

Jadłospis dla oddziałów

Oddział: Szpital Miejski Zabrze		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
wtorek 2024-05-21 Dieta: ZABRZE PODSTAWOWA KOD-1		
Platki jęczmienne na mleku . 350 ml (BIA, GLU), Herbata bez cukru. 250 ml , Bułka grahamka 1szt, chleb pszenno-żytni 50g, margaryna miękka 1szt. 1 Por (GLU, JAJ, OZI, SOJ, SEZ), Kielbaski białe na ciepło 2szt 60 g (JAJ, MLE, SEL, GOR, SOJ), Szyunka drobiowa z fileta 40 g (GLU, JAJ, MLE, SEL, DWU), Pomidor 100 g , II Śniadanie: Winogron 150 g ,	Zupa koperkowa z ziemniakami . 400 ml (GLU, SEL), Ziemniaki . 200 g , Podudzie gotowane 2szt z sosem ziołowym 1 szt (GLU), Fasolka szparagowa z wody z ziołami i oliwą 150 g (STR), Napar owocowy bez cukru. 250 ml , Woda niegazowana 0,5l 1 szt , Podwieczorek: Kefir 150 g (BIA),	Herbata bez cukru. 250 ml , Chleb pszenno-żytni 100g margaryna miękka 1szt. 1 Por (GLU, JAJ, OZI, SOJ, SEZ), Pasta jarzynowo - rybna 60 g (RYB, SEL), Ogórek zielony 100 g , Posiłek nocny: Mus owoc/batata 1 szt ,
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2305.50 kcal; Białko ogółem: 112.59 g; Tłuszcz: 64.47 g; Węglowodny przyswajalne: 301.60 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 21.07 g; suma cukrów prostych: 63.41 g; Sól: 6.17 g; Błonnik pokarmowy: 29.65 g; Sód: 849.11 mg;		
wtorek 2024-05-21 Dieta: ZABRZE ŁATWOSTRAWNA KOD-2		
Platki jęczmienne na mleku . 350 ml (BIA, GLU), Herbata bez cukru. 250 ml , Bułka grahamka 1szt, chleb pszenno-żytni 50g, margaryna miękka 1szt. 1 Por (GLU, JAJ, OZI, SOJ, SEZ), Szyunka drobiowa z fileta 40 g (GLU, JAJ, MLE, SEL, DWU), Kielbaski białe na ciepło 2szt 60 g (JAJ, MLE, SEL, GOR, SOJ), Pomidor 100 g , II Śniadanie: Mandarynki 150 g ,	Zupa koperkowa z ziemniakami . 400 ml (GLU, SEL), Ziemniaki . 200 g , Podudzie gotowane 2szt z sosem ziołowym 1 szt (GLU), Brokuły got. z dodatkiem oliwy 150 g , Napar owocowy bez cukru. 250 ml , Woda niegazowana 0,5l 1 szt , Podwieczorek: Kefir 150 g (BIA),	Herbata bez cukru. 250 ml , Bułka 100g, margaryna miękka 1szt 1 Por (GLU, OZI, SOJ, SEZ), Pasta jarzynowo - rybna 80 g (RYB, SEL), Roszponka 20 g , Posiłek nocny: Mus owoc/batata 1 szt ,
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2271.67 kcal; Białko ogółem: 114.67 g; Tłuszcz: 67.12 g; Węglowodny przyswajalne: 234.58 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 20.86 g; suma cukrów prostych: 54.66 g; Sól: 5.66 g; Błonnik pokarmowy: 29.33 g; Sód: 841.01 mg;		
wtorek 2024-05-21 Dieta: ZABRZE BOGATOBIĄLKOWA KOD-9		
Platki jęczmienne na mleku . 350 ml (BIA, GLU), Herbata bez cukru. 250 ml , Bułka grahamka 1szt, chleb pszenno-żytni 50g, margaryna miękka 1szt. 1 Por (GLU, JAJ, OZI, SOJ, SEZ), Szyunka drobiowa z fileta 40 g (GLU, JAJ, MLE, SEL, DWU), Kielbaski białe na ciepło 2szt 60 g (JAJ, MLE, SEL, GOR, SOJ), Pomidor 100 g , II Śniadanie: Mandarynki 150 g ,	Zupa koperkowa z ziemniakami . 400 ml (GLU, SEL), Ziemniaki . 200 g , Podudzie gotowane 2szt z sosem ziołowym 1 szt (GLU), Brokuły got. z dodatkiem oliwy 150 g , Napar owocowy bez cukru. 250 ml , Woda niegazowana 0,5l 1 szt , Podwieczorek: Kefir 150 g (BIA),	Herbata bez cukru. 250 ml , Bułka 100g, margaryna miękka 1szt 1 Por (GLU, OZI, SOJ, SEZ), Pasta jarzynowo - rybna 100 g (RYB, SEL), Roszponka 20 g , Posiłek nocny: Mus owoc/batata 1 szt ,
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2292.65 kcal; Białko ogółem: 116.74 g; Tłuszcz: 67.31 g; Węglowodny przyswajalne: 237.05 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 20.90 g; suma cukrów prostych: 55.06 g; Sól: 5.67 g; Błonnik pokarmowy: 29.65 g; Sód: 845.40 mg;		
wtorek 2024-05-21 Dieta: ZABRZE DIETA Z OGR. ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW KOD-6		
Jogurt naturalny . 150 g (BIA), Herbata bez cukru. 250 ml , Bułka grahamka 1szt, chleb pszenno-żytni 50g, margaryna miękka 1szt. 1 Por (GLU, JAJ, OZI, SOJ, SEZ), Szyunka drobiowa z fileta 40 g (GLU, JAJ, MLE, SEL, DWU), Kielbaski białe na ciepło 2szt 60 g (JAJ, MLE, SEL, GOR, SOJ), Pomidor 100 g , II Śniadanie: Mandarynki 150 g ,	Zupa koperkowa z ziemniakami . 400 ml (GLU, SEL), Ziemniaki . 200 g , Podudzie gotowane 2szt z sosem ziołowym 1 szt (GLU), Fasolka szparagowa z wody z ziołami i oliwą 150 g (STR), Napar owocowy bez cukru. 250 ml , Woda niegazowana 0,5l 1 szt , Podwieczorek: Kefir 150 g (BIA),	Herbata bez cukru. 250 ml , Chleb graham 100g margaryna miękka 1szt 1 Por (GLU, SOJ, SEZ), Pasta jarzynowo - rybna 80 g (RYB, SEL), Ogórek zielony 100 g , Posiłek nocny: Mus owoc/batata 1 szt , Orzechy włoskie 30 g (ORZ),
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2389.37 kcal; Białko ogółem: 118.39 g; Tłuszcz: 79.93 g; Węglowodny przyswajalne: 280.84 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 21.28 g; suma cukrów prostych: 53.18 g; Sól: 5.89 g; Błonnik pokarmowy: 31.91 g; Sód: 698.73 mg;		

Jadłospis dla oddziałów

Oddział: Szpital Miejski Zabrze		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
wtorek 2024-05-21 Dieta: ZABRZE CZKID ZESTAW I -KOD C1		
Płatki jęczmienne na mleku . 350 ml (BIA, GLU), Herbata bez cukru. 250 ml , Bułka grahamka 50 g (GLU), Chleb pszenno-żytni 50 g (GLU, JAJ, OZI, SOJ, SEZ), Rama 1szt 1 szt , Szynka drobiowa z fileta 40 g (GLU, JAJ, MLE, SEL, DWU), Ser żółty 40 g (BIA), Pomidor 100 g , II Śniadanie: Winogron 150 g ,	Zupa koperkowa z ziemniakami . 400 ml (GLU, SEL), Ziemniaki . 200 g , Podudzie gotowane 2szt z sosem ziołowym 1 szt (GLU), Fasolka szparagowa z wody z ziołami i oliwą 150 g (STR), Napar owocowy bez cukru. 250 ml , Woda niegazowana 0,5l 1 szt , Podwieczorek: Kefir 150 g (BIA),	Herbata bez cukru. 250 ml , Chleb graham 100g margaryna miękka 1szt 1 Por (GLU, SOJ, SEZ), Pasta jarzynowo - rybna 80 g (RYB, SEL), Ogórek zielony 100 g , Posiłek nocny: Mus owoc/batata 1 szt ,
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2345.47 kcal; Białko ogółem: 114.93 g; Tłuszcz: 66.14 g; Węglowodny przyswajalne: 304.65 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 24.49 g; suma cukrów prostych: 63.57 g; Sól: 5.45 g; Błonnik pokarmowy: 31.88 g; Sód: 853.51 mg;		
wtorek 2024-05-21 Dieta: ZABRZE CZKID ŁATWOSTRAWNA KOD-C2		
Płatki jęczmienne na mleku . 350 ml (BIA, GLU), Herbata bez cukru. 250 ml , Bułka grahamka 50 g (GLU), Chleb pszenno-żytni 50 g (GLU, JAJ, OZI, SOJ, SEZ), Rama 1szt 1 szt , Twaróg 100 g (BIA), Szynka drobiowa z fileta 40 g (GLU, JAJ, MLE, SEL, DWU), Pomidor 100 g , II Śniadanie: Mandarynki 150 g ,	Zupa koperkowa z ziemniakami . 400 ml (GLU, SEL), Ziemniaki . 200 g , Podudzie gotowane 2szt z sosem ziołowym 1 szt (GLU), Brokuły got. z dodatkiem oliwy 150 g , Napar owocowy bez cukru. 250 ml , Woda niegazowana 0,5l 1 szt , Podwieczorek: Kefir 150 g (BIA),	Herbata bez cukru. 250 ml , Bułka 100g, margaryna miękka 1szt 1 Por (GLU, OZI, SOJ, SEZ), Pasta jarzynowo - rybna 80 g (RYB, SEL), Roszponka 20 g , Posiłek nocny: Mus owoc/batata 1 szt ,
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2273.47 kcal; Białko ogółem: 122.83 g; Tłuszcz: 62.52 g; Węglowodny przyswajalne: 237.41 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 19.99 g; suma cukrów prostych: 57.48 g; Sól: 4.34 g; Błonnik pokarmowy: 29.33 g; Sód: 885.01 mg;		
wtorek 2024-05-21 Dieta: ZABRZE CZKID Z OGR. WEGLOWODANÓW KOD-C3		
Jogurt naturalny . 150 g (BIA), Herbata bez cukru. 250 ml , Bułka grahamka 50 g (GLU), Chleb graham 50 g (GLU, SOJ, SEZ), Rama 1szt 1 szt , Ser żółty 40 g (BIA), Szynka drobiowa z fileta 40 g (GLU, JAJ, MLE, SEL, DWU), Pomidor 100 g , II Śniadanie: Mandarynki 150 g ,	Zupa koperkowa z ziemniakami . 400 ml (GLU, SEL), Ziemniaki . 200 g , Podudzie gotowane 2szt z sosem ziołowym 1 szt (GLU), surówka colesław sosem chrzan- 150 g (GLU, JAJ, SEL, GOR), Woda niegazowana 0,5l 1 szt , Napar owocowy bez cukru. 250 ml , Podwieczorek: Kefir 150 g (BIA),	Herbata bez cukru. 250 ml , Chleb graham 100g margaryna miękka 1szt 1 Por (GLU, SOJ, SEZ), Pasta jarzynowo - rybna 80 g (RYB, SEL), Ogórek zielony 100 g , Posiłek nocny: Mus owoc/batata 1 szt , Orzechy włoskie 30 g (ORZ),
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2423.73 kcal; Białko ogółem: 116.31 g; Tłuszcz: 82.91 g; Węglowodny przyswajalne: 288.55 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 24.08 g; suma cukrów prostych: 61.09 g; Sól: 6.30 g; Błonnik pokarmowy: 28.96 g; Sód: 689.68 mg;		
wtorek 2024-05-21 Dieta: ZABRZE CZKID ZESTAW II-KOD C1		
Płatki jęczmienne na mleku . 350 ml (BIA, GLU), Herbata bez cukru. 250 ml , Bułka grahamka 50 g (GLU), Chleb pszenno-żytni 50 g (GLU, JAJ, OZI, SOJ, SEZ), Rama 1szt 1 szt , Jajo 1 szt (JAJ), Kielbaski białe na ciepło 2szt 60 g (JAJ, MLE, SEL, GOR, SOJ), Pomidor 100 g , II Śniadanie: Winogron 150 g ,	Zupa koperkowa z ziemniakami . 400 ml (GLU, SEL), Ziemniaki . 200 g , Ryba miruna z (parowana) koperkiem 120 g (RYB, SEL, GOR), surówka colesław sosem chrzan- 150 g (GLU, JAJ, SEL, GOR), Woda niegazowana 0,5l 1 szt , Napar owocowy bez cukru. 250 ml , Podwieczorek: Skyr 150 g (MLE),	Herbata bez cukru. 250 ml , Chleb graham 100g margaryna miękka 1szt 1 Por (GLU, SOJ, SEZ), Pasta z twarogu z koperkiem 100 g (BIA), Ogórek zielony 100 g , Posiłek nocny: Mus owoc/batata 1 szt ,
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2276.77 kcal; Białko ogółem: 128.30 g; Tłuszcz: 55.91 g; Węglowodny przyswajalne: 300.32 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 17.82 g; suma cukrów prostych: 73.83 g; Sól: 6.69 g; Błonnik pokarmowy: 26.54 g; Sód: 770.86 mg;		

Jadłospis dla oddziałów

Oddział: Szpital Miejski Zabrze		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczerek	Kolacja Posiłek nocny
wtorek 2024-05-21 Dieta: ZABRZE DIETA PAPKOWATA KOD-12		
Platki jęczmienne na mleku . 350 ml (BIA, GLU), Herbata bez cukru. 250 ml , Bułka 100g,margaryna miękka 1szt 1 Por (GLU, OZI, SOJ, SEZ), Szynka drobiowa z fileta 40 g (GLU, JAJ, MLE, SEL, DWU), Mus owocowy 100 g , II Śniadanie: Sok marchwiowo-owocowy 200 ml ,	Zupa koperkowa z ziemniakami . 400 ml (GLU, SEL), Ziemniaki (mix) 100 g , Filet drobiowy gotowany 100 g , Warzywa gotowane 150 g (BIA, GLU, SEL), Napar owocowy bez cukru. 250 ml , Woda niegazowana 0,5l 1 szt , Podwieczerek: Kefir 150 g (BIA),	Herbata bez cukru. 250 ml , Zupa ziemniaczana . 400 ml (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR), Bułka 100g,margaryna miękka 1szt 1 Por (GLU, OZI, SOJ, SEZ), Polędwica sopocka 100 g (GLU, JAJ, SOJ, SEL, GOR, DWU), Sok wielowarzywny 330 g (SEL), Posiłek nocny: Mus owoc/batata 1 szt ,
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2202.10 kcal; Białko ogółem: 110.09 g; Tłuszcz: 43.57 g; Węglowodny przyswajalne: 222.86 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 13.29 g; suma cukrów prostych: 81.56 g; Sól: 8.23 g; Błonnik pokarmowy: 35.03 g; Sód: 916.76 mg;		
środa 2024-05-22 Dieta: ZABRZE PODSTAWOWA KOD-1		
Kasza kukurydzina na mleku . 350 ml (BIA), Herbata bez cukru. 250 ml , Bułka grahamka 1szt,chleb pszenno-żytni 50g, margaryna miękka 1szt. 1 Por (GLU, JAJ, OZI, SOJ, SEZ), Szynka konserwowa premium 40 g (GLU, JAJ, MLE, SEL, GOR, SOJ), Pasta warzywna 1szt 1 szt , Pomidor koktajlowy 100 g , II Śniadanie: Banan 150 g ,	Zupa szpinakowa z ziemniakami 400 ml (GLU, SEL, GOR), Kasza gryczana 200 g (GLU), Kotlet schabowy 150 g (GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR), Buraczki 150 g (SEL, GOR), Napar owocowy bez cukru. 250 ml , Woda niegazowana 0,5l 1 szt , Podwieczerek: Serek homogenizowany nat. 1szt 150 g (MLE),	Herbata bez cukru. 250 ml , Chleb pszenno-żytni 100g margaryna miękka 1szt. 1 Por (GLU, JAJ, OZI, SOJ, SEZ), Kielbasa szynkowa wp.o.Grzegorza 40 g (JAJ), Mix sałat 20 g , Posiłek nocny: Tubka owsianka z owocami b/c 1szt 1 szt (GLU),
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2659.55 kcal; Białko ogółem: 116.99 g; Tłuszcz: 86.17 g; Węglowodny przyswajalne: 336.21 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 22.87 g; suma cukrów prostych: 79.57 g; Sól: 7.74 g; Błonnik pokarmowy: 32.15 g; Sód: 954.04 mg;		
środa 2024-05-22 Dieta: ZABRZE ŁATWOSTRAWNA KOD-2		
Kasza kukurydzina na mleku . 350 ml (BIA), Herbata bez cukru. 250 ml , Bułka grahamka 1szt,chleb pszenno-żytni 50g, margaryna miękka 1szt. 1 Por (GLU, JAJ, OZI, SOJ, SEZ), Pasta warzywna 1szt 1 szt , Szynka konserwowa premium 40 g (GLU, JAJ, MLE, SEL, GOR, SOJ), Pomidor koktajlowy 100 g , II Śniadanie: Kiwi 150 g ,	Zupa szpinakowa z ziemniakami 400 ml (GLU, SEL, GOR), Kasza jecz. perłowa 200 g (BIA, GLU), Schab gotowany +sos 120/100 200 g (BIA, GLU, SOJ, SEL, GOR), Buraczki 150 g (SEL, GOR), Napar owocowy bez cukru. 250 ml , Woda niegazowana 0,5l 1 szt , Podwieczerek: Sok marchwiowo-owocowy 200 ml ,	Herbata bez cukru. 250 ml , Bułka 100g,margaryna miękka 1szt 1 Por (GLU, OZI, SOJ, SEZ), Kielbasa szynkowa wp.o.Grzegorza 40 g (JAJ), Mix sałat 20 g , Posiłek nocny: Tubka owsianka z owocami b/c 1szt 1 szt (GLU),
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2158.39 kcal; Białko ogółem: 104.60 g; Tłuszcz: 49.29 g; Węglowodny przyswajalne: 254.89 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 15.16 g; suma cukrów prostych: 79.11 g; Sól: 6.88 g; Błonnik pokarmowy: 34.12 g; Sód: 849.04 mg;		
środa 2024-05-22 Dieta: ZABRZE BOGATOBIAŁKOWA KOD-9		
Kasza kukurydzina na mleku . 350 ml (BIA), Herbata bez cukru. 250 ml , Bułka grahamka 1szt,chleb pszenno-żytni 50g, margaryna miękka 1szt. 1 Por (GLU, JAJ, OZI, SOJ, SEZ), Szynka konserwowa premium 40 g (GLU, JAJ, MLE, SEL, GOR, SOJ), Pasta warzywna z tofu 1szt 1 szt (SOJ, GOR, SEZ), Pomidor koktajlowy 100 g , II Śniadanie: Serek wiejski lekki 1 szt (MLE),	Zupa szpinakowa z ziemniakami 400 ml (GLU, SEL, GOR), Kasza jecz. perłowa 200 g (BIA, GLU), Schab gotowany +sos 120/100 200 g (BIA, GLU, SOJ, SEL, GOR), Buraczki 150 g (SEL, GOR), Napar owocowy bez cukru. 250 ml , Woda niegazowana 0,5l 1 szt , Podwieczerek: Serek homogenizowany nat. 1szt 150 g (MLE),	Herbata bez cukru. 250 ml , Bułka 100g,margaryna miękka 1szt 1 Por (GLU, OZI, SOJ, SEZ), Kielbasa szynkowa wp.o.Grzegorza 100 g (JAJ), Mix sałat 20 g , Posiłek nocny: Tubka owsianka z owocami b/c 1szt 1 szt (GLU),
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2337.19 kcal; Białko ogółem: 141.17 g; Tłuszcz: 67.82 g; Węglowodny przyswajalne: 227.10 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 24.17 g; suma cukrów prostych: 51.74 g; Sól: 9.66 g; Błonnik pokarmowy: 22.73 g; Sód: 782.74 mg;		

