warzywna z tofu 1szt 1 szt ( <b>SOJ, GOR, SEZ</b> ), Ogórek kiszony 100 g ( <b>GOR</b> ), <b>II Śniadanie:</b> Jabłko 150 g ,	Zupa dyniowa 400 ml ( <b>GLU, SEL</b> ), Ryż brązowy 200 g ( <b>BIA</b> ), Gulasz z szynki wp 200 g ( <b>GLU, BIA, SOJ, SEL, GOR</b> ), surówka coleslaw sosem chrzan- 150 g ( <b>GLU, JAJ, SEL, GOR</b> ), Kompot b.c. 250 ml , Woda niegazowana 0,5l 1 szt , <b>Podwieczorek:</b> Jogurt naturalny . 150 g ( <b>BIA</b> ),	Herbata b/c 250 ml , Chleb graham 100g margaryna miękka 1szt 1 Por ( <b>BIA</b> ), Polędwica sopocka 40 g ( <b>BIA, GLU, JAJ, SOJ, SEL, GOR</b> ), Sałata zielona 20 g , <b>Posiłek nocny:</b> Mus owocowy z twarogiem 1szt 1 szt ,
<b>Wartości odżywcze:</b> Wartość energetyczna[kcal]: 1918.12 kcal; Białko ogółem: 83.52 g; Tłuszcz: 51.61 g; Węglowodny przyswajalne: 266.49 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 20.50 g; suma cukrów prostych: 60.22 g; Sól: 8.41 g; Błonnik pokarmowy: 26.46 g; Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal]: 1924.00 kcal; Sód: 2001.42 mg;		
<b>czwartek 2024-01-25</b> <b>Dieta: ZABRZE CZKID ZESTAW I -KOD C1</b>		
Makaron na mleku . 400 ml ( <b>BIA, GLU, JAJ</b> ), Herbata b/c 250 ml , Bułka grahamka 50 g ( <b>GLU</b> ), Chleb zwykły 50 g ( <b>GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, SEZ</b> ), Masełko 1szt 1 szt , Serek śmietankowy (H3szt) 1 Por , Polędwica sopocka 40 g ( <b>BIA, GLU, JAJ, SOJ, SEL, GOR</b> ), Ogórek kiszony 100 g ( <b>GOR</b> ), <b>II Śniadanie:</b> Jabłko 150 g ,	Zupa dyniowa 400 ml ( <b>GLU, SEL</b> ), Ryż paraboliczny 200 g ( <b>BIA</b> ), Gulasz z szynki wp 200 g ( <b>GLU, BIA, SOJ, SEL, GOR</b> ), Kompot b.c. 250 ml , surówka coleslaw sosem chrzan- 150 g ( <b>GLU, JAJ, SEL, GOR</b> ), Woda niegazowana 0,5l 1 szt , <b>Podwieczorek:</b> Ciasteczko zbożowe 1 szt ,	Herbata b/c 250 ml , Chleb graham 100g margaryna miękka 1szt 1 Por ( <b>BIA</b> ), Kielbasa zielonogórska 40 g ( <b>BIA, GLU, JAJ, SEL, SOJ, GOR</b> ), Sałata zielona 20 g , <b>Posiłek nocny:</b> Mus owocowy z twarogiem 1szt 1 szt ,
<b>Wartości odżywcze:</b> Wartość energetyczna[kcal]: 1982.67 kcal; Białko ogółem: 84.05 g; Tłuszcz: 39.28 g; Węglowodny przyswajalne: 310.41 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 13.99 g; suma cukrów prostych: 73.09 g; Sól: 8.21 g; Błonnik pokarmowy: 22.35 g; Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal]: 1986.00 kcal; Sód: 2449.47 mg;		



## Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Szpital Miejski Zabrze		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
<b>czwartek 2024-01-25</b> <b>Dieta: ZABRZE CZKID ŁATWOSTRAWNA KOD-C2</b>		
Makaron na mleku . 400 ml ( <b>BIA, GLU, JAJ</b> ), Herbata b/c 250 ml , Bułka grahamka 50 g ( <b>GLU</b> ), Chleb zwykły 50 g ( <b>GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, SEZ</b> ), Masełko 1szt 1 szt , Szynka żywiecka 40 g , Ser fromage 50 g ( <b>BIA</b> ), Szpinak Baby 20 g , <b>II Śniadanie:</b> Jabłko 150 g ,	Zupa dyniowa 400 ml ( <b>GLU, SEL</b> ), Ryż paraboliczny 200 g ( <b>BIA</b> ), Filet drobiowy gotowany 120 g , Szpinak 150 g ( <b>GLU, SEL, GOR</b> ), Kompot b.c. 250 ml , Woda niegazowana 0,5l 1 szt , <b>Podwieczorek:</b> Jogurt naturalny . 150 g ( <b>BIA</b> ),	Herbata b/c 250 ml , Bułka 100g,margaryna miękka1szt 1 Por ( <b>GLU</b> ), Polędwica sopocka 40 g ( <b>BIA, GLU, JAJ, SOJ, SEL, GOR</b> ), Sałata zielona 20 g , <b>Posiłek nocny:</b> Mus owocowy z twarogiem 1szt 1 szt ,
<b>Wartości odżywcze:</b> Wartość energetyczna[kcal]: 2163.27 kcal; Białko ogółem: 116.76 g; Tłuszcz: 48.36 g; Węglowodny przyswajalne: 303.16 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 24.48 g; suma cukrów prostych: 58.88 g; Sól: 5.77 g; Błonnik pokarmowy: 19.02 g; Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal]: 2167.84 kcal; Sód: 1587.23 mg;		
<b>czwartek 2024-01-25</b> <b>Dieta: ZABRZE CZKID Z OGR. WEGLOWODANÓW KOD-C3</b>		
Serek homogenizowany nat. 1szt 150 g , Herbata b/c 250 ml , Bułka grahamka 50 g ( <b>GLU</b> ), Chleb graham 50 g , Masełko 1szt 1 szt , Szynka żywiecka 40 g , Ser fromage 50 g ( <b>BIA</b> ), Ogórek kiszony 100 g ( <b>GOR</b> ), <b>II Śniadanie:</b> Jabłko 150 g ,	Zupa dyniowa 400 ml ( <b>GLU, SEL</b> ), Ryż brązowy 200 g ( <b>BIA</b> ), Filet drobiowy gotowany 150 g , surówka coleslaw sosem chrzan- 150 g ( <b>GLU, JAJ, SEL, GOR</b> ), Kompot b.c. 250 ml , Woda niegazowana 0,5l 1 szt , <b>Podwieczorek:</b> Jogurt naturalny . 150 g ( <b>BIA</b> ),	Herbata b/c 250 ml , Chleb graham 100g margaryna miękka 1szt 1 Por ( <b>BIA</b> ), Pasta warzywna 1szt (l) 1 szt , Sałata zielona 20 g , <b>Posiłek nocny:</b> Mus owocowy z twarogiem 1szt 1 szt ,
<b>Wartości odżywcze:</b> Wartość energetyczna[kcal]: 2063.86 kcal; Białko ogółem: 114.06 g; Tłuszcz: 58.78 g; Węglowodny przyswajalne: 253.28 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 27.89 g; suma cukrów prostych: 61.14 g; Sól: 8.62 g; Błonnik pokarmowy: 31.62 g; Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal]: 2070.26 kcal; Sód: 2130.45 mg;		
<b>czwartek 2024-01-25</b> <b>Dieta: ZABRZE CZKID ZESTAW II-KOD C1</b>		
Makaron na mleku . 400 ml ( <b>BIA, GLU, JAJ</b> ), Herbata b/c 250 ml , Bułka grahamka 50 g ( <b>GLU</b> ), Chleb zwykły 50 g ( <b>GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, SEZ</b> ), Masełko 1szt 1 szt , Polędwica sopocka 40 g ( <b>BIA, GLU, JAJ, SOJ, SEL, GOR</b> ), Pastella z awokado 1 szt , Ogórek kiszony 100 g ( <b>GOR</b> ), <b>II Śniadanie:</b> Jabłko 150 g ,	Zupa dyniowa 400 ml ( <b>GLU, SEL</b> ), Ryż paraboliczny 200 g ( <b>BIA</b> ), Filet drobiowy gotowany 120 g , Szpinak 150 g ( <b>GLU, SEL, GOR</b> ), Kompot b.c. 250 ml , Woda niegazowana 0,5l 1 szt , <b>Podwieczorek:</b> Jogurt naturalny . 150 g ( <b>BIA</b> ),	Herbata b/c 250 ml , Chleb graham 100g margaryna miękka 1szt 1 Por ( <b>BIA</b> ), Śledzik na raz z cebulką 1 szt , Sałata zielona 20 g , <b>Posiłek nocny:</b> Mus owocowy z twarogiem 1szt 1 szt ,
<b>Wartości odżywcze:</b> Wartość energetyczna[kcal]: 2483.50 kcal; Białko ogółem: 120.02 g; Tłuszcz: 84.55 g; Węglowodny przyswajalne: 291.54 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 13.98 g; suma cukrów prostych: 59.90 g; Sól: 7.29 g; Błonnik pokarmowy: 23.70 g; Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal]: 2487.07 kcal; Sód: 2142.03 mg;		
<b>czwartek 2024-01-25</b> <b>Dieta: ZABRZE DIETA PAPKOWATA KOD-12</b>		
Makaron na mleku . 400 ml ( <b>BIA, GLU, JAJ</b> ), Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml ( <b>BIA, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR</b> ), Bułka 100g,margaryna miękka 2szt 1 Por ( <b>GLU</b> ), Polędwica sopocka 50 g ( <b>BIA, GLU, JAJ, SOJ, SEL, GOR</b> ), <b>II Śniadanie:</b> Soczek -1szt 200 ml ,	Zupa dyniowa 400 ml ( <b>GLU, SEL</b> ), Ziemniaki (mix) 100 g , Podudzie got. 1 szt ( <b>GLU, OZI, SOJ, SEL, GOR, SEZ</b> ), Szpinak 150 g ( <b>GLU, SEL, GOR</b> ), Kompot b.c. 250 ml , Woda niegazowana 0,5l 1 szt , <b>Podwieczorek:</b> Sok wielowarzywny 300 g ( <b>SEL</b> ),	Herbata b/c 250 ml , Zupa dyniowa 400 ml ( <b>GLU, SEL</b> ), Bułka 100g,margaryna miękka 2szt 1 Por ( <b>GLU</b> ), Polędwica sopocka 50 g ( <b>BIA, GLU, JAJ, SOJ, SEL, GOR</b> ), Mus warzywno-owocowy 100 g , <b>Posiłek nocny:</b> Mus owocowy z twarogiem 1szt 1 szt ,
<b>Wartości odżywcze:</b> Wartość energetyczna[kcal]: 2173.26 kcal; Białko ogółem: 107.38 g; Tłuszcz: 47.92 g; Węglowodny przyswajalne: 316.31 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 13.55 g; suma cukrów prostych: 77.86 g; Sól: 5.97 g; Błonnik pokarmowy: 22.43 g; Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal]: 2179.28 kcal; Sód: 1880.39 mg;		

