

## Jadłospis dla oddziałów

Oddział: Szpital Miejski Zabrze		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
<b>sobota 2023-12-23</b> <b>Dieta: ZABRZE PODSTAWOWA KOD-1</b>		
Makaron na mleku . 300 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> ), Polędwica sopočka 40 g ( <b>BIA, GLU, JAJ, SOJ, SEL, GOR</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, OZI, SOJ, SEL, GOR, SEZ, ZIA, ŁUB</b> ), Bukiet warzyw z oliwą 100 g ( <b>SEL</b> ), Kompot b.c. 350 ml , Woda niegazowana 0,5l 1 szt , <b>Podwieczorek:</b> Jogurt naturalny . 150 g ( <b>BIA</b> ),	Herbata b/c 350 ml , Chleb zw.100g margaryna miękka 1szt 1 Por ( <b>GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, SEZ</b> ), Pasztet 65 g ( <b>BIA, GLU, JAJ, 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]: 2063.85 kcal; Białko ogółem: 84.80 g; Tłuszcz: 48.18 g; Węglowodny przyswajalne: 310.17 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 21.37 g; suma cukrów prostych: 81.30 g; Sól: 6.18 g; Błonnik pokarmowy: 25.86 g; Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal]: 2066.84 kcal; Sód: 1336.26 mg;		
<b>sobota 2023-12-23</b> <b>Dieta: ZABRZE ŁATWOSTRAWNA KOD-2</b>		
Makaron na mleku . 300 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> ), Polędwica sopočka 40 g ( <b>BIA, GLU, JAJ, SOJ, SEL, GOR</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, OZI, SOJ, SEL, GOR, SEZ, ZIA, ŁUB</b> ), Bukiet warzyw z oliwą 100 g ( <b>SEL</b> ), Kompot b.c. 350 ml , Woda niegazowana 0,5l 1 szt , <b>Podwieczorek:</b> Jogurt naturalny . 150 g ( <b>BIA</b> ),	Herbata b/c 350 ml , Bułka 100g,margaryna miękka1szt 1 Por ( <b>GLU</b> ), Pasta warzywna z tofu 1szt 1 szt ( <b>SOJ, GOR, SEZ</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]: 2077.35 kcal; Białko ogółem: 82.74 g; Tłuszcz: 49.93 g; Węglowodny przyswajalne: 313.27 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 19.68 g; suma cukrów prostych: 80.75 g; Sól: 5.77 g; Błonnik pokarmowy: 23.05 g; Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal]: 2083.34 kcal; Sód: 1362.56 mg;		
<b>sobota 2023-12-23</b> <b>Dieta: ZABRZE DIETA Z OGR.ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW KOD-6</b>		
Serek homogenizowany nat. 1szt 150 g , Herbata b/c 250 ml , Bułka grahamka 1szt ,chleb zwykły 50g,masło 15g 1 Por ( <b>GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, SEZ</b> ), Polędwica sopočka 40 g ( <b>BIA, GLU, JAJ, SOJ, SEL, GOR</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, OZI, SOJ, SEL, GOR, SEZ, ZIA, ŁUB</b> ), Bukiet warzyw z oliwą 100 g ( <b>SEL</b> ), Kompot b.c. 350 ml , Woda niegazowana 0,5l 1 szt , <b>Podwieczorek:</b> Kefir 150 g ( <b>BIA</b> ),	Herbata b/c 350 ml , Chleb graham 100g margaryna miękka 1szt 1 Por ( <b>BIA, GLU, JAJ, OZI, MLE, SEL, SEZ</b> ), Pasztet 65 g ( <b>BIA, GLU, JAJ, 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]: 1849.61 kcal; Białko ogółem: 83.32 g; Tłuszcz: 50.28 g; Węglowodny przyswajalne: 255.13 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 24.47 g; suma cukrów prostych: 58.31 g; Sól: 5.37 g; Błonnik pokarmowy: 28.57 g; Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal]: 1853.39 kcal; Sód: 1269.26 mg;		
<b>sobota 2023-12-23</b> <b>Dieta: ZABRZE CZKID ZESTAW I -KOD C1</b>		
Makaron na mleku . 350 ml ( <b>BIA, GLU, JAJ</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 , Polędwica sopočka 40 g ( <b>BIA, GLU, JAJ, SOJ, SEL, GOR</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 ( <b>BIA</b> ), Kotlecik drobiowy 130 g ( <b>GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR</b> ), Bukiet warzyw z oliwą 100 g ( <b>SEL</b> ), 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 100 g ( <b>GLU, JAJ, OZI, MLE, SEL, SEZ</b> ), 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]: 2500.31 kcal; Białko ogółem: 125.55 g; Tłuszcz: 84.82 g; Węglowodny przyswajalne: 294.53 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 17.42 g; suma cukrów prostych: 76.85 g; Sól: 7.14 g; Błonnik pokarmowy: 27.49 g; Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal]: 2501.60 kcal; Sód: 2110.10 mg;		

## Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Szpital Miejski Zabrze		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
<b>sobota 2023-12-23</b> <b>Dieta: ZABRZE CZKID ŁATWOSTRAWNA KOD-C2</b>		
Makaron na mleku . 350 ml ( <b>BIA, GLU, JAJ</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 , Polędwica sopocka 40 g ( <b>BIA, GLU, JAJ, SOJ, SEL, GOR</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, OZI, SOJ, SEL, GOR, SEZ, ZIA, ŁUB</b> ), Bukiet warzyw got 150 g ( <b>SEL</b> ), Woda niegazowana 0,5l 1 szt , Kompot b.c. 250 ml , <b>Podwieczorek:</b> Jogurt naturalny . 150 g ( <b>BIA</b> ),	Bułka 100g,margaryna miękka1szt 1 Por ( <b>GLU</b> ), Herbata b/c 250 ml , Pasta jajeczna 1 szt ( <b>JAJ</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]: 2156.53 kcal; Białko ogółem: 111.32 g; Tłuszcz: 48.09 g; Węglowodny przyswajalne: 309.97 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 19.12 g; suma cukrów prostych: 49.06 g; Sól: 5.32 g; Błonnik pokarmowy: 22.46 g; Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal]: 2161.88 kcal; Sód: 1592.67 mg;		
<b>sobota 2023-12-23</b> <b>Dieta: ZABRZE CZKID Z OGR. WĘGLOWODANÓW KOD-C3</b>		
Serek homogenizowany nat. 1szt 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> ), Margaryna miękka 1szt 1 szt , Polędwica sopocka 40 g ( <b>BIA, GLU, JAJ, SOJ, SEL, GOR</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, OZI, SOJ, SEL, GOR, SEZ, ZIA, ŁUB</b> ), Bukiet warzyw z oliwą 150 g ( <b>SEL</b> ), 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, GLU, JAJ, OZI, MLE, SEL, SEZ</b> ), Pasta jajeczna 1 szt ( <b>JAJ</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]: 1990.16 kcal; Białko ogółem: 106.02 g; Tłuszcz: 51.94 g; Węglowodny przyswajalne: 265.43 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 19.34 g; suma cukrów prostych: 70.90 g; Sól: 6.94 g; Błonnik pokarmowy: 28.71 g; Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal]: 1993.43 kcal; Sód: 1881.82 mg;		
<b>sobota 2023-12-23</b> <b>Dieta: ZABRZE CZKID ZESTAW II-KOD C1</b>		
Makaron na mleku . 350 ml ( <b>BIA, GLU, JAJ</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 , Polędwica sopocka 40 g ( <b>BIA, GLU, JAJ, SOJ, SEL, GOR</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, OZI, SOJ, SEL, GOR, SEZ, ZIA, ŁUB</b> ), Surówka z kapust kiszonej 150 g ( <b>GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR</b> ), Woda niegazowana 0,5l 1 szt , Kompot b.c. 250 ml , <b>Podwieczorek:</b> Jogurt naturalny . 150 g ( <b>BIA</b> ),	Herbata b/c 250 ml , Chleb graham 100 g ( <b>GLU, JAJ, OZI, MLE, SEL, SEZ</b> ), Pasta jajeczna 1 szt ( <b>JAJ</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]: 2118.72 kcal; Białko ogółem: 106.84 g; Tłuszcz: 53.57 g; Węglowodny przyswajalne: 285.97 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 19.29 g; suma cukrów prostych: 71.83 g; Sól: 7.24 g; Błonnik pokarmowy: 32.44 g; Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal]: 2121.07 kcal; Sód: 2004.81 mg;		
<b>niedziela 2023-12-24</b> <b>Dieta: ZABRZE PODSTAWOWA KOD-1</b>		
Kasza kukurydzina na mleku . 300 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> ), Dżem 80 g , Pomidor 100 g , <b>II Śniadanie:</b> Mandarynka 150 g ,	Woda niegazowana 0,5l 1 szt , Barszcz czerwony z ziemniakami 400 ml ( <b>GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR</b> ), Kostka rybna z łososiem 100 g ( <b>GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEZ</b> ), Ziemniaki z koperkiem 200 g , Kapusta z grochem . 150 g ( <b>GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR, STR, ZIA, ŁUB</b> ), Kompot b.c. 250 ml , <b>Podwieczorek:</b> Makówka 100 g ( <b>BIA, GLU, MLE, ORZ</b> ),	Herbata b/c 250 ml , Chleb zw.100g margaryna miękka 1szt 1 Por ( <b>GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, SEZ</b> ), Serek wiejski 150 g , Ogórek zielony 100 g , <b>Posiłek nocny:</b> Mus warzywno-owocowy 100 g ,
<b>Wartości odżywcze:</b> Wartość energetyczna[kcal]: 2428.42 kcal; Białko ogółem: 95.56 g; Tłuszcz: 50.19 g; Węglowodny przyswajalne: 378.51 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 21.54 g; suma cukrów prostych: 92.78 g; Sól: 7.97 g; Błonnik pokarmowy: 35.41 g; Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal]: 2429.91 kcal; Sód: 1729.23 mg;		