Jadłospis dla oddziałów

Oddział: Szpital Miejski Zabrze		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
środa 2024-05-22		
Dieta: ZABRZE DIETA Z OGR.ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW KOD-6		
Maślanka 1szt 1 szt , Herbata bez cukru. 250 ml , Bułka grahamka 1szt, chleb pszenno-żytni 50g, margaryna miękka 1szt. 1 Por (GLU, JAJ, OZI, SOJ, SEZ), Szynka konserwowa premium 40 g (GLU, JAJ, MLE, SEL, GOR, SOJ), Pasta warzywna 1szt 1 szt , Pomidor koktajlowy 100 g , II Śniadanie: Kiwi 150 g ,	Zupa szpinakowa z ziemniakami 400 ml (GLU, SEL, GOR), Kasza gryczana 200 g (GLU), Schab gotowany +sos 120/100 200 g (BIA, GLU, SOJ, SEL, GOR), Surówka z kapusty kiszzonej 150 g (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR), Napar owocowy bez cukru. 250 ml , Woda niegazowana 0,5l 1 szt , Podwieczorek: Serek homogenizowany nat. 1szt 150 g (MLE),	Herbata bez cukru. 250 ml , Chleb graham 100g margaryna miękka 1szt 1 Por (GLU, SOJ, SEZ), Kielbasa szynkowa wp.o.Grzegorza 40 g (JAJ), Mix sałat 20 g , Posiłek nocny: Tubka owsianka z owocami b/c 1szt 1 szt (GLU), Orzechy włoskie 30 g (ORZ),
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2404.31 kcal; Białko ogółem: 136.21 g; Tłuszcz: 69.33 g; Węglowodny przyswajalne: 289.84 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 19.95 g; suma cukrów prostych: 70.57 g; Sól: 8.20 g; Błonnik pokarmowy: 34.64 g; Sód: 1098.44 mg;		
środa 2024-05-22		
Dieta: ZABRZE CZKID ZESTAW I -KOD C1		
Kasza kukurydzina na mleku . 350 ml (BIA), Herbata bez cukru. 250 ml , Chleb pszenno-żytni 50 g (GLU, JAJ, OZI, SOJ, SEZ), Bułka grahamka 50 g (GLU), Masełko 1szt 1 szt , Pasta warzywna 1szt 1 szt , Parówka na gorąco drob-wp 1 szt 60 g (BIA, MLE, SEL, GOR), Roszponka 20 g , II Śniadanie: Kiwi 150 g ,	Zupa szpinakowa z ziemniakami 400 ml (GLU, SEL, GOR), Kasza gryczana 200 g (GLU), Dorsz z pieca koperkiem 120 g (SEL, GOR), Buraczki 150 g (SEL, GOR), Napar owocowy bez cukru. 250 ml , Woda niegazowana 0,5l 1 szt , Podwieczorek: Serek homogenizowany nat. 1szt 150 g (MLE),	Herbata bez cukru. 250 ml , Chleb graham 100 g (GLU, SOJ, SEZ), Margaryna miękka 1szt 1 szt , Kielbasa szynkowa wp.o.Grzegorza 40 g (JAJ), Mix sałat 20 g , Posiłek nocny: Tubka owsianka z owocami b/c 1szt 1 szt (GLU),
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2175.72 kcal; Białko ogółem: 113.01 g; Tłuszcz: 50.87 g; Węglowodny przyswajalne: 298.13 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 21.54 g; suma cukrów prostych: 62.55 g; Sól: 7.86 g; Błonnik pokarmowy: 31.50 g; Sód: 805.74 mg;		
środa 2024-05-22		
Dieta: ZABRZE CZKID ŁATWOSTRAWNA KOD-C2		
Kasza kukurydzina na mleku . 350 ml (BIA), Herbata bez cukru. 250 ml , Chleb pszenno-żytni 50 g (GLU, JAJ, OZI, SOJ, SEZ), Bułka grahamka 50 g (GLU), Rama 1szt 1 szt , Pasta warzywna 1szt 1 szt , Kielbaski białe na ciepło 2szt 60 g (JAJ, MLE, SEL, GOR, SOJ), Roszponka 20 g , II Śniadanie: Banan 150 g ,	Zupa szpinakowa z ziemniakami 400 ml (GLU, SEL, GOR), Kasza jeczm. perłowa 200 g (BIA, GLU), Schab pieczony +sos 90/100 190 g (BIA, GLU, SOJ, SEL, GOR), Buraczki 150 g (SEL, GOR), Napar owocowy bez cukru. 250 ml , Woda niegazowana 0,5l 1 szt , Podwieczorek: Serek homogenizowany nat. 1szt 150 g (MLE),	Herbata bez cukru. 250 ml , Bułka 100g, margaryna miękka 1szt 1 Por (GLU, OZI, SOJ, SEZ), Kielbasa szynkowa wp.o.Grzegorza 40 g (JAJ), Mix sałat 20 g , Posiłek nocny: Mus warzywno-owocowy 100 g ,
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2240.79 kcal; Białko ogółem: 110.20 g; Tłuszcz: 59.87 g; Węglowodny przyswajalne: 248.92 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 21.14 g; suma cukrów prostych: 77.60 g; Sól: 6.99 g; Błonnik pokarmowy: 29.46 g; Sód: 758.54 mg;		
środa 2024-05-22		
Dieta: ZABRZE CZKID Z OGR. WĘGLOWODANÓW KOD-C3		
Maślanka 1szt 1 szt , Herbata bez cukru. 250 ml , Chleb graham 50 g (GLU, SOJ, SEZ), Bułka grahamka 50 g (GLU), Rama 1szt 1 szt , Pasta warzywna 1szt 1 szt , Kielbaski białe na ciepło 2szt 60 g (JAJ, MLE, SEL, GOR, SOJ), Roszponka 20 g , II Śniadanie: Kiwi 150 g ,	Zupa szpinakowa z ziemniakami 400 ml (GLU, SEL, GOR), Kasza gryczana 200 g (GLU), Schab gotowany +sos 120/100 200 g (BIA, GLU, SOJ, SEL, GOR), Surówka z kapusty kiszzonej 150 g (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR), Napar owocowy bez cukru. 250 ml , Woda niegazowana 0,5l 1 szt , Podwieczorek: Serek homogenizowany nat. 1szt 150 g (MLE),	Herbata bez cukru. 250 ml , Chleb graham 100 g (GLU, SOJ, SEZ), Margaryna miękka 1szt 1 szt , Kielbasa szynkowa wp.o.Grzegorza 40 g (JAJ), Mix sałat 20 g , Posiłek nocny: Tubka owsianka z owocami b/c 1szt 1 szt (GLU), Orzechy włoskie 30 g (ORZ),
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2479.91 kcal; Białko ogółem: 138.65 g; Tłuszcz: 77.09 g; Węglowodny przyswajalne: 288.31 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 23.08 g; suma cukrów prostych: 68.21 g; Sól: 8.46 g; Błonnik pokarmowy: 34.39 g; Sód: 1090.44 mg;		

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Szpital Miejski Zabrze		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczerek	Kolacja Posiłek nocny
środa 2024-05-22 Dieta: ZABRZE CZKID ZESTAW II-KOD C1		
Kasza kukurydzina na mleku . 350 ml (<i>BIA</i>), Herbata bez cukru. 250 ml , Chleb pszenno-żytni 50 g (<i>GLU, JAJ, OZI, SOJ, SEZ</i>), Bułka grahamka 50 g (<i>GLU</i>), Maselko 1szt 1 szt , Szynka konserwowa premium 40 g (<i>GLU, JAJ, MLE, SEL, GOR, SOJ</i>), Humus 1szt 1 szt (<i>GLU, GOR, SEZ, SOJ</i>), Roszponka 20 g , II Śniadanie: Banan 150 g ,	Zupa szpinakowa z ziemniakami 400 ml (<i>GLU, SEL, GOR</i>), Kasza gryczana 200 g (<i>GLU</i>), Filet drobiowy w sosie ziołowym 120g/100ml 1 Por (<i>BIA, GLU, SOJ, SEL, GOR</i>), Surówka z kapusty kiszzonej 150 g (<i>GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR</i>), Napar owocowy bez cukru. 250 ml , Woda niegazowana 0,5l 1 szt , Podwieczerek: Sok wielowarzywny 330 g (<i>SEL</i>),	Herbata bez cukru. 250 ml , Chleb graham 100 g (<i>GLU, SOJ, SEZ</i>), Margaryna miękka 1szt 1 szt , Pasta warzywna 1szt 1 szt , Mix sałat 20 g , Posiłek nocny: Tubka owsianka z owocami b/c 1szt 1 szt (<i>GLU</i>),
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2473.72 kcal; Białko ogółem: 114.64 g; Tłuszcz: 70.64 g; Węglowodny przyswajalne: 325.84 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 18.31 g; suma cukrów prostych: 71.87 g; Sól: 9.71 g; Błonnik pokarmowy: 35.83 g; Sód: 834.03 mg;		
środa 2024-05-22 Dieta: ZABRZE DIETA PAPKOWATA KOD-12		
Kasza kukurydzina na mleku . 350 ml (<i>BIA</i>), Herbata bez cukru. 250 ml , Bułka 100g,margaryna miękka1szt 1 Por (<i>GLU, OZI, SOJ, SEZ</i>), Połędwica sopocka 100 g (<i>GLU, JAJ, SOJ, SEL, GOR, DWU</i>), II Śniadanie: Mus owocowy 100 g ,	Zupa szpinakowa z ziemniakami 400 ml (<i>GLU, SEL, GOR</i>), Ziemniaki . 100 g , Schab gotowany 100 g , Buraczki 150 g (<i>SEL, GOR</i>), Napar owocowy bez cukru. 250 ml , Woda niegazowana 0,5l 1 szt , Podwieczerek: Serek homogenizowany nat. 1szt 150 g (<i>MLE</i>),	Herbata bez cukru. 250 ml , Zupa grysikowa . 400 ml (<i>GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR</i>), Bułka 100g,margaryna miękka1szt 1 Por (<i>GLU, OZI, SOJ, SEZ</i>), Kielbasa szynkowa wp.o.Grzegorza 50 g (<i>JAJ</i>), Jogurt naturalny . 150 g (<i>BIA</i>), Posiłek nocny: Tubka owsianka z owocami b/c 1szt 1 szt (<i>GLU</i>),
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2150.54 kcal; Białko ogółem: 114.99 g; Tłuszcz: 57.92 g; Węglowodny przyswajalne: 178.79 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 21.08 g; suma cukrów prostych: 64.37 g; Sól: 7.83 g; Błonnik pokarmowy: 22.40 g; Sód: 917.10 mg;		
czwartek 2024-05-23 Dieta: ZABRZE PODSTAWOWA KOD-1		
Makaron na mleku . 300 ml (<i>BIA, GLU</i>), Herbata bez cukru. 250 ml , Bułka grahamka 1szt ,chleb pszenno-żytni 50g,maslo 15g. 1 Por (<i>GLU, JAJ, OZI, SOJ, SEZ</i>), Pasta z twarogu z koperkiem 50 g (<i>BIA</i>), Szynka Jana 40 g (<i>GLU, JAJ, MLE, GOR</i>), Ogórek kiszony 100 g (<i>GOR</i>), II Śniadanie: Jabłko 150 g ,	Żurek na maślanec 400 ml (<i>GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR</i>), Ryż brązowy 200 g (<i>BIA</i>), Leczo warzywne z soczewicą 200 ml (<i>GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR</i>), Surówka z kapusty białej z dod. oliwy 150 g (<i>GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR</i>), Napar owocowy bez cukru. 250 ml , Woda niegazowana 0,5l 1 szt , Podwieczerek: Sok pomidorowy 1szt 1 szt ,	Herbata bez cukru. 250 ml , Chleb pszenno-żytni 100g margaryna miękka 1szt. 1 Por (<i>GLU, JAJ, OZI, SOJ, SEZ</i>), Połędwica sopocka 40 g (<i>GLU, JAJ, SOJ, SEL, GOR, DWU</i>), Sałata zielona 30 g , Posiłek nocny: Mus owocowy z twarogiem 1szt 1 szt (<i>MLE</i>),
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2041.45 kcal; Białko ogółem: 77.71 g; Tłuszcz: 50.55 g; Węglowodny przyswajalne: 299.90 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 20.32 g; suma cukrów prostych: 70.54 g; Sól: 7.98 g; Błonnik pokarmowy: 35.46 g; Sód: 1822.73 mg;		
czwartek 2024-05-23 Dieta: ZABRZE ŁATWOSTRAWNA KOD-2		
Makaron na mleku . 300 ml (<i>BIA, GLU</i>), Herbata bez cukru. 250 ml , Bułka grahamka 1szt ,chleb pszenno-żytni 50g,maslo 15g. 1 Por (<i>GLU, JAJ, OZI, SOJ, SEZ</i>), Pasta z twarogu z koperkiem 50 g (<i>BIA</i>), Szynka Jana 40 g (<i>GLU, JAJ, MLE, GOR</i>), Mix sałat 20 g , II Śniadanie: Jabłko 150 g ,	Żurek na maślanec 400 ml (<i>GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR</i>), Ryż paraboliczny 200 g (<i>BIA</i>), Gulasz z indyka 200 g (<i>BIA, GLU, SOJ, SEL, GOR</i>), Dynia gotowana z ziołami i oliwą 150 g (<i>BIA, GLU, SOJ, SEL, GOR</i>), Napar owocowy bez cukru. 250 ml , Woda niegazowana 0,5l 1 szt , Podwieczerek: Sok pomidorowy 1szt 1 szt ,	Herbata bez cukru. 250 ml , Bułka 100g,margaryna miękka1szt 1 Por (<i>GLU, OZI, SOJ, SEZ</i>), Połędwica sopocka 40 g (<i>GLU, JAJ, SOJ, SEL, GOR, DWU</i>), Sałata zielona 30 g , Posiłek nocny: Mus owocowy z twarogiem 1szt 1 szt (<i>MLE</i>),
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2002.14 kcal; Białko ogółem: 85.30 g; Tłuszcz: 49.65 g; Węglowodny przyswajalne: 240.21 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 20.99 g; suma cukrów prostych: 66.11 g; Sól: 5.94 g; Błonnik pokarmowy: 24.03 g; Sód: 1199.29 mg;		