## Jadłospis dla oddziałów

Oddział: Szpital Miejski Zabrze		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczerek	Kolacja Posiłek nocny
<b>piątek 2024-01-26</b>		
<b>Dieta: ZABRZE PODSTAWOWA KOD-1</b>		
Kasza jęczmienna na mleku 400 ml ( <b>BIA, GLU</b> ), Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml ( <b>BIA, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR</b> ), Bułka grahamka 1szt ,chleb zwykły 50g,masło 15g 1 Por ( <b>GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, SEZ</b> ), Dżem 80 g , Pomidor 100 g , <b>II Śniadanie:</b> Biszkopty b/c 30 g ( <b>BIA, GLU, JAJ, ZIA</b> ),	Zupa pomidorowa z ryżem . 400 ml ( <b>GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR</b> ), Ziemniaki . 200 g , Dorsz z pieca koperkiem 100 g ( <b>SEL, GOR</b> ), Surówka z kapust kiszonej 150 g ( <b>GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR</b> ), Kompot b.c. 250 ml , Woda niegazowana 0,5l 1 szt , <b>Podwieczerek:</b> Kefir 150 g ( <b>BIA</b> ),	Herbata b/c 250 ml , Chleb zw.100g margaryna miękka 1szt 1 Por ( <b>GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, SEZ</b> ), Ser biały z ziołami 100 g ( <b>BIA</b> ), Ogórek zielony 100 g , <b>Posiłek nocny:</b> Mus warzywno-owocowy 100 g ,
<b>Wartości odżywcze:</b> Wartość energetyczna[kcal]: 2099.15 kcal; Białko ogółem: 96.13 g; Tłuszcz: 46.43 g; Węglowodny przyswajalne: 310.86 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 21.76 g; suma cukrów prostych: 89.37 g; Sól: 6.45 g; Błonnik pokarmowy: 24.36 g; Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal]: 2100.05 kcal; Sód: 1588.48 mg;		
<b>piątek 2024-01-26</b>		
<b>Dieta: ZABRZE ŁATWOSTRAWNA KOD-2</b>		
Kasza jęczmienna na mleku 400 ml ( <b>BIA, GLU</b> ), Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml ( <b>BIA, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR</b> ), Bułka grahamka 1szt ,chleb zwykły 50g,masło 15g 1 Por ( <b>GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, SEZ</b> ), Dżem 80 g , Pomidor 100 g , <b>II Śniadanie:</b> Biszkopty b/c 30 g ( <b>BIA, GLU, JAJ, ZIA</b> ),	Zupa pomidorowa z ryżem . 400 ml ( <b>GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR</b> ), Ziemniaki . 200 g , Dorsz z pieca koperkiem 100 g ( <b>SEL, GOR</b> ), Marchewki mini skropione oliwą (got) 150 g , Kompot b.c. 250 ml , Woda niegazowana 0,5l 1 szt , <b>Podwieczerek:</b> Kefir 150 g ( <b>BIA</b> ),	Herbata b/c 250 ml , Bułka 100g,margaryna miękka1szt 1 Por ( <b>GLU</b> ), Ser biały z ziołami 100 g ( <b>BIA</b> ), Mix салат 20 g , <b>Posiłek nocny:</b> Mus warzywno-owocowy 100 g ,
<b>Wartości odżywcze:</b> Wartość energetyczna[kcal]: 2104.51 kcal; Białko ogółem: 96.24 g; Tłuszcz: 45.73 g; Węglowodny przyswajalne: 313.89 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 21.77 g; suma cukrów prostych: 92.42 g; Sól: 5.16 g; Błonnik pokarmowy: 23.95 g; Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal]: 2108.41 kcal; Sód: 1672.69 mg;		
<b>piątek 2024-01-26</b>		
<b>Dieta: ZABRZE BOGATOBIĄLKOWA KOD-9</b>		
Kasza jęczmienna na mleku 300 ml ( <b>BIA, GLU</b> ), Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml ( <b>BIA, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR</b> ), Bułka grahamka 1szt ,chleb zwykły 50g,masło 15g 1 Por ( <b>GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, SEZ</b> ), Jajo 1 szt ( <b>JAJ</b> ), Pomidor 100 g , <b>II Śniadanie:</b> Biszkopty b/c 30 g ( <b>BIA, GLU, JAJ, ZIA</b> ),	Zupa pomidorowa z ryżem . 400 ml ( <b>GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR</b> ), Ziemniaki . 200 g , Dorsz z pieca koperkiem 200 g ( <b>SEL, GOR</b> ), Marchewki mini skropione oliwą (got) 150 g , Kompot b.c. 250 ml , Woda niegazowana 0,5l 1 szt , <b>Podwieczerek:</b> Kefir 150 g ( <b>BIA</b> ),	Herbata b/c 250 ml , Bułka 100g,margaryna miękka1szt 1 Por ( <b>GLU</b> ), Ser biały z ziołami 150 g ( <b>BIA</b> ), Mix салат 20 g , <b>Posiłek nocny:</b> Mus warzywno-owocowy 100 g ,
<b>Wartości odżywcze:</b> Wartość energetyczna[kcal]: 2243.99 kcal; Białko ogółem: 135.61 g; Tłuszcz: 59.59 g; Węglowodny przyswajalne: 280.01 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 27.24 g; suma cukrów prostych: 61.88 g; Sól: 6.87 g; Błonnik pokarmowy: 23.52 g; Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal]: 2248.01 kcal; Sód: 2360.84 mg;		
<b>piątek 2024-01-26</b>		
<b>Dieta: ZABRZE DIETA Z OGR.ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW KOD-6</b>		
Maślanka 1szt 1 szt , Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml ( <b>BIA, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR</b> ), Bułka grahamka 1szt ,chleb zwykły 50g,masło 15g 1 Por ( <b>GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, SEZ</b> ), Jajo 1 szt ( <b>JAJ</b> ), Pomidor 100 g , <b>II Śniadanie:</b> Biszkopty b/c 30 g ( <b>BIA, GLU, JAJ, ZIA</b> ),	Zupa pomidorowa z ryżem brązowym 400 ml ( <b>GLU, OZI, SOJ, MLE, SEL, GOR, SEZ</b> ), Ziemniaki . 200 g , Dorsz z pieca koperkiem 100 g ( <b>SEL, GOR</b> ), Surówka z kapust kiszonej 150 g ( <b>GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR</b> ), Kompot b.c. 250 ml , Woda niegazowana 0,5l 1 szt , <b>Podwieczerek:</b> Kefir 150 g ( <b>BIA</b> ),	Herbata b/c 250 ml , Chleb graham 100g margaryna miękka 1szt 1 Por ( <b>BIA</b> ), Ser biały z ziołami 100 g ( <b>BIA</b> ), Ogórek zielony 100 g , <b>Posiłek nocny:</b> Mus warzywno-owocowy 100 g , Pestki dyni 30 g ,
<b>Wartości odżywcze:</b> Wartość energetyczna[kcal]: 2205.01 kcal; Białko ogółem: 119.18 g; Tłuszcz: 67.06 g; Węglowodny przyswajalne: 265.85 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 27.49 g; suma cukrów prostych: 66.99 g; Sól: 8.88 g; Błonnik pokarmowy: 30.47 g; Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal]: 2213.96 kcal; Sód: 3195.74 mg;		

## Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Szpital Miejski Zabrze		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
<b>piątek 2024-01-26</b> <span style="float: right;"><b>Dieta: ZABRZE CZKID ZESTAW I -KOD C1</b></span>		
Kasza jęczmienna na mleku 400 ml ( <b>BIA, GLU</b> ), Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml ( <b>BIA, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR</b> ), Chleb zwykły 50 g ( <b>GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, SEZ</b> ), Bułka grahamka 50 g ( <b>GLU</b> ), Masełko 1szt 1 szt , Dżem 80 g , Twaróg 60 g ( <b>BIA</b> ), Pomidor 100 g , <b>II Śniadanie:</b> Sok marchwiowo-owocowy 200 ml ,	Zupa pomidorowa z ryżem . 400 ml ( <b>GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR</b> ), Ziemniaki . 200 g , Dorsz z pieca koperkiem 130 g ( <b>SEL, GOR</b> ), Surówka z kapust kiszzonej 150 g ( <b>GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR</b> ), Kompot b.c. 250 ml , Woda niegazowana 0,5l 1 szt , <b>Podwieczorek:</b> Kefir 150 g ( <b>BIA</b> ),	Herbata b/c 250 ml , Chleb graham 100g margaryna miękka 1szt 1 Por ( <b>BIA</b> ), Śledzik na raz z cebulką 1 szt , Ogórek zielony 50 g , <b>Posiłek nocny:</b> Mus warzywno-owocowy 100 g ,
<b>Wartości odżywcze:</b> Wartość energetyczna[kcal]: 2253.68 kcal; Białko ogółem: 110.42 g; Tłuszcz: 60.73 g; Węglowodny przyswajalne: 295.10 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 12.51 g; suma cukrów prostych: 103.33 g; Sól: 6.50 g; Błonnik pokarmowy: 31.59 g; Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal]: 2256.58 kcal; Sód: 2252.61 mg;		
<b>piątek 2024-01-26</b> <span style="float: right;"><b>Dieta: ZABRZE CZKID ŁATWOSTRAWNA KOD-C2</b></span>		
Kasza jęczmienna na mleku 400 ml ( <b>BIA, GLU</b> ), Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml ( <b>BIA, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR</b> ), Chleb zwykły 50 g ( <b>GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, SEZ</b> ), Bułka grahamka 50 g ( <b>GLU</b> ), Masełko 1szt 1 szt , Dżem 80 g , Ser homgenizowany 60 g ( <b>BIA</b> ), Pomidor 100 g , <b>II Śniadanie:</b> Soczek -1szt 200 ml ,	Zupa pomidorowa z ryżem . 400 ml ( <b>GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR</b> ), Ziemniaki . 200 g , Dorsz z pieca koperkiem 130 g ( <b>SEL, GOR</b> ), Marchewki mini skropione oliwą (got) 150 g , Kompot b.c. 250 ml , Woda niegazowana 0,5l 1 szt , <b>Podwieczorek:</b> Kefir 150 g ( <b>BIA</b> ),	Herbata b/c 250 ml , Bułka 100g, margaryna miękka 1szt 1 Por ( <b>GLU</b> ), Ser biały z ziołami 100 g ( <b>BIA</b> ), Mix sałat 20 g , <b>Posiłek nocny:</b> Mus warzywno-owocowy 100 g ,
<b>Wartości odżywcze:</b> Wartość energetyczna[kcal]: 2083.03 kcal; Białko ogółem: 107.39 g; Tłuszcz: 44.71 g; Węglowodny przyswajalne: 300.21 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 21.38 g; suma cukrów prostych: 99.08 g; Sól: 5.62 g; Błonnik pokarmowy: 23.50 g; Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal]: 2086.93 kcal; Sód: 1848.97 mg;		
<b>piątek 2024-01-26</b> <span style="float: right;"><b>Dieta: ZABRZE CZKID Z OGR. WĘGLOWODANÓW KOD-C3</b></span>		
Maślanka 1szt 1 szt , Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml ( <b>BIA, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR</b> ), Chleb zwykły 50 g ( <b>GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, SEZ</b> ), Bułka grahamka 50 g ( <b>GLU</b> ), Masełko 1szt 1 szt , Jajo 1 szt ( <b>JAJ</b> ), Twaróg 60 g ( <b>BIA</b> ), Pomidor 100 g , <b>II Śniadanie:</b> Biszkopty b/c 30 g ( <b>BIA, GLU, JAJ, ZIA</b> ),	Zupa pomidorowa z ryżem brązowym 400 ml ( <b>GLU, OZI, SOJ, MLE, SEL, GOR, SEZ</b> ), Ziemniaki . 200 g , Dorsz z pieca koperkiem 130 g ( <b>SEL, GOR</b> ), Surówka z kapust kiszzonej 150 g ( <b>GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR</b> ), Kompot b.c. 250 ml , Woda niegazowana 0,5l 1 szt , <b>Podwieczorek:</b> Sok marchwiowo-owocowy 200 ml ,	Herbata b/c 250 ml , Chleb graham 100g margaryna miękka 1szt 1 Por ( <b>BIA</b> ), Śledzik na raz z cebulką 1 szt , Ogórek zielony 50 g , <b>Posiłek nocny:</b> Mus warzywno-owocowy 100 g , Pestki dyni 30 g ,
<b>Wartości odżywcze:</b> Wartość energetyczna[kcal]: 2465.91 kcal; Białko ogółem: 130.41 g; Tłuszcz: 84.08 g; Węglowodny przyswajalne: 275.38 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 18.26 g; suma cukrów prostych: 75.75 g; Sól: 9.27 g; Błonnik pokarmowy: 34.55 g; Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal]: 2474.86 kcal; Sód: 3368.87 mg;		
<b>piątek 2024-01-26</b> <span style="float: right;"><b>Dieta: ZABRZE CZKID ZESTAW II-KOD C1</b></span>		
Kasza jęczmienna na mleku 400 ml ( <b>BIA, GLU</b> ), Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml ( <b>BIA, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR</b> ), Chleb zwykły 50 g ( <b>GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, SEZ</b> ), Bułka grahamka 50 g ( <b>GLU</b> ), Masełko 1szt 1 szt , Ser żółty 40 g ( <b>BIA</b> ), Paprykarz 60 g ( <b>BIA, GLU, SEL, RYB, GOR</b> ), Ogórek konserwowy . 100 g ( <b>GOR</b> ), <b>II Śniadanie:</b> Kefir 150 g ( <b>BIA</b> ),	Zupa pomidorowa z ryżem . 400 ml ( <b>GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR</b> ), Pierogi z ziemniakami i twarogiem z masłem 8szt 210 g ( <b>BIA, GLU, JAJ, SOJ</b> ), Bukiet warzyw got 150 g ( <b>SEL</b> ), Kompot b.c. 250 ml , Woda niegazowana 0,5l 1 szt , <b>Podwieczorek:</b> Ciasteczko zbożowe 1 szt ,	Herbata b/c 250 ml , Chleb graham 100g margaryna miękka 1szt 1 Por ( <b>BIA</b> ), Pasta warzywna z tofu 1szt 1 szt ( <b>SOJ, GOR, SEZ</b> ), Ogórek zielony 50 g , <b>Posiłek nocny:</b> Mus warzywno-owocowy 100 g ,
<b>Wartości odżywcze:</b> Wartość energetyczna[kcal]: 2201.39 kcal; Białko ogółem: 85.37 g; Tłuszcz: 77.60 g; Węglowodny przyswajalne: 281.18 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 36.70 g; suma cukrów prostych: 68.23 g; Sól: 7.29 g; Błonnik pokarmowy: 22.40 g; Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal]: 2204.29 kcal; Sód: 1383.35 mg;		