## Jadłospis dla oddziałów

Oddział: Szpital Miejski Zabrze		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
<b>niedziela 2023-12-24</b> <b>Dieta: ZABRZE ŁATWOSTRAWNA KOD-2</b>		
Kasza kukurydzina na mleku . 400 ml ( <b>BIA</b> ), Herbata b/c 250 ml , Chleb graham 100g masło extra 15g 1 Por ( <b>GLU, JAJ, OZI, MLE, SEL,</b> <b>SEZ</b> ), Dżem 80 g , Pomidor 100 g , <b>II Śniadanie:</b> Mandarynka 150 g ,	Barszcz czerwony z ziemniakami 400 ml ( <b>GLU,</b> <b>SOJ, MLE, SEL, GOR</b> ), Ziemniaki z koperkiem 200 g , Dorsz z pieca koperkiem 80 g ( <b>SEL, GOR</b> ), Marchewka gotowana . 150 g ( <b>BIA, GLU</b> ), Kompot b.c. 250 ml , Woda niegazowana 0,5l 1 szt , <b>Podwieczorek:</b> Biszkopty b/c 30 g ( <b>BIA, GLU, JAJ, ZIA</b> ),	Herbata b/c 250 ml , Bułka 100g,margaryna miękka1szt 1 Por ( <b>GLU</b> ), Serek wiejski 150 g , Sałata zielona 20 g , <b>Posiłek nocny:</b> Mus owocowy 100 g ,
<b>Wartości odżywcze:</b> Wartość energetyczna[kcal]: 2236.20 kcal; Białko ogółem: 91.29 g; Tłuszcz: 44.38 g; Węglowodny przyswajalne: 353.06 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 21.95 g; suma cukrów prostych: 99.02 g; Sól: 6.36 g; Błonnik pokarmowy: 29.58 g; Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal]: 2237.85 kcal; Sód: 2094.77 mg;		
<b>niedziela 2023-12-24</b> <b>Dieta: ZABRZE DIETA Z OGR.ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW KOD-6</b>		
Maślanka 1szt 1 szt , Herbata b/c 250 ml , Chleb graham 100g masło extra 15g 1 Por ( <b>GLU, JAJ, OZI, MLE, SEL, SEZ</b> ), Jajo 1 szt ( <b>JAJ</b> ), Pomidor 100 g , <b>II Śniadanie:</b> Mandarynka 150 g ,	Barszcz czerwony z ziemniakami 400 ml ( <b>GLU,</b> <b>SOJ, MLE, SEL, GOR</b> ), Ziemniaki z koperkiem 200 g , Dorsz z pieca koperkiem 80 g ( <b>SEL, GOR</b> ), Surówka z kapust kiszzonej 150 g ( <b>GLU, SOJ, MLE,</b> <b>SEL, GOR</b> ), Kompot b.c. 250 ml , Woda niegazowana 0,5l 1 szt , <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, GLU, JAJ,</b> <b>OZI, MLE, SEL, SEZ</b> ), Serek wiejski 150 g , Ogórek zielony 100 g , <b>Posiłek nocny:</b> Mus owocowy 100 g ,
<b>Wartości odżywcze:</b> Wartość energetyczna[kcal]: 2063.35 kcal; Białko ogółem: 103.11 g; Tłuszcz: 52.99 g; Węglowodny przyswajalne: 281.31 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 24.95 g; suma cukrów prostych: 74.57 g; Sól: 7.03 g; Błonnik pokarmowy: 32.35 g; Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal]: 2062.33 kcal; Sód: 1997.27 mg;		
<b>niedziela 2023-12-24</b> <b>Dieta: ZABRZE CZKID ZESTAW I -KOD C1</b>		
Kasza kukurydzina na mleku . 400 ml ( <b>BIA</b> ), Herbata b/c 250 ml , Chleb graham 100g masło extra 15g 1 Por ( <b>GLU, JAJ, OZI, MLE, SEL,</b> <b>SEZ</b> ), Bułka grahamka 1szt ,chleb zwykły 50g,masło 15g 1 Por ( <b>GLU, JAJ, OZI, SOJ,</b> <b>MLE, SEZ</b> ), Dżem 2szt 50 g , Pomidor 100 g , Ser żółty 40 g ( <b>BIA</b> ), <b>II Śniadanie:</b> Mandarynka 150 g ,	Barszcz czerwony z ziemniakami 400 ml ( <b>GLU,</b> <b>SOJ, MLE, SEL, GOR</b> ), Kostka rybna z łososiem 100 g ( <b>GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEZ</b> ), Ziemniaki z koperkiem 200 g , Kapusta z grochem . 150 g ( <b>GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR, STR, ZIA, ŁUB</b> ), Kompot b.c. 250 ml , Woda niegazowana 0,5l 1 szt , <b>Podwieczorek:</b> Makówka 100 g ( <b>BIA, GLU, MLE, ORZ</b> ),	Herbata b/c 250 ml , Chleb graham 100g margaryna miękka 1szt 1 Por ( <b>BIA, GLU, JAJ,</b> <b>OZI, MLE, SEL, SEZ</b> ), Serek wiejski 150 g , Ogórek zielony 100 g , <b>Posiłek nocny:</b> Mus warzywno-owocowy 100 g ,
<b>Wartości odżywcze:</b> Wartość energetyczna[kcal]: 2848.53 kcal; Białko ogółem: 115.21 g; Tłuszcz: 70.10 g; Węglowodny przyswajalne: 422.40 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 36.03 g; suma cukrów prostych: 90.74 g; Sól: 9.10 g; Błonnik pokarmowy: 42.81 g; Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal]: 2849.76 kcal; Sód: 1772.58 mg;		
<b>niedziela 2023-12-24</b> <b>Dieta: ZABRZE CZKID ŁATWOSTRAWNA KOD-C2</b>		
Kasza kukurydzina na mleku . 400 ml ( <b>BIA</b> ), Herbata b/c 250 ml , Chleb graham 100g masło extra 15g 1 Por ( <b>GLU, JAJ, OZI, MLE, SEL,</b> <b>SEZ</b> ), Dżem 2szt 50 g , Pomidor 100 g , Ser homogenizowany 70 g ( <b>BIA</b> ), <b>II Śniadanie:</b> Mandarynka 150 g ,	Barszcz czerwony z ziemniakami 400 ml ( <b>GLU,</b> <b>SOJ, MLE, SEL, GOR</b> ), Ziemniaki z koperkiem 200 g , Dorsz z pieca koperkiem 80 g ( <b>SEL, GOR</b> ), Marchewka gotowana . 150 g ( <b>BIA, GLU</b> ), Kompot b.c. 250 ml , Woda niegazowana 0,5l 1 szt , <b>Podwieczorek:</b> Biszkopty b/c 30 g ( <b>BIA, GLU, JAJ, ZIA</b> ),	Herbata b/c 250 ml , Bułka 100g,margaryna miękka1szt 1 Por ( <b>GLU</b> ), Serek wiejski 150 g , Sałata zielona 20 g , <b>Posiłek nocny:</b> Mus warzywno-owocowy 100 g ,
<b>Wartości odżywcze:</b> Wartość energetyczna[kcal]: 2275.80 kcal; Białko ogółem: 98.39 g; Tłuszcz: 49.38 g; Węglowodny przyswajalne: 347.21 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 25.31 g; suma cukrów prostych: 92.75 g; Sól: 6.38 g; Błonnik pokarmowy: 29.58 g; Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal]: 2277.45 kcal; Sód: 2094.77 mg;		

**Jadłospis dla oddziałów**

<b>Oddział: Szpital Miejski Zabrze</b>		
<b>Śniadanie II Śniadanie</b>	<b>Obiad Podwieczorek</b>	<b>Kolacja Posiłek nocny</b>
<b>niedziela 2023-12-24</b>		
<b>Dieta: ZABRZE CZKID Z OGR. WEGLOWODANÓW KOD-C3</b>		
<p>Kasza kukurydzina na mleku . 400 ml (<i>BIA</i>), Herbata b/c 250 ml , Chleb graham 100g masło extra 15g 1 Por (<i>GLU, JAJ, OZI, MLE, SEL, SEZ</i>), Jajo 1 szt (<i>JAJ</i>), Pomidor 100 g , Tuńczyk 60 g , <b>II Śniadanie:</b> Mandarynka 150 g ,</p>	<p>Barszcz czerwony z ziemniakami 400 ml (<i>GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR</i>), Ziemniaki z koperkiem 200 g , Dorsz z pieca koperkiem 80 g (<i>SEL, GOR</i>), Surówka z kapust kiszzonej 100 g (<i>GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR</i>), Kompot b.c. 250 ml , Woda niegazowana 0,5l 1 szt , <b>Podwieczorek:</b> Biszkopty b/c 30 g (<i>BIA, GLU, JAJ, ZIA</i>),</p>	<p>Herbata b/c 250 ml , Chleb graham 100g margaryna miękka 1szt 1 Por (<i>BIA, GLU, JAJ, OZI, MLE, SEL, SEZ</i>), Serek wiejski 150 g , Sałata zielona 20 g , <b>Posiłek nocny:</b> Mus warzywno-owocowy 100 g ,</p>
<p><b>Wartości odżywcze:</b> Wartość energetyczna[kcal]: 2137.01 kcal; Białko ogółem: 112.50 g; Tłuszcz: 49.95 g; Węglowodny przyswajalne: 297.72 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 23.34 g; suma cukrów prostych: 65.69 g; Sól: 7.13 g; Błonnik pokarmowy: 30.80 g; Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal]: 2134.94 kcal; Sód: 2036.19 mg;</p>		
<b>niedziela 2023-12-24</b>		
<b>Dieta: ZABRZE CZKID ZESTAW II-KOD C1</b>		
<p>Kasza kukurydzina na mleku . 400 ml (<i>BIA</i>), Herbata b/c 250 ml , Chleb graham 100g masło extra 15g 1 Por (<i>GLU, JAJ, OZI, MLE, SEL, SEZ</i>), Pasta warzywna 1szt (!) 1 szt , Pomidor 100 g , Tuńczyk 60 g , <b>II Śniadanie:</b> Mandarynka 150 g ,</p>	<p>Barszcz czerwony z ziemniakami 400 ml (<i>GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR</i>), Ziemniaki z koperkiem 200 g , Dorsz z pieca koperkiem 80 g (<i>SEL, GOR</i>), Marchewka gotowana . 150 g (<i>BIA, GLU</i>), Kompot b.c. 250 ml , Woda niegazowana 0,5l 1 szt , <b>Podwieczorek:</b> Makówka 100 g (<i>BIA, GLU, MLE, ORZ</i>),</p>	<p>Herbata b/c 250 ml , Chleb graham 100g margaryna miękka 1szt 1 Por (<i>BIA, GLU, JAJ, OZI, MLE, SEL, SEZ</i>), Jajo 1 szt (<i>JAJ</i>), Sałata zielona 20 g , <b>Posiłek nocny:</b> Mus warzywno-owocowy 100 g ,</p>
<p><b>Wartości odżywcze:</b> Wartość energetyczna[kcal]: 2272.43 kcal; Białko ogółem: 104.99 g; Tłuszcz: 47.04 g; Węglowodny przyswajalne: 342.29 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 19.61 g; suma cukrów prostych: 69.61 g; Sól: 7.64 g; Błonnik pokarmowy: 37.19 g; Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal]: 2274.38 kcal; Sód: 1823.17 mg;</p>		
<b>poniedziałek 2023-12-25</b>		
<b>Dieta: ZABRZE PODSTAWOWA KOD-1</b>		
<p>Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<i>BIA, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR</i>), Bułka grahamka 1szt ,chleb zwykły 50g,masło 15g 1 Por (<i>GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, SEZ</i>), Szyńka ogonówka 40 g , Ogórek kiszony 50 g (<i>GOR</i>), Roszponka 20 g , Ciasto drożdżowe 50 Por (<i>BIA, GLU, JAJ</i>), Banan 150 g , <b>II Śniadanie:</b> Gruszka 150 g ,</p>	<p>Rosół z makaronem . 400 ml (<i>GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR</i>), Ziemniaki . 200 g (<i>BIA</i>), Schab pieczony +sos 90/100 190 g (<i>GLU, BIA, OZI, SOJ, SEL, GOR, SEZ</i>), Surówka żydowska 150 g (<i>GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR</i>), Kompot b.c. 350 ml , Woda niegazowana 0,5l 1 szt , <b>Podwieczorek:</b> Sok pomidorowy 1szt 1 szt ,</p>	<p>Herbata b/c 350 ml , Chleb zw.100g margaryna miękka 1szt 1 Por (<i>GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, SEZ</i>), Sałatka śledziowa z burakiem 150 g (<i>GLU, SOJ, MLE, ORZ</i>), Sałata zielona 20 g , <b>Posiłek nocny:</b> Mus warzywno-owocowy 100 g ,</p>
<p><b>Wartości odżywcze:</b> Wartość energetyczna[kcal]: 2219.79 kcal; Białko ogółem: 93.35 g; Tłuszcz: 67.14 g; Węglowodny przyswajalne: 293.66 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 18.79 g; suma cukrów prostych: 95.61 g; Sól: 12.66 g; Błonnik pokarmowy: 30.18 g; Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal]: 2221.24 kcal; Sód: 3550.78 mg;</p>		
<b>poniedziałek 2023-12-25</b>		
<b>Dieta: ZABRZE ŁATWOSTRAWNA KOD-2</b>		
<p>Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<i>BIA, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR</i>), Bułka grahamka 1szt ,chleb zwykły 50g,masło 15g 1 Por (<i>GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, SEZ</i>), Szyńka ogonówka 40 g , Roszponka 20 g , Ciasto drożdżowe 50 Por (<i>BIA, GLU, JAJ</i>), Banan 150 g , <b>II Śniadanie:</b> Jabłko 150 g ,</p>	<p>Rosół z makaronem . 400 ml (<i>GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR</i>), Ziemniaki . 200 g (<i>BIA</i>), Schab pieczony +sos 90/100 190 g (<i>GLU, BIA, OZI, SOJ, SEL, GOR, SEZ</i>), Szpinak 150 g (<i>BIA, GLU, SEL, GOR</i>), Kompot b.c. 350 ml , Woda niegazowana 0,5l 1 szt , <b>Podwieczorek:</b> Sok pomidorowy 1szt 1 szt ,</p>	<p>Herbata b/c 350 ml , Bułka 100g,margaryna miękka1szt 1 Por (<i>GLU</i>), Szyńka konserwowa wp. 50 g (<i>BIA, GLU, SEL, GOR, SOJ</i>), Sałata zielona 20 g , <b>Posiłek nocny:</b> Mus warzywno-owocowy 100 g ,</p>
<p><b>Wartości odżywcze:</b> Wartość energetyczna[kcal]: 1965.62 kcal; Białko ogółem: 95.04 g; Tłuszcz: 43.66 g; Węglowodny przyswajalne: 283.68 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 16.23 g; suma cukrów prostych: 77.98 g; Sól: 8.41 g; Błonnik pokarmowy: 27.32 g; Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal]: 1970.79 kcal; Sód: 2679.09 mg;</p>		