Jadłospis dla oddziałów

Oddział: Szpital Miejski Zabrze		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
czwartek 2024-05-23 Dieta: ZABRZE BOGATOBIAŁKOWA KOD-9		
Makaron na mleku . 300 ml (BIA, GLU), Herbata bez cukru. 250 ml , Bułka grahamka 1szt, chleb pszenno-żytni 50g, margaryna mięka 1szt. 1 Por (GLU, JAJ, OZI, SOJ, SEZ), Pasta z twarogu z koperkiem 100 g (BIA), Szynka Jana 40 g (GLU, JAJ, MLE, GOR), Mix sałat 20 g , II Śniadanie: Jabłko 150 g ,	Żurek na maśle 400 ml (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR), Ryż paraboliczny 200 g (BIA), Gulasz z indyka 200 g (BIA, GLU, SOJ, SEL, GOR), Filet drobiowy gotowany 80 g , Dynia gotowana z ziołami i oliwą 150 g (BIA, GLU, SOJ, SEL, GOR), Napar owocowy bez cukru. 250 ml , Woda niegazowana 0,5l 1 szt , Podwieczorek: Sok pomidorowy 1szt 1 szt ,	Herbata bez cukru. 250 ml , Bułka 100g, margaryna mięka 1szt 1 Por (GLU, OZI, SOJ, SEZ), Polędwica sopočka 100 g (GLU, JAJ, SOJ, SEL, GOR, DWU), Sałata zielona 30 g , Posiłek nocny: Mus owocowy z twarogiem 1szt 1 szt (MLE),
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2189.07 kcal; Białko ogółem: 128.69 g; Tłuszcz: 49.97 g; Węglowodny przyswajalne: 242.75 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 17.11 g; suma cukrów prostych: 67.67 g; Sól: 7.58 g; Błonnik pokarmowy: 24.06 g; Sód: 1267.02 mg;		
czwartek 2024-05-23 Dieta: ZABRZE DIETA Z OGR.ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW KOD-6		
Kefir 150 g (BIA), Herbata bez cukru. 250 ml , Bułka grahamka 1szt , chleb pszenno-żytni 50g, masło 15g. 1 Por (GLU, JAJ, OZI, SOJ, SEZ), Pasta z twarogu z koperkiem 50 g (BIA), Szynka Jana 40 g (GLU, JAJ, MLE, GOR), Ogórek kiszony 100 g (GOR), II Śniadanie: Jabłko 150 g , Orzechy włoskie 30 g (ORZ),	Żurek na maśle 400 ml (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR), Ryż brązowy 200 g (BIA), Gulasz z indyka 200 g (BIA, GLU, SOJ, SEL, GOR), Surówka z kapusty białej z dod. oliwy 150 g (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR), Napar owocowy bez cukru. 250 ml , Woda niegazowana 0,5l 1 szt , Podwieczorek: Sok pomidorowy 1szt 1 szt ,	Herbata bez cukru. 250 ml , Chleb graham 100g margaryna mięka 1szt 1 Por (GLU, SOJ, SEZ), Polędwica sopočka 40 g (GLU, JAJ, SOJ, SEL, GOR, DWU), Sałata zielona 30 g , Posiłek nocny: Mus owocowy z twarogiem 1szt 1 szt (MLE),
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2146.79 kcal; Białko ogółem: 89.68 g; Tłuszcz: 67.70 g; Węglowodny przyswajalne: 276.66 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 22.66 g; suma cukrów prostych: 65.50 g; Sól: 8.37 g; Błonnik pokarmowy: 34.77 g; Sód: 1938.32 mg;		
czwartek 2024-05-23 Dieta: ZABRZE CZKID ZESTAW I -KOD C1		
Makaron na mleku . 300 ml (BIA, GLU), Herbata bez cukru. 250 ml , Bułka grahamka 50 g (GLU), Chleb pszenno-żytni 50 g (GLU, JAJ, OZI, SOJ, SEZ), Masełko 1szt 1 szt , Szynka konserwowa premium 50 g (GLU, JAJ, MLE, SEL, GOR, SOJ), Pasta z twarogu z koperkiem 100 g (BIA), Ogórek kiszony 100 g (GOR), II Śniadanie: Jabłko 150 g ,	Żurek na maśle 400 ml (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR), Ryż paraboliczny 200 g (BIA), Leczo warzywne z soczewicą 230 ml (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR), Dynia gotowana z ziołami i oliwą 150 g (BIA, GLU, SOJ, SEL, GOR), Napar owocowy bez cukru. 250 ml , Woda niegazowana 0,5l 1 szt , Podwieczorek: Galaretką z owocami 1szt 1 szt ,	Herbata bez cukru. 250 ml , Chleb graham 100g margaryna mięka 1szt 1 Por (GLU, SOJ, SEZ), Polędwica sopočka 50 g (GLU, JAJ, SOJ, SEL, GOR, DWU), Sałata zielona 30 g , Posiłek nocny: Mus owocowy z twarogiem 1szt 1 szt (MLE),
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2140.65 kcal; Białko ogółem: 88.65 g; Tłuszcz: 47.03 g; Węglowodny przyswajalne: 301.86 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 16.90 g; suma cukrów prostych: 85.04 g; Sól: 7.89 g; Błonnik pokarmowy: 27.50 g; Sód: 1164.85 mg;		
czwartek 2024-05-23 Dieta: ZABRZE CZKID ŁATWOSTRAWNA KOD-C2		
Makaron na mleku . 300 ml (BIA, GLU), Herbata bez cukru. 250 ml , Bułka grahamka 50 g (GLU), Chleb pszenno-żytni 50 g (GLU, JAJ, OZI, SOJ, SEZ), Masełko 1szt 1 szt , Szynka Jana 40 g (GLU, JAJ, MLE, GOR), Pasta z twarogu z koperkiem 50 g (BIA), Mix sałat 20 g , II Śniadanie: Jabłko 150 g ,	Żurek na maśle 400 ml (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR), Ryż paraboliczny 200 g (BIA), Gulasz z indyka 200 g (BIA, GLU, SOJ, SEL, GOR), Dynia gotowana z ziołami i oliwą 150 g (BIA, GLU, SOJ, SEL, GOR), Napar owocowy bez cukru. 250 ml , Woda niegazowana 0,5l 1 szt , Podwieczorek: Sok pomidorowy 1szt 1 szt ,	Herbata bez cukru. 250 ml , Bułka 100g, margaryna mięka 1szt 1 Por (GLU, OZI, SOJ, SEZ), Polędwica sopočka 40 g (GLU, JAJ, SOJ, SEL, GOR, DWU), Sałata zielona 30 g , Posiłek nocny: Mus owocowy z twarogiem 1szt 1 szt (MLE),
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 1964.74 kcal; Białko ogółem: 85.27 g; Tłuszcz: 45.52 g; Węglowodny przyswajalne: 240.17 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 18.26 g; suma cukrów prostych: 66.08 g; Sól: 5.94 g; Błonnik pokarmowy: 24.03 g; Sód: 1198.84 mg;		

Jadłospis dla oddziałów

Oddział: Szpital Miejski Zabrze		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
czwartek 2024-05-23 Dieta: ZABRZE CZKID Z OGR. WEGLOWODANÓW KOD-C3		
Kefir 150 g (BIA), Herbata bez cukru. 250 ml , Bułka grahamka 50 g (GLU), Chleb graham 50 g (GLU, SOJ, SEZ), Masełko 1szt 1 szt , Szynka Jana 40 g (GLU, JAJ, MLE, GOR), Pasta z twarogu z koperkiem 50 g (BIA), Ogórek kiszony 100 g (GOR), II Śniadanie: Jabłko 150 g , Orzechy włoskie 30 g (ORZ),	Żurek na maślanie 400 ml (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR), Ryż brązowy 200 g (BIA), Gulasz z indyka 200 g (BIA, GLU, SOJ, SEL, GOR), Surówka z kapusty białej z dod. oliwy 150 g (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR), Napar owocowy bez cukru. 250 ml , Woda niegazowana 0,5l 1 szt , Podwieczorek: Sok pomidorowy 1szt 1 szt ,	Herbata bez cukru. 250 ml , Chleb graham 100g margaryna miękka 1szt 1 Por (GLU, SOJ, SEZ), Polędwica sopočka 50 g (GLU, JAJ, SOJ, SEL, GOR, DWU), Sałata zielona 30 g , Posiłek nocny: Mus owocowy z twarogiem 1szt 1 szt (MLE),
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2128.09 kcal; Białko ogółem: 91.64 g; Tłuszcz: 64.30 g; Węglowodny przyswajalne: 277.22 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 20.01 g; suma cukrów prostych: 65.53 g; Sól: 8.66 g; Błonnik pokarmowy: 35.72 g; Sód: 1937.87 mg;		
czwartek 2024-05-23 Dieta: ZABRZE CZKID ZESTAW II-KOD C1		
Makaron na mleku . 300 ml (BIA, GLU), Herbata bez cukru. 250 ml , Bułka grahamka 50 g (GLU), Chleb pszenno-żytni 50 g (GLU, JAJ, OZI, SOJ, SEZ), Masełko 1szt 1 szt , Pasztet 1szt 50 g (GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR), Szynka Jana 50 g (GLU, JAJ, MLE, GOR), Ogórek kiszony 100 g (GOR), II Śniadanie: Jabłko 150 g ,	Żurek na maślanie 400 ml (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR), Ryż paraboliczny 200 g (BIA), Gulasz z indyka 200 g (BIA, GLU, SOJ, SEL, GOR), Surówka z kapusty białej z dod. oliwy 150 g (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR), Napar owocowy bez cukru. 250 ml , Woda niegazowana 0,5l 1 szt , Podwieczorek: Sok pomidorowy 1szt 1 szt ,	Herbata bez cukru. 250 ml , Chleb graham 100g margaryna miękka 1szt 1 Por (GLU, SOJ, SEZ), Polędwica sopočka 50 g (GLU, JAJ, SOJ, SEL, GOR, DWU), Sałata zielona 30 g , Posiłek nocny: Mus owocowy z twarogiem 1szt 1 szt (MLE),
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2040.46 kcal; Białko ogółem: 87.14 g; Tłuszcz: 49.36 g; Węglowodny przyswajalne: 297.09 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 19.51 g; suma cukrów prostych: 64.52 g; Sól: 8.68 g; Błonnik pokarmowy: 26.76 g; Sód: 1915.85 mg;		
czwartek 2024-05-23 Dieta: ZABRZE DIETA PAPKOWATA KOD-12		
Makaron na mleku . 300 ml (BIA, GLU), Kawa zbożowa z mlekiem bez cukru. 250 ml (BIA, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR), Bułka 100g, margaryna miękka 1szt 1 Por (GLU, OZI, SOJ, SEZ), Pasta z twarogu z koperkiem 100 g (BIA), II Śniadanie: Jogurt naturalny . 150 g (BIA),	Zupa ziemniaczana . 2 ml (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR), Ziemniaki (mix) 100 g , Podudzie got. 1 szt (GLU, OZI, SOJ, SEL, GOR, SEZ), Dynia gotowana z ziołami i oliwą 150 g (BIA, GLU, SOJ, SEL, GOR), Napar owocowy bez cukru. 250 ml , Woda niegazowana 0,5l 1 szt , Podwieczorek: Sok marchwiowo-owocowy 200 ml ,	Herbata bez cukru. 250 ml , Zupa dyniowa 400 ml (GLU, SEL), Bułka 100g, margaryna miękka 1szt 1 Por (GLU, OZI, SOJ, SEZ), Polędwica sopočka 50 g (GLU, JAJ, SOJ, SEL, GOR, DWU), Mus warzywno-owocowy 100 g , Posiłek nocny: Mus owocowy z twarogiem 1szt 1 szt (MLE),
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 1972.42 kcal; Białko ogółem: 90.86 g; Tłuszcz: 56.80 g; Węglowodny przyswajalne: 161.19 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 18.77 g; suma cukrów prostych: 84.61 g; Sól: 4.17 g; Błonnik pokarmowy: 24.18 g; Sód: 515.26 mg;		
piątek 2024-05-24 Dieta: ZABRZE PODSTAWOWA KOD-1		
Ryż na mleku . 300 ml (BIA), Herbata bez cukru. 250 ml , Bułka grahamka 1szt , chleb pszenno-żytni 50g, masło 15g. 1 Por (GLU, JAJ, OZI, SOJ, SEZ), Jajo 1 szt (JAJ), Ser żółty 20 g (BIA), Pomidor koktajlowy 100 g , II Śniadanie: Biszkoty b/c 30 g (BIA, GLU, JAJ, ZIA),	Zupa grysikowa . 400 ml (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR), Ziemniaki . 200 g , Ryba miruna z ziołami (pieczona) 120 g (RYB), Mizeria 150 g (BIA, GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR), Napar owocowy bez cukru. 250 ml , Woda niegazowana 0,5l 1 szt , Podwieczorek: Mandarynki 150 g ,	Herbata bez cukru. 250 ml , Chleb pszenno-żytni 100g margaryna miękka 1szt. 1 Por (GLU, JAJ, OZI, SOJ, SEZ), Pasta warzywna 1szt 1 szt , Papryka mix 100 g (GOR), Posiłek nocny: Mus warzywno-owocowy 100 g ,
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2026.15 kcal; Białko ogółem: 90.91 g; Tłuszcz: 55.96 g; Węglowodny przyswajalne: 273.26 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 22.87 g; suma cukrów prostych: 51.48 g; Sól: 4.68 g; Błonnik pokarmowy: 29.14 g; Sód: 553.36 mg;		

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Szpital Miejski Zabrze		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
piątek 2024-05-24 Dieta: ZABRZE ŁATWOSTRAWNA KOD-2		
Ryż na mleku . 300 ml (BIA), Herbata bez cukru. 250 ml , Bułka grahamka 1szt ,chleb pszenno-żytni 50g,masło 15g. 1 Por (GLU, JAJ, OZI, SOJ, SEZ), Pasta warzywna 1szt 1 szt , Serek homogenizowany nat. 1szt 150 g (MLE), Pomidor koktajlowy 100 g , II Śniadanie: Biszkoty b/c 30 g (BIA, GLU, JAJ, ZIA),	Zupa grysikowa . 400 ml (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR), Ziemniaki . 200 g , Ryba miruna z ziołami (pieczona) 120 g (RYB), Marchewki mini gotowane skropione oliwą 150 g , Napar owocowy bez cukru. 250 ml , Woda niegazowana 0,5l 1 szt , Podwieczorek: Mandarynki 150 g ,	Herbata bez cukru. 250 ml , Bułka 100g,margaryna miękka1szt 1 Por (GLU, OZI, SOJ, SEZ), Serek wiejski 150 g (MLE), Roszponka 20 g , Posiłek nocny: Mus warzywno-owocowy 100 g ,
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2135.64 kcal; Białko ogółem: 101.75 g; Tłuszcz: 60.74 g; Węglowodny przyswajalne: 227.60 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 25.15 g; suma cukrów prostych: 63.79 g; Sól: 5.20 g; Błonnik pokarmowy: 31.19 g; Sód: 1043.31 mg;		
piątek 2024-05-24 Dieta: ZABRZE BOGATOBIĄŁKOWA KOD-9		
Ryż na mleku . 300 ml (BIA), Herbata bez cukru. 250 ml , Bułka grahamka 1szt,chleb pszenno-żytni 50g, margaryna miękka1szt 1 Por (GLU, JAJ, OZI, SOJ, SEZ), Jajo 2 szt (JAJ), Serek homogenizowany nat. 1szt 150 g (MLE), Pomidor koktajlowy 100 g , II Śniadanie: Serek wiejski 150 g (MLE),	Zupa grysikowa . 400 ml (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR), Ziemniaki . 200 g , Ryba miruna z ziołami (pieczona) 200 g (RYB), Marchewki mini gotowane skropione oliwą 150 g , Napar owocowy bez cukru. 250 ml , Woda niegazowana 0,5l 1 szt , Podwieczorek: Mandarynki 150 g ,	Herbata bez cukru. 250 ml , Bułka 100g,margaryna miękka1szt 1 Por (GLU, OZI, SOJ, SEZ), Pasta warzywna 1szt 1 szt , Roszponka 20 g , Posiłek nocny: Mus warzywno-owocowy 100 g ,
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2359.65 kcal; Białko ogółem: 142.06 g; Tłuszcz: 76.46 g; Węglowodny przyswajalne: 207.15 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 24.81 g; suma cukrów prostych: 63.25 g; Sól: 5.90 g; Błonnik pokarmowy: 30.74 g; Sód: 1324.71 mg;		
piątek 2024-05-24 Dieta: ZABRZE DIETA Z OGR.ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW KOD-6		
Serek wiejski 150 g (MLE), Herbata bez cukru. 250 ml , Bułka grahamka 1szt,chleb pszenno-żytni 50g, margaryna miękka1szt. 1 Por (GLU, JAJ, OZI, SOJ, SEZ), Jajo 1 szt (JAJ), Ser żółty 20 g (BIA), Pomidor koktajlowy 100 g , II Śniadanie: Biszkoty b/c 30 g (BIA, GLU, JAJ, ZIA),	Zupa grysikowa . 400 ml (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR), Ziemniaki . 200 g , Ryba miruna z ziołami (pieczona) 120 g (RYB), Mizeria 150 g (BIA, GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR), Napar owocowy bez cukru. 250 ml , Woda niegazowana 0,5l 1 szt , Podwieczorek: Mandarynki 150 g ,	Herbata bez cukru. 250 ml , Chleb graham 100g margaryna miękka 1szt 1 Por (GLU, SOJ, SEZ), Pasta warzywna 1szt 1 szt , Papryka mix 100 g (GOR), Posiłek nocny: Mus warzywno-owocowy 100 g , Orzechy włoskie 30 g (ORZ),
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2165.04 kcal; Białko ogółem: 108.33 g; Tłuszcz: 69.74 g; Węglowodny przyswajalne: 258.13 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 19.32 g; suma cukrów prostych: 49.83 g; Sól: 6.06 g; Błonnik pokarmowy: 32.45 g; Sód: 1054.92 mg;		
piątek 2024-05-24 Dieta: ZABRZE CZKID ZESTAW I -KOD C1		
Ryż na mleku . 300 ml (BIA), Herbata bez cukru. 250 ml , Chleb pszenno-żytni 50 g (GLU, JAJ, OZI, SOJ, SEZ), Bułka grahamka 50 g (GLU), Rama 1szt 1 szt , Pasta warzywna 1szt 1 szt , Jajo 1 szt (JAJ), Pomidor koktajlowy 100 g , II Śniadanie: Mandarynki 150 g ,	Zupa grysikowa . 350 ml (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR), Pierogi z ziemniakami i twarogiem 8szt 210 g (BIA, GLU, JAJ, SOJ), Brokuły got. z dodatkiem oliwy 150 g , Napar owocowy bez cukru. 250 ml , Woda niegazowana 0,5l 1 szt , Podwieczorek: Skyr 150 g (MLE),	Herbata bez cukru. 250 ml , Chleb graham 100g margaryna miękka 1szt 1 Por (GLU, SOJ, SEZ), Serek homogenizowany nat. 1szt 150 g (MLE), Papryka mix 100 g (GOR), Posiłek nocny: Mus warzywno-owocowy 100 g ,
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 1983.48 kcal; Białko ogółem: 92.70 g; Tłuszcz: 59.06 g; Węglowodny przyswajalne: 255.07 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 22.64 g; suma cukrów prostych: 62.92 g; Sól: 4.47 g; Błonnik pokarmowy: 30.76 g; Sód: 510.08 mg;		