## Jadłospis dla oddziałów

Oddział: Szpital Miejski Zabrze		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
<b>piątek 2024-01-26</b>		
<b>Dieta: ZABRZE DIETA PAPKOWATA KOD-12</b>		
Kasza jęczmienna na mleku 300 ml ( <b>BIA, GLU</b> ), Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml ( <b>BIA, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR</b> ), Bułka dł 100g masło extra 15g 1 Por ( <b>GLU</b> ), Jajo 1 szt ( <b>JAJ</b> ), Mus owocowy 100 g, <b>II Śniadanie:</b> Serek homogenizowany nat. 1szt 150 g ,	Zupa ryżowa 400 ml ( <b>GLU, OZI, SOJ, MLE, SEL, GOR, SEZ, ZIA, ŁUB</b> ), Ziemniaki (mix) 100 g , Dorsz z pieca koperkiem 100 g ( <b>SEL, GOR</b> ), Marchewki mini skropione oliwą (got) 150 g , Kompot b.c. 250 ml , Woda niegazowana 0,5l 1 szt , <b>Podwieczorek:</b> Soczek -1szt 200 ml ,	Herbata b/c 250 ml , Zupa z zacierką 400 g ( <b>GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, SEL, GOR, SEZ, ZIA, ŁUB</b> ), Bułka 100g, margaryna miękka 2szt 1 Por ( <b>GLU</b> ), Polędwica sopočka 50 g ( <b>BIA, GLU, JAJ, SOJ, SEL, GOR</b> ), <b>Posiłek nocny:</b> Mus warzywno-owocowy 100 g ,
<b>Wartości odżywcze:</b> Wartość energetyczna[kcal]: 2024.38 kcal; Białko ogółem: 109.60 g; Tłuszcz: 56.00 g; Węglowodny przyswajalne: 261.03 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 22.62 g; suma cukrów prostych: 65.51 g; Sól: 8.19 g; Błonnik pokarmowy: 18.63 g; Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal]: 2029.95 kcal; Sód: 3073.69 mg;		
<b>sobota 2024-01-27</b>		
<b>Dieta: ZABRZE PODSTAWOWA KOD-1</b>		
Kasza manna na mleku . 400 ml ( <b>BIA, GLU</b> ), Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml ( <b>BIA, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR</b> ), Bułka grahamka 1szt , chleb zwykły 50g, masło 15g 1 Por ( <b>GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, SEZ</b> ), Szyńka drobiowa z fileta 40 g ( <b>GLU, JAJ, MLE, SEL, GOR, SOJ</b> ), Papryka świeża . 100 g ( <b>GOR</b> ), <b>II Śniadanie:</b> Banan 200 g ,	Zupa brokułowa z ziemniakami . 400 ml ( <b>GLU, SEL</b> ), Kaszotto z warzywami +sos pomidorowy 350 g ( <b>GLU, SEL</b> ), surówka meksykańska z kukurydzą- 150 g ( <b>JAJ, SEL, GOR</b> ), Kompot b.c. 350 ml , Woda niegazowana 0,5l 1 szt , <b>Podwieczorek:</b> Serek homogenizowany nat. 1szt 150 g ,	Herbata b/c 350 ml , Chleb zw.100g margaryna miękka 1szt 1 Por ( <b>GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, SEZ</b> ), Paprykarz 80 g ( <b>BIA, GLU, SEL, RYB, GOR</b> ), Ogórek kiszony . 50 g ( <b>GOR</b> ), <b>Posiłek nocny:</b> Tubka owsianka z owocami b/c 1szt 1 szt ,
<b>Wartości odżywcze:</b> Wartość energetyczna[kcal]: 2342.98 kcal; Białko ogółem: 98.20 g; Tłuszcz: 58.20 g; Węglowodny przyswajalne: 342.94 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 22.34 g; suma cukrów prostych: 102.54 g; Sól: 7.99 g; Błonnik pokarmowy: 28.86 g; Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal]: 2346.51 kcal; Sód: 1608.01 mg;		
<b>sobota 2024-01-27</b>		
<b>Dieta: ZABRZE ŁATWOSTRAWNA KOD-2</b>		
Kasza manna na mleku . 400 ml ( <b>BIA, GLU</b> ), Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml ( <b>BIA, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR</b> ), Bułka grahamka 1szt , chleb zwykły 50g, masło 15g 1 Por ( <b>GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, SEZ</b> ), Szyńka drobiowa z fileta 40 g ( <b>GLU, JAJ, MLE, SEL, GOR, SOJ</b> ), Mix sałat 20 g , <b>II Śniadanie:</b> Banan 200 g ,	Zupa brokułowa z ziemniakami . 400 ml ( <b>GLU, SEL</b> ), Kaszotto z warzywami +sos pomidorowy 350 g ( <b>GLU, SEL</b> ), Bukiet warzyw z oliwą 150 g ( <b>SEL</b> ), Kompot b.c. 350 ml , Woda niegazowana 0,5l 1 szt , <b>Podwieczorek:</b> Serek homogenizowany nat. 1szt 150 g ,	Herbata b/c 350 ml , Bułka 100g, margaryna miękka 1szt 1 Por ( <b>GLU</b> ), Polędwica wiśniowa 40 g ( <b>JAJ, MLE, SEL, GOR</b> ), Sałata zielona 20 g , <b>Posiłek nocny:</b> Tubka owsianka z owocami b/c 1szt 1 szt ,
<b>Wartości odżywcze:</b> Wartość energetyczna[kcal]: 2208.01 kcal; Białko ogółem: 99.83 g; Tłuszcz: 51.55 g; Węglowodny przyswajalne: 326.45 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 23.33 g; suma cukrów prostych: 90.15 g; Sól: 4.87 g; Błonnik pokarmowy: 25.49 g; Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal]: 2214.54 kcal; Sód: 1402.36 mg;		
<b>sobota 2024-01-27</b>		
<b>Dieta: ZABRZE BOGATOBIAŁKOWA KOD-9</b>		
Kasza manna na mleku . 400 ml ( <b>BIA, GLU</b> ), Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml ( <b>BIA, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR</b> ), Bułka grahamka 1szt , chleb zwykły 50g, masło 15g 1 Por ( <b>GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, SEZ</b> ), Szyńka drobiowa z fileta 100 g ( <b>GLU, JAJ, MLE, SEL, GOR, SOJ</b> ), Mix sałat 20 g , Twaróg 100 g ( <b>BIA</b> ), <b>II Śniadanie:</b> Banan 200 g ,	Zupa brokułowa z ziemniakami . 400 ml ( <b>GLU, SEL</b> ), Kaszotto z warzywami +sos pomidorowy 350 g ( <b>GLU, SEL</b> ), Filet drobiowy gotowany 80 g , Bukiet warzyw z oliwą 150 g ( <b>SEL</b> ), Kompot b.c. 350 ml , Woda niegazowana 0,5l 1 szt , <b>Podwieczorek:</b> Serek homogenizowany nat. 1szt 150 g ,	Herbata b/c 350 ml , Bułka 100g, margaryna miękka 1szt 1 Por ( <b>GLU</b> ), Polędwica wiśniowa 100 g ( <b>JAJ, MLE, SEL, GOR</b> ), Sałata zielona 20 g , <b>Posiłek nocny:</b> Tubka owsianka z owocami b/c 1szt 1 szt ,
<b>Wartości odżywcze:</b> Wartość energetyczna[kcal]: 2599.29 kcal; Białko ogółem: 167.72 g; Tłuszcz: 62.54 g; Węglowodny przyswajalne: 331.55 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 25.57 g; suma cukrów prostych: 90.81 g; Sól: 7.42 g; Błonnik pokarmowy: 25.49 g; Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal]: 2605.82 kcal; Sód: 2168.44 mg;		

## Jadłospis dla oddziałów

Oddział: Szpital Miejski Zabrze		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
<b>sobota 2024-01-27</b>		
<b>Dieta: ZABRZE DIETA Z OGR.ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW KOD-6</b>		
Jogurt naturalny . 150 g ( <b>BIA</b> ), Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml ( <b>BIA, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR</b> ), Bułka grahamka 1szt ,chleb zwykły 50g,masło 15g 1 Por ( <b>GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, SEZ</b> ), Szyńka drobiowa z fileta 40 g ( <b>GLU, JAJ, MLE, SEL, GOR, SOJ</b> ), Papryka świeża . 100 g ( <b>GOR</b> ), <b>II Śniadanie:</b> Grejfrut 200 g ,	Zupa brokułowa z ziemniakami . 400 ml ( <b>GLU, SEL</b> ), Kaszotto z warzywami +sos pomidorowy 350 g ( <b>GLU, SEL</b> ), surówka meksykańska z kukurydzą-150 g ( <b>JAJ, SEL, GOR</b> ), Kompot b.c. 350 ml , Woda niegazowana 0,5l 1 szt , <b>Podwieczorek:</b> Serek homogenizowany nat. 1szt 150 g ,	Herbata b/c 350 ml , Chleb graham 100g margaryna miękka 1szt 1 Por ( <b>BIA</b> ), Połędwica wiśniowa 40 g ( <b>JAJ, MLE, SEL, GOR</b> ), Ogórek kiszony . 50 g ( <b>GOR</b> ), <b>Posiłek nocny:</b> Tubka owsianka z owocami b/c 1szt 1 szt ,
<b>Wartości odżywcze:</b> Wartość energetyczna[kcal]: 1933.41 kcal; Białko ogółem: 95.18 g; Tłuszcz: 47.62 g; Węglowodny przyswajalne: 265.47 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 22.75 g; suma cukrów prostych: 68.45 g; Sól: 6.94 g; Błonnik pokarmowy: 29.83 g; Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal]: 1938.74 kcal; Sód: 1714.41 mg;		
<b>sobota 2024-01-27</b>		
<b>Dieta: ZABRZE CZKID ZESTAW I -KOD C1</b>		
Kasza manna na mleku . 400 ml ( <b>BIA, GLU</b> ), Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml ( <b>BIA, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR</b> ), Chleb zwykły 50 g ( <b>GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, SEZ</b> ), Bułka grahamka 50 g ( <b>GLU</b> ), Maselko 1szt 1 szt , Szyńka drobiowa z fileta 40 g ( <b>GLU, JAJ, MLE, SEL, GOR, SOJ</b> ), Tuńczyk 60 g , Papryka świeża . 100 g ( <b>GOR</b> ), <b>II Śniadanie:</b> Sok marchwiowo-owocowy 200 ml ,	Zupa brokułowa z ziemniakami . 350 ml ( <b>GLU, SEL</b> ), Ziemniaki . 200 g , Kotlecik drobiowy 150 g ( <b>GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR</b> ), Bukiet warzyw z oliwą 150 g ( <b>SEL</b> ), Woda niegazowana 0,5l 1 szt , Kompot b.c. 250 ml , <b>Podwieczorek:</b> Serek homogenizowany nat. 1szt 150 g ,	Herbata b/c 250 ml , Chleb graham 100 g , Margaryna miękka 1szt 1 szt , Śledzik na raz z cebulką 1 szt , Ogórek kiszony 50 g ( <b>GOR</b> ), <b>Posiłek nocny:</b> Tubka owsianka z owocami b/c 1szt 1 szt ,
<b>Wartości odżywcze:</b> Wartość energetyczna[kcal]: 2684.85 kcal; Białko ogółem: 137.56 g; Tłuszcz: 96.50 g; Węglowodny przyswajalne: 299.37 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 23.13 g; suma cukrów prostych: 73.45 g; Sól: 7.59 g; Błonnik pokarmowy: 31.45 g; Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal]: 2689.38 kcal; Sód: 2489.87 mg;		
<b>sobota 2024-01-27</b>		
<b>Dieta: ZABRZE CZKID ŁATWOSTRAWNA KOD-C2</b>		
Kasza manna na mleku . 400 ml ( <b>BIA, GLU</b> ), Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml ( <b>BIA, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR</b> ), Chleb zwykły 50 g ( <b>GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, SEZ</b> ), Bułka grahamka 50 g ( <b>GLU</b> ), Maselko 1szt 1 szt , Szyńka drobiowa z fileta 40 g ( <b>GLU, JAJ, MLE, SEL, GOR, SOJ</b> ), Twaróg 60 g ( <b>BIA</b> ), Mix sałat 20 g , <b>II Śniadanie:</b> Chrupki kukurydziane . 40 g ,	Zupa brokułowa z ziemniakami . 350 ml ( <b>GLU, SEL</b> ), Kaszotto z warzywami +sos pomidorowy 350 g ( <b>GLU, SEL</b> ), Bukiet warzyw got 150 g ( <b>SEL</b> ), Woda niegazowana 0,5l 1 szt , Kompot b.c. 250 ml , <b>Podwieczorek:</b> Serek homogenizowany nat. 1szt 150 g ,	Bułka 100g,margaryna miękka1szt 1 Por ( <b>GLU</b> ), Herbata b/c 250 ml , Pasta jajeczna 80 g ( <b>JAJ, SOJ, SEL, GOR</b> ), Sałata zielona 20 g , <b>Posiłek nocny:</b> Tubka owsianka z owocami b/c 1szt 1 szt ,
<b>Wartości odżywcze:</b> Wartość energetyczna[kcal]: 2414.19 kcal; Białko ogółem: 127.08 g; Tłuszcz: 66.68 g; Węglowodny przyswajalne: 316.85 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 25.35 g; suma cukrów prostych: 51.22 g; Sól: 5.14 g; Błonnik pokarmowy: 24.97 g; Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal]: 2420.66 kcal; Sód: 1436.51 mg;		
<b>sobota 2024-01-27</b>		
<b>Dieta: ZABRZE CZKID Z OGR. WĘGLOWODANÓW KOD-C3</b>		
Jogurt naturalny . 150 g ( <b>BIA</b> ), Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml ( <b>BIA, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR</b> ), Chleb zwykły 50 g ( <b>GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, SEZ</b> ), Bułka grahamka 1szt ,chleb zwykły 50g,masło 15g 1 Por ( <b>GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, SEZ</b> ), Szyńka drobiowa z fileta 40 g ( <b>GLU, JAJ, MLE, SEL, GOR, SOJ</b> ), Twaróg 60 g ( <b>BIA</b> ), Papryka świeża . 100 g ( <b>GOR</b> ), <b>II Śniadanie:</b> Sok marchwiowo-owocowy 200 ml ,	Zupa brokułowa z ziemniakami . 350 ml ( <b>GLU, SEL</b> ), Kaszotto z warzywami +sos pomidorowy 350 g ( <b>GLU, SEL</b> ), surówka meksykańska z kukurydzą-150 g ( <b>JAJ, SEL, GOR</b> ), Woda niegazowana 0,5l 1 szt , Kompot b.c. 250 ml , <b>Podwieczorek:</b> Serek homogenizowany nat. 1szt 150 g ,	Herbata b/c 250 ml , Chleb graham 100g margaryna miękka 1szt 1 Por ( <b>BIA</b> ), Pasta jajeczna 80 g ( <b>JAJ, SOJ, SEL, GOR</b> ), Ogórek kiszony 100 g ( <b>GOR</b> ), <b>Posiłek nocny:</b> Tubka owsianka z owocami b/c 1szt 1 szt ,
<b>Wartości odżywcze:</b> Wartość energetyczna[kcal]: 2386.54 kcal; Białko ogółem: 124.09 g; Tłuszcz: 71.54 g; Węglowodny przyswajalne: 295.36 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 28.44 g; suma cukrów prostych: 72.55 g; Sól: 8.97 g; Błonnik pokarmowy: 31.44 g; Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal]: 2391.81 kcal; Sód: 2153.36 mg;		

## Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Szpital Miejski Zabrze		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
<b>sobota 2024-01-27</b> <b>Dieta: ZABRZE CZKID ZESTAW II-KOD C1</b>		
Kasza manna na mleku . 400 ml ( <b>BIA, GLU</b> ), Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml ( <b>BIA, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR</b> ), Chleb zwykły 50 g ( <b>GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, SEZ</b> ), Bułka grahamka 50 g ( <b>GLU</b> ), Masełko 1szt 1 szt , Szynka drobiowa z fileta 40 g ( <b>GLU, JAJ, MLE, SEL, GOR, SOJ</b> ), Twaróg 60 g ( <b>BIA</b> ), Papryka świeża . 100 g ( <b>GOR</b> ), <b>II Śniadanie:</b> Sok marchwiowo-owocowy 200 ml ,	Zupa brokułowa z ziemniakami . 350 ml ( <b>GLU, SEL</b> ), Kaszotto z warzywami +sos pomidorowy 350 g ( <b>GLU, SEL</b> ), surówka meksykańska z kukurydzą-150 g ( <b>JAJ, SEL, GOR</b> ), Woda niegazowana 0,5l 1 szt , Kompot b.c. 250 ml , <b>Podwieczorek:</b> Banan 150 g ,	Herbata b/c 250 ml , Chleb graham 100 g , Pasta jajeczna 80 g ( <b>JAJ, SOJ, SEL, GOR</b> ), Margaryna miękka 1szt 1 szt , Ogórek kiszony 50 g ( <b>GOR</b> ), <b>Posiłek nocny:</b> Tubka owsianka z owocami b/c 1szt 1 szt ,
<b>Wartości odżywcze:</b> Wartość energetyczna[kcal]: 2394.71 kcal; Białko ogółem: 113.05 g; Tłuszcz: 62.94 g; Węglowodny przyswajalne: 327.08 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 20.19 g; suma cukrów prostych: 104.56 g; Sól: 7.31 g; Błonnik pokarmowy: 34.81 g; Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal]: 2400.18 kcal; Sód: 1900.51 mg;		
<b>sobota 2024-01-27</b> <b>Dieta: ZABRZE DIETA PAPKOWATA KOD-12</b>		
Kasza manna na mleku . 400 ml ( <b>BIA, GLU</b> ), Kawa zbożowa z mlekiem 250 ml ( <b>BIA, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR</b> ), Bułka dł 100g masło extra 15g 1 Por ( <b>GLU</b> ), Szynka drobiowa z fileta 50 g ( <b>GLU, JAJ, MLE, SEL, GOR, SOJ</b> ), Mus owocowy 100 g , <b>II Śniadanie:</b> Sok marchwiowo-owocowy 200 ml ,	Zupa ziemniaczana . 400 g ( <b>GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR</b> ), Ziemniaki (mix) 100 g , Schab got 190 g , Bukiet warzyw z oliwą 100 g ( <b>SEL</b> ), Kompot b.c. 250 ml , Woda niegazowana 0,5l 1 szt , <b>Podwieczorek:</b> Kefir 150 g ( <b>BIA</b> ),	Herbata b/c 250 ml , Zupa ziemniaczana . 400 g ( <b>GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR</b> ), Bułka 100g,margaryna miękka 2szt 1 Por ( <b>GLU</b> ), Połędwica wiśniowa 50 g ( <b>JAJ, MLE, SEL, GOR</b> ), Mus warzywno-owocowy 100 g , <b>Posiłek nocny:</b> Tubka owsianka z owocami b/c 1szt 1 szt ,
<b>Wartości odżywcze:</b> Wartość energetyczna[kcal]: 2383.55 kcal; Białko ogółem: 118.83 g; Tłuszcz: 51.96 g; Węglowodny przyswajalne: 349.07 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 21.74 g; suma cukrów prostych: 94.73 g; Sól: 5.24 g; Błonnik pokarmowy: 25.68 g; Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal]: 2390.11 kcal; Sód: 1861.21 mg;		
<b>niedziela 2024-01-28</b> <b>Dieta: ZABRZE PODSTAWOWA KOD-1</b>		
Płatki jęczmienne na mleku . 400 ml ( <b>BIA, GLU</b> ), Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml ( <b>BIA, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR</b> ), Bułka grahamka 1szt ,chleb zwykły 50g,masło 15g 1 Por ( <b>GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, SEZ</b> ), Kielbasa szynkowa wp.o.Grzegorza 40 g ( <b>GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, DWU</b> ), Rukola 20 g , <b>II Śniadanie:</b> Jabłko 150 g ,	Rosół z makaronem . 400 ml ( <b>GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR</b> ), Ziemniaki . 200 g , Filet drobiowy w sosie ziołowym 100g/100ml 1 Por ( <b>BIA, GLU, SOJ, SEL, GOR</b> ), Kapusta czerwona gotowana 150 g ( <b>GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR</b> ), Kompot b.c. 250 ml , Woda niegazowana 0,5l 1 szt , <b>Podwieczorek:</b> Maślanka 1szt 1 szt ,	Herbata b/c 250 ml , Chleb zw.100g margaryna miękka 1szt 1 Por ( <b>GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, SEZ</b> ), Pasta z ciecierzycy ze słonecznikiem 80 g ( <b>GLU, OZI, SOJ, MLE, SEL, GOR, SEZ</b> ), Pomidor 100 g , <b>Posiłek nocny:</b> Mus owocowy 100 g ,
<b>Wartości odżywcze:</b> Wartość energetyczna[kcal]: 2205.19 kcal; Białko ogółem: 120.29 g; Tłuszcz: 45.00 g; Węglowodny przyswajalne: 312.14 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 9.11 g; suma cukrów prostych: 89.96 g; Sól: 7.75 g; Błonnik pokarmowy: 33.64 g; Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal]: 2207.51 kcal; Sód: 1748.99 mg;		
<b>niedziela 2024-01-28</b> <b>Dieta: ZABRZE ŁATWOSTRAWNA KOD-2</b>		
Płatki jęczmienne na mleku . 400 ml ( <b>BIA, GLU</b> ), Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml ( <b>BIA, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR</b> ), Bułka grahamka 1szt ,chleb zwykły 50g,masło 15g 1 Por ( <b>GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, SEZ</b> ), Kielbasa szynkowa wp.o.Grzegorza 40 g ( <b>GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, DWU</b> ), Rukola 20 g , <b>II Śniadanie:</b> Jabłko 150 g ,	Rosół z makaronem . 400 ml ( <b>GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR</b> ), Ziemniaki . 200 g , Filet drobiowy w sosie ziołowym 100g/100ml 1 Por ( <b>BIA, GLU, SOJ, SEL, GOR</b> ), Cukinia gotowana z ziołami i oliwą 150 g ( <b>BIA, GLU, SOJ, SEL, GOR</b> ), Kompot b.c. 250 ml , Woda niegazowana 0,5l 1 szt , <b>Podwieczorek:</b> Maślanka 1szt 1 szt ,	Herbata b/c 250 ml , Bułka 100g,margaryna miękka1szt 1 Por ( <b>GLU</b> ), Twaróg 100 g ( <b>BIA</b> ), Pomidor 100 g , <b>Posiłek nocny:</b> Mus owocowy 100 g ,
<b>Wartości odżywcze:</b> Wartość energetyczna[kcal]: 2129.39 kcal; Białko ogółem: 127.38 g; Tłuszcz: 43.56 g; Węglowodny przyswajalne: 294.27 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 8.76 g; suma cukrów prostych: 81.81 g; Sól: 5.55 g; Błonnik pokarmowy: 21.66 g; Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal]: 2133.99 kcal; Sód: 1426.79 mg;		

## Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Szpital Miejski Zabrze		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
<b>niedziela 2024-01-28</b> <b>Dieta: ZABRZE BOGATOBIAŁKOWA KOD-9</b>		
Platki jęczmienne na mleku . 400 ml ( <b>BIA, GLU</b> ), Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml ( <b>BIA, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR</b> ), Bułka grahamka 1szt ,chleb zwykły 50g,masło 15g 1 Por ( <b>GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, SEZ</b> ), Kiełbasa szynkowa wp.o.Grzegorza 40 g ( <b>GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, DWU</b> ), Rukola 20 g , <b>II Śniadanie:</b> Jabłko 150 g , Jogurt naturalny . 150 g ( <b>BIA</b> ),	Rosół z makaronem . 400 ml ( <b>GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR</b> ), Ziemniaki . 200 g , Filet drobiowy gotowany 200 g , Cukinia gotowana z ziołami i oliwą 150 g ( <b>BIA, GLU, SOJ, SEL, GOR</b> ), Kompot b.c. 250 ml , Woda niegazowana 0,5l 1 szt , <b>Podwieczorek:</b> Maślanka 1szt 1 szt ,	Herbata b/c 250 ml , Bułka 100g,margaryna miękka1szt 1 Por ( <b>GLU</b> ), Twaróg 100 g ( <b>BIA</b> ), Pomidor 100 g , <b>Posiłek nocny:</b> Mus owocowy 100 g ,
<b>Wartości odżywcze:</b> Wartość energetyczna[kcal]: 2287.49 kcal; Białko ogółem: 159.54 g; Tłuszcz: 47.89 g; Węglowodny przyswajalne: 291.20 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 11.15 g; suma cukrów prostych: 81.79 g; Sól: 5.88 g; Błonnik pokarmowy: 21.43 g; Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal]: 2291.69 kcal; Sód: 1476.99 mg;		
<b>niedziela 2024-01-28</b> <b>Dieta: ZABRZE DIETA Z OGR.ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW KOD-6</b>		
Jogurt naturalny . 150 g ( <b>BIA</b> ), Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml ( <b>BIA, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR</b> ), Bułka grahamka 1szt ,chleb zwykły 50g,masło 15g 1 Por ( <b>GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, SEZ</b> ), Kiełbasa szynkowa wp.o.Grzegorza 40 g ( <b>GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, DWU</b> ), Rukola 20 g , <b>II Śniadanie:</b> Jabłko 150 g ,	Rosół z makaronem razowym 400 ml ( <b>GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR</b> ), Ziemniaki . 200 g , Filet drobiowy w sosie ziołowym 100g/100ml 1 Por ( <b>BIA, GLU, SOJ, SEL, GOR</b> ), Kapusta czerwona gotowana 150 g ( <b>GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR</b> ), Kompot b.c. 250 ml , Woda niegazowana 0,5l 1 szt , <b>Podwieczorek:</b> Maślanka 1szt 1 szt ,	Herbata b/c 250 ml , Chleb graham 100g margaryna miękka 1szt 1 Por ( <b>BIA</b> ), Twaróg 100 g ( <b>BIA</b> ), Pomidor 100 g , <b>Posiłek nocny:</b> Sok pomidorowy 1szt 1 szt , Pestki dyni 30 g ,
<b>Wartości odżywcze:</b> Wartość energetyczna[kcal]: 2110.55 kcal; Białko ogółem: 134.70 g; Tłuszcz: 50.23 g; Węglowodny przyswajalne: 262.54 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 11.37 g; suma cukrów prostych: 73.36 g; Sól: 6.73 g; Błonnik pokarmowy: 32.29 g; Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal]: 2119.10 kcal; Sód: 1831.99 mg;		
<b>niedziela 2024-01-28</b> <b>Dieta: ZABRZE CZKID ZESTAW I -KOD C1</b>		
Platki jęczmienne na mleku . 350 ml ( <b>BIA, GLU</b> ), Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml ( <b>BIA, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR</b> ), Chleb zwykły 50 g ( <b>GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, SEZ</b> ), Bułka grahamka 50 g ( <b>GLU</b> ), Masełko 1szt 1 szt , Jajo 1 szt ( <b>JAJ</b> ), Kiełbasa szynkowa wp.o.Grzegorza 50 g ( <b>GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, DWU</b> ), Rukola 20 g , <b>II Śniadanie:</b> Jabłko 150 g ,	Rosół z makaronem . 400 ml ( <b>GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR</b> ), Ziemniaki . 200 g , Filet drobiowy w sosie ziołowym 130g/100ml 1 Por ( <b>BIA, GLU, SOJ, SEL, GOR</b> ), Kapusta czerwona gotowana 150 g ( <b>GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR</b> ), Kompot b.c. 250 ml , Woda niegazowana 0,5l 1 szt , <b>Podwieczorek:</b> Jogurt naturalny . 150 g ( <b>BIA</b> ),	Herbata b/c 250 ml , Chleb graham 100g margaryna miękka 1szt 1 Por ( <b>BIA</b> ), Pasta warzywna z tofu 1szt 1 szt ( <b>SOJ, GOR, SEZ</b> ), Pomidor 100 g , <b>Posiłek nocny:</b> Mus owocowy 100 g ,
<b>Wartości odżywcze:</b> Wartość energetyczna[kcal]: 2038.18 kcal; Białko ogółem: 122.41 g; Tłuszcz: 44.15 g; Węglowodny przyswajalne: 270.08 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 16.46 g; suma cukrów prostych: 66.40 g; Sól: 6.73 g; Błonnik pokarmowy: 31.29 g; Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal]: 2041.77 kcal; Sód: 1314.68 mg;		
<b>niedziela 2024-01-28</b> <b>Dieta: ZABRZE CZKID ŁATWOSTRAWNA KOD-C2</b>		
Platki jęczmienne na mleku . 350 ml ( <b>BIA, GLU</b> ), Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml ( <b>BIA, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR</b> ), Chleb zwykły 50 g ( <b>GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, SEZ</b> ), Bułka grahamka 50 g ( <b>GLU</b> ), Masełko 1szt 1 szt , Tuńczyk 60 g , Kiełbasa szynkowa wp-drob 40 g ( <b>GLU, JAJ, SEL, GOR</b> ), Rukola 20 g , <b>II Śniadanie:</b> Jabłko 150 g ,	Rosół z makaronem . 400 ml ( <b>GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR</b> ), Ziemniaki . 200 g , Filet drobiowy w sosie ziołowym 130g/100ml 1 Por ( <b>BIA, GLU, SOJ, SEL, GOR</b> ), Cukinia gotowana z ziołami i oliwą 150 g ( <b>BIA, GLU, SOJ, SEL, GOR</b> ), Kompot b.c. 250 ml , Woda niegazowana 0,5l 1 szt , <b>Podwieczorek:</b> Maślanka 1szt 1 szt ,	Herbata b/c 250 ml , Bułka 100g,margaryna miękka1szt 1 Por ( <b>GLU</b> ), Pasta warzywna z tofu 1szt 1 szt ( <b>SOJ, GOR, SEZ</b> ), Pomidor 100 g , <b>Posiłek nocny:</b> Mus owocowy 100 g ,
<b>Wartości odżywcze:</b> Wartość energetyczna[kcal]: 2133.32 kcal; Białko ogółem: 127.50 g; Tłuszcz: 43.49 g; Węglowodny przyswajalne: 295.58 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 14.81 g; suma cukrów prostych: 84.21 g; Sól: 6.98 g; Błonnik pokarmowy: 21.30 g; Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal]: 2137.90 kcal; Sód: 1704.48 mg;		