## Jadłospis dla oddziałów

Oddział: Szpital Miejski Zabrze		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
<b>poniedziałek 2023-12-25</b>		
<b>Dieta: ZABRZE DIETA Z OGR.ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW KOD-6</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 ogonówka 40 g , Roszponka 20 g , Ogórek kiszony . 50 g ( <b>GOR</b> ), Grejfrut 150 g , Ciasto drożdżowe 50 Por ( <b>BIA, GLU, JAJ</b> ), <b>II Śniadanie:</b> Gruszka 150 g ,	Rosół z makaronem razowym 400 ml ( <b>GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR</b> ), Ziemniaki . 200 g ( <b>BIA</b> ), Schab pieczony +sos 90/100 190 g ( <b>GLU, BIA, OZI, SOJ, SEL, GOR, SEZ</b> ), Surówka żydowska 150 g ( <b>GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR</b> ), Kompot b.c. 350 ml , Woda niegazowana 0,5l 1 szt , <b>Podwieczorek:</b> Sok pomidorowy 1szt 1 szt ,	Herbata b/c 350 ml , Chleb graham 100g margaryna miękka 1szt 1 Por ( <b>BIA, GLU, JAJ, OZI, MLE, SEL, SEZ</b> ), Sałatka śledziowa z burakiem 150 g ( <b>GLU, SOJ, MLE, ORZ</b> ), Sałata zielona 20 g , <b>Posiłek nocny:</b> Mus warzywno-owocowy 100 g , Orzechy włoskie 30 g ( <b>ORZ</b> ),
<b>Wartości odżywcze:</b> Wartość energetyczna[kcal]: 2272.67 kcal; Białko ogółem: 98.54 g; Tłuszcz: 80.43 g; Węglowodny przyswajalne: 271.92 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 19.39 g; suma cukrów prostych: 79.48 g; Sól: 12.14 g; Błonnik pokarmowy: 34.74 g; Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal]: 2277.42 kcal; Sód: 3553.48 mg;		
<b>poniedziałek 2023-12-25</b>		
<b>Dieta: ZABRZE CZKID ZESTAW I -KOD C1</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 , Szyńka ogonówka 40 g , Jajo 1 szt ( <b>JAJ</b> ), Ogórek kiszony 50 g ( <b>GOR</b> ), Roszponka 20 g , Ciasto drożdżowe 50 Por ( <b>BIA, GLU, JAJ</b> ), Banan 150 g , <b>II Śniadanie:</b> Gruszka 150 g ,	Rosół z makaronem . 350 ml ( <b>GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR</b> ), Ziemniaki . 200 g ( <b>BIA</b> ), Podudzie 2szt w sosie ziołowym 1 szt ( <b>GLU</b> ), Surówka żydowska 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 249 ml , Chleb graham 100g margaryna miękka 1szt 1 Por ( <b>BIA, GLU, JAJ, OZI, MLE, SEL, SEZ</b> ), Pasta warzywna z tofu 1szt 1 szt ( <b>SOJ, GOR, SEZ</b> ), Sałata zielona 20 g , <b>Posiłek nocny:</b> Mus warzywno-owocowy 100 g ,
<b>Wartości odżywcze:</b> Wartość energetyczna[kcal]: 2246.78 kcal; Białko ogółem: 108.59 g; Tłuszcz: 70.54 g; Węglowodny przyswajalne: 279.20 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 20.52 g; suma cukrów prostych: 90.47 g; Sól: 11.81 g; Błonnik pokarmowy: 32.29 g; Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal]: 2248.23 kcal; Sód: 3572.18 mg;		
<b>poniedziałek 2023-12-25</b>		
<b>Dieta: ZABRZE CZKID ŁATWOSTRAWNA KOD-C2</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 , Szyńka ogonówka 40 g , Pastella z awokado 1 szt , Roszponka 20 g , Banan 150 g , Ciasto drożdżowe 50 Por ( <b>BIA, GLU, JAJ</b> ), <b>II Śniadanie:</b> Jabłko 150 g ,	Rosół z makaronem . 350 ml ( <b>GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR</b> ), Ziemniaki . 200 g ( <b>BIA</b> ), Schab pieczony +sos 90/100 190 g ( <b>GLU, BIA, OZI, SOJ, SEL, GOR, SEZ</b> ), Szpinak 150 g ( <b>BIA, 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> ), Twaróg 100 g ( <b>BIA</b> ), Sałata zielona 20 g , <b>Posiłek nocny:</b> Mus warzywno-owocowy 100 g ,
<b>Wartości odżywcze:</b> Wartość energetyczna[kcal]: 2313.33 kcal; Białko ogółem: 111.76 g; Tłuszcz: 76.03 g; Węglowodny przyswajalne: 281.55 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 17.95 g; suma cukrów prostych: 72.09 g; Sól: 7.17 g; Błonnik pokarmowy: 23.53 g; Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal]: 2318.50 kcal; Sód: 2038.41 mg;		
<b>poniedziałek 2023-12-25</b>		
<b>Dieta: ZABRZE CZKID Z OGR. WĘGLOWODANÓW KOD-C3</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 graham 50 g ( <b>GLU, JAJ, OZI, MLE, SEL, SEZ</b> ), Masełko 1szt 1 szt , Szyńka ogonówka 40 g , Jajo 1 szt ( <b>JAJ</b> ), Ogórek kiszony 50 g ( <b>GOR</b> ), Roszponka 20 g , Ciasto drożdżowe 50 Por ( <b>BIA, GLU, JAJ</b> ), Grejfrut 150 g , <b>II Śniadanie:</b> Gruszka 150 g ,	Rosół z makaronem . 350 ml ( <b>GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR</b> ), Ziemniaki . 200 g ( <b>BIA</b> ), Podudzie 2szt w sosie ziołowym 1 szt ( <b>GLU</b> ), Surówka żydowska 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 249 ml , Chleb graham 100g margaryna miękka 1szt 1 Por ( <b>BIA, GLU, JAJ, OZI, MLE, SEL, SEZ</b> ), Sałatka śledziowa z burakiem 150 g ( <b>GLU, SOJ, MLE, ORZ</b> ), Sałata zielona 20 g , <b>Posiłek nocny:</b> Mus warzywno-owocowy 100 g , Orzechy włoskie 30 g ( <b>ORZ</b> ),
<b>Wartości odżywcze:</b> Wartość energetyczna[kcal]: 2528.58 kcal; Białko ogółem: 115.99 g; Tłuszcz: 105.18 g; Węglowodny przyswajalne: 262.80 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 24.26 g; suma cukrów prostych: 79.35 g; Sól: 11.95 g; Błonnik pokarmowy: 35.69 g; Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal]: 2533.33 kcal; Sód: 3574.88 mg;		

## Jadłospis dla oddziałów

Oddział: Szpital Miejski Zabrze		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
<b>poniedziałek 2023-12-25</b>		
<b>Dieta: ZABRZE CZKID ZESTAW II-KOD C1</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> ), Maselko 1szt 1 szt, Szynka ogonówka 40 g, Sałatka jarzynowa * 150 g, Ogórek kiszony 50 g ( <b>GOR</b> ), Roszponka 20 g, Banan 150 g, Ciasto drożdżowe 50 Por ( <b>BIA, GLU, JAJ</b> ), <b>II Śniadanie:</b> Gruszka 150 g,	Rosół z makaronem . 350 ml ( <b>GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR</b> ), Ziemniaki . 200 g ( <b>BIA</b> ), Schab pieczony +sos 90/100 190 g ( <b>GLU, BIA, OZI, SOJ, SEL, GOR, SEZ</b> ), Szpinak 150 g ( <b>BIA, 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, GLU, JAJ, OZI, MLE, SEL, SEZ</b> ), Twaróg 100 g ( <b>BIA</b> ), Sałata zielona 20 g, <b>Posiłek nocny:</b> Mus warzywno-owocowy 100 g,
<b>Wartości odżywcze:</b> Wartość energetyczna[kcal]: 2200.56 kcal; Białko ogółem: 111.53 g; Tłuszcz: 59.61 g; Węglowodny przyswajalne: 289.14 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 15.88 g; suma cukrów prostych: 74.99 g; Sól: 7.46 g; Błonnik pokarmowy: 31.77 g; Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal]: 2202.73 kcal; Sód: 2148.01 mg;		
<b>wtorek 2023-12-26</b>		
<b>Dieta: ZABRZE PODSTAWOWA KOD-1</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> ), Kielbaska biała 100 g, Papryka świeża . 100 g ( <b>GOR</b> ), Ciasteczko zbożowe 1 szt, <b>II Śniadanie:</b> Soczek -1szt 200 ml,	Zupa z kaszą jęczmienną 400 ml ( <b>GLU, OZI, SOJ, MLE, SEL, GOR, SEZ</b> ), Ziemniaki . 200 g ( <b>BIA</b> ), Filet drobiowy pieczony w ziołach z sosem 90/100 1 Por ( <b>BIA, GLU, SOJ, SEL, GOR</b> ), Buraczki 150 g ( <b>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> ), Ser żółty 50 g ( <b>BIA</b> ), Ogórek kiszony . 100 g ( <b>GOR</b> ), <b>Posiłek nocny:</b> Tubka z kaszą jaglana z owocami 1szt 1 szt,
<b>Wartości odżywcze:</b> Wartość energetyczna[kcal]: 1965.05 kcal; Białko ogółem: 89.59 g; Tłuszcz: 53.42 g; Węglowodny przyswajalne: 266.32 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 25.65 g; suma cukrów prostych: 54.77 g; Sól: 9.11 g; Błonnik pokarmowy: 28.27 g; Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal]: 1967.30 kcal; Sód: 2381.84 mg;		
<b>wtorek 2023-12-26</b>		
<b>Dieta: ZABRZE ŁATWOSTRAWNA KOD-2</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> ), Kielbaska biała 100 g, Rukola 20 g, Ciasteczko zbożowe 1 szt, <b>II Śniadanie:</b> Soczek -1szt 200 ml,	Zupa z kaszą jęczmienną 400 ml ( <b>GLU, OZI, SOJ, MLE, SEL, GOR, SEZ</b> ), Ziemniaki . 200 g ( <b>BIA</b> ), Filet drobiowy pieczony w ziołach z sosem 90/100 1 Por ( <b>BIA, GLU, SOJ, SEL, GOR</b> ), Buraczki 150 g ( <b>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 miękka 1szt 1 Por ( <b>GLU</b> ), Pasta warzywna z tofu 1szt 1 szt ( <b>SOJ, GOR, SEZ</b> ), Mix sałat 20 g, <b>Posiłek nocny:</b> Tubka z kaszą jaglana z owocami 1szt 1 szt,
<b>Wartości odżywcze:</b> Wartość energetyczna[kcal]: 1885.35 kcal; Białko ogółem: 79.43 g; Tłuszcz: 47.76 g; Węglowodny przyswajalne: 271.04 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 17.00 g; suma cukrów prostych: 54.24 g; Sól: 7.17 g; Błonnik pokarmowy: 24.97 g; Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal]: 1890.60 kcal; Sód: 2055.04 mg;		
<b>wtorek 2023-12-26</b>		
<b>Dieta: ZABRZE DIETA Z OGR.ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW KOD-6</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> ), Kielbaska biała 100 g, Papryka świeża . 100 g ( <b>GOR</b> ), Ciasteczko zbożowe 1 szt, <b>II Śniadanie:</b> Sok marchwiowo-owocowy 200 ml,	Zupa z kaszą jęczmienną 400 ml ( <b>GLU, OZI, SOJ, MLE, SEL, GOR, SEZ</b> ), Ziemniaki . 200 g ( <b>BIA</b> ), Filet drobiowy pieczony w ziołach z sosem 90/100 1 Por ( <b>BIA, GLU, SOJ, SEL, GOR</b> ), Surówka z selera i jabłka z orzechami 150 g ( <b>ORZ, 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, GLU, JAJ, OZI, MLE, SEL, SEZ</b> ), Pasta warzywna z tofu 1szt 1 szt ( <b>SOJ, GOR, SEZ</b> ), Ogórek kiszony . 100 g ( <b>GOR</b> ), <b>Posiłek nocny:</b> Tubka z kaszą jaglana z owocami 1szt 1 szt,
<b>Wartości odżywcze:</b> Wartość energetyczna[kcal]: 1861.98 kcal; Białko ogółem: 78.25 g; Tłuszcz: 44.33 g; Węglowodny przyswajalne: 270.66 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 16.03 g; suma cukrów prostych: 62.81 g; Sól: 9.25 g; Błonnik pokarmowy: 35.52 g; Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal]: 1864.78 kcal; Sód: 2500.97 mg;		

## Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Szpital Miejski Zabrze		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
<b>wtorek 2023-12-26</b> <b>Dieta: ZABRZE CZKID ZESTAW I -KOD C1</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, Kielbaska biała 100 g, Twaróg 50 g ( <b>BIA</b> ), Papryka świeża . 100 g ( <b>GOR</b> ), Ciasteczko zbożowe 1 szt , <b>II Śniadanie:</b> Sok marchwiowo-owocowy 200 ml ,	Zupa z kaszą jęczmienną 400 ml ( <b>GLU, OZI, SOJ, MLE, SEL, GOR, SEZ</b> ), Ziemniaki . 200 g ( <b>BIA</b> ), Filet drobiowy pieczony w ziołach z sosem 90/100 1 Por ( <b>BIA, GLU, SOJ, SEL, GOR</b> ), Surówka z selera i jabłka z orzechami 150 g ( <b>ORZ, 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, GLU, JAJ, OZI, MLE, SEL, SEZ</b> ), Polędwica wieśniowa 40 g , Ogórek kiszony . 100 g ( <b>GOR</b> ), <b>Posiłek nocny:</b> Tubka z kaszą jagłana z owocami 1szt 1 szt ,
<b>Wartości odżywcze:</b> Wartość energetyczna[kcal]: 1820.08 kcal; Białko ogółem: 91.85 g; Tłuszcz: 36.27 g; Węglowodny przyswajalne: 264.69 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 13.39 g; suma cukrów prostych: 58.80 g; Sól: 8.79 g; Błonnik pokarmowy: 35.52 g; Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal]: 1822.88 kcal; Sód: 2744.52 mg;		
<b>wtorek 2023-12-26</b> <b>Dieta: ZABRZE CZKID ŁATWOSTRAWNA KOD-C2</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, Kielbaska biała 100 g, Twaróg 60 g ( <b>BIA</b> ), Rukola 20 g , Ciasteczko zbożowe 1 szt , <b>II Śniadanie:</b> Sok marchwiowo-owocowy 200 ml ,	Zupa z kaszą jęczmienną 400 ml ( <b>GLU, OZI, SOJ, MLE, SEL, GOR, SEZ</b> ), Ziemniaki . 200 g ( <b>BIA</b> ), Filet drobiowy pieczony w ziołach z sosem 90/100 1 Por ( <b>BIA, GLU, SOJ, SEL, GOR</b> ), Surówka z selera i jabłka z orzechami 150 g ( <b>ORZ, 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 , Bułka 100g, margaryna miękka 1szt 1 Por ( <b>GLU</b> ), Polędwica sopočka 40 g ( <b>BIA, GLU, JAJ, SOJ, SEL, GOR</b> ), Mix sałat 20 g , <b>Posiłek nocny:</b> Tubka z kaszą jagłana z owocami 1szt 1 szt ,
<b>Wartości odżywcze:</b> Wartość energetyczna[kcal]: 1955.55 kcal; Białko ogółem: 100.98 g; Tłuszcz: 45.69 g; Węglowodny przyswajalne: 268.84 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 17.64 g; suma cukrów prostych: 54.60 g; Sól: 6.97 g; Błonnik pokarmowy: 29.92 g; Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal]: 1961.35 kcal; Sód: 2360.72 mg;		
<b>wtorek 2023-12-26</b> <b>Dieta: ZABRZE CZKID Z OGR. WĘGLOWODANÓW KOD-C3</b>		
Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml ( <b>BIA, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR</b> ), Chleb graham 50 g ( <b>GLU, JAJ, OZI, MLE, SEL, SEZ</b> ), Bułka grahamka 50 g ( <b>GLU</b> ), Masełko 1szt 1 szt, Kielbaska biała 100 g, Twaróg 50 g ( <b>BIA</b> ), Papryka świeża . 100 g ( <b>GOR</b> ), Biszkopty b/c 30 g ( <b>BIA, GLU, JAJ, ZIA</b> ), <b>II Śniadanie:</b> Sok marchwiowo-owocowy 200 ml ,	Zupa z kaszą jęczmienną 400 ml ( <b>GLU, OZI, SOJ, MLE, SEL, GOR, SEZ</b> ), Ziemniaki . 200 g ( <b>BIA</b> ), Filet drobiowy pieczony w ziołach z sosem 90/100 1 Por ( <b>BIA, GLU, SOJ, SEL, GOR</b> ), Surówka z selera i jabłka z orzechami 150 g ( <b>ORZ, 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, GLU, JAJ, OZI, MLE, SEL, SEZ</b> ), Pasta warzywna z tofu 1szt 1 szt ( <b>SOJ, GOR, SEZ</b> ), Ogórek kiszony . 100 g ( <b>GOR</b> ), <b>Posiłek nocny:</b> Tubka z kaszą jagłana z owocami 1szt 1 szt ,
<b>Wartości odżywcze:</b> Wartość energetyczna[kcal]: 1863.38 kcal; Białko ogółem: 89.26 g; Tłuszcz: 39.01 g; Węglowodny przyswajalne: 274.43 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 11.69 g; suma cukrów prostych: 57.38 g; Sól: 8.98 g; Błonnik pokarmowy: 35.27 g; Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal]: 1866.18 kcal; Sód: 2500.52 mg;		
<b>wtorek 2023-12-26</b> <b>Dieta: ZABRZE CZKID ZESTAW II-KOD C1</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, Kielbaska biała 100 g, Ser żółty 40 g ( <b>BIA</b> ), Papryka świeża . 100 g ( <b>GOR</b> ), Ciasteczko zbożowe 1 szt , <b>II Śniadanie:</b> Sok marchwiowo-owocowy 200 ml ,	Zupa z kaszą jęczmienną 400 ml ( <b>GLU, OZI, SOJ, MLE, SEL, GOR, SEZ</b> ), Ziemniaki . 200 g ( <b>BIA</b> ), Ryba smażona 100 g ( <b>GLU, JAJ, RYB, SOJ, MLE, SEL, GOR</b> ), Fasolka szparagowa z wody 150 g ( <b>BIA, STR</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, GLU, JAJ, OZI, MLE, SEL, SEZ</b> ), Pasta warzywna 1szt (ł) 1 szt , Mix sałat 20 g , <b>Posiłek nocny:</b> Tubka z kaszą jagłana z owocami 1szt 1 szt ,
<b>Wartości odżywcze:</b> Wartość energetyczna[kcal]: 2095.97 kcal; Białko ogółem: 79.98 g; Tłuszcz: 66.30 g; Węglowodny przyswajalne: 275.67 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 26.04 g; suma cukrów prostych: 61.89 g; Sól: 7.56 g; Błonnik pokarmowy: 38.06 g; Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal]: 2031.90 kcal; Sód: 1608.80 mg;		

## Jadłospis dla oddziałów

Oddział: Szpital Miejski Zabrze		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
<b>środa 2023-12-27</b> <b>Dieta: ZABRZE PODSTAWOWA KOD-1</b>		
Kasza manna 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> ), Szynka ogonówka 40 g , Rzodkiew biała 100 g , <b>II Śniadanie:</b> Jabłko 150 g ,	Zupa koperkowa z ziemniakami . 400 ml ( <b>GLU, SEL</b> ), Makaron z kruszonym białym serem 300 g ( <b>BIA, GLU, JAJ</b> ), Jabłko prażone 100 g , 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 , Chleb zw.100g margaryna miękka 1szt 1 Por ( <b>GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, SEZ</b> ), Pastella tuńczyka 1 szt ( <b>GLU, JAJ, RYB, SOJ, MLE, SEL, GOR</b> ), Ogórek zielony 100 g , <b>Posiłek nocny:</b> Mus owocowy 100 g ,
<b>Wartości odżywcze:</b> Wartość energetyczna[kcal]: 2249.47 kcal; Białko ogółem: 84.14 g; Tłuszcz: 66.54 g; Węglowodny przyswajalne: 317.03 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 13.70 g; suma cukrów prostych: 75.99 g; Sól: 6.74 g; Błonnik pokarmowy: 24.24 g; Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal]: 2251.27 kcal; Sód: 775.35 mg;		
<b>środa 2023-12-27</b> <b>Dieta: ZABRZE ŁATWOSTRAWNA KOD-2</b>		
Kasza manna 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> ), Szynka ogonówka 40 g , Pomidor 100 g , <b>II Śniadanie:</b> Jabłko 150 g ,	Zupa koperkowa z ziemniakami . 400 ml ( <b>GLU, SEL</b> ), Makaron z kruszonym białym serem 300 g ( <b>BIA, GLU, JAJ</b> ), Jabłko prażone 100 g , 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 , Bułka 100g,margaryna miękka1szt 1 Por ( <b>GLU</b> ), Połędwica sopocka 40 g ( <b>BIA, GLU, JAJ, SOJ, SEL, GOR</b> ), Roszponka 20 g , <b>Posiłek nocny:</b> Mus owocowy 100 g ,
<b>Wartości odżywcze:</b> Wartość energetyczna[kcal]: 2080.97 kcal; Białko ogółem: 86.16 g; Tłuszcz: 48.06 g; Węglowodny przyswajalne: 314.17 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 6.10 g; suma cukrów prostych: 74.32 g; Sól: 5.51 g; Błonnik pokarmowy: 23.94 g; Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal]: 2085.77 kcal; Sód: 1394.00 mg;		
<b>środa 2023-12-27</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> ), Chleb graham 100g masło extra 15g 1 Por ( <b>GLU, JAJ, OZI, MLE, SEL, SEZ</b> ), Szynka ogonówka 40 g , Rzodkiew biała 100 g , <b>II Śniadanie:</b> Jabłko 150 g ,	Zupa koperkowa z ziemniakami . 400 ml ( <b>GLU, SEL</b> ), Makaron razowy z kruszonym serem 300 g ( <b>BIA</b> ), Jabłko prażone b/c 100 g , 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 , Chleb graham 100g margaryna miękka 1szt 1 Por ( <b>BIA, GLU, JAJ, OZI, MLE, SEL, SEZ</b> ), Pastella tuńczyka 1 szt ( <b>GLU, JAJ, RYB, SOJ, MLE, SEL, GOR</b> ), Ogórek zielony 100 g , <b>Posiłek nocny:</b> Mus owocowy 100 g , Orzechy włoskie 30 g ( <b>ORZ</b> ),
<b>Wartości odżywcze:</b> Wartość energetyczna[kcal]: 2266.82 kcal; Białko ogółem: 99.57 g; Tłuszcz: 79.47 g; Węglowodny przyswajalne: 278.68 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 14.24 g; suma cukrów prostych: 67.24 g; Sól: 5.70 g; Błonnik pokarmowy: 28.45 g; Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal]: 2270.27 kcal; Sód: 469.52 mg;		
<b>środa 2023-12-27</b> <b>Dieta: ZABRZE CZKID ZESTAW I -KOD C1</b>		
Kasza manna 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 50 g ( <b>GLU</b> ), Chleb zwykły 50 g ( <b>GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, SEZ</b> ), Masełko 1szt 1 szt , Połędwica wiśniowa 40 g , Ser żółty 40 g ( <b>BIA</b> ), Rzodkiew biała 100 g , <b>II Śniadanie:</b> Jabłko 150 g ,	Zupa koperkowa z ziemniakami . 400 ml ( <b>GLU, SEL</b> ), Ziemniaki . 200 g ( <b>BIA</b> ), Podudzie 2szt w sosie ziołowym 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 100 g ( <b>GLU, JAJ, OZI, MLE, SEL, SEZ</b> ), Margaryna miękka 1szt 1 szt , Pastella tuńczyka 1 szt ( <b>GLU, JAJ, RYB, SOJ, MLE, SEL, GOR</b> ), Ogórek zielony 100 g , <b>Posiłek nocny:</b> Mus owocowy 100 g ,
<b>Wartości odżywcze:</b> Wartość energetyczna[kcal]: 2616.82 kcal; Białko ogółem: 123.16 g; Tłuszcz: 100.00 g; Węglowodny przyswajalne: 291.25 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 29.14 g; suma cukrów prostych: 58.15 g; Sól: 6.29 g; Błonnik pokarmowy: 31.66 g; Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal]: 2619.02 kcal; Sód: 965.93 mg;		