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Szpital Miejski Zabrze		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
piątek 2024-05-24 Dieta: ZABRZE CZKID ŁATWOSTRAWNA KOD-C2		
Ryż na mleku . 300 ml (BIA), Herbata bez cukru. 250 ml , Bułka grahamka 50 g (GLU), Chleb pszenno-żytni 50 g (GLU, JAJ, OZI, SOJ, SEZ), Rama 1szt 1 szt , Pasta warzywna 1szt 1 szt , Serek homogenizowany nat. 1szt 150 g (MLE), Pomidor koktajlowy 100 g , II Śniadanie: Mandarynki 150 g ,	Zupa grysikowa . 350 ml (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR), Ziemniaki . 200 g , Ryba miruna z ziołami (pieczona) 120 g (RYB), Brokuły got. z dodatkiem oliwy 150 g , Napar owocowy bez cukru. 250 ml , Woda niegazowana 0,5l 1 szt , Podwieczorek: Skyr 150 g (MLE),	Herbata bez cukru. 250 ml , Bułka 100g,margaryna miękka1szt 1 Por (GLU, OZI, SOJ, SEZ), Serek wiejski 150 g (MLE), Roszponka 20 g , Posiłek nocny: Mus warzywno-owocowy 100 g ,
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2037.19 kcal; Białko ogółem: 118.47 g; Tłuszcz: 52.73 g; Węglowodny przyswajalne: 205.51 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 18.01 g; suma cukrów prostych: 65.53 g; Sól: 4.97 g; Błonnik pokarmowy: 28.90 g; Sód: 947.40 mg;		
piątek 2024-05-24 Dieta: ZABRZE CZKID Z OGR. WĘGLOWODANÓW KOD-C3		
Serek wiejski 150 g (MLE), Herbata bez cukru. 250 ml , Chleb graham 50 g (GLU, SOJ, SEZ), Bułka grahamka 50 g (GLU), Rama 1szt 1 szt , Jajo 1 szt (JAJ), Pasta warzywna 1szt 1 szt , Pomidor koktajlowy 100 g , II Śniadanie: Mandarynki 150 g ,	Zupa grysikowa . 350 ml (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR), Ziemniaki . 200 g , Ryba miruna z ziołami (pieczona) 120 g (RYB), Mizeria 150 g (BIA, GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR), Napar owocowy bez cukru. 250 ml , Woda niegazowana 0,5l 1 szt , Podwieczorek: Skyr 150 g (MLE),	Herbata bez cukru. 250 ml , Chleb graham 100g margaryna miękka 1szt 1 Por (GLU, SOJ, SEZ), Twaróg 100 g (BIA), Papryka mix 100 g (GOR), Posiłek nocny: Mus warzywno-owocowy 100 g , Orzechy włoskie 30 g (ORZ),
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2198.68 kcal; Białko ogółem: 136.51 g; Tłuszcz: 67.59 g; Węglowodny przyswajalne: 243.38 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 17.78 g; suma cukrów prostych: 58.52 g; Sól: 5.89 g; Błonnik pokarmowy: 32.46 g; Sód: 1094.36 mg;		
piątek 2024-05-24 Dieta: ZABRZE CZKID ZESTAW II-KOD C1		
Ryż na mleku . 300 ml (BIA), Herbata bez cukru. 250 ml , Bułka grahamka 50 g (GLU), Chleb pszenno-żytni 50 g (GLU, JAJ, OZI, SOJ, SEZ), Rama 1szt 1 szt , Ser żółty 40 g (BIA), Twaróg 100 g (BIA), Pomidor koktajlowy 100 g , II Śniadanie: Mandarynki 150 g ,	Zupa grysikowa . 350 ml (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR), Ziemniaki . 200 g , Ryba miruna z ziołami (pieczona) 120 g (RYB), Mizeria 150 g (BIA, GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR), Napar owocowy bez cukru. 250 ml , Woda niegazowana 0,5l 1 szt , Podwieczorek: Biszkopty b/c 30 g (BIA, GLU, JAJ, ZIA),	Herbata bez cukru. 250 ml , Chleb graham 100g margaryna miękka 1szt 1 Por (GLU, SOJ, SEZ), Pasta warzywna 1szt 1 szt , Papryka mix 100 g (GOR), Posiłek nocny: Mus warzywno-owocowy 100 g ,
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2019.60 kcal; Białko ogółem: 102.23 g; Tłuszcz: 49.58 g; Węglowodny przyswajalne: 274.23 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 19.51 g; suma cukrów prostych: 54.45 g; Sól: 4.85 g; Błonnik pokarmowy: 30.55 g; Sód: 450.45 mg;		
piątek 2024-05-24 Dieta: ZABRZE DIETA PAPKOWATA KOD-12		
Ryż na mleku . 400 ml (BIA), Kakao bez cukru. 250 ml (BIA), Bułka 100g,margaryna miękka1szt 1 Por (GLU, OZI, SOJ, SEZ), Połędwica sopocka 100 g (GLU, JAJ, SOJ, SEL, GOR, DWU), II Śniadanie: Mus owocowy 100 g ,	Zupa grysikowa . 400 ml (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR), Ziemniaki . 100 g , Ryba miruna z ziołami (pieczona) 100 g (RYB), Warzywa gotowane 150 g (BIA, GLU, SEL), Napar owocowy bez cukru. 250 ml , Woda niegazowana 0,5l 1 szt , Podwieczorek: Kefir 150 g (BIA),	Herbata bez cukru. 250 ml , Zupa grysikowa . 400 ml (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR), Bułka 100g,margaryna miękka1szt 1 Por (GLU, OZI, SOJ, SEZ), Pasta warzywna z tofu 1szt 1 szt (SOJ, GOR, SEZ), Jogurt naturalny . 150 g (BIA), Posiłek nocny: Mus warzywno-owocowy 100 g ,
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2157.08 kcal; Białko ogółem: 96.71 g; Tłuszcz: 64.27 g; Węglowodny przyswajalne: 183.45 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 18.73 g; suma cukrów prostych: 65.71 g; Sól: 7.12 g; Błonnik pokarmowy: 25.27 g; Sód: 764.67 mg;		

Jadłospis dla oddziałów

Oddział: Szpital Miejski Zabrze		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
sobota 2024-05-25 Dieta: ZABRZE PODSTAWOWA KOD-1		
Płatki owsiane na mleku . 400 ml (BIA, GLU), Herbata bez cukru. 250 ml , Bułka grahamka 1szt,chleb pszenno-żytni 50g, margaryna miękka1szt 1 Por (GLU, JAJ, OZI, SOJ, SEZ), Szynka Jana 40 g (GLU, JAJ, MLE, GOR), Twaróg mielony 50 g (BIA), Szpinak Baby 20 g , II Śniadanie: Banan 150 g ,	Zupa dyniowa 400 ml (GLU, SEL), Kasza jecz. m. perłowa 200 g (BIA, GLU), Potrawka drobiowa z warzywami 200 g (GLU, SEL, GOR), Bukiet warzyw z oliwą 150 g (SEL), Napar owocowy bez cukru. 250 ml , Woda niegazowana 0,5l 1 szt , Podwieczorek: Kefir 150 g (BIA),	Herbata bez cukru. 250 ml , Chleb pszenno-żytni 100g margaryna miękka 1szt. 1 Por (GLU, JAJ, OZI, SOJ, SEZ), Pasztet 1szt 50 g (GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR), Ogórek kiszony 100 g (GOR), Posiłek nocny: Tubka owsianka z owocami b/c 1szt 1 szt (GLU),
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2193.14 kcal; Białko ogółem: 90.51 g; Tłuszcz: 63.26 g; Węglowodny przyswajalne: 305.35 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 24.13 g; suma cukrów prostych: 71.26 g; Sól: 5.87 g; Błonnik pokarmowy: 25.94 g; Sód: 1284.07 mg;		
sobota 2024-05-25 Dieta: ZABRZE ŁATWOSTRAWNA KOD-2		
Płatki owsiane na mleku . 400 ml (BIA, GLU), Herbata bez cukru. 250 ml , Bułka grahamka 1szt,chleb pszenno-żytni 50g, margaryna miękka1szt 1 Por (GLU, JAJ, OZI, SOJ, SEZ), Szynka Jana 40 g (GLU, JAJ, MLE, GOR), Twaróg mielony 50 g (BIA), Szpinak Baby 20 g , II Śniadanie: Banan 150 g ,	Zupa dyniowa 400 ml (GLU, SEL), Kasza jecz. m. perłowa 200 g (BIA, GLU), Potrawka drobiowa z warzywami 200 g (GLU, SEL, GOR), Bukiet warzyw z oliwą 150 g (SEL), Napar owocowy bez cukru. 250 ml , Woda niegazowana 0,5l 1 szt , Podwieczorek: Kefir 150 g (BIA),	Herbata bez cukru. 250 ml , Bułka 100g,margaryna miękka1szt 1 Por (GLU, OZI, SOJ, SEZ), Połędwica wiśniowa 40 g (JAJ, MLE, SEL, GOR), Pomidor 100 g , Posiłek nocny: Tubka owsianka z owocami b/c 1szt 1 szt (GLU),
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2188.94 kcal; Białko ogółem: 92.67 g; Tłuszcz: 63.29 g; Węglowodny przyswajalne: 252.15 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 22.41 g; suma cukrów prostych: 75.15 g; Sól: 4.61 g; Błonnik pokarmowy: 26.34 g; Sód: 589.07 mg;		
sobota 2024-05-25 Dieta: ZABRZE BOGATOBIĄLKOWA KOD-9		
Płatki owsiane na mleku . 300 ml (BIA, GLU), Herbata bez cukru. 250 ml , Bułka grahamka 1szt,chleb pszenno-żytni 50g, margaryna miękka1szt. 1 Por (GLU, JAJ, OZI, SOJ, SEZ), Szynka Jana 50 g (GLU, JAJ, MLE, GOR), Twaróg mielony 50 g (BIA), Szpinak Baby 20 g , II Śniadanie: Mus owocowy z twarogiem 1szt 1 szt (MLE),	Zupa dyniowa 400 ml (GLU, SEL), Kasza jecz. m. perłowa 200 g (BIA, GLU), Potrawka drobiowa z warzywami 200 g (GLU, SEL, GOR), Filet drobiowy gotowany 100 g , Bukiet warzyw z oliwą 150 g (SEL), Napar owocowy bez cukru. 250 ml , Woda niegazowana 0,5l 1 szt , Podwieczorek: Banan 150 g ,	Herbata bez cukru. 250 ml , Bułka 100g,margaryna miękka1szt 1 Por (GLU, OZI, SOJ, SEZ), Połędwica wiśniowa 100 g (JAJ, MLE, SEL, GOR), Pomidor 100 g , Posiłek nocny: Tubka owsianka z owocami b/c 1szt 1 szt (GLU),
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2371.00 kcal; Białko ogółem: 129.47 g; Tłuszcz: 63.74 g; Węglowodny przyswajalne: 259.05 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 20.44 g; suma cukrów prostych: 83.31 g; Sól: 6.11 g; Błonnik pokarmowy: 25.82 g; Sód: 566.98 mg;		
sobota 2024-05-25 Dieta: ZABRZE DIETA Z OGR.ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW KOD-6		
Maślanka 1szt 1 szt , Herbata bez cukru. 250 ml , Bułka grahamka 1szt,chleb pszenno-żytni 50g, margaryna miękka1szt 1 Por (GLU, JAJ, OZI, SOJ, SEZ), Szynka Jana 40 g (GLU, JAJ, MLE, GOR), Twaróg mielony 50 g (BIA), Szpinak Baby 20 g , II Śniadanie: Grejfrut 150 g ,	Zupa dyniowa 400 ml (GLU, SEL), Kasza gryczana 200 g (GLU), Potrawka drobiowa z warzywami 200 g (GLU, SEL, GOR), Bukiet warzyw z oliwą 150 g (SEL), Napar owocowy bez cukru. 250 ml , Woda niegazowana 0,5l 1 szt , Podwieczorek: Kefir 150 g (BIA),	Herbata bez cukru. 250 ml , Chleb graham 100g margaryna miękka 1szt 1 Por (GLU, SOJ, SEZ), Połędwica wiśniowa 50 g (JAJ, MLE, SEL, GOR), Ogórek kiszony 100 g (GOR), Posiłek nocny: Tubka owsianka z owocami b/c 1szt 1 szt (GLU),
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2103.19 kcal; Białko ogółem: 108.05 g; Tłuszcz: 52.87 g; Węglowodny przyswajalne: 287.91 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 19.01 g; suma cukrów prostych: 67.72 g; Sól: 7.69 g; Błonnik pokarmowy: 27.04 g; Sód: 1490.52 mg;		