## Jadłospis dla oddziałów

Oddział: Szpital Miejski Zabrze		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
<b>niedziela 2024-01-28</b> <b>Dieta: ZABRZE CZKID Z OGR. WEGLOWODANÓW KOD-C3</b>		
Jogurt naturalny . 150 g ( <b>BIA</b> ), Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml ( <b>BIA, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR</b> ), Chleb graham 50 g , Bułka grahamka 50 g ( <b>GLU</b> ), Masełko 1szt 1 szt , Jajo 1 szt ( <b>JAJ</b> ), Kielbasa szynkowa wp-drob 40 g ( <b>GLU, JAJ, SEL, GOR</b> ), Rukola 20 g , <b>II Śniadanie:</b> Jabłko 150 g ,	Rosół z makaronem razowym 400 ml ( <b>GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR</b> ), Ziemniaki . 200 g , Filet drobiowy w sosie ziołowym 130g/100ml 1 Por ( <b>BIA, GLU, SOJ, SEL, GOR</b> ), Kapusta czerwona gotowana 150 g ( <b>GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR</b> ), Kompot b.c. 250 ml , Woda niegazowana 0,5l 1 szt , <b>Podwieczorek:</b> Maślanka 1szt 1 szt ,	Herbata b/c 250 ml , Chleb graham 100g margaryna miękka 1szt 1 Por ( <b>BIA</b> ), Pasta warzywna z tofu 1szt 1 szt ( <b>SOJ, GOR, SEZ</b> ), Pomidor 100 g , <b>Posiłek nocny:</b> Sok pomidorowy 1szt 1 szt , Pestki dyni 30 g ,
<b>Wartości odżywcze:</b> Wartość energetyczna[kcal]: 2210.95 kcal; Białko ogółem: 136.85 g; Tłuszcz: 59.66 g; Węglowodny przyswajalne: 263.32 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 20.30 g; suma cukrów prostych: 77.14 g; Sól: 7.64 g; Błonnik pokarmowy: 34.09 g; Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal]: 2220.50 kcal; Sód: 2198.09 mg;		
<b>niedziela 2024-01-28</b> <b>Dieta: ZABRZE CZKID ZESTAW II-KOD C1</b>		
Płatki jęczmienne na mleku . 350 ml ( <b>BIA, GLU</b> ), Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml ( <b>BIA, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR</b> ), Bułka grahamka 50 g ( <b>GLU</b> ), Chleb zwykły 50 g ( <b>GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, SEZ</b> ), Masełko 1szt 1 szt , Tuńczyk 60 g , Kielbasa szynkowa wp-drob 50 g ( <b>GLU, JAJ, SEL, GOR</b> ), Rukola 20 g , <b>II Śniadanie:</b> Jabłko 150 g ,	Rosół z makaronem . 400 ml ( <b>GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR</b> ), Ziemniaki . 200 g , Kotlecik drobiowy 150 g ( <b>GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR</b> ), Cukinia gotowana z ziołami i oliwą 150 g ( <b>BIA, GLU, SOJ, SEL, GOR</b> ), Kompot b.c. 250 ml , Woda niegazowana 0,5l 1 szt , <b>Podwieczorek:</b> Maślanka 1szt 1 szt ,	Herbata b/c 250 ml , Chleb graham 100g margaryna miękka 1szt 1 Por ( <b>BIA</b> ), Pasta z ciecierzycy ze słonecznikiem 80 g ( <b>GLU, OZI, SOJ, MLE, SEL, GOR, SEZ</b> ), Pomidor 100 g , <b>Posiłek nocny:</b> Mus owocowy 100 g ,
<b>Wartości odżywcze:</b> Wartość energetyczna[kcal]: 2400.51 kcal; Białko ogółem: 134.52 g; Tłuszcz: 65.61 g; Węglowodny przyswajalne: 299.66 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 17.13 g; suma cukrów prostych: 81.33 g; Sól: 9.25 g; Błonnik pokarmowy: 32.58 g; Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal]: 2405.27 kcal; Sód: 2986.38 mg;		
<b>niedziela 2024-01-28</b> <b>Dieta: ZABRZE DIETA PAPKOWATA KOD-12</b>		
Płatki jęczmienne na mleku . 300 ml ( <b>BIA, GLU</b> ), Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml ( <b>BIA, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR</b> ), Bułka dl 100g masło extra 15g 1 Por ( <b>GLU</b> ), Kielbasa szynkowa wp.o.Grzegorza 100 g ( <b>GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, DWU</b> ), Sok marchwiowo-owocowy 200 ml , <b>II Śniadanie:</b> Mus warzywno-owocowy 100 g ,	Rosół z makaronem . 400 ml ( <b>GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR</b> ), Ziemniaki (mix) 100 g , Filet drobiowy pieczony w ziołach z sosem 90/100 1 Por ( <b>BIA, GLU, SOJ, SEL, GOR</b> ), Warzywa gotowane 100 g ( <b>BIA, GLU, SEL</b> ), Kompot b.c. 250 ml , Woda niegazowana 0,5l 1 szt , <b>Podwieczorek:</b> Maślanka 250 ml ,	Herbata b/c 250 ml , Rosół z makaronem . 400 ml ( <b>GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR</b> ), Bułka 100g,margaryna miękka 2szt 1 Por ( <b>GLU</b> ), Polędwica sopocka 50 g ( <b>BIA, GLU, JAJ, SOJ, SEL, GOR</b> ), Serek homogenizowany nat. 1szt 150 g , <b>Posiłek nocny:</b> Mus owocowy 100 g ,
<b>Wartości odżywcze:</b> Wartość energetyczna[kcal]: 2232.64 kcal; Białko ogółem: 133.87 g; Tłuszcz: 51.22 g; Węglowodny przyswajalne: 296.08 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 22.24 g; suma cukrów prostych: 85.12 g; Sól: 7.76 g; Błonnik pokarmowy: 21.62 g; Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal]: 2239.19 kcal; Sód: 1956.88 mg;		
<b>poniedziałek 2024-01-29</b> <b>Dieta: ZABRZE PODSTAWOWA KOD-1</b>		
Kasza kukurydzina na mleku . 400 ml ( <b>BIA</b> ), Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml ( <b>BIA, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR</b> ), Bułka grahamka 1szt ,chleb zwykły 50g,masło 15g 1 Por ( <b>GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, SEZ</b> ), Ser topiony . 100 g ( <b>BIA, SOJ</b> ), Roszponka 20 g , <b>II Śniadanie:</b> Sok marchwiowo-owocowy 200 ml ,	Barszcz czerwony z ziemniakami 400 ml ( <b>GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR</b> ), Kasza gryczana 200 g ( <b>GLU</b> ), Schab gotowany +sos 100/100 190 g ( <b>GLU</b> ), surówka bułgarska z papryką- 150 g ( <b>JAJ, SEL, GOR</b> ), Kompot b.c. 250 ml , Woda niegazowana 0,5l 1 szt , <b>Podwieczorek:</b> Jogurt naturalny . 150 g ( <b>BIA</b> ),	Herbata b/c 250 ml , Chleb zw.100g margaryna miękka 1szt 1 Por ( <b>GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, SEZ</b> ), Polędwica sopocka 40 g ( <b>BIA, GLU, JAJ, SOJ, SEL, GOR</b> ), Salata zielona 20 g , <b>Posiłek nocny:</b> Tubka z kaszą jaglana z owocami 1szt 1 szt ,
<b>Wartości odżywcze:</b> Wartość energetyczna[kcal]: 2492.77 kcal; Białko ogółem: 121.71 g; Tłuszcz: 69.65 g; Węglowodny przyswajalne: 332.79 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 32.46 g; suma cukrów prostych: 71.92 g; Sól: 8.18 g; Błonnik pokarmowy: 25.97 g; Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal]: 2496.35 kcal; Sód: 975.09 mg;		



## Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Szpital Miejski Zabrze		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
<b>poniedziałek 2024-01-29</b>		
<b>Dieta: ZABRZE ŁATWOSTRAWNA KOD-2</b>		
Kasza kukurydzina na mleku . 400 ml ( <b>BIA</b> ), Herbata b/c 250 ml , Bułka grahamka 1szt ,chleb zwykły 50g,masło 15g 1 Por ( <b>GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, SEZ</b> ), Pasta warzywna z tofu 1szt 1 szt ( <b>SOJ, GOR, SEZ</b> ), Roszponka 20 g , <b>II Śniadanie:</b> Sok marchwiowo-owocowy 200 ml ,	Barszcz czerwony z ziemniakami 400 ml ( <b>GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR</b> ), Kasza jecz. perłowa 200 g ( <b>BIA, GLU</b> ), Schab gotowany +sos 100/100 190 g ( <b>GLU</b> ), Brokuły got. z dodatkiem oliwy 150 g , Kompot b.c. 250 ml , Woda niegazowana 0,5l 1 szt , <b>Podwieczorek:</b> Jogurt naturalny . 150 g ( <b>BIA</b> ),	Herbata b/c 250 ml , Bułka 100g,margaryna miękka1szt 1 Por ( <b>GLU</b> ), Polędwica sopočka 40 g ( <b>BIA, GLU, JAJ, SOJ, SEL, GOR</b> ), Sałata zielona 20 g , <b>Posiłek nocny:</b> Tubka z kaszą jagłana z owocami 1szt 1 szt ,
<b>Wartości odżywcze:</b> Wartość energetyczna[kcal]: 2217.12 kcal; Białko ogółem: 107.15 g; Tłuszcz: 54.63 g; Węglowodny przyswajalne: 308.67 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 19.38 g; suma cukrów prostych: 57.88 g; Sól: 5.37 g; Błonnik pokarmowy: 27.45 g; Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal]: 2222.85 kcal; Sód: 1295.44 mg;		
<b>poniedziałek 2024-01-29</b>		
<b>Dieta: ZABRZE BOGATOBIAŁKOWA KOD-9</b>		
Kasza kukurydzina na mleku . 400 ml ( <b>BIA</b> ), Herbata b/c 250 ml , Bułka grahamka 1szt ,chleb zwykły 50g,masło 15g 1 Por ( <b>GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, SEZ</b> ), Pasta warzywna z tofu 1szt 1 szt ( <b>SOJ, GOR, SEZ</b> ), Roszponka 20 g , <b>II Śniadanie:</b> Sok marchwiowo-owocowy 200 ml ,	Barszcz czerwony z ziemniakami 400 ml ( <b>GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR</b> ), Kasza jecz. perłowa 200 g ( <b>BIA, GLU</b> ), Schab gotowany +sos 100/100 190 g ( <b>GLU</b> ), Podudzie got 1 szt , Brokuły got. z dodatkiem oliwy 150 g , Kompot b.c. 250 ml , Woda niegazowana 0,5l 1 szt , <b>Podwieczorek:</b> Jogurt naturalny . 150 g ( <b>BIA</b> ),	Herbata b/c 250 ml , Bułka 100g,margaryna miękka1szt 1 Por ( <b>GLU</b> ), Polędwica sopočka 100 g ( <b>BIA, GLU, JAJ, SOJ, SEL, GOR</b> ), Sałata zielona 20 g , <b>Posiłek nocny:</b> Tubka z kaszą jagłana z owocami 1szt 1 szt ,
<b>Wartości odżywcze:</b> Wartość energetyczna[kcal]: 2490.87 kcal; Białko ogółem: 141.11 g; Tłuszcz: 69.72 g; Węglowodny przyswajalne: 309.21 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 23.91 g; suma cukrów prostych: 57.88 g; Sól: 6.55 g; Błonnik pokarmowy: 27.45 g; Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal]: 2496.60 kcal; Sód: 1767.69 mg;		
<b>poniedziałek 2024-01-29</b>		
<b>Dieta: ZABRZE DIETA Z OGR.ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW KOD-6</b>		
Kefir 150 g ( <b>BIA</b> ), Herbata b/c 250 ml , Bułka grahamka 1szt ,chleb zwykły 50g,masło 15g 1 Por ( <b>GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, SEZ</b> ), Pasta warzywna z tofu 1szt 1 szt ( <b>SOJ, GOR, SEZ</b> ), Roszponka 20 g , <b>II Śniadanie:</b> Sok marchwiowo-owocowy 200 ml ,	Barszcz czerwony z ziemniakami 400 ml ( <b>GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR</b> ), Kasza gryczana 200 g ( <b>GLU</b> ), Schab gotowany +sos 100/100 190 g ( <b>GLU</b> ), surówka bułgarska z papryką- 150 g ( <b>JAJ, SEL, GOR</b> ), Kompot b.c. 250 ml , Woda niegazowana 0,5l 1 szt , <b>Podwieczorek:</b> Jogurt naturalny . 150 g ( <b>BIA</b> ),	Herbata b/c 250 ml , Chleb graham 100g margaryna miękka 1szt 1 Por ( <b>BIA</b> ), Polędwica sopočka 40 g ( <b>BIA, GLU, JAJ, SOJ, SEL, GOR</b> ), Sałata zielona 20 g , <b>Posiłek nocny:</b> Tubka z kaszą jagłana z owocami 1szt 1 szt ,
<b>Wartości odżywcze:</b> Wartość energetyczna[kcal]: 1998.44 kcal; Białko ogółem: 101.74 g; Tłuszcz: 47.67 g; Węglowodny przyswajalne: 276.94 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 18.27 g; suma cukrów prostych: 53.02 g; Sól: 6.41 g; Błonnik pokarmowy: 29.57 g; Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal]: 2005.52 kcal; Sód: 1226.09 mg;		
<b>poniedziałek 2024-01-29</b>		
<b>Dieta: ZABRZE CZKID ZESTAW I -KOD C1</b>		
Kasza kukurydzina na mleku . 400 ml ( <b>BIA</b> ), Herbata b/c 250 ml , Bułka grahamka 50 g ( <b>GLU</b> ), Chleb zwykły 50 g ( <b>GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, SEZ</b> ), Maselko 1szt 1 szt , Pastella z awokado 1 szt , Polędwica sopočka 40 g ( <b>BIA, GLU, JAJ, SOJ, SEL, GOR</b> ), Roszponka 20 g , <b>II Śniadanie:</b> Sok marchwiowo-owocowy 200 ml ,	Barszcz czerwony z ziemniakami 400 ml ( <b>GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR</b> ), Kasza gryczana 200 g ( <b>GLU</b> ), Podudzie 2szt w sosie ziołowym 1 szt ( <b>GLU</b> ), Kompot b.c. 250 ml , Woda niegazowana 0,5l 1 szt , surówka bułgarska z papryką- 150 g ( <b>JAJ, SEL, GOR</b> ), <b>Podwieczorek:</b> Ciasteczko zbożowe 1 szt ,	Herbata b/c 250 ml , Chleb graham 100g margaryna miękka 1szt 1 Por ( <b>BIA</b> ), Kielbasa zielonogórska 40 g ( <b>BIA, GLU, JAJ, SEL, SOJ, GOR</b> ), Sałata zielona 20 g , <b>Posiłek nocny:</b> Tubka owsianka z owocami b/c 1szt 1 szt ,
<b>Wartości odżywcze:</b> Wartość energetyczna[kcal]: 2682.59 kcal; Białko ogółem: 115.76 g; Tłuszcz: 94.30 g; Węglowodny przyswajalne: 325.99 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 24.30 g; suma cukrów prostych: 79.54 g; Sól: 7.41 g; Błonnik pokarmowy: 30.16 g; Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal]: 2688.62 kcal; Sód: 1736.84 mg;		

## Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Szpital Miejski Zabrze		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
<b>poniedziałek 2024-01-29</b> <b>Dieta: ZABRZE CZKID ŁATWOSTRAWNA KOD-C2</b>		
Kasza kukurydzina na mleku . 400 ml ( <b>BIA</b> ), Herbata b/c 250 ml , Bułka grahamka 50 g ( <b>GLU</b> ), Chleb zwykły 50 g ( <b>GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, SEZ</b> ), Masełko 1szt 1 szt , Polędwica sopocka 40 g ( <b>BIA, GLU, JAJ, SOJ, SEL, GOR</b> ), Serek wiejski 150 g , Roszponka 20 g , <b>II Śniadanie:</b> Sok marchwiowo-owocowy 200 ml ,	Barszcz czerwony z ziemniakami 400 ml ( <b>GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR</b> ), Kasza jecz. perłowa 200 g ( <b>BIA, GLU</b> ), Schab gotowany +sos 100/100 190 g ( <b>GLU</b> ), Brokuły got. z dodatkiem oliwy 150 g , Kompot b.c. 250 ml , Woda niegazowana 0,5l 1 szt , <b>Podwieczorek:</b> Jogurt naturalny . 150 g ( <b>BIA</b> ),	Herbata b/c 250 ml , Bułka 100g,margaryna miękka1szt 1 Por ( <b>GLU</b> ), Polędwica sopocka 40 g ( <b>BIA, GLU, JAJ, SOJ, SEL, GOR</b> ), Sałata zielona 20 g , <b>Posiłek nocny:</b> Tubka z kaszą jagłana z owocami 1szt 1 szt ,
<b>Wartości odżywcze:</b> Wartość energetyczna[kcal]: 2268.72 kcal; Białko ogółem: 131.20 g; Tłuszcz: 51.02 g; Węglowodny przyswajalne: 305.69 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 20.61 g; suma cukrów prostych: 58.83 g; Sól: 6.28 g; Błonnik pokarmowy: 27.45 g; Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal]: 2272.95 kcal; Sód: 2108.99 mg;		
<b>poniedziałek 2024-01-29</b> <b>Dieta: ZABRZE CZKID Z OGR. WĘGLOWODANÓW KOD-C3</b>		
Kefir 150 g ( <b>BIA</b> ), Herbata b/c 250 ml , Bułka grahamka 50 g ( <b>GLU</b> ), Chleb graham 50 g , Masełko 1szt 1 szt , Polędwica sopocka 40 g ( <b>BIA, GLU, JAJ, SOJ, SEL, GOR</b> ), Pastella z awokado 1 szt , Roszponka 20 g , <b>II Śniadanie:</b> Sok marchwiowo-owocowy 200 ml ,	Barszcz czerwony z ziemniakami 400 ml ( <b>GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR</b> ), Kasza gryczana 200 g ( <b>GLU</b> ), Schab gotowany +sos 100/100 190 g ( <b>GLU</b> ), surówka bułgarska z papryką- 150 g ( <b>JAJ, SEL, GOR</b> ), Kompot b.c. 250 ml , Woda niegazowana 0,5l 1 szt , <b>Podwieczorek:</b> Jogurt naturalny . 150 g ( <b>BIA</b> ),	Herbata b/c 250 ml , Chleb graham 100g margaryna miękka 1szt 1 Por ( <b>BIA</b> ), Śledzik na raz z cebulką 1 szt , Sałata zielona 20 g , <b>Posiłek nocny:</b> Tubka z kaszą jagłana z owocami 1szt 1 szt ,
<b>Wartości odżywcze:</b> Wartość energetyczna[kcal]: 2465.64 kcal; Białko ogółem: 112.27 g; Tłuszcz: 97.20 g; Węglowodny przyswajalne: 266.51 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 18.22 g; suma cukrów prostych: 51.89 g; Sól: 6.03 g; Błonnik pokarmowy: 31.37 g; Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal]: 2473.72 kcal; Sód: 1442.64 mg;		
<b>poniedziałek 2024-01-29</b> <b>Dieta: ZABRZE CZKID ZESTAW II-KOD C1</b>		
Kasza kukurydzina na mleku . 400 ml ( <b>BIA</b> ), Herbata b/c 250 ml , Bułka grahamka 50 g ( <b>GLU</b> ), Chleb zwykły 50 g ( <b>GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, SEZ</b> ), Masełko 1szt 1 szt , Polędwica sopocka 50 g ( <b>BIA, GLU, JAJ, SOJ, SEL, GOR</b> ), Jajo 1 szt ( <b>JAJ</b> ), Roszponka 20 g , <b>II Śniadanie:</b> Sok marchwiowo-owocowy 200 ml ,	Barszcz czerwony z ziemniakami 400 ml ( <b>GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR</b> ), Kasza gryczana 200 g ( <b>GLU</b> ), Filet drobiowy gotowany 100 g , Brokuły got. z dodatkiem oliwy 150 g , Kompot b.c. 250 ml , Woda niegazowana 0,5l 1 szt , <b>Podwieczorek:</b> Jogurt naturalny . 150 g ( <b>BIA</b> ),	Herbata b/c 250 ml , Chleb graham 100g margaryna miękka 1szt 1 Por ( <b>BIA</b> ), Śledzik na raz z cebulką 1 szt , Sałata zielona 20 g , <b>Posiłek nocny:</b> Tubka z kaszą jagłana z owocami 1szt 1 szt ,
<b>Wartości odżywcze:</b> Wartość energetyczna[kcal]: 2357.75 kcal; Białko ogółem: 126.06 g; Tłuszcz: 67.39 g; Węglowodny przyswajalne: 289.16 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 14.50 g; suma cukrów prostych: 53.24 g; Sól: 4.74 g; Błonnik pokarmowy: 32.79 g; Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal]: 2363.38 kcal; Sód: 1504.79 mg;		
<b>poniedziałek 2024-01-29</b> <b>Dieta: ZABRZE DIETA PAPKOWATA KOD-12</b>		
Kasza kukurydzina na mleku . 400 ml ( <b>BIA</b> ), Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml ( <b>BIA, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR</b> ), Bułka dł 100g masło extra 15g 1 Por ( <b>GLU</b> ), Polędwica wiśniowa 100 g ( <b>JAJ, MLE, SEL, GOR</b> ), <b>II Śniadanie:</b> Soczek -1szt 200 ml ,	Barszcz czerwony z ziemniakami 400 ml ( <b>GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR</b> ), 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 , <b>Podwieczorek:</b> Jogurt naturalny . 150 g ( <b>BIA</b> ),	Herbata b/c 250 ml , Zupa ziemniaczana . 400 g ( <b>GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR</b> ), Bułka 100g,margaryna miękka 2szt 1 Por ( <b>GLU</b> ), Polędwica sopocka 50 g ( <b>BIA, GLU, JAJ, SOJ, SEL, GOR</b> ), Mus warzywno-owocowy 100 g , <b>Posiłek nocny:</b> Tubka z kaszą jagłana z owocami 1szt 1 szt ,
<b>Wartości odżywcze:</b> Wartość energetyczna[kcal]: 2292.38 kcal; Białko ogółem: 127.28 g; Tłuszcz: 50.82 g; Węglowodny przyswajalne: 318.64 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 20.32 g; suma cukrów prostych: 59.37 g; Sól: 6.33 g; Błonnik pokarmowy: 23.60 g; Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal]: 2297.84 kcal; Sód: 2419.04 mg;		

**Jadłospisy dla oddziałów**

<b>Oddział: Szpital Miejski Zabrze</b>		
<b>Śniadanie II Śniadanie</b>	<b>Obiad Podwieczorek</b>	<b>Kolacja Posiłek nocny</b>
<b>wtorek 2024-01-30</b>		
<b>Dieta: ZABRZE PODSTAWOWA KOD-1</b>		
Zacierka na mleku . 400 ml ( <b>BIA, GLU, JAJ</b> ), Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml ( <b>BIA, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR</b> ), Bułka grahamka 1szt ,chleb zwykły 50g,masło 15g 1 Por ( <b>GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, SEZ</b> ), Ser żółty 50 g ( <b>BIA</b> ), Ogórek zielony 100 g , <b>II Śniadanie:</b> Gruszka 150 g ,	Zupa selerowa z ziemniakami . 400 ml ( <b>SEL</b> ), Łazanki z kielbasą i pieczarkami 300 g ( <b>GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR</b> ), Tarta marchewka 150 g ( <b>SEL, GOR</b> ), Kompot b.c. 250 ml , Woda niegazowana 0,5l 1 szt , <b>Podwieczorek:</b> Serek homogenizowany nat. 1szt 150 g ,	Herbata b/c 250 ml , Chleb zw.100g margaryna miękka 1szt 1 Por ( <b>GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, SEZ</b> ), Szynka konserwowa premium 40 g ( <b>GLU, JAJ, MLE, SEL, GOR, SOJ</b> ), Mix салат 20 g , <b>Posiłek nocny:</b> Mus warzywno-owocowy 100 g ,
<b>Wartości odżywcze:</b> Wartość energetyczna[kcal]: 2167.10 kcal; Białko ogółem: 99.85 g; Tłuszcz: 57.45 g; Węglowodny przyswajalne: 294.98 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 28.33 g; suma cukrów prostych: 78.21 g; Sól: 7.27 g; Błonnik pokarmowy: 31.88 g; Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal]: 2172.40 kcal; Sód: 1174.79 mg;		
<b>wtorek 2024-01-30</b>		
<b>Dieta: ZABRZE ŁATWOSTRAWNA KOD-2</b>		
Zacierka na mleku . 400 ml ( <b>BIA, GLU, JAJ</b> ), Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml ( <b>BIA, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR</b> ), Bułka grahamka 1szt ,chleb zwykły 50g,masło 15g 1 Por ( <b>GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, SEZ</b> ), Połędwica drobiowa 40 g ( <b>GLU, JAJ, SEL, GOR, SOJ</b> ), Pomidor 100 g , <b>II Śniadanie:</b> Jabłko 150 g ,	Zupa selerowa z ziemniakami . 400 ml ( <b>SEL</b> ), Ziemniaki . 200 g , Pulpet wp. w sosie pom. 1 Por ( <b>BIA, GLU, JAJ</b> ), Tarta marchewka 150 g ( <b>SEL, GOR</b> ), Kompot b.c. 250 ml , Woda niegazowana 0,5l 1 szt , <b>Podwieczorek:</b> Serek homogenizowany nat. 1szt 150 g ,	Herbata b/c 250 ml , Bułka 100g,margaryna miękka 1szt 1 Por ( <b>GLU</b> ), Pasta jarzynowo - rybna 80 g ( <b>RYB, SEL</b> ), Mix салат 20 g , <b>Posiłek nocny:</b> Mus warzywno-owocowy 100 g ,
<b>Wartości odżywcze:</b> Wartość energetyczna[kcal]: 2152.67 kcal; Białko ogółem: 93.75 g; Tłuszcz: 48.23 g; Węglowodny przyswajalne: 318.55 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 22.49 g; suma cukrów prostych: 78.66 g; Sól: 5.67 g; Błonnik pokarmowy: 31.88 g; Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal]: 2122.63 kcal; Sód: 1575.42 mg;		
<b>wtorek 2024-01-30</b>		
<b>Dieta: ZABRZE BOGATOBIĄLKOWA KOD-9</b>		
Zacierka na mleku . 400 ml ( <b>BIA, GLU, JAJ</b> ), Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml ( <b>BIA, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR</b> ), Bułka grahamka 1szt ,chleb zwykły 50g,masło 15g 1 Por ( <b>GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, SEZ</b> ), Połędwica drobiowa 100 g ( <b>GLU, JAJ, SEL, GOR, SOJ</b> ), Pomidor 100 g , <b>II Śniadanie:</b> Jabłko 150 g ,	Zupa selerowa z ziemniakami . 400 ml ( <b>SEL</b> ), Ziemniaki . 200 g , Pulpet wieprzowy 1 Por ( <b>BIA, GLU, JAJ</b> ), Tarta marchewka 150 g ( <b>SEL, GOR</b> ), Kompot b.c. 250 ml , Woda niegazowana 0,5l 1 szt , <b>Podwieczorek:</b> Serek homogenizowany nat. 1szt 150 g ,	Herbata b/c 250 ml , Bułka 100g,margaryna miękka 1szt 1 Por ( <b>GLU</b> ), Pasta jarzynowo - rybna 80 g ( <b>RYB, SEL</b> ), Mix салат 20 g , Skyr 150 g , <b>Posiłek nocny:</b> Mus warzywno-owocowy 100 g ,
<b>Wartości odżywcze:</b> Wartość energetyczna[kcal]: 2301.97 kcal; Białko ogółem: 118.51 g; Tłuszcz: 50.90 g; Węglowodny przyswajalne: 325.05 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 23.36 g; suma cukrów prostych: 83.45 g; Sól: 6.94 g; Błonnik pokarmowy: 31.60 g; Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal]: 2271.93 kcal; Sód: 1572.42 mg;		
<b>wtorek 2024-01-30</b>		
<b>Dieta: ZABRZE DIETA Z OGR.ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW KOD-6</b>		
Maślanka 1szt 1 szt , Herbata b/c 250 ml , Bułka grahamka 1szt ,chleb zwykły 50g,masło 15g 1 Por ( <b>GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, SEZ</b> ), Połędwica drobiowa 40 g ( <b>GLU, JAJ, SEL, GOR, SOJ</b> ), Rospzonka 20 g , <b>II Śniadanie:</b> Jabłko 150 g ,	Zupa selerowa z ziemniakami . 400 ml ( <b>SEL</b> ), Ziemniaki . 200 g , Pulpet wp. w sosie pom. 1 Por ( <b>BIA, GLU, JAJ</b> ), Tarta marchewka 150 g ( <b>SEL, GOR</b> ), Kompot b.c. 250 ml , Woda niegazowana 0,5l 1 szt , <b>Podwieczorek:</b> Serek homogenizowany nat. 1szt 150 g ,	Herbata b/c 250 ml , Chleb graham 100g margaryna miękka 1szt 1 Por ( <b>BIA</b> ), Pasta jarzynowo - rybna 80 g ( <b>RYB, SEL</b> ), Mix салат 20 g , <b>Posiłek nocny:</b> Mus warzywno-owocowy 100 g , Pestki dyni 30 g ,
<b>Wartości odżywcze:</b> Wartość energetyczna[kcal]: 2141.39 kcal; Białko ogółem: 98.89 g; Tłuszcz: 58.63 g; Węglowodny przyswajalne: 284.19 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 25.26 g; suma cukrów prostych: 78.36 g; Sól: 6.04 g; Błonnik pokarmowy: 36.87 g; Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal]: 2116.65 kcal; Sód: 1735.82 mg;		

## Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Szpital Miejski Zabrze		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
<b>wtorek 2024-01-30</b>		
<b>Dieta: ZABRZE CZKID ZESTAW I -KOD C1</b>		
Zacierka na mleku . 350 ml ( <b>BIA, GLU, JAJ</b> ), Kawa zbożowa z makiem b/c 250 ml ( <b>BIA, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR</b> ), Bułka grahamka 50 g ( <b>GLU</b> ), Chleb zwykły 50 g ( <b>GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, SEZ</b> ), Masełko 1szt 1 szt , Paszтет sojowy 50 g ( <b>SEL, SEZ</b> ), Polędwica drobiowa 40 g ( <b>GLU, JAJ, SEL, GOR, SOJ</b> ), Ogórek zielony 100 g , <b>II Śniadanie:</b> Gruszka 150 g ,	Zupa selerowa z ziemniakami . 400 ml ( <b>SEL</b> ), Łazanki z kielbasą i pieczarkami 300 g ( <b>GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR</b> ), Brokuły gotowane 150 g , Woda niegazowana 0,5l 1 szt , Kompot b.c. 250 ml , <b>Podwieczorek:</b> Biszkopty b/c 30 g ( <b>BIA, GLU, JAJ, ZIA</b> ),	Herbata b/c 250 ml , Chleb graham 100g margaryna miękka 1szt 1 Por ( <b>BIA</b> ), Pasta jarzynowo - rybna 80 g ( <b>RYB, SEL</b> ), Mix salát 20 g , <b>Posiłek nocny:</b> Mus warzywno-owocowy 100 g ,
<b>Wartości odżywcze:</b> Wartość energetyczna[kcal]: 2014.56 kcal; Białko ogółem: 88.08 g; Tłuszcz: 42.40 g; Węglowodny przyswajalne: 299.33 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 11.33 g; suma cukrów prostych: 63.43 g; Sól: 6.08 g; Błonnik pokarmowy: 35.81 g; Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal]: 1987.52 kcal; Sód: 1502.17 mg;		
<b>wtorek 2024-01-30</b>		
<b>Dieta: ZABRZE CZKID ŁATWOSTRAWNA KOD-C2</b>		
Zacierka na mleku . 350 ml ( <b>BIA, GLU, JAJ</b> ), Kawa zbożowa z makiem b/c 250 ml ( <b>BIA, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR</b> ), Bułka grahamka 50 g ( <b>GLU</b> ), Chleb zwykły 50 g ( <b>GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, SEZ</b> ), Masełko 1szt 1 szt , Twaróg 100 g ( <b>BIA</b> ), Polędwica drobiowa 40 g ( <b>GLU, JAJ, SEL, GOR, SOJ</b> ), Pomidor 100 g , <b>II Śniadanie:</b> Jabłko 150 g ,	Zupa selerowa z ziemniakami . 400 ml ( <b>SEL</b> ), Ziemniaki . 200 g , Pulpét wp. w sosie pom. 1 Por ( <b>BIA, GLU, JAJ</b> ), Tarta marchewka 150 g ( <b>SEL, GOR</b> ), Woda niegazowana 0,5l 1 szt , Kompot b.c. 250 ml , <b>Podwieczorek:</b> Biszkopty b/c 30 g ( <b>BIA, GLU, JAJ, ZIA</b> ),	Herbata b/c 250 ml , Bułka 100g, margaryna miękka 1szt 1 Por ( <b>GLU</b> ), Pasta jarzynowo - rybna 80 g ( <b>RYB, SEL</b> ), Mix salát 20 g , <b>Posiłek nocny:</b> Mus warzywno-owocowy 100 g ,
<b>Wartości odżywcze:</b> Wartość energetyczna[kcal]: 2172.12 kcal; Białko ogółem: 98.58 g; Tłuszcz: 41.86 g; Węglowodny przyswajalne: 332.60 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 15.36 g; suma cukrów prostych: 70.73 g; Sól: 5.66 g; Błonnik pokarmowy: 32.33 g; Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal]: 2142.17 kcal; Sód: 1559.97 mg;		
<b>wtorek 2024-01-30</b>		
<b>Dieta: ZABRZE CZKID Z OGR. WĘGLOWODANÓW KOD-C3</b>		
Maślanka 1szt 1 szt , Kawa zbożowa z makiem b/c 250 ml ( <b>BIA, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR</b> ), Bułka grahamka 50 g ( <b>GLU</b> ), Chleb zwykły 50 g ( <b>GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, SEZ</b> ), Masełko 1szt 1 szt , Paszтет sojowy 50 g ( <b>SEL, SEZ</b> ), Polędwica drobiowa 40 g ( <b>GLU, JAJ, SEL, GOR, SOJ</b> ), Ogórek zielony 100 g , <b>II Śniadanie:</b> Jabłko 150 g ,	Zupa selerowa z ziemniakami . 400 ml ( <b>SEL</b> ), Ziemniaki . 200 g , Pulpét wp. w sosie pom. 1 Por ( <b>BIA, GLU, JAJ</b> ), Brokuły gotowane 150 g , Woda niegazowana 0,5l 1 szt , Kompot b.c. 250 ml , <b>Podwieczorek:</b> Biszkopty b/c 30 g ( <b>BIA, GLU, JAJ, ZIA</b> ),	Herbata b/c 250 ml , Chleb graham 100g margaryna miękka 1szt 1 Por ( <b>BIA</b> ), Pasta jarzynowo - rybna 80 g ( <b>RYB, SEL</b> ), Mix salát 20 g , <b>Posiłek nocny:</b> Mus warzywno-owocowy 100 g , Pestki dyni 30 g ,
<b>Wartości odżywcze:</b> Wartość energetyczna[kcal]: 2237.48 kcal; Białko ogółem: 100.54 g; Tłuszcz: 60.16 g; Węglowodny przyswajalne: 303.67 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 18.26 g; suma cukrów prostych: 73.22 g; Sól: 6.60 g; Błonnik pokarmowy: 36.39 g; Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal]: 2212.28 kcal; Sód: 1709.62 mg;		
<b>wtorek 2024-01-30</b>		
<b>Dieta: ZABRZE CZKID ZESTAW II-KOD C1</b>		
Zacierka na mleku . 350 ml ( <b>BIA, GLU, JAJ</b> ), Kawa zbożowa z makiem b/c 250 ml ( <b>BIA, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR</b> ), Bułka grahamka 50 g ( <b>GLU</b> ), Chleb zwykły 50 g ( <b>GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, SEZ</b> ), Masełko 1szt 1 szt , Pasta warzywna z tofu 1szt 1 szt ( <b>SOJ, GOR, SEZ</b> ), Ser żółty 50 g ( <b>BIA</b> ), Ogórek zielony 100 g , <b>II Śniadanie:</b> Gruszka 150 g ,	Zupa selerowa z ziemniakami . 400 ml ( <b>SEL</b> ), Ziemniaki . 200 g , Kotlet schabowy 150 g ( <b>GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR</b> ), Tarta marchewka 150 g ( <b>SEL, GOR</b> ), Kompot b.c. 250 ml , Woda niegazowana 0,5l 1 szt , <b>Podwieczorek:</b> Jogurt naturalny . 150 g ( <b>BIA</b> ),	Herbata b/c 250 ml , Chleb graham 100g margaryna miękka 1szt 1 Por ( <b>BIA</b> ), Polędwica wiśniowa 40 g ( <b>JAJ, MLE, SEL, GOR</b> ), Mix salát 20 g , <b>Posiłek nocny:</b> Mus warzywno-owocowy 100 g ,
<b>Wartości odżywcze:</b> Wartość energetyczna[kcal]: 2540.46 kcal; Białko ogółem: 114.29 g; Tłuszcz: 86.19 g; Węglowodny przyswajalne: 307.06 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 28.26 g; suma cukrów prostych: 72.15 g; Sól: 6.84 g; Błonnik pokarmowy: 36.50 g; Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal]: 2544.27 kcal; Sód: 1599.40 mg;		

## Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Szpital Miejski Zabrze		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
<b>wtorek 2024-01-30</b>		
<b>Dieta: ZABRZE DIETA PAPKOWATA KOD-12</b>		
Zacierka na mleku . 400 ml ( <b>BIA, GLU, JAJ</b> ), Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml ( <b>BIA, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR</b> ), Bułka dł 100g masło extra 15g 1 Por ( <b>GLU</b> ), Polędwica drobiowa 100 g ( <b>GLU, JAJ, SEL, GOR, SOJ</b> ), <b>II Śniadanie:</b> Mus owocowy 100 g ,	Zupa selerowa z ziemniakami . 400 ml ( <b>SEL</b> ), Ziemniaki (mix) 100 g , Pulpet wieprzowy 1 Por ( <b>BIA, GLU, JAJ</b> ), Marchewka gotowana . 150 g ( <b>BIA, GLU</b> ), Kompot b.c. 250 ml , Woda niegazowana 0,5l 1 szt , <b>Podwieczorek:</b> Serek homogenizowany nat. 1szt 150 g ,	Herbata b/c 250 ml , Zupa ziemniaczana . 400 g ( <b>GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR</b> ), Bułka 100g,margaryna miękka 2szt 1 Por ( <b>GLU</b> ), Szynka konserwowa premium 100 g ( <b>GLU, JAJ, MLE, SEL, GOR, SOJ</b> ), Sok marchwiowo-owocowy 200 ml , <b>Posiłek nocny:</b> Mus warzywno-owocowy 100 g ,
<b>Wartości odżywcze:</b> Wartość energetyczna[kcal]: 2484.53 kcal; Białko ogółem: 117.71 g; Tłuszcz: 61.14 g; Węglowodny przyswajalne: 349.17 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 24.89 g; suma cukrów prostych: 83.77 g; Sól: 10.39 g; Błonnik pokarmowy: 29.82 g; Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal]: 2491.61 kcal; Sód: 2046.61 mg;		
<b>środa 2024-01-31</b>		
<b>Dieta: ZABRZE PODSTAWOWA KOD-1</b>		
Płatki owsiane na mleku . 400 ml ( <b>BIA, GLU</b> ), Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml ( <b>BIA, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR</b> ), Bułka grahamka 1szt ,chleb zwykły 50g,masło 15g 1 Por ( <b>GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, SEZ</b> ), Twaróg 100 g ( <b>BIA</b> ), Pomidor 100 g , <b>II Śniadanie:</b> Sok pomidorowy 1szt 1 szt ,	Zupa z kaszą kukurydzianą 400 ml ( <b>GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR</b> ), Ziemniaki . 200 g , Filet z indyka z sosem ziołowym (100/100) 190 g ( <b>BIA, GLU, SOJ, SEL, GOR</b> ), Surówka z kapusty białej z dod. oliwy 150 g ( <b>GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR</b> ), Kompot b.c. 250 ml , Woda niegazowana 0,5l 1 szt , <b>Podwieczorek:</b> Kefir 150 g ( <b>BIA</b> ),	Herbata b/c 250 ml , Chleb zw.100g margaryna miękka 1szt 1 Por ( <b>GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, SEZ</b> ), Polędwica wiśniowa 50 g ( <b>JAJ, MLE, SEL, GOR</b> ), Szpinak Baby 20 g , <b>Posiłek nocny:</b> Tubka owsianka z owocami b/c 1szt 1 szt ,
<b>Wartości odżywcze:</b> Wartość energetyczna[kcal]: 2128.37 kcal; Białko ogółem: 110.96 g; Tłuszcz: 55.45 g; Węglowodny przyswajalne: 282.17 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 20.29 g; suma cukrów prostych: 63.49 g; Sól: 6.40 g; Błonnik pokarmowy: 26.42 g; Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal]: 2130.14 kcal; Sód: 1606.71 mg;		
<b>środa 2024-01-31</b>		
<b>Dieta: ZABRZE ŁATWOSTRAWNA KOD-2</b>		
Płatki owsiane na mleku . 400 ml ( <b>BIA, GLU</b> ), Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml ( <b>BIA, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR</b> ), Bułka grahamka 1szt ,chleb zwykły 50g,masło 15g 1 Por ( <b>GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, SEZ</b> ), Twaróg 100 g ( <b>BIA</b> ), Pomidor 100 g , <b>II Śniadanie:</b> Sok pomidorowy 1szt 1 szt ,	Zupa z kaszą kukurydzianą 400 ml ( <b>GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR</b> ), Ziemniaki . 200 g ( <b>BIA</b> ), Filet z indyka z sosem ziołowym (100/100) 190 g ( <b>BIA, GLU, SOJ, SEL, GOR</b> ), Dynia gotowana z ziołami i oliwą 150 g ( <b>BIA, GLU, SOJ, SEL, GOR</b> ), Kompot b.c. 250 ml , Woda niegazowana 0,5l 1 szt , <b>Podwieczorek:</b> Kefir 150 g ( <b>BIA</b> ),	Herbata b/c 250 ml , Bułka 100g,margaryna miękka1szt 1 Por ( <b>GLU</b> ), Polędwica wiśniowa 50 g ( <b>JAJ, MLE, SEL, GOR</b> ), Szpinak Baby 20 g , <b>Posiłek nocny:</b> Tubka owsianka z owocami b/c 1szt 1 szt ,
<b>Wartości odżywcze:</b> Wartość energetyczna[kcal]: 2056.49 kcal; Białko ogółem: 108.94 g; Tłuszcz: 52.46 g; Węglowodny przyswajalne: 275.63 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 18.38 g; suma cukrów prostych: 55.90 g; Sól: 5.80 g; Błonnik pokarmowy: 20.60 g; Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal]: 2061.26 kcal; Sód: 1964.16 mg;		
<b>środa 2024-01-31</b>		
<b>Dieta: ZABRZE BOGATOBIAŁKOWA KOD-9</b>		
Płatki owsiane na mleku . 400 ml ( <b>BIA, GLU</b> ), Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml ( <b>BIA, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR</b> ), Bułka grahamka 1szt ,chleb zwykły 50g,masło 15g 1 Por ( <b>GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, SEZ</b> ), Twaróg 100 g ( <b>BIA</b> ), Pomidor 100 g , <b>II Śniadanie:</b> Sok pomidorowy 1szt 1 szt ,	Zupa z kaszą kukurydzianą 400 ml ( <b>GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR</b> ), Ziemniaki . 200 g ( <b>BIA</b> ), Filet z indyka z sosem ziołowym (100/100) 190 g ( <b>BIA, GLU, SOJ, SEL, GOR</b> ), Dynia gotowana z ziołami i oliwą 150 g ( <b>BIA, GLU, SOJ, SEL, GOR</b> ), Kompot b.c. 250 ml , Woda niegazowana 0,5l 1 szt , <b>Podwieczorek:</b> Kefir 150 g ( <b>BIA</b> ),	Herbata b/c 250 ml , Bułka 100g,margaryna miękka1szt 1 Por ( <b>GLU</b> ), Polędwica wiśniowa 50 g ( <b>JAJ, MLE, SEL, GOR</b> ), Szpinak Baby 20 g , <b>Posiłek nocny:</b> Tubka owsianka z owocami b/c 1szt 1 szt ,
<b>Wartości odżywcze:</b> Wartość energetyczna[kcal]: 2056.49 kcal; Białko ogółem: 108.94 g; Tłuszcz: 52.46 g; Węglowodny przyswajalne: 275.63 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 18.38 g; suma cukrów prostych: 55.90 g; Sól: 5.80 g; Błonnik pokarmowy: 20.60 g; Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal]: 2061.26 kcal; Sód: 1964.16 mg;		