## Jadłospis dla oddziałów

Oddział: Szpital Miejski Zabrze		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
<b>środa 2023-12-27</b>		
<b>Dieta: ZABRZE CZKID ŁATWOSTRAWNA KOD-C2</b>		
Kasza manna 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 50 g ( <b>GLU</b> ), Chleb zwykły 50 g ( <b>GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, SEZ</b> ), Masełko 1szt 1 szt, Pasta warzywna 1szt (f) 1 szt, Polędwica wiśniowa 40 g, Pomidor 100 g, <b>II Śniadanie:</b> Jabłko 150 g,	Zupa koperkowa z ziemniakami . 400 ml ( <b>GLU, SEL</b> ), Makaron razowy z kruszonym serem 300 g ( <b>BIA</b> ), Jabłko prażone b/c 100 g, 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> ), Polędwica sopočka 40 g ( <b>BIA, GLU, JAJ, SOJ, SEL, GOR</b> ), Roszponka 20 g, <b>Posiłek nocny:</b> Mus owocowy 100 g,
<b>Wartości odżywcze:</b> Wartość energetyczna[kcal]: 2161.74 kcal; Białko ogółem: 93.34 g; Tłuszcz: 47.38 g; Węglowodny przyswajalne: 325.72 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 12.04 g; suma cukrów prostych: 67.46 g; Sól: 5.17 g; Błonnik pokarmowy: 26.83 g; Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal]: 2166.54 kcal; Sód: 1314.77 mg;		
<b>środa 2023-12-27</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> ), Bułka grahamka 50 g ( <b>GLU</b> ), Chleb graham 50 g ( <b>GLU, JAJ, OZI, MLE, SEL, SEZ</b> ), Masełko 1szt 1 szt, Ser żółty 40 g ( <b>BIA</b> ), Polędwica wiśniowa 40 g, Rzodkiew biała 100 g, <b>II Śniadanie:</b> Jabłko 150 g,	Zupa koperkowa z ziemniakami . 400 ml ( <b>GLU, SEL</b> ), Makaron razowy z kruszonym serem 300 g ( <b>BIA</b> ), Jabłko prażone b/c 100 g, 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 100 g ( <b>GLU, JAJ, OZI, MLE, SEL, SEZ</b> ), Margaryna miękka 1szt 1 szt, Polędwica sopočka 40 g ( <b>BIA, GLU, JAJ, SOJ, SEL, GOR</b> ), Ogórek zielony 100 g, <b>Posiłek nocny:</b> Mus owocowy 100 g, Orzechy włoskie 30 g ( <b>ORZ</b> ),
<b>Wartości odżywcze:</b> Wartość energetyczna[kcal]: 2306.89 kcal; Białko ogółem: 113.26 g; Tłuszcz: 73.01 g; Węglowodny przyswajalne: 289.29 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 21.02 g; suma cukrów prostych: 54.91 g; Sól: 4.44 g; Błonnik pokarmowy: 26.99 g; Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal]: 2311.84 kcal; Sód: 866.77 mg;		
<b>środa 2023-12-27</b>		
<b>Dieta: ZABRZE CZKID ZESTAW II-KOD C1</b>		
Kasza manna 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 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, Rzodkiew biała 100 g, <b>II Śniadanie:</b> Jabłko 150 g,	Zupa koperkowa z ziemniakami . 400 ml ( <b>GLU, SEL</b> ), Makaron razowy z kruszonym serem 300 g ( <b>BIA</b> ), Jabłko prażone b/c 100 g, 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 100 g ( <b>GLU, JAJ, OZI, MLE, SEL, SEZ</b> ), Margaryna miękka 1szt 1 szt, Polędwica sopočka 40 g ( <b>BIA, GLU, JAJ, SOJ, SEL, GOR</b> ), Ogórek zielony 100 g, <b>Posiłek nocny:</b> Mus owocowy 100 g,
<b>Wartości odżywcze:</b> Wartość energetyczna[kcal]: 2106.14 kcal; Białko ogółem: 91.94 g; Tłuszcz: 49.50 g; Węglowodny przyswajalne: 312.42 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 13.65 g; suma cukrów prostych: 61.90 g; Sól: 4.34 g; Błonnik pokarmowy: 25.75 g; Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal]: 2107.94 kcal; Sód: 938.77 mg;		
<b>czwartek 2023-12-28</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> ), Humus 1szt 1 szt ( <b>GLU, GOR, SEZ, SOJ</b> ), Ogórek kiszony 100 g ( <b>GOR</b> ), <b>II Śniadanie:</b> Jogurt naturalny . 150 g ( <b>BIA</b> ),	Zupa selerowa z ziemniakami . 400 ml ( <b>SEL</b> ), Ryż brązowy 200 g ( <b>BIA</b> ), Potrawka drobiowa z warzywami 150 g ( <b>GLU, OZI, SOJ, SEL, GOR, SEZ</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>Podwieczorek:</b> chałka z posypką 1/4szt 20 g ( <b>GLU, JAJ, MLE</b> ),	Herbata b/c 250 ml, Chleb zw.100g margaryna miękka 1szt 1 Por ( <b>GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, SEZ</b> ), Polędwica sopočka 40 g ( <b>BIA, GLU, JAJ, SOJ, SEL, GOR</b> ), Pomidor 50 g, <b>Posiłek nocny:</b> Tubka z kaszą jaglana z owocami 1szt 1 szt,
<b>Wartości odżywcze:</b> Wartość energetyczna[kcal]: 2323.03 kcal; Białko ogółem: 93.43 g; Tłuszcz: 74.98 g; Węglowodny przyswajalne: 302.60 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 21.22 g; suma cukrów prostych: 40.63 g; Sól: 11.54 g; Błonnik pokarmowy: 31.09 g; Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal]: 2325.73 kcal; Sód: 2765.90 mg;		

## Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Szpital Miejski Zabrze		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
<b>czwartek 2023-12-28</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, margaryna miękka 2szt 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> Jogurt naturalny . 150 g ( <b>BIA</b> ),	Zupa selerowa z ziemniakami . 400 ml ( <b>SEL</b> ), Ryż paraboliczny 200 g ( <b>BIA</b> ), Potrawka drobiowa z warzywami 150 g ( <b>GLU, OZI, SOJ, SEL, GOR, SEZ</b> ), Brokuły got. z dodatkiem oliwy 150 g , Kompot b.c. 250 ml , Woda niegazowana 0,5l 1 szt , <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> ), Polędwica sopočka 40 g ( <b>BIA, GLU, JAJ, SOJ, SEL, GOR</b> ), Pomidor 100 g , <b>Posiłek nocny:</b> Tubka z kaszą jaglana z owocami 1szt 1 szt ,
<b>Wartości odżywcze:</b> Wartość energetyczna[kcal]: 2088.08 kcal; Białko ogółem: 87.40 g; Tłuszcz: 52.17 g; Węglowodny przyswajalne: 304.59 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 13.60 g; suma cukrów prostych: 37.52 g; Sól: 6.94 g; Błonnik pokarmowy: 21.48 g; Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal]: 2091.98 kcal; Sód: 1881.71 mg;		
<b>czwartek 2023-12-28</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> ), Ogórek kiszony 100 g ( <b>GOR</b> ), <b>II Śniadanie:</b> Jogurt naturalny . 150 g ( <b>BIA</b> ),	Zupa selerowa z ziemniakami . 400 ml ( <b>SEL</b> ), Ryż brązowy 200 g ( <b>BIA</b> ), Potrawka drobiowa z warzywami 150 g ( <b>GLU, OZI, SOJ, SEL, GOR, SEZ</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> 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, GLU, JAJ, OZI, MLE, SEL, SEZ</b> ), Polędwica sopočka 40 g ( <b>BIA, GLU, JAJ, SOJ, SEL, GOR</b> ), Pomidor 50 g , <b>Posiłek nocny:</b> Tubka z kaszą jaglana z owocami 1szt 1 szt ,
<b>Wartości odżywcze:</b> Wartość energetyczna[kcal]: 1833.30 kcal; Białko ogółem: 71.59 g; Tłuszcz: 51.67 g; Węglowodny przyswajalne: 256.38 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 18.99 g; suma cukrów prostych: 24.30 g; Sól: 9.32 g; Błonnik pokarmowy: 31.22 g; Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal]: 1836.75 kcal; Sód: 2474.15 mg;		
<b>czwartek 2023-12-28</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 , Pastella z awokado 1 szt , Polędwica sopočka 40 g ( <b>BIA, GLU, JAJ, SOJ, SEL, GOR</b> ), Ogórek kiszony 100 g ( <b>GOR</b> ), <b>II Śniadanie:</b> Jogurt naturalny . 150 g ( <b>BIA</b> ),	Zupa selerowa z ziemniakami . 400 ml ( <b>SEL</b> ), Ryż paraboliczny 200 g ( <b>BIA</b> ), Filet drobiowy gotowany 100 g , Kompot b.c. 250 ml , Woda niegazowana 0,5l 1 szt , Surówka z kapust kiszzonej 150 g ( <b>GLU, SOJ, MLE, 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, GLU, JAJ, OZI, MLE, SEL, SEZ</b> ), Kielbasa zielonogórska 40 g ( <b>BIA, GLU, JAJ, SEL, SOJ, GOR</b> ), Pomidor 100 g , <b>Posiłek nocny:</b> Tubka owsianka z owocami b/c 1szt 1 szt ,
<b>Wartości odżywcze:</b> Wartość energetyczna[kcal]: 2245.47 kcal; Białko ogółem: 102.50 g; Tłuszcz: 72.65 g; Węglowodny przyswajalne: 280.99 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 19.71 g; suma cukrów prostych: 49.98 g; Sól: 8.94 g; Błonnik pokarmowy: 24.36 g; Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal]: 2245.92 kcal; Sód: 2357.08 mg;		
<b>czwartek 2023-12-28</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> ), Roszponka 20 g , <b>II Śniadanie:</b> Jogurt naturalny . 150 g ( <b>BIA</b> ),	Zupa selerowa z ziemniakami . 400 ml ( <b>SEL</b> ), Ryż paraboliczny 200 g ( <b>BIA</b> ), Podudzie got w sosie ziołowym 1 szt ( <b>GLU</b> ), Brokuły got. z dodatkiem oliwy 150 g , Kompot b.c. 250 ml , Woda niegazowana 0,5l 1 szt , <b>Podwieczorek:</b> Mus warzywno-owocowy 100 g ,	Herbata b/c 250 ml , Bułka 100g, margaryna miękka 1szt 1 Por ( <b>GLU</b> ), Polędwica sopočka 40 g ( <b>BIA, GLU, JAJ, SOJ, SEL, GOR</b> ), Pomidor 100 g , <b>Posiłek nocny:</b> Tubka z kaszą jaglana z owocami 1szt 1 szt ,
<b>Wartości odżywcze:</b> Wartość energetyczna[kcal]: 2144.25 kcal; Białko ogółem: 97.08 g; Tłuszcz: 62.96 g; Węglowodny przyswajalne: 284.42 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 28.08 g; suma cukrów prostych: 41.67 g; Sól: 5.85 g; Błonnik pokarmowy: 21.36 g; Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal]: 2148.10 kcal; Sód: 1617.34 mg;		

## Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Szpital Miejski Zabrze		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
<b>czwartek 2023-12-28</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 ( <b>GLU, JAJ, OZI, MLE, SEL, SEZ</b> ), Maselko 1szt 1 szt, Szyńka żywiecka 40 g, Ser fromage 50 g ( <b>BIA</b> ), Ogórek kiszony 100 g ( <b>GOR</b> ), <b>II Śniadanie:</b> Jogurt naturalny . 150 g ( <b>BIA</b> ),	Zupa selerowa z ziemniakami . 400 ml ( <b>SEL</b> ), Ryż paraboliczny 200 g ( <b>BIA</b> ), Podudzie got w sosie ziołowym 1 szt ( <b>GLU</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>Podwieczorek:</b> Mus warzywno-owocowy 100 g ,	Herbata b/c 250 ml, Chleb graham 100g margaryna miękka 1szt 1 Por ( <b>BIA, GLU, JAJ, OZI, MLE, SEL, SEZ</b> ), Śledzik na raz z cebulką 1 szt, Pomidor 100 g , <b>Posiłek nocny:</b> Tubka z kaszą jaglana z owocami 1szt 1 szt ,
<b>Wartości odżywcze:</b> Wartość energetyczna[kcal]: 2143.77 kcal; Białko ogółem: 82.73 g; Tłuszcz: 87.58 g; Węglowodny przyswajalne: 241.22 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 27.78 g; suma cukrów prostych: 29.68 g; Sól: 7.43 g; Błonnik pokarmowy: 26.85 g; Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal]: 2145.67 kcal; Sód: 1960.93 mg;		
<b>czwartek 2023-12-28</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> ), Maselko 1szt 1 szt, Szyńka żywiecka 40 g, Ser fromage 50 g ( <b>BIA</b> ), Ogórek kiszony 100 g ( <b>GOR</b> ), <b>II Śniadanie:</b> Jogurt naturalny . 150 g ( <b>BIA</b> ),	Zupa selerowa z ziemniakami . 400 ml ( <b>SEL</b> ), Ryż paraboliczny 200 g ( <b>BIA</b> ), Podudzie 2szt w sosie ziołowym 1 szt ( <b>GLU</b> ), Brokuły got. z dodatkiem oliwy 150 g, Kompot b.c. 250 ml, Woda niegazowana 0,5l 1 szt , <b>Podwieczorek:</b> Mus warzywno-owocowy 100 g ,	Herbata b/c 250 ml, Chleb graham 100g margaryna miękka 1szt 1 Por ( <b>BIA, GLU, JAJ, OZI, MLE, SEL, SEZ</b> ), Śledzik na raz z cebulką 1 szt, Pomidor 100 g , <b>Posiłek nocny:</b> Tubka z kaszą jaglana z owocami 1szt 1 szt ,
<b>Wartości odżywcze:</b> Wartość energetyczna[kcal]: 2508.23 kcal; Białko ogółem: 117.40 g; Tłuszcz: 96.99 g; Węglowodny przyswajalne: 275.52 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 29.86 g; suma cukrów prostych: 41.58 g; Sól: 7.29 g; Błonnik pokarmowy: 25.16 g; Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal]: 2509.08 kcal; Sód: 1803.59 mg;		
<b>piątek 2023-12-29</b>		
<b>Dieta: ZABRZE PODSTAWOWA KOD-1</b>		
Kasza jęczmienna na mleku 300 ml ( <b>BIA, GLU</b> ), Herbata b/c 250 ml, 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> Banan 150 g ,	Zupa pomidorowa z zacierką 400 ml ( <b>GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR</b> ), Ziemniaki . 200 g ( <b>BIA</b> ), Jajo 2szt w sose musztardowym 1 szt ( <b>GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, SEL, GOR, SEZ</b> ), Marchewki mini skropione oliwą (got) 100 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> ), Ser biały z ziołami 100 g ( <b>BIA</b> ), Papryka świeża . 100 g ( <b>GOR</b> ), <b>Posiłek nocny:</b> Mus warzywno-owocowy 100 g ,
<b>Wartości odżywcze:</b> Wartość energetyczna[kcal]: 2340.96 kcal; Białko ogółem: 90.34 g; Tłuszcz: 61.80 g; Węglowodny przyswajalne: 339.34 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 25.54 g; suma cukrów prostych: 108.46 g; Sól: 9.19 g; Błonnik pokarmowy: 27.79 g; Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal]: 2343.32 kcal; Sód: 2614.46 mg;		
<b>piątek 2023-12-29</b>		
<b>Dieta: ZABRZE ŁATWOSTRAWNA KOD-2</b>		
Kasza jęczmienna na mleku 300 ml ( <b>BIA, GLU</b> ), Herbata b/c 250 ml, 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> Banan 150 g ,	Zupa pomidorowa z zacierką 400 ml ( <b>GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR</b> ), Ziemniaki . 200 g ( <b>BIA</b> ), Dorsz z pieca koperkiem 80 g ( <b>SEL, GOR</b> ), Marchewki mini skropione oliwą (got) 100 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> ), 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]: 2030.48 kcal; Białko ogółem: 82.33 g; Tłuszcz: 41.02 g; Węglowodny przyswajalne: 318.56 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 19.40 g; suma cukrów prostych: 100.13 g; Sól: 5.53 g; Błonnik pokarmowy: 23.61 g; Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal]: 2035.24 kcal; Sód: 1752.56 mg;		