Jadłospis dla oddziałów

Oddział: Szpital Miejski Zabrze		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
sobota 2024-05-25 Dieta: ZABRZE CZKID ZESTAW I -KOD C1		
Płatki owsiane na mleku . 400 ml (BIA, GLU), Herbata bez cukru. 250 ml , Chleb pszenno-żytni 50 g (GLU, JAJ, OZI, SOJ, SEZ), Bułka grahamka 50 g (GLU), Rama 1szt 1 szt , Szynka Jana 40 g (GLU, JAJ, MLE, GOR), Serek wiejski lekki 1 szt (MLE), Szpinak Baby 20 g , II Śniadanie: Soczek -1szt 200 ml ,	Zupa dyniowa 400 ml (GLU, SEL), Kasza jeczm. perłowa 200 g (BIA, GLU), Podudzie pieczone 2szt 1 Por (SEL), Bukiet warzyw z oliwą 150 g (SEL), Woda niegazowana 0,5l 1 szt , Napar owocowy bez cukru. 250 ml , Podwieczorek: Wafle ryżowe 30 g ,	Herbata bez cukru. 250 ml , Chleb graham 100g margaryna miękka 1szt 1 Por (GLU, SOJ, SEZ), Połędwica sopočka 50 g (GLU, JAJ, SOJ, SEL, GOR, DWU), Pomidor 100 g , Posiłek nocny: Tubka owsianka z owocami b/c 1szt 1 szt (GLU),
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2364.66 kcal; Białko ogółem: 117.38 g; Tłuszcz: 79.68 g; Węglowodny przyswajalne: 283.90 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 25.97 g; suma cukrów prostych: 39.83 g; Sól: 6.43 g; Błonnik pokarmowy: 24.85 g; Sód: 586.20 mg;		
sobota 2024-05-25 Dieta: ZABRZE CZKID ŁATWOSTRAWNA KOD-C2		
Płatki owsiane na mleku . 400 ml (BIA, GLU), Herbata bez cukru. 250 ml , Chleb pszenno-żytni 50 g (GLU, JAJ, OZI, SOJ, SEZ), Bułka grahamka 50 g (GLU), Rama 1szt 1 szt , Szynka Jana 40 g (GLU, JAJ, MLE, GOR), Ser biały plaster 50 g (BIA), Szpinak Baby 20 g , II Śniadanie: Soczek -1szt 200 ml ,	Zupa dyniowa 400 ml (GLU, SEL), Kasza jeczm. perłowa 200 g (BIA, GLU), Potrawka drobiowa z warzywami 200 g (GLU, SEL, GOR), Bukiet warzyw z oliwą 150 g (SEL), Woda niegazowana 0,5l 1 szt , Napar owocowy bez cukru. 250 ml , Podwieczorek: Wafle ryżowe 30 g ,	Herbata bez cukru. 250 ml , Bułka 100g,margaryna miękka1szt 1 Por (GLU, OZI, SOJ, SEZ), Połędwica wiśniowa 40 g (JAJ, MLE, SEL, GOR), Pomidor 100 g , Posiłek nocny: Tubka owsianka z owocami b/c 1szt 1 szt (GLU),
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2108.74 kcal; Białko ogółem: 92.98 g; Tłuszcz: 58.92 g; Węglowodny przyswajalne: 241.03 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 19.62 g; suma cukrów prostych: 44.83 g; Sól: 4.47 g; Błonnik pokarmowy: 24.78 g; Sód: 552.57 mg;		
sobota 2024-05-25 Dieta: ZABRZE CZKID Z OGR. WĘGLOWODANÓW KOD-C3		
Maślanka 1szt 1 szt , Herbata bez cukru. 250 ml , Chleb graham 50 g (GLU, SOJ, SEZ), Bułka grahamka 50 g (GLU), Rama 1szt 1 szt , Szynka Jana 40 g (GLU, JAJ, MLE, GOR), Serek wiejski lekki 1 szt (MLE), Szpinak Baby 20 g , II Śniadanie: Sok marchwiowo-owocowy 200 ml ,	Zupa dyniowa 400 ml (GLU, SEL), Kasza jeczm. perłowa 200 g (BIA, GLU), Potrawka drobiowa z warzywami 200 g (GLU, SEL, GOR), Bukiet warzyw z oliwą 150 g (SEL), Woda niegazowana 0,5l 1 szt , Napar owocowy bez cukru. 250 ml , Podwieczorek: Kefir 150 g (BIA),	Herbata bez cukru. 250 ml , Chleb graham 100 g (GLU, SOJ, SEZ), Margaryna miękka 1szt 1 szt , Połędwica wiśniowa 50 g (JAJ, MLE, SEL, GOR), Pomidor 100 g , Posiłek nocny: Tubka owsianka z owocami b/c 1szt 1 szt (GLU),
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2179.09 kcal; Białko ogółem: 113.19 g; Tłuszcz: 57.56 g; Węglowodny przyswajalne: 290.31 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 20.53 g; suma cukrów prostych: 76.26 g; Sól: 7.15 g; Błonnik pokarmowy: 29.27 g; Sód: 856.82 mg;		
sobota 2024-05-25 Dieta: ZABRZE CZKID ZESTAW II-KOD C1		
Płatki owsiane na mleku . 400 ml (BIA, GLU), Herbata bez cukru. 250 ml , Chleb pszenno-żytni 50 g (GLU, JAJ, OZI, SOJ, SEZ), Bułka grahamka 50 g (GLU), Rama 1szt 1 szt , Pasta z twarogu z koperkiem 100 g (BIA), Szynka Jana 40 g (GLU, JAJ, MLE, GOR), Szpinak Baby 20 g , II Śniadanie: Soczek -1szt 200 ml ,	Zupa dyniowa 400 ml (GLU, SEL), Kasza jeczm. perłowa 200 g (BIA, GLU), Potrawka drobiowa z warzywami 200 g (GLU, SEL, GOR), Buraczki 150 g (SEL, GOR), Woda niegazowana 0,5l 1 szt , Napar owocowy bez cukru. 250 ml , Podwieczorek: Kefir 150 g (BIA),	Herbata bez cukru. 250 ml , Chleb graham 100 g (GLU, SOJ, SEZ), Połędwica wiśniowa 50 g (JAJ, MLE, SEL, GOR), Margaryna miękka 1szt 1 szt , Pomidor 100 g , Posiłek nocny: Tubka owsianka z owocami b/c 1szt 1 szt (GLU),
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2177.39 kcal; Białko ogółem: 106.99 g; Tłuszcz: 60.48 g; Węglowodny przyswajalne: 285.61 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 21.47 g; suma cukrów prostych: 59.60 g; Sól: 6.11 g; Błonnik pokarmowy: 30.22 g; Sód: 926.58 mg;		

Jadłospis dla oddziałów

Oddział: Szpital Miejski Zabrze		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
sobota 2024-05-25 Dieta: ZABRZE DIETA PAPKOWATA KOD-12		
Płatki owsiane na mleku . 400 ml (BIA, GLU), Herbata bez cukru. 250 ml , Bułka 100g,margaryna miękka1szt 1 Por (GLU, OZI, SOJ, SEZ), Szynka Jana 100 g (GLU, JAJ, MLE, GOR), II Śniadanie: Jogurt naturalny . 150 g (BIA),	Zupa dyniowa 400 ml (GLU, SEL), Ziemniaki (mix) 100 g , Filet drobiowy gotowany 100 g , Bukiet warzyw z oliwą 150 g (SEL), Napar owocowy bez cukru. 250 ml , Woda niegazowana 0,5l 1 szt , Podwieczorek: Kefir 150 g (BIA),	Herbata bez cukru. 250 ml , Zupa grysikowa . 400 ml (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR), Bułka 100g,margaryna miękka1szt 1 Por (GLU, OZI, SOJ, SEZ), Polędwica wiśniowa 50 g (JAJ, MLE, SEL, GOR), Mus warzywno-owocowy 100 g , Posiłek nocny: Tubka owsianka z owocami b/c 1szt 1 szt (GLU),
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2041.77 kcal; Białko ogółem: 116.45 g; Tłuszcz: 54.10 g; Węglowodny przyswajalne: 164.57 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 20.06 g; suma cukrów prostych: 57.57 g; Sól: 5.19 g; Błonnik pokarmowy: 20.67 g; Sód: 393.30 mg;		
niedziela 2024-05-26 Dieta: ZABRZE PODSTAWOWA KOD-1		
Kasza kukurydzina na mleku . 350 ml (BIA), Kawa zbożowa z mlekiem bez cukru. 250 ml (BIA, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR), Bułka grahamka 1szt ,chleb pszenno-żytni 50g,masło 15g 1 Por (GLU, JAJ, OZI, SOJ, SEZ), Szynka drobiowa z fileta 40 g (GLU, JAJ, MLE, SEL, DWU), Jajo 1 szt (JAJ), Ogórek zielony 100 g , II Śniadanie: Mandarynki 150 g ,	Rosół z makaronem . 400 ml (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR), Ziemniaki . 200 g , Filet z indyka pieczony + sos ziołowy (120/100) 220 g (BIA, GLU, SOJ, SEL, GOR), surówka z kapusty pekińskiej 150 g (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR), Napar owocowy bez cukru. 250 ml , Woda niegazowana 0,5l 1 szt , Podwieczorek: Deserek jogurtowy owocowy 1 szt ,	Herbata bez cukru. 250 ml , Chleb pszenno-żytni 100g margaryna miękka 1szt. 1 Por (GLU, JAJ, OZI, SOJ, SEZ), Serek wiejski lekki 1 szt (MLE), Pomidor 100 g , Posiłek nocny: Mus owocowy z twarogiem 1szt 1 szt (MLE),
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2174.87 kcal; Białko ogółem: 117.50 g; Tłuszcz: 52.18 g; Węglowodny przyswajalne: 296.70 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 16.82 g; suma cukrów prostych: 69.73 g; Sól: 5.54 g; Błonnik pokarmowy: 23.36 g; Sód: 706.88 mg;		
niedziela 2024-05-26 Dieta: ZABRZE ŁATWOSTRAWNA KOD-2		
Kasza kukurydzina na mleku . 350 ml (BIA), Kawa zbożowa z mlekiem bez cukru. 250 ml (BIA, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR), Bułka grahamka 1szt ,chleb pszenno-żytni 50g,masło 15g 1 Por (GLU, JAJ, OZI, SOJ, SEZ), Szynka drobiowa z fileta 50 g (GLU, JAJ, MLE, SEL, DWU), Mix sałat 20 g , Jajo 1 szt (JAJ), II Śniadanie: Mandarynki 150 g ,	Rosół z makaronem . 400 ml (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR), Ziemniaki . 200 g , Filet z indyka pieczony + sos ziołowy (120/100) 220 g (BIA, GLU, SOJ, SEL, GOR), Szpinak 150 g (GLU, SEL, GOR), Napar owocowy bez cukru. 250 ml , Woda niegazowana 0,5l 1 szt , Podwieczorek: Deserek jogurtowy owocowy 1 szt ,	Herbata bez cukru. 250 ml , Bułka 100g,margaryna miękka1szt 1 Por (GLU, OZI, SOJ, SEZ), Serek wiejski lekki 1 szt (MLE), Pomidor 100 g , Posiłek nocny: Mus owocowy z twarogiem 1szt 1 szt (MLE),
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2235.93 kcal; Białko ogółem: 122.75 g; Tłuszcz: 54.80 g; Węglowodny przyswajalne: 251.05 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 16.74 g; suma cukrów prostych: 68.08 g; Sól: 5.21 g; Błonnik pokarmowy: 22.77 g; Sód: 710.58 mg;		
niedziela 2024-05-26 Dieta: ZABRZE BOGATOBIAŁKOWA KOD-9		
Kasza kukurydzina na mleku . 350 ml (BIA), Herbata bez cukru. 250 ml , Bułka grahamka 1szt,chleb pszenno-żytni 50g, margaryna miękka1szt 1 Por (GLU, JAJ, OZI, SOJ, SEZ), Szynka drobiowa z fileta 100 g (GLU, JAJ, MLE, SEL, DWU), Jajo 1 szt (JAJ), Mix sałat 20 g , II Śniadanie: Mandarynki 150 g ,	Rosół z makaronem . 400 ml (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR), Filet z indyka pieczony + sos ziołowy (120/100) 220 g (BIA, GLU, SOJ, SEL, GOR), Ziemniaki . 200 g , Szpinak 150 g (GLU, SEL, GOR), Napar owocowy bez cukru. 250 ml , Woda niegazowana 0,5l 1 szt , Podwieczorek: Deserek jogurtowy owocowy 1 szt ,	Herbata bez cukru. 250 ml , Bułka 100g,margaryna miękka1szt 1 Por (GLU, OZI, SOJ, SEZ), Serek wiejski lekki 1 szt (MLE), Pomidor 100 g , Posiłek nocny: Mus owocowy z twarogiem 1szt 1 szt (MLE),
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2163.72 kcal; Białko ogółem: 130.71 g; Tłuszcz: 45.79 g; Węglowodny przyswajalne: 245.06 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 16.63 g; suma cukrów prostych: 61.85 g; Sól: 5.75 g; Błonnik pokarmowy: 22.87 g; Sód: 657.03 mg;		

Jadłospis dla oddziałów

Oddział: Szpital Miejski Zabrze		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
niedziela 2024-05-26		
Dieta: ZABRZE DIETA Z OGR.ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW KOD-6		
Jogurt naturalny . 150 g (BIA), Kawa zbożowa z mlekiem bez cukru. 250 ml (BIA, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR), Bułka grahamka 1szt ,chleb pszenno-żytni 50g,masło 15g 1 Por (GLU, JAJ, OZI, SOJ, SEZ), Szynka drobiowa z fileta 40 g (GLU, JAJ, MLE, SEL, DWU), Jajo 1 szt (JAJ), Ogórek zielony 100 g , II Śniadanie: Mandarynki 150 g , Orzechy włoskie 30 g (ORZ),	Rosół z makaronem . 400 ml (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR), Ziemniaki . 200 g , Filet z indyka pieczony + sos ziołowy (120/100) 220 g (BIA, GLU, SOJ, SEL, GOR), surówka z kapusty pekińskiej 150 g (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR), Napar owocowy bez cukru. 250 ml , Woda niegazowana 0,5l 1 szt , Podwieczorek: Skyr 150 g (MLE),	Herbata bez cukru. 250 ml , Chleb graham 100g margaryna miękka 1szt 1 Por (GLU, SOJ, SEZ), Serek wiejski lekki 1 szt (MLE), Pomidor 100 g , Posiłek nocny: Mus owocowy z twarogiem 1szt 1 szt (MLE), Pestki dyni 30 g ,
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2533.40 kcal; Białko ogółem: 162.25 g; Tłuszcz: 78.75 g; Węglowodny przyswajalne: 279.20 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 17.92 g; suma cukrów prostych: 69.78 g; Sól: 5.62 g; Błonnik pokarmowy: 28.50 g; Sód: 699.89 mg;		
niedziela 2024-05-26		
Dieta: ZABRZE CZKID ZESTAW I -KOD C1		
Kasza kukurydza na mleku . 350 ml (BIA), Kawa zbożowa z mlekiem bez cukru. 250 ml (BIA, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR), Chleb pszenno-żytni 50 g (GLU, JAJ, OZI, SOJ, SEZ), Bułka grahamka 50 g (GLU), Masełko 1szt 1 szt , Kielbaski białe na ciepło 2szt 60 g (JAJ, MLE, SEL, GOR, SOJ), Szynka drobiowa z fileta 40 g (GLU, JAJ, MLE, SEL, DWU), Ogórek zielony 100 g , II Śniadanie: Mandarynki 150 g ,	Rosół z makaronem . 400 ml (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR), Ziemniaki . 200 g , Filet z indyka pieczony + sos ziołowy (120/100) 220 g (BIA, GLU, SOJ, SEL, GOR), surówka z kapusty pekińskiej 150 g (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR), Napar owocowy bez cukru. 250 ml , Woda niegazowana 0,5l 1 szt , Podwieczorek: Deserek jogurtowy owocowy 1 szt ,	Herbata bez cukru. 250 ml , Chleb graham 100g margaryna miękka 1szt 1 Por (GLU, SOJ, SEZ), Pasta warzywna 1szt 1 szt , Pomidor 100 g , Posiłek nocny: Mus owocowy z twarogiem 1szt 1 szt (MLE),
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2094.57 kcal; Białko ogółem: 103.55 g; Tłuszcz: 45.52 g; Węglowodny przyswajalne: 302.35 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 19.79 g; suma cukrów prostych: 74.05 g; Sól: 6.52 g; Błonnik pokarmowy: 29.04 g; Sód: 566.78 mg;		
niedziela 2024-05-26		
Dieta: ZABRZE CZKID ŁATWOSTRAWNA KOD-C2		
Kasza kukurydza na mleku . 350 ml (BIA), Kawa zbożowa z mlekiem bez cukru. 250 ml (BIA, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR), Chleb pszenno-żytni 50 g (GLU, JAJ, OZI, SOJ, SEZ), Bułka grahamka 50 g (GLU), Masełko 1szt 1 szt , Tuńczyk 60 g , Szynka drobiowa z fileta 50 g (GLU, JAJ, MLE, SEL, DWU), Mix sałat 20 g , II Śniadanie: Jabłko 150 g ,	Rosół z makaronem . 400 ml (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR), Ziemniaki . 200 g , Filet z indyka pieczony + sos ziołowy (120/100) 220 g (BIA, GLU, SOJ, SEL, GOR), Szpinak 150 g (GLU, SEL, GOR), Napar owocowy bez cukru. 250 ml , Woda niegazowana 0,5l 1 szt , Podwieczorek: Deserek jogurtowy owocowy 1 szt ,	Herbata bez cukru. 250 ml , Bułka 100g,margaryna miękka1szt 1 Por (GLU, OZI, SOJ, SEZ), Serek wiejski lekki 1 szt (MLE), Pomidor 100 g , Posiłek nocny: Mus owocowy z twarogiem 1szt 1 szt (MLE),
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2123.03 kcal; Białko ogółem: 122.26 g; Tłuszcz: 41.99 g; Węglowodny przyswajalne: 251.63 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 19.41 g; suma cukrów prostych: 68.50 g; Sól: 5.53 g; Błonnik pokarmowy: 23.02 g; Sód: 880.98 mg;		
niedziela 2024-05-26		
Dieta: ZABRZE CZKID Z OGR. WĘGLOWODANÓW KOD-C3		
Jogurt naturalny . 150 g (BIA), Kawa zbożowa z mlekiem bez cukru. 250 ml (BIA, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR), Chleb graham 50 g (GLU, SOJ, SEZ), Bułka grahamka 50 g (GLU), Masełko 1szt 1 szt , Jajo 1 szt (JAJ), Szynka drobiowa z fileta 50 g (GLU, JAJ, MLE, SEL, DWU), Ogórek zielony 100 g , II Śniadanie: Mandarynki 150 g ,	Rosół z makaronem razowym 400 ml (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR), Ziemniaki . 200 g , Filet z indyka pieczony + sos ziołowy (120/100) 220 g (BIA, GLU, SOJ, SEL, GOR), surówka z kapusty pekińskiej 150 g (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR), Napar owocowy bez cukru. 250 ml , Woda niegazowana 0,5l 1 szt , Podwieczorek: Skyr 150 g (MLE),	Herbata bez cukru. 250 ml , Chleb graham 100g margaryna miękka 1szt 1 Por (GLU, SOJ, SEZ), Pasta warzywna 1szt 1 szt , Pomidor 100 g , Posiłek nocny: Mus owocowy z twarogiem 1szt 1 szt (MLE), Pestki dyni 30 g ,
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2182.60 kcal; Białko ogółem: 131.76 g; Tłuszcz: 54.39 g; Węglowodny przyswajalne: 275.40 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 18.30 g; suma cukrów prostych: 66.69 g; Sól: 5.61 g; Błonnik pokarmowy: 30.44 g; Sód: 698.89 mg;		