## Jadłospis dla oddziałów

Oddział: Szpital Miejski Zabrze		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
<b>środa 2024-01-31</b>		
<b>Dieta: ZABRZE DIETA Z OGR.ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW KOD-6</b>		
Skyr 150 g , Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml ( <b>BIA, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR</b> ), Bułka grahamka 1szt ,chleb zwykły 50g,masło 15g 1 Por ( <b>GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, SEZ</b> ), Twaróg 100 g ( <b>BIA</b> ), Pomidor 100 g , <b>II Śniadanie:</b> Sok pomidorowy 1szt 1 szt ,	Zupa z ryżem brązowym 400 ml ( <b>GLU, OZI, SOJ, MLE, SEL, GOR, SEZ</b> ), Ziemniaki . 200 g ( <b>BIA</b> ), Filet z indyka z sosem ziołowym (100/100) 190 g ( <b>BIA, GLU, SOJ, SEL, GOR</b> ), Surówka z kapusty białej z dod. oliwy 150 g ( <b>GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR</b> ), Kompot b.c. 250 ml , Woda niegazowana 0,5l 1 szt , <b>Podwieczorek:</b> Kefir 150 g ( <b>BIA</b> ),	Herbata b/c 250 ml , Chleb graham 100g margaryna miękka 1szt 1 Por ( <b>BIA</b> ), Połudwica wiśniowa 50 g ( <b>JAJ, MLE, SEL, GOR</b> ), Szpinak Baby 20 g , <b>Posiłek nocny:</b> Tubka owsianka z owocami b/c 1szt 1 szt , Orzechy włoskie 30 g ( <b>ORZ</b> ),
<b>Wartości odżywcze:</b> Wartość energetyczna[kcal]: 2140.18 kcal; Białko ogółem: 121.04 g; Tłuszcz: 65.43 g; Węglowodny przyswajalne: 249.66 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 19.01 g; suma cukrów prostych: 56.91 g; Sól: 6.02 g; Błonnik pokarmowy: 33.23 g; Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal]: 2147.90 kcal; Sód: 2057.98 mg;		
<b>środa 2024-01-31</b>		
<b>Dieta: ZABRZE CZKID ZESTAW I -KOD C1</b>		
Płatki owsiane na mleku . 400 ml ( <b>BIA, GLU</b> ), Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml ( <b>BIA, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR</b> ), Chleb zwykły 50 g ( <b>GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, SEZ</b> ), Bułka grahamka 50 g ( <b>GLU</b> ), Maselko 1szt 1 szt , Ser fromage 50 g ( <b>BIA</b> ), Parówka na gorąco drob-wp 1 szt 60 g ( <b>BIA, MLE, SEL, GOR</b> ), Roszponka 20 g , <b>II Śniadanie:</b> Jabłko 150 g ,	Zupa z kaszą kukurydzianą 400 ml ( <b>GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR</b> ), Ziemniaki . 200 g , Filet z indyka z sosem ziołowym (120/100) 200 g ( <b>BIA, GLU, SOJ, SEL, GOR</b> ), Dynia gotowana z ziołami i oliwą 150 g ( <b>BIA, GLU, SOJ, SEL, GOR</b> ), Kompot b.c. 250 ml , Woda niegazowana 0,5l 1 szt , <b>Podwieczorek:</b> Skyr 150 g ,	Herbata b/c 250 ml , Chleb graham 100 g , Margaryna miękka 1szt 1 szt , Połudwica wiśniowa 40 g ( <b>JAJ, MLE, SEL, GOR</b> ), Szpinak Baby 20 g , <b>Posiłek nocny:</b> Tubka owsianka z owocami b/c 1szt 1 szt ,
<b>Wartości odżywcze:</b> Wartość energetyczna[kcal]: 2163.90 kcal; Białko ogółem: 114.31 g; Tłuszcz: 65.69 g; Węglowodny przyswajalne: 265.22 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 29.72 g; suma cukrów prostych: 59.33 g; Sól: 6.01 g; Błonnik pokarmowy: 23.40 g; Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal]: 2167.70 kcal; Sód: 1437.11 mg;		
<b>środa 2024-01-31</b>		
<b>Dieta: ZABRZE CZKID ŁATWOSTRAWNA KOD-C2</b>		
Płatki owsiane na mleku . 400 ml ( <b>BIA, GLU</b> ), Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml ( <b>BIA, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR</b> ), Chleb zwykły 50 g ( <b>GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, SEZ</b> ), Bułka grahamka 50 g ( <b>GLU</b> ), Maselko 1szt 1 szt , Ser fromage 50 g ( <b>BIA</b> ), Parówka na gorąco drob-wp 1 szt 60 g ( <b>BIA, MLE, SEL, GOR</b> ), Roszponka 20 g , <b>II Śniadanie:</b> Sok pomidorowy 1szt 1 szt ,	Zupa z kaszą kukurydzianą 400 ml ( <b>GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR</b> ), Ziemniaki . 200 g , Filet z indyka z sosem ziołowym (120/100) 190 g ( <b>BIA, GLU, SOJ, SEL, GOR</b> ), Dynia gotowana z ziołami i oliwą 150 g ( <b>BIA, GLU, SOJ, SEL, GOR</b> ), Kompot b.c. 250 ml , Woda niegazowana 0,5l 1 szt , <b>Podwieczorek:</b> Kefir 150 g ( <b>BIA</b> ),	Herbata b/c 250 ml , Bułka 100g,margaryna miękka1szt 1 Por ( <b>GLU</b> ), Połudwica wiśniowa 40 g ( <b>JAJ, MLE, SEL, GOR</b> ), Szpinak Baby 20 g , <b>Posiłek nocny:</b> Mus warzywno-owocowy 100 g ,
<b>Wartości odżywcze:</b> Wartość energetyczna[kcal]: 2111.21 kcal; Białko ogółem: 100.57 g; Tłuszcz: 65.75 g; Węglowodny przyswajalne: 267.94 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 29.90 g; suma cukrów prostych: 53.56 g; Sól: 7.58 g; Błonnik pokarmowy: 21.10 g; Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal]: 2115.98 kcal; Sód: 2070.04 mg;		
<b>środa 2024-01-31</b>		
<b>Dieta: ZABRZE CZKID Z OGR. WĘGLOWODANÓW KOD-C3</b>		
Skyr 150 g , Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml ( <b>BIA, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR</b> ), Chleb graham 50 g , Bułka grahamka 50 g ( <b>GLU</b> ), Maselko 1szt 1 szt , Ser żółty 40 g ( <b>BIA</b> ), Parówka na gorąco drob-wp 1 szt 60 g ( <b>BIA, MLE, SEL, GOR</b> ), Roszponka 20 g , <b>II Śniadanie:</b> Grejfrut 150 g ,	Zupa z ryżem brązowym 400 ml ( <b>GLU, OZI, SOJ, MLE, SEL, GOR, SEZ</b> ), Ziemniaki . 200 g , Filet z indyka z sosem ziołowym (120/100) 190 g ( <b>BIA, GLU, SOJ, SEL, GOR</b> ), Surówka z kapusty białej z dod. oliwy 150 g ( <b>GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR</b> ), Kompot b.c. 250 ml , Woda niegazowana 0,5l 1 szt , <b>Podwieczorek:</b> Skyr 150 g ,	Herbata b/c 250 ml , Chleb graham 100 g , Margaryna miękka 1szt 1 szt , Połudwica wiśniowa 40 g ( <b>JAJ, MLE, SEL, GOR</b> ), Szpinak Baby 20 g , <b>Posiłek nocny:</b> Tubka owsianka z owocami b/c 1szt 1 szt , Orzechy włoskie 30 g ( <b>ORZ</b> ),
<b>Wartości odżywcze:</b> Wartość energetyczna[kcal]: 2241.77 kcal; Białko ogółem: 130.82 g; Tłuszcz: 75.15 g; Węglowodny przyswajalne: 242.94 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 26.21 g; suma cukrów prostych: 57.09 g; Sól: 6.01 g; Błonnik pokarmowy: 33.05 g; Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal]: 2250.49 kcal; Sód: 1491.97 mg;		

## Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Szpital Miejski Zabrze		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
<b>środa 2024-01-31</b>		
<b>Dieta: ZABRZE CZKID ZESTAW II-KOD C1</b>		
Płatki owsiane na mleku . 400 ml ( <b>BIA, GLU</b> ), Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml ( <b>BIA, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR</b> ), Chleb zwykły 50 g ( <b>GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, SEZ</b> ), Bułka grahamka 50 g ( <b>GLU</b> ), Masełko 1szt 1 szt , Szynka konserwowa premium 40 g ( <b>GLU, JAJ, MLE, SEL, GOR, SOJ</b> ), Humus 1szt 1 szt ( <b>GLU, GOR, SEZ, SOJ</b> ), Roszponka 20 g , <b>II Śniadanie:</b> Jabłko 150 g ,	Zupa z kaszą kukurydzianą 400 ml ( <b>GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR</b> ), Ziemniaki . 200 g , Dorsz z pieca koperkiem 120 g ( <b>SEL, GOR</b> ), Surówka z kapusty białej z dod. oliwy 150 g ( <b>GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR</b> ), Kompot b.c. 250 ml , Woda niegazowana 0,5l 1 szt , <b>Podwieczorek:</b> Sok pomidorowy 1szt 1 szt ,	Herbata b/c 250 ml , Chleb graham 100 g , Margaryna miękka 1szt 1 szt , Twaróg 100 g ( <b>BIA</b> ), Szpinak Baby 20 g , <b>Posiłek nocny:</b> Tubka owsianka z owocami b/c 1szt 1 szt ,
<b>Wartości odżywcze:</b> Wartość energetyczna[kcal]: 2335.03 kcal; Białko ogółem: 119.43 g; Tłuszcz: 73.11 g; Węglowodny przyswajalne: 281.63 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 18.02 g; suma cukrów prostych: 69.63 g; Sól: 10.02 g; Błonnik pokarmowy: 33.46 g; Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal]: 2338.23 kcal; Sód: 2323.78 mg;		
<b>środa 2024-01-31</b>		
<b>Dieta: ZABRZE DIETA PAPKOWATA KOD-12</b>		
Płatki owsiane na mleku . 300 ml ( <b>BIA, GLU</b> ), Kawa zbożowa z mlekiem 250 ml ( <b>BIA, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR</b> ), Bułka długa 100g, masło extra15g, 1 Por ( <b>GLU</b> ), Polędwica wiśniowa 50 g ( <b>JAJ, MLE, SEL, GOR</b> ), Sok marchwiowo-owocowy 200 ml , <b>II Śniadanie:</b> Jogurt naturalny . 150 g ( <b>BIA</b> ),	Zupa z kaszą kukurydzianą 400 ml ( <b>GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR</b> ), Ziemniaki . 200 g , Filet z indyka 90 g , Warzywa gotowane 150 g ( <b>BIA, GLU, SEL</b> ), Kompot b.c. 250 ml , Woda niegazowana 0,5l 1 szt , <b>Podwieczorek:</b> Sok pomidorowy 1szt 1 szt ,	Herbata b/c 250 ml , Zupa grysikowa . 400 ml ( <b>GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR</b> ), Bułka 100g, margaryna miękka 2szt 1 Por ( <b>GLU</b> ), Polędwica sopočka 50 g ( <b>BIA, GLU, JAJ, SOJ, SEL, GOR</b> ), Jogurt owocowy 150 g ( <b>BIA</b> ), <b>Posiłek nocny:</b> Tubka owsianka z owocami b/c 1szt 1 szt ,
<b>Wartości odżywcze:</b> Wartość energetyczna[kcal]: 2427.21 kcal; Białko ogółem: 111.13 g; Tłuszcz: 58.44 g; Węglowodny przyswajalne: 347.54 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 25.08 g; suma cukrów prostych: 99.30 g; Sól: 7.38 g; Błonnik pokarmowy: 29.02 g; Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal]: 2434.14 kcal; Sód: 2784.19 mg;		

Dietetyk

.....