## Jadłospis dla oddziałów

Oddział: Szpital Miejski Zabrze		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
<b>piątek 2023-12-29</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> ), Jajo 1 szt ( <b>JAJ</b> ), Pomidor 100 g , <b>II Śniadanie:</b> Grejfrut 150 g ,	Zupa pomidorowa z ryżem brązowym 400 ml ( <b>GLU, OZI, SOJ, MLE, SEL, GOR, SEZ</b> ), Ziemniaki . 200 g ( <b>BIA</b> ), Dorsz z pieca koperkiem 80 g ( <b>SEL, GOR</b> ), Marchewki mini skropione oliwą (got) 100 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, GLU, JAJ, OZI, MLE, SEL, SEZ</b> ), Ser biały z ziołami 100 g ( <b>BIA</b> ), Papryka świeża . 100 g ( <b>GOR</b> ), <b>Posiłek nocny:</b> Mus warzywno-owocowy 100 g , Pestki dyni 30 g ,
<b>Wartości odżywcze:</b> Wartość energetyczna[kcal]: 2050.28 kcal; Białko ogółem: 104.89 g; Tłuszcz: 62.36 g; Węglowodny przyswajalne: 252.56 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 25.61 g; suma cukrów prostych: 70.90 g; Sól: 7.60 g; Błonnik pokarmowy: 32.69 g; Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal]: 2057.68 kcal; Sód: 2215.57 mg;		
<b>piątek 2023-12-29</b>		
<b>Dieta: ZABRZE CZKID ZESTAW I -KOD C1</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> ), Chleb zwykły 50 g ( <b>GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, SEZ</b> ), Bułka grahamka 50 g ( <b>GLU</b> ), Maselko 1szt 1 szt , Dżem 80 g , Ser homgenizowany 60 g ( <b>BIA</b> ), Pomidor 100 g , <b>II Śniadanie:</b> Banan 150 g ,	Zupa pomidorowa z zacierką 350 ml ( <b>GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR</b> ), Ziemniaki . 200 g ( <b>BIA</b> ), Kostka rybna z łososiem 100 g ( <b>GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEZ</b> ), Marchewki mini skropione oliwą (got) 100 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, GLU, JAJ, OZI, MLE, SEL, SEZ</b> ), Ser biały z ziołami 100 g ( <b>BIA</b> ), Papryka świeża . 50 g ( <b>GOR</b> ), <b>Posiłek nocny:</b> Mus warzywno-owocowy 100 g ,
<b>Wartości odżywcze:</b> Wartość energetyczna[kcal]: 2170.51 kcal; Białko ogółem: 91.45 g; Tłuszcz: 44.01 g; Węglowodny przyswajalne: 337.30 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 19.39 g; suma cukrów prostych: 119.49 g; Sól: 5.53 g; Błonnik pokarmowy: 29.13 g; Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal]: 2171.63 kcal; Sód: 965.05 mg;		
<b>piątek 2023-12-29</b>		
<b>Dieta: ZABRZE CZKID ŁATWOSTRAWNA KOD-C2</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> ), Chleb zwykły 50 g ( <b>GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, SEZ</b> ), Bułka grahamka 50 g ( <b>GLU</b> ), Maselko 1szt 1 szt , Dżem 80 g , Ser homgenizowany 60 g ( <b>BIA</b> ), Pomidor 100 g , <b>II Śniadanie:</b> Banan 150 g ,	Zupa pomidorowa z zacierką 350 ml ( <b>GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR</b> ), Ziemniaki . 200 g ( <b>BIA</b> ), Dorsz z pieca koperkiem 80 g ( <b>SEL, GOR</b> ), Marchewki mini skropione oliwą (got) 100 g , Kompot b.c. 250 ml , Woda niegazowana 0,5l 1 szt , <b>Podwieczorek:</b> Sok marchwiowo-owocowy 200 ml ,	Herbata b/c 250 ml , Bułka 100g,margaryna miękka1szt 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]: 2172.53 kcal; Białko ogółem: 91.89 g; Tłuszcz: 38.67 g; Węglowodny przyswajalne: 348.28 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 17.65 g; suma cukrów prostych: 133.77 g; Sól: 5.69 g; Błonnik pokarmowy: 28.20 g; Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal]: 2176.65 kcal; Sód: 1874.35 mg;		
<b>piątek 2023-12-29</b>		
<b>Dieta: ZABRZE CZKID Z OGR. WĘGLOWODANÓW KOD-C3</b>		
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> ), Maselko 1szt 1 szt , Jajo 1 szt ( <b>JAJ</b> ), Ser homgenizowany 60 g ( <b>BIA</b> ), Pomidor 100 g , <b>II Śniadanie:</b> Grejfrut 150 g ,	Zupa pomidorowa z zacierką 350 ml ( <b>GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR</b> ), Ziemniaki . 200 g ( <b>BIA</b> ), Dorsz z pieca koperkiem 80 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> Sok marchwiowo-owocowy 200 ml ,	Herbata b/c 250 ml , Chleb graham 100g margaryna miękka 1szt 1 Por ( <b>BIA, GLU, JAJ, OZI, MLE, SEL, SEZ</b> ), Ser biały z ziołami 100 g ( <b>BIA</b> ), Papryka świeża . 50 g ( <b>GOR</b> ), <b>Posiłek nocny:</b> Mus warzywno-owocowy 100 g ,
<b>Wartości odżywcze:</b> Wartość energetyczna[kcal]: 2016.86 kcal; Białko ogółem: 105.14 g; Tłuszcz: 46.54 g; Węglowodny przyswajalne: 279.78 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 21.04 g; suma cukrów prostych: 98.88 g; Sól: 6.42 g; Błonnik pokarmowy: 32.47 g; Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal]: 2018.43 kcal; Sód: 1802.66 mg;		

## Jadłospis dla oddziałów

Oddział: Szpital Miejski Zabrze		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
<b>piątek 2023-12-29</b>		
<b>Dieta: ZABRZE CZKID ZESTAW II-KOD C1</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> ), 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 . 50 g ( <b>GOR</b> ), <b>II Śniadanie:</b> Banan 150 g ,	Zupa pomidorowa z zacierką 350 ml ( <b>GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR</b> ), Pierogi ruskie z masłem 210 g ( <b>BIA, GLU, JAJ, SOJ</b> ), Bukiet warzyw got 150 g ( <b>SEL</b> ), Kompot b.c. 250 ml , <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, GLU, JAJ, OZI, MLE, SEL, SEZ</b> ), Tuńczyk 60 g , Papryka świeża . 50 g ( <b>GOR</b> ), <b>Posiłek nocny:</b> Mus warzywno-owocowy 100 g ,
<b>Wartości odżywcze:</b> Wartość energetyczna[kcal]: 2201.69 kcal; Białko ogółem: 96.09 g; Tłuszcz: 65.46 g; Węglowodny przyswajalne: 300.92 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 34.27 g; suma cukrów prostych: 81.38 g; Sól: 7.07 g; Błonnik pokarmowy: 22.10 g; Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal]: 2202.82 kcal; Sód: 1524.94 mg;		
<b>sobota 2023-12-30</b>		
<b>Dieta: ZABRZE PODSTAWOWA KOD-1</b>		
Ryż na mleku . 300 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> ), Szynka Jana 40 g ( <b>GLU, JAJ, MLE, GOR</b> ), Pomidor 100 g , <b>II Śniadanie:</b> Pomarańcza 1 szt 200 g ,	Zupa ziemniaczana . 400 g ( <b>GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR</b> ), Makaron razowy 200 g , Sos mięsno-pomidorowy 200 g ( <b>GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR</b> ), Bukiet warzyw z oliwą 150 g ( <b>SEL</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 zw.100g margaryna miękka 1szt 1 Por ( <b>GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, SEZ</b> ), Sałatka jarzynowa * 150 g , 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]: 2390.03 kcal; Białko ogółem: 93.26 g; Tłuszcz: 60.17 g; Węglowodny przyswajalne: 357.11 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 19.86 g; suma cukrów prostych: 90.82 g; Sól: 6.41 g; Błonnik pokarmowy: 29.45 g; Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal]: 2391.63 kcal; Sód: 1408.69 mg;		
<b>sobota 2023-12-30</b>		
<b>Dieta: ZABRZE ŁATWOSTRAWNA KOD-2</b>		
Ryż na mleku . 300 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> ), Szynka Jana 40 g ( <b>GLU, JAJ, MLE, GOR</b> ), Pomidor 100 g , <b>II Śniadanie:</b> Pomarańcza 1 szt 200 g ,	Zupa ziemniaczana . 400 g ( <b>GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR</b> ), Makaron razowy 200 g , Sos mięsno-pomidorowy 200 g ( <b>GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR</b> ), Bukiet warzyw z oliwą 150 g ( <b>SEL</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 , Bułka 100g,margaryna miękka1szt 1 Por ( <b>GLU</b> ), Polędwica wiśniowa 40 g , Sałata zielona 20 g , <b>Posiłek nocny:</b> Tubka owsianka z owocami b/c 1szt 1 szt ,
<b>Wartości odżywcze:</b> Wartość energetyczna[kcal]: 2177.23 kcal; Białko ogółem: 97.93 g; Tłuszcz: 40.42 g; Węglowodny przyswajalne: 346.22 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 18.08 g; suma cukrów prostych: 88.57 g; Sól: 4.37 g; Błonnik pokarmowy: 24.33 g; Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal]: 2181.83 kcal; Sód: 1192.99 mg;		
<b>sobota 2023-12-30</b>		
<b>Dieta: ZABRZE DIETA Z OGR.ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW KOD-6</b>		
Serek homogenizowany nat. 1szt 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> ), Szynka Jana 40 g ( <b>GLU, JAJ, MLE, GOR</b> ), Pomidor 100 g , <b>II Śniadanie:</b> Grejfrut 150 g ,	Zupa ziemniaczana . 400 g ( <b>GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR</b> ), Makaron razowy 200 g , Sos mięsno-pomidorowy 200 g ( <b>GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR</b> ), Bukiet warzyw z oliwą 150 g ( <b>SEL</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, GLU, JAJ, OZI, MLE, SEL, SEZ</b> ), Sałatka jarzynowa * 150 g , 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]: 2234.00 kcal; Białko ogółem: 95.46 g; Tłuszcz: 62.38 g; Węglowodny przyswajalne: 313.66 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 23.43 g; suma cukrów prostych: 73.87 g; Sól: 5.74 g; Błonnik pokarmowy: 28.37 g; Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal]: 2235.93 kcal; Sód: 1311.34 mg;		

## Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Szpital Miejski Zabrze		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
<b>sobota 2023-12-30</b> <b>Dieta: ZABRZE CZKID ZESTAW I -KOD C1</b>		
Ryż na mleku . 350 ml ( <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 50 g ( <b>GLU</b> ), Maselko 1szt 1 szt , Szynka Jana 40 g ( <b>GLU, JAJ, MLE, GOR</b> ), Ser biały plaster 60 g ( <b>BIA</b> ), Pomidor 100 g , <b>II Śniadanie:</b> Pomarańcza 1 szt 200 g ,	Zupa ziemniaczana . 400 g ( <b>GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR</b> ), Makaron z sosem mięsno-jarzyn-pomidor 400 g ( <b>GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, SEL, GOR, SEZ, ZIA, ŁUB</b> ), Bukiet warzyw z oliwą 150 g ( <b>SEL</b> ), Woda niegazowana 0,5l 1 szt , Kompot b.c. 250 ml , <b>Podwieczorek:</b> Sok marchwiowo-owocowy 200 ml ,	Herbata b/c 250 ml , Chleb graham 100g margaryna miękka 1szt 1 Por ( <b>BIA, GLU, JAJ, OZI, MLE, SEL, SEZ</b> ), Sałatka jarzynowa * 150 g , Sałata zielona 20 g , <b>Posiłek nocny:</b> Tubka owsianka z owocami b/c 1szt 1 szt ,
<b>Wartości odżywcze:</b> Wartość energetyczna[kcal]: 2437.14 kcal; Białko ogółem: 95.63 g; Tłuszcz: 67.23 g; Węglowodny przyswajalne: 349.88 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 17.63 g; suma cukrów prostych: 94.43 g; Sól: 5.99 g; Błonnik pokarmowy: 32.82 g; Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal]: 2438.75 kcal; Sód: 1361.28 mg;		
<b>sobota 2023-12-30</b> <b>Dieta: ZABRZE CZKID ŁATWOSTRAWNA KOD-C2</b>		
Ryż na mleku . 350 ml ( <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 50 g ( <b>GLU</b> ), Maselko 1szt 1 szt , Szynka Jana 40 g ( <b>GLU, JAJ, MLE, GOR</b> ), Ser biały plaster 60 g ( <b>BIA</b> ), Pomidor 100 g , <b>II Śniadanie:</b> Pomarańcza 1 szt 200 g ,	Zupa ziemniaczana . 400 g ( <b>GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR</b> ), Makaron z sosem mięsno-jarzyn-pomidor 400 g ( <b>GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, SEL, GOR, SEZ, ZIA, ŁUB</b> ), Bukiet warzyw z oliwą 150 g ( <b>SEL</b> ), Woda niegazowana 0,5l 1 szt , Kompot b.c. 250 ml , <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 wiśniowa 40 g , Sałata zielona 20 g , <b>Posiłek nocny:</b> Tubka owsianka z owocami b/c 1szt 1 szt ,
<b>Wartości odżywcze:</b> Wartość energetyczna[kcal]: 2285.71 kcal; Białko ogółem: 106.26 g; Tłuszcz: 54.82 g; Węglowodny przyswajalne: 332.14 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 19.18 g; suma cukrów prostych: 72.07 g; Sól: 6.29 g; Błonnik pokarmowy: 21.21 g; Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal]: 2290.32 kcal; Sód: 1787.78 mg;		
<b>sobota 2023-12-30</b> <b>Dieta: ZABRZE CZKID Z OGR. WĘGLOWODANÓW KOD-C3</b>		
Serek homogenizowany nat. 1szt 150 g , Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml ( <b>BIA, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR</b> ), Chleb graham 50 g ( <b>GLU, JAJ, OZI, MLE, SEL, SEZ</b> ), Bułka grahamka 50 g ( <b>GLU</b> ), Maselko 1szt 1 szt , Szynka Jana 40 g ( <b>GLU, JAJ, MLE, GOR</b> ), Ser biały plaster 60 g ( <b>BIA</b> ), Pomidor 100 g , <b>II Śniadanie:</b> Pomarańcza 1 szt 200 g ,	Zupa ziemniaczana . 400 g ( <b>GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR</b> ), Makaron razowy 200 g , Sos mięsno-pomidorowo-warzynowy 200 g ( <b>GLU, BIA, 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> Jogurt naturalny . 150 g ( <b>BIA</b> ),	Herbata b/c 250 ml , Chleb graham 100 g ( <b>GLU, JAJ, OZI, MLE, SEL, SEZ</b> ), Margaryna miękka 1szt 1 szt , Sałatka jarzynowa * 150 g , Sałata zielona 20 g , <b>Posiłek nocny:</b> Tubka owsianka z owocami b/c 1szt 1 szt ,
<b>Wartości odżywcze:</b> Wartość energetyczna[kcal]: 2353.57 kcal; Białko ogółem: 106.66 g; Tłuszcz: 69.93 g; Węglowodny przyswajalne: 315.79 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 24.23 g; suma cukrów prostych: 70.46 g; Sól: 3.92 g; Błonnik pokarmowy: 28.89 g; Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal]: 2355.58 kcal; Sód: 563.33 mg;		
<b>sobota 2023-12-30</b> <b>Dieta: ZABRZE CZKID ZESTAW II-KOD C1</b>		
Ryż na mleku . 350 ml ( <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 50 g ( <b>GLU</b> ), Maselko 1szt 1 szt , Humus 0,5szt 0.5 szt ( <b>GLU, GOR, SEZ, SOJ</b> ), Jajo 1 szt ( <b>JAJ</b> ), Pomidor 100 g , <b>II Śniadanie:</b> Pomarańcza 1 szt 200 g ,	Zupa ziemniaczana . 400 g ( <b>GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR</b> ), Ziemniaki . 200 g ( <b>BIA</b> ), Ryba gotowana 100 g ( <b>RYB</b> ), Buraczki 150 g ( <b>SEL, GOR</b> ), Woda niegazowana 0,5l 1 szt , Kompot b.c. 250 ml , <b>Podwieczorek:</b> Biszkopty b/c 50 g ( <b>BIA, GLU, JAJ, ZIA</b> ),	Herbata b/c 250 ml , Chleb graham 100 g ( <b>GLU, JAJ, OZI, MLE, SEL, SEZ</b> ), Polędwica wiśniowa 40 g , Margaryna miękka 1szt 1 szt , Sałata zielona 20 g , <b>Posiłek nocny:</b> Tubka owsianka z owocami b/c 1szt 1 szt ,
<b>Wartości odżywcze:</b> Wartość energetyczna[kcal]: 2383.39 kcal; Białko ogółem: 102.61 g; Tłuszcz: 59.23 g; Węglowodny przyswajalne: 343.38 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 17.95 g; suma cukrów prostych: 84.98 g; Sól: 7.30 g; Błonnik pokarmowy: 34.40 g; Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal]: 2294.08 kcal; Sód: 1759.19 mg;		

**Jadłospisy dla oddziałów**

<b>Oddział: Szpital Miejski Zabrze</b>		
<b>Śniadanie II Śniadanie</b>	<b>Obiad Podwieczorek</b>	<b>Kolacja Posiłek nocny</b>
<b>niedziela 2023-12-31</b>		
<b>Dieta: ZABRZE PODSTAWOWA KOD-1</b>		
<p>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>), Ogórek zielony 100 g ,</p> <p><b>II Śniadanie:</b> Jabłko 150 g ,</p>	<p>Rosół z makaronem . 400 ml (<b>GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR</b>), Ziemniaki . 200 g (<b>BIA</b>), Szynteł pieczona + sos (90/100) 190 g (<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 ,</p> <p><b>Podwieczorek:</b> Kefir 150 g (<b>BIA</b>),</p>	<p>Herbata b/c 250 ml , Chleb zw.100g margaryna miękka 1szt 1 Por (<b>GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, SEZ</b>), Ser żółty 50 g (<b>BIA</b>), Pomidor 100 g ,</p> <p><b>Posiłek nocny:</b> Mus owocowy 100 g ,</p>
<p><b>Wartości odżywcze:</b> Wartość energetyczna[kcal]: 2070.86 kcal; Białko ogółem: 103.47 g; Tłuszcz: 51.20 g; Węglowodny przyswajalne: 284.43 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 17.87 g; suma cukrów prostych: 76.19 g; Sól: 7.74 g; Błonnik pokarmowy: 28.22 g; Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal]: 2072.46 kcal; Sód: 1448.05 mg;</p>		
<b>niedziela 2023-12-31</b>		
<b>Dieta: ZABRZE ŁATWOSTRAWNA KOD-2</b>		
<p>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>), Mix sałat 20 g ,</p> <p><b>II Śniadanie:</b> Jabłko 150 g ,</p>	<p>Rosół z makaronem . 400 ml (<b>GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR</b>), Ziemniaki . 200 g (<b>BIA</b>), Szynteł pieczona + sos (90/100) 190 g (<b>BIA, GLU, SOJ, SEL, GOR</b>), Buraczki 150 g (<b>SEL, GOR</b>), Kompot b.c. 250 ml , Woda niegazowana 0,5l 1 szt ,</p> <p><b>Podwieczorek:</b> Kefir 150 g (<b>BIA</b>),</p>	<p>Herbata b/c 250 ml , Bułka 100g,margaryna miękka1szt 1 Por (<b>GLU</b>), Twaróg 100 g (<b>BIA</b>), Pomidor 100 g ,</p> <p><b>Posiłek nocny:</b> Mus owocowy 100 g ,</p>
<p><b>Wartości odżywcze:</b> Wartość energetyczna[kcal]: 2076.72 kcal; Białko ogółem: 107.76 g; Tłuszcz: 46.84 g; Węglowodny przyswajalne: 291.46 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 9.25 g; suma cukrów prostych: 78.22 g; Sól: 6.03 g; Błonnik pokarmowy: 26.90 g; Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal]: 2081.32 kcal; Sód: 1626.98 mg;</p>		
<b>niedziela 2023-12-31</b>		
<b>Dieta: ZABRZE DIETA Z OGR.ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW KOD-6</b>		
<p>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>), Kielbasa szynkowa wp.o.Grzegorza 40 g (<b>GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, DWU</b>), Ogórek zielony 100 g ,</p> <p><b>II Śniadanie:</b> Jabłko 150 g ,</p>	<p>Rosół z makaronem . 400 ml (<b>GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR</b>), Ziemniaki . 200 g (<b>BIA</b>), Szynteł pieczona + sos (90/100) 190 g (<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 ,</p> <p><b>Podwieczorek:</b> Kefir 150 g (<b>BIA</b>),</p>	<p>Herbata b/c 250 ml , Chleb graham 100g margaryna miękka 1szt 1 Por (<b>BIA, GLU, JAJ, OZI, MLE, SEL, SEZ</b>), Twaróg 100 g (<b>BIA</b>), Pomidor 100 g ,</p> <p><b>Posiłek nocny:</b> Sok pomidorowy 1szt 1 szt , Pestki dyni 30 g ,</p>
<p><b>Wartości odżywcze:</b> Wartość energetyczna[kcal]: 1989.54 kcal; Białko ogółem: 109.65 g; Tłuszcz: 53.64 g; Węglowodny przyswajalne: 252.52 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 12.04 g; suma cukrów prostych: 62.35 g; Sól: 7.59 g; Błonnik pokarmowy: 31.17 g; Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal]: 1996.09 kcal; Sód: 1775.05 mg;</p>		
<b>niedziela 2023-12-31</b>		
<b>Dieta: ZABRZE CZKID ZESTAW I -KOD C1</b>		
<p>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>), 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>), Kielbasa szynkowa wp-drob 40 g (<b>GLU, JAJ, SEL, GOR</b>), Ogórek zielony 100 g ,</p> <p><b>II Śniadanie:</b> Jabłko 150 g ,</p>	<p>Rosół z makaronem . 400 ml (<b>GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR</b>), Ziemniaki . 200 g (<b>BIA</b>), Szynteł pieczona + sos 150g (podst+dieta) 150 g (<b>GLU, OZI, SOJ, SEL, GOR, SEZ</b>), Kapusta czerwona gotowana 150 g (<b>GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR</b>), Kompot b.c. 250 ml , Woda niegazowana 0,5l 1 szt ,</p> <p><b>Podwieczorek:</b> Kefir 150 g (<b>BIA</b>),</p>	<p>Herbata b/c 250 ml , Chleb graham 100g margaryna miękka 1szt 1 Por (<b>BIA, GLU, JAJ, OZI, MLE, SEL, SEZ</b>), Pasta warzywna z tofu 1szt 1 szt (<b>SOJ, GOR, SEZ</b>), Pomidor 100 g ,</p> <p><b>Posiłek nocny:</b> Mus owocowy 100 g ,</p>
<p><b>Wartości odżywcze:</b> Wartość energetyczna[kcal]: 2005.08 kcal; Białko ogółem: 101.44 g; Tłuszcz: 46.00 g; Węglowodny przyswajalne: 282.84 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 16.34 g; suma cukrów prostych: 78.94 g; Sól: 9.12 g; Błonnik pokarmowy: 30.21 g; Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal]: 2006.66 kcal; Sód: 2176.01 mg;</p>		

## Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Szpital Miejski Zabrze		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
<b>niedziela 2023-12-31</b> <b>Dieta: ZABRZE CZKID ŁATWOSTRAWNA KOD-C2</b>		
Platki jęczmieńne 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> ), Kielbasa szynkowa wp-drob 40 g ( <b>GLU, JAJ, SEL, GOR</b> ), Mix sałat 20 g , <b>II Śniadanie:</b> Jabłko 150 g ,	Rosół z makaronem . 400 ml ( <b>GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR</b> ), Ziemniaki . 200 g ( <b>BIA</b> ), Szynka pieczona + sos 150g (podst+dieta) 150 g ( <b>GLU, OZI, SOJ, SEL, GOR, SEZ</b> ), Buraczki 150 g ( <b>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> ), 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]: 2140.51 kcal; Białko ogółem: 102.78 g; Tłuszcz: 55.32 g; Węglowodny przyswajalne: 293.57 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 17.98 g; suma cukrów prostych: 80.67 g; Sól: 8.60 g; Błonnik pokarmowy: 26.58 g; Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal]: 2145.09 kcal; Sód: 2354.94 mg;		
<b>niedziela 2023-12-31</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 graham 50 g ( <b>GLU, JAJ, OZI, MLE, SEL, SEZ</b> ), 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> ), Ogórek zielony 100 g , <b>II Śniadanie:</b> Jabłko 150 g ,	Rosół z makaronem razowym 400 ml ( <b>GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR</b> ), Ziemniaki . 200 g ( <b>BIA</b> ), Szynka pieczona + sos 150g (podst+dieta) 150 g ( <b>GLU, OZI, SOJ, SEL, GOR, SEZ</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> Kefir 150 g ( <b>BIA</b> ),	Herbata b/c 250 ml , Chleb graham 100g margaryna miękka 1szt 1 Por ( <b>BIA, GLU, JAJ, OZI, MLE, SEL, SEZ</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]: 2077.95 kcal; Białko ogółem: 107.43 g; Tłuszcz: 62.51 g; Węglowodny przyswajalne: 258.04 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 20.82 g; suma cukrów prostych: 66.58 g; Sól: 10.00 g; Błonnik pokarmowy: 32.36 g; Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal]: 2084.50 kcal; Sód: 2542.42 mg;		
<b>niedziela 2023-12-31</b> <b>Dieta: ZABRZE CZKID ZESTAW II-KOD C1</b>		
Platki jęczmieńne 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> ), Ogórek zielony 50 g , <b>II Śniadanie:</b> Jabłko 150 g ,	Rosół z makaronem . 400 ml ( <b>GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR</b> ), Ziemniaki . 200 g ( <b>BIA</b> ), Kotlecik drobiowy 70 g ( <b>GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR</b> ), Sałatka z ogórków kiszonych . 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 100g margaryna miękka 1szt 1 Por ( <b>BIA, GLU, JAJ, OZI, MLE, SEL, SEZ</b> ), Sałatka jarzynowa * 150 g , Pomidor 100 g , <b>Posiłek nocny:</b> Mus owocowy 100 g ,
<b>Wartości odżywcze:</b> Wartość energetyczna[kcal]: 2116.68 kcal; Białko ogółem: 92.84 g; Tłuszcz: 60.50 g; Węglowodny przyswajalne: 284.17 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 13.56 g; suma cukrów prostych: 74.29 g; Sól: 10.34 g; Błonnik pokarmowy: 34.58 g; Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal]: 2118.26 kcal; Sód: 3033.02 mg;		
<b>poniedziałek 2024-01-01</b> <b>Dieta: ZABRZE PODSTAWOWA KOD-1</b>		
Platki 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> ), Pasta warzywna 1szt (I) 1 szt , Mix sałat 20 g , <b>II Śniadanie:</b> Mandarynka 150 g ,	Zupa z kaszą kukurydzianą 400 ml ( <b>GLU, OZI, SOJ, MLE, SEL, GOR, SEZ</b> ), Ziemniaki . 200 g ( <b>BIA</b> ), Podudzie pieczone 2szt 1 Por ( <b>SEL</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> 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> ), Szynka konserwowa wp. 40 g ( <b>BIA, GLU, SEL, GOR, SOJ</b> ), Papryka świeża . 50 g ( <b>GOR</b> ), <b>Posiłek nocny:</b> Mus warzywno-owocowy 100 g ,
<b>Wartości odżywcze:</b> Wartość energetyczna[kcal]: 2298.81 kcal; Białko ogółem: 103.46 g; Tłuszcz: 79.93 g; Węglowodny przyswajalne: 275.03 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 24.35 g; suma cukrów prostych: 66.19 g; Sól: 7.77 g; Błonnik pokarmowy: 30.48 g; Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal]: 2300.01 kcal; Sód: 1439.13 mg;		



## Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Szpital Miejski Zabrze		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
<b>poniedziałek 2024-01-01</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> ), Pasta warzywna 1szt (I) 1 szt , Mix салат 20 g , <b>II Śniadanie:</b> Mandarynka 150 g ,	Zupa z kaszą kukurydzianą 400 ml ( <b>GLU, OZI, SOJ, MLE, SEL, GOR, SEZ</b> ), Ziemniaki . 200 g ( <b>BIA</b> ), Podudzie 2szt w sosie ziołowym 1 szt ( <b>GLU</b> ), Buraczki z jabłkiem . 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 , Bułka 100g,margaryna miękka1szt 1 Por ( <b>GLU</b> ), Szyńka konserwowa wp. 40 g ( <b>BIA, GLU, SEL, GOR, SOJ</b> ), Sałata zielona 20 g , <b>Posiłek nocny:</b> Mus warzywno-owocowy 100 g ,
<b>Wartości odżywcze:</b> Wartość energetyczna[kcal]: 2251.15 kcal; Białko ogółem: 105.59 g; Tłuszcz: 67.22 g; Węglowodny przyswajalne: 290.04 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 22.56 g; suma cukrów prostych: 72.01 g; Sól: 8.09 g; Błonnik pokarmowy: 28.77 g; Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal]: 2255.75 kcal; Sód: 2166.35 mg;		
<b>poniedziałek 2024-01-01</b> <b>Dieta: ZABRZE DIETA Z OGR.ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW KOD-6</b>		
Kefir 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> ), Pasta warzywna 1szt (I) 1 szt , Mix салат 20 g , <b>II Śniadanie:</b> Mandarynka 150 g ,	Zupa z ryżem brązowym 400 ml ( <b>GLU, OZI, SOJ, MLE, SEL, GOR, SEZ</b> ), Ziemniaki . 200 g ( <b>BIA</b> ), Podudzie pieczone 2szt 1 Por ( <b>SEL</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> Jogurt naturalny . 150 g ( <b>BIA</b> ),	Herbata b/c 250 ml , Chleb graham 100g margaryna miękka 1szt 1 Por ( <b>BIA, GLU, JAJ, OZI, MLE, SEL, SEZ</b> ), Szyńka konserwowa wp. 40 g ( <b>BIA, GLU, SEL, GOR, SOJ</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]: 2298.92 kcal; Białko ogółem: 102.54 g; Tłuszcz: 93.07 g; Węglowodny przyswajalne: 246.77 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 26.57 g; suma cukrów prostych: 60.34 g; Sól: 5.72 g; Błonnik pokarmowy: 35.91 g; Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal]: 2304.07 kcal; Sód: 829.05 mg;		
<b>poniedziałek 2024-01-01</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> ), Masełko 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> Mandarynka 150 g ,	Zupa z kaszą kukurydzianą 400 ml ( <b>GLU, OZI, SOJ, MLE, SEL, GOR, SEZ</b> ), Ziemniaki . 200 g ( <b>BIA</b> ), Ryba gotowana 90 g ( <b>RYB</b> ), Buraczki z jabłkiem . 150 g ( <b>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 ( <b>GLU, JAJ, OZI, MLE, SEL, SEZ</b> ), Margaryna miękka 1szt 1 szt , Szyńka gotowana 40 g , Papryka świeża . 100 g ( <b>GOR</b> ), <b>Posiłek nocny:</b> Mus warzywno-owocowy 100 g ,
<b>Wartości odżywcze:</b> Wartość energetyczna[kcal]: 2089.15 kcal; Białko ogółem: 101.84 g; Tłuszcz: 58.40 g; Węglowodny przyswajalne: 274.72 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 25.66 g; suma cukrów prostych: 73.83 g; Sól: 9.61 g; Błonnik pokarmowy: 30.00 g; Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal]: 2008.95 kcal; Sód: 2482.14 mg;		
<b>poniedziałek 2024-01-01</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> ), Masełko 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> Mandarynka 150 g ,	Zupa z kaszą kukurydzianą 400 ml ( <b>GLU, OZI, SOJ, MLE, SEL, GOR, SEZ</b> ), Ziemniaki . 200 g ( <b>BIA</b> ), Podudzie 2szt w sosie ziołowym 1 szt ( <b>GLU</b> ), Buraczki z jabłkiem . 150 g ( <b>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 , Bułka 100g,margaryna miękka1szt 1 Por ( <b>GLU</b> ), Szyńka gotowana 40 g , Sałata zielona 20 g , Mus warzywno-owocowy 100 g ,
<b>Wartości odżywcze:</b> Wartość energetyczna[kcal]: 2454.35 kcal; Białko ogółem: 128.67 g; Tłuszcz: 82.24 g; Węglowodny przyswajalne: 286.57 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 32.45 g; suma cukrów prostych: 68.63 g; Sól: 9.11 g; Błonnik pokarmowy: 24.81 g; Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal]: 2458.95 kcal; Sód: 2681.90 mg;		

## Jadłospis dla oddziałów

Oddział: Szpital Miejski Zabrze		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
<b>poniedziałek 2024-01-01</b>		
<b>Dieta: ZABRZE CZKID Z OGR. WEGLOWODANÓW KOD-C3</b>		
Kefir 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 ( <b>GLU, JAJ, OZI, MLE, SEL, SEZ</b> ), Bułka grahamka 50 g ( <b>GLU</b> ), Masełko 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> Mandarynka 150 g ,	Zupa z ryżem brązowym 400 ml ( <b>GLU, OZI, SOJ, MLE, SEL, GOR, SEZ</b> ), Ziemniaki . 200 g ( <b>BIA</b> ), Ryba gotowana 90 g ( <b>RYB</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 ( <b>GLU, JAJ, OZI, MLE, SEL, SEZ</b> ), Margaryna miękka 1szt 1 szt , Szynka gotowana 40 g , Papryka świeża . 100 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]: 2088.49 kcal; Białko ogółem: 105.60 g; Tłuszcz: 71.35 g; Węglowodny przyswajalne: 241.84 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 24.45 g; suma cukrów prostych: 58.82 g; Sól: 7.07 g; Błonnik pokarmowy: 34.29 g; Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal]: 2012.24 kcal; Sód: 1325.04 mg;		
<b>poniedziałek 2024-01-01</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 wp. 40 g ( <b>BIA, GLU, SEL, GOR, SOJ</b> ), Ser fromage 80 g ( <b>BIA</b> ), Roszponka 20 g , <b>II Śniadanie:</b> Mandarynka 150 g ,	Zupa z kaszą kukurydzianą 400 ml ( <b>GLU, OZI, SOJ, MLE, SEL, GOR, SEZ</b> ), Ziemniaki . 200 g ( <b>BIA</b> ), Podudzie pieczone 2szt 1 Por ( <b>SEL</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> Jogurt naturalny . 150 g ( <b>BIA</b> ),	Herbata b/c 250 ml , Chleb graham 100 g ( <b>GLU, JAJ, OZI, MLE, SEL, SEZ</b> ), Margaryna miękka 1szt 1 szt , Jajo 1 szt ( <b>JAJ</b> ), Papryka świeża . 100 g ( <b>GOR</b> ), <b>Posiłek nocny:</b> Mus warzywno-owocowy 100 g ,
<b>Wartości odżywcze:</b> Wartość energetyczna[kcal]: 2623.41 kcal; Białko ogółem: 120.49 g; Tłuszcz: 113.93 g; Węglowodny przyswajalne: 264.98 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 44.70 g; suma cukrów prostych: 66.54 g; Sól: 7.46 g; Błonnik pokarmowy: 30.02 g; Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal]: 2624.61 kcal; Sód: 1897.48 mg;		

Dietetyk

.....