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Szpital Miejski Zabrze		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
niedziela 2024-05-26 Dieta: ZABRZE CZKID ZESTAW II-KOD C1		
Kasza kukurydzina na mleku . 350 ml (BIA), Kawa zbożowa z mlekiem bez cukru. 250 ml (BIA, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR), Bułka grahamka 50 g (GLU), Chleb pszenno-żytni 50 g (GLU, JAJ, OZI, SOJ, SEZ), Maselko 1szt 1 szt , Ser żółty 40 g (BIA), Szyunka drobiowa z fileta 50 g (GLU, JAJ, MLE, SEL, DWU), Ogórek zielony 50 g , II Śniadanie: Mandarynki 150 g ,	Rosół z makaronem . 400 ml (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR), Ziemniaki . 200 g , Kotlecik drobiowy 150 g (GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR), Szpinak 150 g (GLU, SEL, GOR), Napar owocowy bez cukru. 250 ml , Woda niegazowana 0,5l 1 szt , Podwieczorek: Sok pomidorowy 1szt 1 szt ,	Herbata bez cukru. 250 ml , Chleb graham 100g margaryna miękka 1szt 1 Por (GLU, SOJ, SEZ), Serek wiejski lekki 1 szt (MLE), Pomidor 100 g , Posiłek nocny: Mus owocowy z twarogiem 1szt 1 szt (MLE),
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2458.67 kcal; Białko ogółem: 131.33 g; Tłuszcz: 72.04 g; Węglowodny przyswajalne: 305.40 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 27.76 g; suma cukrów prostych: 64.30 g; Sól: 8.81 g; Błonnik pokarmowy: 29.17 g; Sód: 1729.69 mg;		
niedziela 2024-05-26 Dieta: ZABRZE DIETA PAPKOWATA KOD-12		
Kasza kukurydzina na mleku . 350 ml (BIA), Herbata bez cukru. 250 ml , Bułka 100g,margaryna miękka 1szt 1 Por (GLU, OZI, SOJ, SEZ), Szyunka drobiowa z fileta 100 g (GLU, JAJ, MLE, SEL, DWU), II Śniadanie: Mus warzywno-owocowy 100 g ,	Rosół z makaronem . 400 ml (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR), Ziemniaki (mix) 100 g , Filet z indyka pieczony + sos ziołowy (120/100) 220 g (BIA, GLU, SOJ, SEL, GOR), Warzywa gotowane 150 g (GLU, SEL), Napar owocowy bez cukru. 250 ml , Woda niegazowana 0,5l 1 szt , Podwieczorek: Deserek jogurtowy owocowy 1 szt ,	Herbata bez cukru. 250 ml , Rosół z makaronem . 400 ml (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR), Bułka 100g,margaryna miękka 1szt 1 Por (GLU, OZI, SOJ, SEZ), Połędwica sopočka 50 g (GLU, JAJ, SOJ, SEL, GOR, DWU), Sok marchwiowo-owocowy 200 ml , Posiłek nocny: Mus owocowy z twarogiem 1szt 1 szt (MLE),
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2022.82 kcal; Białko ogółem: 107.92 g; Tłuszcz: 37.13 g; Węglowodny przyswajalne: 201.44 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 11.66 g; suma cukrów prostych: 78.53 g; Sól: 5.39 g; Błonnik pokarmowy: 23.71 g; Sód: 390.51 mg;		
poniedziałek 2024-05-27 Dieta: ZABRZE PODSTAWOWA KOD-1		
Płatki jęczmienne na mleku . 350 ml (BIA, GLU), Herbata bez cukru. 250 ml , Bułka grahamka 1szt,chleb pszenno-żytni 50g, margaryna miękka 1szt. 1 Por (GLU, JAJ, OZI, SOJ, SEZ), Pasta warzywna 1szt 1 szt , Kiełbaski białe na ciepło 2szt 60 g (JAJ, MLE, SEL, GOR, SOJ), Ogórek kiszony 100 g (GOR), II Śniadanie: Kiwi 150 g ,	Zupa z fasolką szparagową 400 ml (BIA, GLU, SEL, STR), Ryż brązowy z jabłkiem bez cukru 300 g (BIA), Twaróg mielony 100 g (BIA), Napar owocowy bez cukru. 250 ml , Woda niegazowana 0,5l 1 szt , Podwieczorek: Sok pomidorowy 1szt 1 szt ,	Herbata bez cukru. 250 ml , Chleb pszenno-żytni 100g margaryna miękka 1szt. 1 Por (GLU, JAJ, OZI, SOJ, SEZ), Szyunka konserwowa premium 40 g (GLU, JAJ, MLE, SEL, GOR, SOJ), Rukola 30 g , Posiłek nocny: Tubka z kaszą jaglana z owocami 1szt 1 szt (GLU),
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2098.61 kcal; Białko ogółem: 77.84 g; Tłuszcz: 51.42 g; Węglowodny przyswajalne: 310.29 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 19.42 g; suma cukrów prostych: 64.95 g; Sól: 10.45 g; Błonnik pokarmowy: 40.17 g; Sód: 1896.19 mg;		
poniedziałek 2024-05-27 Dieta: ZABRZE ŁATWOSTRAWNA KOD-2		
Płatki jęczmienne na mleku . 350 ml (BIA, GLU), Herbata bez cukru. 250 ml , Bułka grahamka 1szt,chleb pszenno-żytni 50g, margaryna miękka 1szt. 1 Por (GLU, JAJ, OZI, SOJ, SEZ), Pasta warzywna 1szt 1 szt , Kiełbaski białe na ciepło 2szt 60 g (JAJ, MLE, SEL, GOR, SOJ), Pomidor 100 g , II Śniadanie: Kiwi 150 g ,	Zupa brokułowa z ziemniakami . 400 ml (GLU, SEL), Ryż paraboliczny z jabłkiem bez cukru 300 g , Twaróg mielony 100 g (BIA), Napar owocowy bez cukru. 250 ml , Woda niegazowana 0,5l 1 szt , Podwieczorek: Sok pomidorowy 1szt 1 szt ,	Herbata bez cukru. 250 ml , Bułka 100g,margaryna miękka 1szt 1 Por (GLU, OZI, SOJ, SEZ), Szyunka konserwowa premium 40 g (GLU, JAJ, MLE, SEL, GOR, SOJ), Rukola 30 g , Posiłek nocny: Tubka z kaszą jaglana z owocami 1szt 1 szt (GLU),
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2042.97 kcal; Białko ogółem: 77.61 g; Tłuszcz: 46.98 g; Węglowodny przyswajalne: 259.45 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 17.02 g; suma cukrów prostych: 70.54 g; Sól: 8.21 g; Błonnik pokarmowy: 33.90 g; Sód: 1193.54 mg;		

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Szpital Miejski Zabrze		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
poniedziałek 2024-05-27 Dieta: ZABRZE BOGATOBIAŁKOWA KOD-9		
Płatki jęczmienne na mleku . 350 ml (BIA, GLU), Herbata bez cukru. 250 ml , Bułka grahamka 1szt, chleb pszenno-żytni 50g, margaryna miękka 1szt 1 Por (GLU, JAJ, OZI, SOJ, SEZ), Pasta warzywna 1szt 1 szt , Kielbaski białe na ciepło 2szt 60 g (JAJ, MLE, SEL, GOR, SOJ), Pomidor 100 g , II Śniadanie: Kefir 150 g (BIA),	Zupa brokułowa z ziemniakami . 400 ml (GLU, SEL), Ryż paraboliczny z jabłkiem bez cukru 300 g , Twaróg mielony 100 g (BIA), Napar owocowy bez cukru. 250 ml , Woda niegazowana 0,5l 1 szt , Podwieczorek: Skyr 150 g (MLE),	Herbata bez cukru. 250 ml , Bułka 100g, margaryna miękka 1szt 1 Por (GLU, OZI, SOJ, SEZ), Szynka konserwowa premium 100 g (GLU, JAJ, MLE, SEL, GOR, SOJ), Rukola 30 g , Posiłek nocny: Tubka z kaszą jaglana z owocami 1szt 1 szt (GLU),
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2130.27 kcal; Białko ogółem: 108.65 g; Tłuszcz: 50.94 g; Węglowodny przyswajalne: 245.15 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 19.05 g; suma cukrów prostych: 59.92 g; Sól: 8.56 g; Błonnik pokarmowy: 26.96 g; Sód: 607.34 mg;		
poniedziałek 2024-05-27 Dieta: ZABRZE DIETA Z OGR.ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW KOD-6		
Kefir 150 g (BIA), Herbata bez cukru. 250 ml , Bułka grahamka 1szt, chleb pszenno-żytni 50g, margaryna miękka 1szt. 1 Por (GLU, JAJ, OZI, SOJ, SEZ), Pasta warzywna 1szt 1 szt , Kielbaski białe na ciepło 2szt 60 g (JAJ, MLE, SEL, GOR, SOJ), Ogórek kiszony 100 g (GOR), II Śniadanie: Kiwi 150 g ,	Zupa z fasolką szparagową 400 ml (BIA, GLU, SEL, STR), Ryż brązowy z jabłkiem bez cukru 300 g (BIA), Twaróg mielony 100 g (BIA), Napar owocowy bez cukru. 250 ml , Woda niegazowana 0,5l 1 szt , Podwieczorek: Sok pomidorowy 1szt 1 szt ,	Herbata bez cukru. 250 ml , Chleb graham 100g margaryna miękka 1szt 1 Por (GLU, SOJ, SEZ), Szynka konserwowa premium 40 g (GLU, JAJ, MLE, SEL, GOR, SOJ), Pomidor 100 g , Posiłek nocny: Tubka z kaszą jaglana z owocami 1szt 1 szt (GLU), Orzechy włoskie 30 g (ORZ),
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2197.00 kcal; Białko ogółem: 80.19 g; Tłuszcz: 66.88 g; Węglowodny przyswajalne: 296.79 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 19.72 g; suma cukrów prostych: 65.33 g; Sól: 10.09 g; Błonnik pokarmowy: 42.22 g; Sód: 1713.41 mg;		
poniedziałek 2024-05-27 Dieta: ZABRZE CZKID ZESTAW I -KOD C1		
Płatki jęczmienne na mleku . 350 ml (BIA, GLU), Herbata bez cukru. 250 ml , Chleb pszenno-żytni 50 g (GLU, JAJ, OZI, SOJ, SEZ), Bułka grahamka 50 g (GLU), Pastella z awokado 1 szt (GLU, RYB, SOJ, MLE), Polędwica wiśniowa 40 g (JAJ, MLE, SEL, GOR), Pomidor 100 g , II Śniadanie: Kiwi 150 g ,	Zupa z fasolką szparagową 400 ml (BIA, GLU, SEL, STR), Ryż brązowy z jabłkiem bez cukru 300 g (BIA), Twaróg mielony 100 g (BIA), Napar owocowy bez cukru. 250 ml , Woda niegazowana 0,5l 1 szt , Podwieczorek: Sok pomidorowy 1szt 1 szt ,	Herbata bez cukru. 250 ml , Chleb graham 100g margaryna miękka 1szt 1 Por (GLU, SOJ, SEZ), Śledzik na raz z cebulką 1 szt , Rukola 30 g , Posiłek nocny: Tubka z kaszą jaglana z owocami 1szt 1 szt (GLU),
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2471.61 kcal; Białko ogółem: 74.43 g; Tłuszcz: 94.05 g; Węglowodny przyswajalne: 311.57 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 19.42 g; suma cukrów prostych: 69.77 g; Sól: 9.52 g; Błonnik pokarmowy: 39.09 g; Sód: 1201.19 mg;		
poniedziałek 2024-05-27 Dieta: ZABRZE CZKID ŁATWOSTRAWNA KOD-C2		
Płatki jęczmienne na mleku . 350 ml (BIA, GLU), Herbata bez cukru. 250 ml , Chleb pszenno-żytni 50 g (GLU, JAJ, OZI, SOJ, SEZ), Bułka grahamka 50 g (GLU), Rama 1szt 1 szt , Kielbaski białe na ciepło 2szt 60 g (JAJ, MLE, SEL, GOR, SOJ), Pasta warzywna 1szt 1 szt , Roszponka 20 g , II Śniadanie: Mandarynki 150 g ,	Zupa brokułowa z ziemniakami . 400 ml (GLU, SEL), Ryż paraboliczny z jabłkiem bez cukru 300 g , Twaróg mielony 100 g (BIA), Napar owocowy bez cukru. 250 ml , Woda niegazowana 0,5l 1 szt , Podwieczorek: Skyr 150 g (MLE),	Herbata bez cukru. 250 ml , Bułka 100g, margaryna miękka 1szt 1 Por (GLU, OZI, SOJ, SEZ), Szynka konserwowa premium 40 g (GLU, JAJ, MLE, SEL, GOR, SOJ), Rukola 30 g , Posiłek nocny: Tubka z kaszą jaglana z owocami 1szt 1 szt (GLU),
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2037.77 kcal; Białko ogółem: 91.95 g; Tłuszcz: 45.72 g; Węglowodny przyswajalne: 249.15 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 16.64 g; suma cukrów prostych: 64.77 g; Sól: 6.60 g; Błonnik pokarmowy: 28.61 g; Sód: 543.84 mg;		

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Szpital Miejski Zabrze		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
poniedziałek 2024-05-27 Dieta: ZABRZE CZKID Z OGR. WEGLOWODANÓW KOD-C3		
Kefir 150 g (BIA), Herbata bez cukru. 250 ml , Chleb graham 50 g (GLU, SOJ, SEZ), Bułka grahamka 50 g (GLU), Rama 1szt 1 szt , Kielbaski białe na ciepło 2szt 60 g (JAJ, MLE, SEL, GOR, SOJ), Ser żółty 40 g (BIA), Roszponka 20 g , II Śniadanie: Kiwi 150 g ,	Zupa z fasolką szparagową 400 ml (BIA, GLU, SEL, STR), Ryż brązowy z jabłkiem bez cukru 300 g (BIA), Twaróg mielony 100 g (BIA), Napar owocowy bez cukru. 250 ml , Woda niegazowana 0,5l 1 szt , Podwieczorek: Sok pomidorowy 1szt 1 szt ,	Herbata bez cukru. 250 ml , Chleb graham 100 g (GLU, SOJ, SEZ), Margaryna miękka 1szt 1 szt , Śledzik na raz z cebulką 1 szt , Rukola 30 g , Posiłek nocny: Tubka z kaszą jaglana z owocami 1szt 1 szt (GLU),
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2282.90 kcal; Białko ogółem: 81.27 g; Tłuszcz: 81.56 g; Węglowodny przyswajalne: 287.19 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 27.09 g; suma cukrów prostych: 61.70 g; Sól: 9.20 g; Błonnik pokarmowy: 33.87 g; Sód: 1001.21 mg;		
poniedziałek 2024-05-27 Dieta: ZABRZE CZKID ZESTAW II-KOD C1		
Płatki jęczmienne na mleku . 350 ml (BIA, GLU), Herbata bez cukru. 250 ml , Chleb pszenno-żytni 50 g (GLU, JAJ, OZI, SOJ, SEZ), Bułka grahamka 50 g (GLU), Rama 1szt 1 szt , Polędwica wieśniowa 40 g (JAJ, MLE, SEL, GOR), Jajo 1 szt (JAJ), Pomidor 100 g , II Śniadanie: Kiwi 150 g ,	Zupa z fasolką szparagową 400 ml (BIA, GLU, SEL, STR), Ziemniaki . 200 g , Ryba miruna z pieca 120 g (RYB), Surówka z kapusty białej z dod. oliwy 100 g (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR), Napar owocowy bez cukru. 250 ml , Woda niegazowana 0,5l 1 szt , Podwieczorek: Skyr 150 g (MLE),	Herbata bez cukru. 250 ml , Chleb graham 100 g (GLU, SOJ, SEZ), Margaryna miękka 1szt 1 szt , Szynka konserwowa premium 50 g (GLU, JAJ, MLE, SEL, GOR, SOJ), Rukola 30 g , Posiłek nocny: Tubka z kaszą jaglana z owocami 1szt 1 szt (GLU),
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2045.13 kcal; Białko ogółem: 112.73 g; Tłuszcz: 45.76 g; Węglowodny przyswajalne: 278.27 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 13.23 g; suma cukrów prostych: 46.89 g; Sól: 7.74 g; Błonnik pokarmowy: 32.18 g; Sód: 1256.55 mg;		
poniedziałek 2024-05-27 Dieta: ZABRZE DIETA PAPKOWATA KOD-12		
Płatki jęczmienne na mleku . 300 ml (BIA, GLU), Kawa zbożowa z mlekiem bez cukru. 250 ml (BIA, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR), Bułka 100g, margaryna miękka 1szt 1 Por (GLU, OZI, SOJ, SEZ), Kielbasa szynkowa wp.o. Grzegorza 60 g (JAJ), Soczek -1szt 200 ml , II Śniadanie: Mus warzywno-owocowy 100 g ,	Zupa brokułowa z ziemniakami . 400 ml (GLU, SEL), Ryż paraboliczny 100 g (BIA), Podudzie gotowane 2szt z sosem ziołowym 1 szt (GLU), Warzywa gotowane 150 g (BIA, GLU, SEL), Napar owocowy bez cukru. 250 ml , Woda niegazowana 0,5l 1 szt , Podwieczorek: Sok pomidorowy 1szt 1 szt ,	Herbata bez cukru. 250 ml , Zupa grysikowa . 400 ml (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR), Bułka 100g, margaryna miękka 1szt 1 Por (GLU, OZI, SOJ, SEZ), Szynka konserwowa premium 100 g (GLU, JAJ, MLE, SEL, GOR, SOJ), Jogurt owocowy 150 g (BIA), Posiłek nocny: Tubka z kaszą jaglana z owocami 1szt 1 szt (GLU),
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2284.13 kcal; Białko ogółem: 105.92 g; Tłuszcz: 61.08 g; Węglowodny przyswajalne: 211.98 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 18.82 g; suma cukrów prostych: 72.51 g; Sól: 10.18 g; Błonnik pokarmowy: 29.95 g; Sód: 1484.98 mg;		
wtorek 2024-05-28 Dieta: ZABRZE PODSTAWOWA KOD-1		
Płatki owsiane na mleku . 350 ml (BIA, GLU), Herbata bez cukru. 250 ml , Bułka grahamka 1szt , chleb pszenno-żytni 50g, masło 15g. 1 Por (GLU, JAJ, OZI, SOJ, SEZ), Polędwica sopočka 40 g (GLU, JAJ, SOJ, SEL, GOR, DWU), Serek homogenizowany nat. 1szt 150 g (MLE), Papryka mix 100 g (GOR), II Śniadanie: Pomarańcza 150 g ,	Zupa z kaszą jęczmienną 400 ml (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR), Ziemniaki . 200 g , Gulasz węgierski . 200 g (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR, STR), Surówka z kapusty kiszzonej 150 g (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR), Napar owocowy bez cukru. 250 ml , Woda niegazowana 0,5l 1 szt , Podwieczorek: Biszkopty b/c 30 g (BIA, GLU, JAJ, ZIA),	Herbata bez cukru. 250 ml , Chleb pszenno-żytni 100g, margaryna miękka 1szt. 1 Por (GLU, JAJ, OZI, SOJ, SEZ), Pasta z ciecierzycy ze słonecznikiem 80 g (GLU, OZI, SOJ, MLE, SEL, GOR, SEZ), Pomidor koktajlowy 100 g , Posiłek nocny: Mus warzywno-owocowy 100 g ,
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2268.67 kcal; Białko ogółem: 87.95 g; Tłuszcz: 67.70 g; Węglowodny przyswajalne: 306.38 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 24.75 g; suma cukrów prostych: 61.68 g; Sól: 5.59 g; Błonnik pokarmowy: 39.78 g; Sód: 998.89 mg;		

Jadłospis dla oddziałów

Oddział: Szpital Miejski Zabrze		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
wtorek 2024-05-28		
Dieta: ZABRZE ŁATWOSTRAWNA KOD-2		
Platki owsiane na mleku . 350 ml (BIA, GLU), Herbata bez cukru. 250 ml , Bułka grahamka 1szt ,chleb pszenno-żytni 50g,masło 15g. 1 Por (GLU, JAJ, OZI, SOJ, SEZ), Połudwica sopocka 40 g (GLU, JAJ, SOJ, SEL, GOR, DWU), Sałata zielona 20 g , Serek homogenizowany nat. 1szt 150 g (MLE), II Śniadanie: Pomarańcza 150 g ,	Zupa z kaszą jęczmienną 400 ml (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR), Ziemniaki . 200 g , Schab gotowany +sos 120/100 190 g (BIA, GLU, SOJ, SEL, GOR), Warzywa gotowane z ziołami 150 g (BIA, GLU, SOJ, SEL, GOR), Napar owocowy bez cukru. 250 ml , Woda niegazowana 0,5l 1 szt , Podwieczorek: Biszkopty b/c 25 g (BIA, GLU, JAJ, ZIA),	Herbata bez cukru. 250 ml , Bułka 100g,margaryna miękka1szt 1 Por (GLU, OZI, SOJ, SEZ), Połudwica wiśniowa 40 g (JAJ, MLE, SEL, GOR), Pomidor koktajlowy 100 g , Posiłek nocny: Mus warzywno-owocowy 100 g ,
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2076.18 kcal; Białko ogółem: 108.72 g; Tłuszcz: 53.72 g; Węglowodny przyswajalne: 223.77 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 23.66 g; suma cukrów prostych: 55.35 g; Sól: 5.02 g; Błonnik pokarmowy: 30.49 g; Sód: 588.09 mg;		
wtorek 2024-05-28		
Dieta: ZABRZE BOGATOBIAŁKOWA KOD-9		
Platki owsiane na mleku . 350 ml (BIA, GLU), Herbata bez cukru. 250 ml , Bułka grahamka 1szt,chleb pszenno-żytni 50g, margaryna miękka1szt. 1 Por (GLU, JAJ, OZI, SOJ, SEZ), Połudwica sopocka 40 g (GLU, JAJ, SOJ, SEL, GOR, DWU), Serek homogenizowany nat. 1szt 150 g (MLE), Sałata zielona 20 g , II Śniadanie: Serek wiejski 150 g (MLE),	Zupa z kaszą jęczmienną 400 ml (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR), Ziemniaki . 200 g , Schab gotowany +sos 120/100 190 g (BIA, GLU, SOJ, SEL, GOR), Warzywa gotowane z ziołami 150 g (BIA, GLU, SOJ, SEL, GOR), Napar owocowy bez cukru. 250 ml , Woda niegazowana 0,5l 1 szt , Podwieczorek: Biszkopty b/c 25 g (BIA, GLU, JAJ, ZIA),	Herbata bez cukru. 250 ml , Bułka 100g,margaryna miękka1szt 1 Por (GLU, OZI, SOJ, SEZ), Połudwica wiśniowa 100 g (JAJ, MLE, SEL, GOR), Pomidor koktajlowy 100 g , Posiłek nocny: Mus warzywno-owocowy 100 g ,
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2168.18 kcal; Białko ogółem: 135.30 g; Tłuszcz: 56.63 g; Węglowodny przyswajalne: 215.17 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 21.00 g; suma cukrów prostych: 47.16 g; Sól: 7.90 g; Błonnik pokarmowy: 27.64 g; Sód: 1152.24 mg;		
wtorek 2024-05-28		
Dieta: ZABRZE DIETA Z OGR.ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW KOD-6		
Skyr 150 g (MLE), Herbata bez cukru. 250 ml , Bułka grahamka 1szt ,chleb pszenno-żytni 50g,masło 15g. 1 Por (GLU, JAJ, OZI, SOJ, SEZ), Połudwica sopocka 50 g (GLU, JAJ, SOJ, SEL, GOR, DWU), Serek homogenizowany nat. 1szt 150 g (MLE), Papryka mix 100 g (GOR), II Śniadanie: Grejfrut 200 g ,	Zupa z kaszą jęczmienną 400 ml (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR), Ziemniaki . 200 g , Schab gotowany +sos 120/100 190 g (BIA, GLU, SOJ, SEL, GOR), Surówka z kapusty kiszzonej 150 g (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR), Napar owocowy bez cukru. 250 ml , Woda niegazowana 0,5l 1 szt , Podwieczorek: Biszkopty b/c 25 g (BIA, GLU, JAJ, ZIA),	Herbata bez cukru. 250 ml , Chleb graham 100g margaryna miękka 1szt 1 Por (GLU, SOJ, SEZ), Pasta z ciecierzycy ze słonecznikiem 80 g (GLU, OZI, SOJ, MLE, SEL, GOR, SEZ), Pomidor koktajlowy 100 g , Posiłek nocny: Mus warzywno-owocowy 100 g , Orzechy włoskie 30 g (ORZ),
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2426.70 kcal; Białko ogółem: 127.04 g; Tłuszcz: 78.30 g; Węglowodny przyswajalne: 283.32 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 24.11 g; suma cukrów prostych: 57.62 g; Sól: 5.86 g; Błonnik pokarmowy: 39.66 g; Sód: 965.32 mg;		
wtorek 2024-05-28		
Dieta: ZABRZE CZKID ZESTAW I -KOD C1		
Platki owsiane na mleku . 350 ml (BIA, GLU), Herbata bez cukru. 250 ml , Chleb pszenno-żytni 50 g (GLU, JAJ, OZI, SOJ, SEZ), Bułka grahamka 50 g (GLU), Masełko 1szt 1 szt , Serek homogenizowany nat. 1szt 150 g (MLE), Parówka na gorąco drob-wp 1 szt 60 g (BIA, MLE, SEL, GOR), Papryka mix 100 g (GOR), II Śniadanie: Pomarańcza 150 g ,	Zupa z kaszą jęczmienną 400 ml (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR), Ziemniaki . 200 g , Ryba smażona 150 g (GLU, JAJ, RYB, SOJ, MLE, SEL, GOR), Surówka z kapusty kiszzonej 150 g (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR), Napar owocowy bez cukru. 250 ml , Woda niegazowana 0,5l 1 szt , Podwieczorek: Biszkopty b/c 25 g (BIA, GLU, JAJ, ZIA),	Herbata bez cukru. 250 ml , Chleb graham 100g margaryna miękka 1szt 1 Por (GLU, SOJ, SEZ), Połudwica wiśniowa 50 g (JAJ, MLE, SEL, GOR), Papryka mix 100 g (GOR), Posiłek nocny: Mus warzywno-owocowy 100 g ,
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2351.50 kcal; Białko ogółem: 97.21 g; Tłuszcz: 78.35 g; Węglowodny przyswajalne: 295.40 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 23.73 g; suma cukrów prostych: 56.92 g; Sól: 8.72 g; Błonnik pokarmowy: 34.82 g; Sód: 1472.87 mg;		

Jadłospis dla oddziałów

Oddział: Szpital Miejski Zabrze		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
wtorek 2024-05-28 Dieta: ZABRZE CZKID ŁATWOSTRAWNA KOD-C2		
Płatki owsiane na mleku . 350 ml (BIA, GLU), Herbata bez cukru. 250 ml , Chleb pszenno-żytni 50 g (GLU, JAJ, OZI, SOJ, SEZ), Bułka grahamka 50 g (GLU), Masełko 1szt 1 szt , Serek homogenizowany nat. 1szt 150 g (MLE), Szynka drobiowa z fileta 40 g (GLU, JAJ, MLE, SEL, DWU), Salata zielona 20 g , II Śniadanie: Pomarańcza 150 g ,	Zupa z kaszą jęczmienną 400 ml (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR), Ziemniaki . 200 g , Schab gotowany +sos 120/100 190 g (BIA, GLU, SOJ, SEL, GOR), Warzywa gotowane z ziołami 150 g (BIA, GLU, SOJ, SEL, GOR), Napar owocowy bez cukru. 250 ml , Woda niegazowana 0,5l 1 szt , Podwieczorek: Biszkopty b/c 25 g (BIA, GLU, JAJ, ZIA),	Herbata bez cukru. 250 ml , Bułka 100g,margaryna miękka1szt 1 Por (GLU, OZI, SOJ, SEZ), Polędwica wiśniowa 50 g (JAJ, MLE, SEL, GOR), Pomidor koktajlowy 100 g , Posiłek nocny: Mus warzywno-owocowy 100 g ,
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2051.28 kcal; Białko ogółem: 113.79 g; Tłuszcz: 48.85 g; Węglowodny przyswajalne: 223.44 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 20.53 g; suma cukrów prostych: 55.32 g; Sól: 4.90 g; Błonnik pokarmowy: 30.49 g; Sód: 587.64 mg;		
wtorek 2024-05-28 Dieta: ZABRZE CZKID Z OGR. WEGLOWODANÓW KOD-C3		
Skyr 150 g (MLE), Herbata bez cukru. 250 ml , Chleb graham 50 g (GLU, SOJ, SEZ), Bułka grahamka 50 g (GLU), Masełko 1szt 1 szt , Serek homogenizowany nat. 1szt 150 g (MLE), Pasta warzywna 1szt 1 szt , Papryka mix 100 g (GOR), II Śniadanie: Grejfrut 150 g ,	Zupa z kaszą jęczmienną 400 ml (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR), Ziemniaki . 200 g , Schab gotowany +sos 120/100 190 g (BIA, GLU, SOJ, SEL, GOR), Surówka z młodej kapusty białej 150 g (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR), Napar owocowy bez cukru. 250 ml , Woda niegazowana 0,5l 1 szt , Podwieczorek: Biszkopty b/c 25 g (BIA, GLU, JAJ, ZIA),	Herbata bez cukru. 250 ml , Chleb graham 100g margaryna miękka 1szt 1 Por (GLU, SOJ, SEZ), Polędwica wiśniowa 50 g (JAJ, MLE, SEL, GOR), Papryka mix 100 g (GOR), Posiłek nocny: Mus warzywno-owocowy 100 g , Orzechy włoskie 30 g (ORZ),
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2299.56 kcal; Białko ogółem: 125.76 g; Tłuszcz: 66.15 g; Węglowodny przyswajalne: 279.59 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 19.53 g; suma cukrów prostych: 65.29 g; Sól: 7.10 g; Błonnik pokarmowy: 40.86 g; Sód: 1063.92 mg;		
wtorek 2024-05-28 Dieta: ZABRZE CZKID ZESTAW II-KOD C1		
Płatki owsiane na mleku . 350 ml (BIA, GLU), Herbata bez cukru. 250 ml , Chleb pszenno-żytni 50 g (GLU, JAJ, OZI, SOJ, SEZ), Bułka grahamka 50 g (GLU), Masełko 1szt 1 szt , Szynka Jana 50 g (GLU, JAJ, MLE, GOR), Serek homogenizowany nat. 1szt 150 g (MLE), Papryka mix 100 g (GOR), II Śniadanie: Pomarańcza 150 g ,	Zupa z kaszą jęczmienną 400 ml (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR), Ziemniaki . 200 g , Gulasz węgierski . 200 g (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR, STR), Surówka z kapusty kiszzonej 150 g (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR), Napar owocowy bez cukru. 250 ml , Woda niegazowana 0,5l 1 szt , Podwieczorek: Deserek jogurtowy owocowy 1 szt ,	Herbata bez cukru. 250 ml , Chleb graham 100g margaryna miękka 1szt 1 Por (GLU, SOJ, SEZ), Pasta z ciecierzycy ze słonecznikiem 80 g (GLU, OZI, SOJ, MLE, SEL, GOR, SEZ), Papryka mix 100 g (GOR), Posiłek nocny: Mus warzywno-owocowy 100 g ,
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2257.67 kcal; Białko ogółem: 93.56 g; Tłuszcz: 65.79 g; Węglowodny przyswajalne: 302.00 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 24.80 g; suma cukrów prostych: 74.33 g; Sól: 5.39 g; Błonnik pokarmowy: 42.33 g; Sód: 1023.44 mg;		
wtorek 2024-05-28 Dieta: ZABRZE DIETA PĄPKOWATA KOD-12		
Płatki owsiane na mleku . 350 ml (BIA, GLU), Herbata bez cukru. 250 ml , Bułka 100g,margaryna miękka1szt 1 Por (GLU, OZI, SOJ, SEZ), Polędwica sopocka 100 g (GLU, JAJ, SOJ, SEL, GOR, DWU), II Śniadanie: Mus owocowy 100 g ,	Zupa z kaszą jęczmienną 400 ml (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR), Ziemniaki (mix) 100 g , Schab gotowany 100 g , Warzywa gotowane 150 g (BIA, GLU, SEL), Napar owocowy bez cukru. 250 ml , Woda niegazowana 0,5l 1 szt , Podwieczorek: Jogurt naturalny . 150 g (BIA),	Herbata bez cukru. 250 ml , Zupa grysikowa . 400 ml (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR), Bułka 100g,margaryna miękka1szt 1 Por (GLU, OZI, SOJ, SEZ), Szynka drobiowa z fileta 100 g (GLU, JAJ, MLE, SEL, DWU), Posiłek nocny: Mus warzywno-owocowy 100 g ,
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 1988.55 kcal; Białko ogółem: 116.11 g; Tłuszcz: 52.07 g; Węglowodny przyswajalne: 150.04 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 16.02 g; suma cukrów prostych: 48.72 g; Sól: 8.08 g; Błonnik pokarmowy: 26.28 g; Sód: 1000.45 mg;		

Jadłospis dla oddziałów

Oddział: Szpital Miejski Zabrze		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
środa 2024-05-29 Dieta: ZABRZE PODSTAWOWA KOD-1		
Kasza manna na mleku . 350 ml (BIA, GLU), Kawa zbożowa z mlekiem bez cukru. 250 ml (BIA, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR), Bułka grahamka 1szt, chleb pszenno-żytni 50g, margaryna miękka 1szt. 1 Por (GLU, JAJ, OZI, SOJ, SEZ), Kielbasa szynkowa wp.o.Grzegorza 40 g (JAJ), Pasta warzywna 1szt 1 szt , Rukola 20 g , II Śniadanie: Gruszka 150 g ,	Zupa pomidorowa z ryżem . 400 ml (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR), Ziemniaki . 200 g , Jajo 2szt w sosie chrzanowym 1 szt (GLU, BIA, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR), Surówka żydowska z oliwą 150 g (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR), Napar owocowy bez cukru. 250 ml , Woda niegazowana 0,5l 1 szt , Podwieczorek: Jogurt naturalny . 150 g (BIA),	Herbata bez cukru. 250 ml , Chleb pszenno-żytni 100g margaryna miękka 1szt. 1 Por (GLU, JAJ, OZI, SOJ, SEZ), Szynka Jana 40 g (GLU, JAJ, MLE, GOR), Ogórek zielony 100 g , Posiłek nocny: Mus owocowy 100 g ,
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2212.13 kcal; Białko ogółem: 99.23 g; Tłuszcz: 63.40 g; Węglowodny przyswajalne: 294.19 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 21.85 g; suma cukrów prostych: 69.06 g; Sól: 7.49 g; Błonnik pokarmowy: 33.07 g; Sód: 1181.12 mg;		
środa 2024-05-29 Dieta: ZABRZE ŁATWOSTRAWNA KOD-2		
Kasza manna na mleku . 350 ml (BIA, GLU), Kawa zbożowa z mlekiem bez cukru. 250 ml (BIA, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR), Bułka grahamka 1szt, chleb pszenno-żytni 50g, margaryna miękka 1szt. 1 Por (GLU, JAJ, OZI, SOJ, SEZ), Kielbasa szynkowa wp.o.Grzegorza 40 g (JAJ), Pasta warzywna 1szt 1 szt , Rukola 20 g , II Śniadanie: Banan 150 g ,	Zupa pomidorowa z ryżem . 400 ml (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR), Ziemniaki . 200 g , Gulasz z szynki wp (gotowany) 200 g (GLU, BIA, SOJ, SEL, GOR), Cukinia gotowana z ziołami i oliwą 150 g (BIA, GLU, SOJ, SEL, GOR), Napar owocowy bez cukru. 250 ml , Woda niegazowana 0,5l 1 szt , Podwieczorek: Jogurt naturalny . 150 g (BIA),	Herbata bez cukru. 250 ml , Bułka 100g, margaryna miękka 1szt 1 Por (GLU, OZI, SOJ, SEZ), Szynka Jana 40 g (GLU, JAJ, MLE, GOR), Mix sałat 20 g , Posiłek nocny: Mus owocowy 100 g ,
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 1986.94 kcal; Białko ogółem: 89.13 g; Tłuszcz: 46.03 g; Węglowodny przyswajalne: 240.35 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 16.62 g; suma cukrów prostych: 76.18 g; Sól: 5.69 g; Błonnik pokarmowy: 25.34 g; Sód: 652.65 mg;		
środa 2024-05-29 Dieta: ZABRZE BOGATOBIAŁKOWA KOD-9		
Kasza manna na mleku . 350 ml (BIA, GLU), Kawa zbożowa z mlekiem bez cukru. 250 ml (BIA, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR), Bułka grahamka 1szt, chleb pszenno-żytni 50g, margaryna miękka 1szt. 1 Por (GLU, JAJ, OZI, SOJ, SEZ), Kielbasa szynkowa wp.drob 100 g (GLU, JAJ, SEL, GOR), Pasta warzywna 1szt 1 szt , Rukola 20 g , II Śniadanie: Banan 150 g ,	Zupa pomidorowa z ryżem . 400 ml (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR), Ziemniaki . 200 g , Gulasz z szynki wp (gotowany) 200 g (GLU, BIA, SOJ, SEL, GOR), Filet drobiowy gotowany 80 g , Cukinia gotowana z ziołami i oliwą 150 g (BIA, GLU, SOJ, SEL, GOR), Napar owocowy bez cukru. 250 ml , Woda niegazowana 0,5l 1 szt , Podwieczorek: Jogurt naturalny . 150 g (BIA),	Herbata bez cukru. 250 ml , Bułka 100g, margaryna miękka 1szt 1 Por (GLU, OZI, SOJ, SEZ), Szynka Jana 100 g (GLU, JAJ, MLE, GOR), Mix sałat 20 g , Posiłek nocny: Mus owocowy 100 g ,
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2228.82 kcal; Białko ogółem: 134.02 g; Tłuszcz: 51.60 g; Węglowodny przyswajalne: 243.65 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 20.08 g; suma cukrów prostych: 76.18 g; Sól: 7.45 g; Błonnik pokarmowy: 25.34 g; Sód: 698.73 mg;		
środa 2024-05-29 Dieta: ZABRZE DIETA Z OGR.ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW KOD-6		
Kefir 150 g (BIA), Kawa zbożowa z mlekiem bez cukru. 250 ml (BIA, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR), Bułka grahamka 1szt, chleb pszenno-żytni 50g, margaryna miękka 1szt. 1 Por (GLU, JAJ, OZI, SOJ, SEZ), Kielbasa szynkowa wp.o.Grzegorza 40 g (JAJ), Pasta warzywna 1szt 1 szt , Rukola 20 g , II Śniadanie: Gruszka 150 g ,	Zupa pomidorowa z ryżem brązowym 400 ml (GLU, OZI, SOJ, MLE, SEL, GOR, SEZ), Ziemniaki . 200 g , Jajo 2szt w sosie chrzanowym 1 szt (GLU, BIA, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR), Surówka żydowska z oliwą 150 g (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR), Napar owocowy bez cukru. 250 ml , Woda niegazowana 0,5l 1 szt , Podwieczorek: Jogurt naturalny . 150 g (BIA),	Herbata bez cukru. 250 ml , Chleb graham 100g margaryna miękka 1szt 1 Por (GLU, SOJ, SEZ), Szynka Jana 40 g (GLU, JAJ, MLE, GOR), Ogórek zielony 100 g , Posiłek nocny: Mus owocowy 100 g , Pestki dyni 30 g ,
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2288.73 kcal; Białko ogółem: 104.37 g; Tłuszcz: 74.68 g; Węglowodny przyswajalne: 280.90 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 22.79 g; suma cukrów prostych: 67.33 g; Sól: 9.79 g; Błonnik pokarmowy: 37.44 g; Sód: 2060.26 mg;		

Jadłospis dla oddziałów

Oddział: Szpital Miejski Zabrze		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczerek	Kolacja Posiłek nocny
środa 2024-05-29 Dieta: ZABRZE CZKID ZESTAW I -KOD C1		
Kasza manna na mleku . 350 ml (BIA, GLU), Kawa zbożowa z mlekiem bez cukru. 250 ml (BIA, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR), Chleb pszenno-żytni 50 g (GLU, JAJ, OZI, SOJ, SEZ), Bułka grahamka 50 g (GLU), Masełko 1szt 1 szt , Kielbasa szynkowa wp.o.Grzegorza 50 g (JAJ), Twaróg mielony 60 g (BIA), Rukola 20 g , II Śniadanie: Gruszka 150 g ,	Zupa pomidorowa z ryżem . 400 ml (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR), Ziemniaki . 200 g , Gulasz z szynki wp (gotowany) 200 g (GLU, BIA, SOJ, SEL, GOR), Cukinia gotowana z ziołami i oliwą 150 g (BIA, GLU, SOJ, SEL, GOR), Napar owocowy bez cukru. 250 ml , Woda niegazowana 0,5l 1 szt , Podwieczerek: Jogurt naturalny . 150 g (BIA),	Herbata bez cukru. 250 ml , Chleb graham 100g margaryna miękka 1szt 1 Por (GLU, SOJ, SEZ), Pasta warzywna 1szt 1 szt , Ogórek zielony 100 g , Posiłek nocny: Mus owocowy 100 g ,
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 1999.34 kcal; Białko ogółem: 88.96 g; Tłuszcz: 49.20 g; Węglowodny przyswajalne: 284.72 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 21.48 g; suma cukrów prostych: 64.57 g; Sól: 6.13 g; Błonnik pokarmowy: 28.36 g; Sód: 665.25 mg;		
środa 2024-05-29 Dieta: ZABRZE CZKID ŁATWOSTRAWNA KOD-C2		
Kasza manna na mleku . 350 ml (BIA, GLU), Kawa zbożowa z mlekiem bez cukru. 250 ml (BIA, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR), Chleb pszenno-żytni 50 g (GLU, JAJ, OZI, SOJ, SEZ), Bułka grahamka 50 g (GLU), Masełko 1szt 1 szt , Kielbasa szynkowa wp.o.Grzegorza 50 g (JAJ), Serek wiejski lekki 1 szt (MLE), Rukola 20 g , II Śniadanie: Banan 150 g ,	Zupa pomidorowa z ryżem . 400 ml (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR), Ziemniaki . 200 g , Gulasz z szynki wp (gotowany) 200 g (GLU, BIA, SOJ, SEL, GOR), Cukinia gotowana z ziołami i oliwą 150 g (BIA, GLU, SOJ, SEL, GOR), Napar owocowy bez cukru. 250 ml , Woda niegazowana 0,5l 1 szt , Podwieczerek: Jogurt naturalny . 150 g (BIA),	Herbata bez cukru. 250 ml , Bułka 100g,margaryna miękka1szt 1 Por (GLU, OZI, SOJ, SEZ), Pasta warzywna 1szt 1 szt , Mix sałat 20 g , Posiłek nocny: Mus owocowy 100 g ,
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2087.34 kcal; Białko ogółem: 98.24 g; Tłuszcz: 51.45 g; Węglowodny przyswajalne: 243.77 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 21.72 g; suma cukrów prostych: 76.24 g; Sól: 6.50 g; Błonnik pokarmowy: 25.34 g; Sód: 653.55 mg;		
środa 2024-05-29 Dieta: ZABRZE CZKID Z OGR. WĘGLOWODANÓW KOD-C3		
Kefir 150 g (BIA), Kawa zbożowa z mlekiem bez cukru. 250 ml (BIA, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR), Chleb graham 50 g (GLU, SOJ, SEZ), Bułka grahamka 50 g (GLU), Masełko 1szt 1 szt , Kielbasa szynkowa wp.o.Grzegorza 50 g (JAJ), Twaróg mielony 60 g (BIA), Rukola 20 g , II Śniadanie: Gruszka 150 g ,	Zupa pomidorowa z ryżem . 400 ml (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR), Ziemniaki . 200 g , Gulasz z szynki wp (gotowany) 200 g (GLU, BIA, SOJ, SEL, GOR), Surówka żydowska z oliwą 150 g (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR), Napar owocowy bez cukru. 250 ml , Woda niegazowana 0,5l 1 szt , Podwieczerek: Jogurt naturalny . 150 g (BIA),	Herbata bez cukru. 250 ml , Chleb graham 100g margaryna miękka 1szt 1 Por (GLU, SOJ, SEZ), Pastella z awokado 1 szt (GLU, RYB, SOJ, MLE), Ogórek zielony 100 g , Posiłek nocny: Mus owocowy 100 g , Pestki dyni 30 g ,
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2361.43 kcal; Białko ogółem: 95.18 g; Tłuszcz: 93.83 g; Węglowodny przyswajalne: 268.62 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 25.84 g; suma cukrów prostych: 65.96 g; Sól: 7.01 g; Błonnik pokarmowy: 29.71 g; Sód: 1003.48 mg;		
środa 2024-05-29 Dieta: ZABRZE CZKID ZESTAW II-KOD C1		
Kasza manna na mleku . 350 ml (BIA, GLU), Kawa zbożowa z mlekiem bez cukru. 250 ml (BIA, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR), Chleb pszenno-żytni 50 g (GLU, JAJ, OZI, SOJ, SEZ), Bułka grahamka 50 g (GLU), Masełko 1szt 1 szt , Ser żółty 40 g (BIA), Paprykarz 60 g (BIA, GLU, SEL, RYB, GOR), Ogórek konserwowy . 100 g (GOR), II Śniadanie: Gruszka 150 g ,	Zupa pomidorowa z ryżem . 400 ml (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR), Ziemniaki . 200 g , Filet drobiowy w sosie ziołowym 120g/100ml 1 Por (BIA, GLU, SOJ, SEL, GOR), Surówka żydowska z oliwą 150 g (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR), Napar owocowy bez cukru. 250 ml , Woda niegazowana 0,5l 1 szt , Podwieczerek: Biszkopty b/c 30 g (BIA, GLU, JAJ, ZIA),	Herbata bez cukru. 250 ml , Chleb graham 100g margaryna miękka 1szt 1 Por (GLU, SOJ, SEZ), Szynka drobiowa z fileta 50 g (GLU, JAJ, MLE, SEL, DWU), Ogórek zielony 100 g , Posiłek nocny: Mus owocowy 100 g ,
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2277.50 kcal; Białko ogółem: 120.39 g; Tłuszcz: 59.23 g; Węglowodny przyswajalne: 299.59 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 23.70 g; suma cukrów prostych: 60.29 g; Sól: 7.65 g; Błonnik pokarmowy: 29.53 g; Sód: 1233.12 mg;		

Jadłospis dla oddziałów

Oddział: Szpital Miejski Zabrze		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
środa 2024-05-29 Dieta: ZABRZE DIETA PAPKOWATA KOD-12		
Kasza manna na mleku . 350 ml (BIA, GLU), Kawa zbożowa z mlekiem bez cukru. 250 ml (BIA, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR), Bułka 100g,margaryna miękka1szt 1 Por (GLU, OZI, SOJ, SEZ), Szynka ogonówka 100 g , II Śniadanie: Kefir 150 g (BIA),	Zupa pomidorowa z ryżem . 400 ml (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR), Ziemniaki (mix) 100 g , Filet drobiowy gotowany 100 g , Warzywa gotowane 150 g (BIA, GLU, SEL), Napar owocowy bez cukru. 250 ml , Woda niegazowana 0,5l 1 szt , Podwieczorek: Sok wielowarzywny 300 g (SEL),	Herbata bez cukru. 250 ml , Zupa ziemniaczana . 400 ml (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR), Bułka 100g,margaryna miękka1szt 1 Por (GLU, OZI, SOJ, SEZ), Szynka Jana 100 g (GLU, JAJ, MLE, GOR), Mus warzywno-owocowy 100 g , Posiłek nocny: Mus owocowy 100 g ,
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2164.87 kcal; Białko ogółem: 128.31 g; Tłuszcz: 49.41 g; Węglowodny przyswajalne: 188.12 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 19.78 g; suma cukrów prostych: 67.85 g; Sól: 7.88 g; Błonnik pokarmowy: 28.25 g; Sód: 1542.09 mg;		
czwartek 2024-05-30 Dieta: ZABRZE PODSTAWOWA KOD-1		
Kasza kukurydzina na mleku . 350 ml (BIA), Herbata bez cukru. 250 ml , Bułka grahamka1szt,chleb 50g,margaryna miękka 1szt 1 Por (GLU, JAJ, OZI, SOJ, SEZ), Szynka konserwowa premium 40 g (GLU, JAJ, MLE, SEL, GOR, SOJ), Serek wiejski 150 g (MLE), Rzodkiewka 100 g , II Śniadanie: Jabłko 150 g ,	Barszcz czerwony z ziemniakami 400 ml (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR), Kasza gryczana 200 g (GLU), Filet drobiowy pieczony w ziołach z sosem 90/100 1 Por (BIA, GLU, SOJ, SEL, GOR), surówka bułgarska z papryką- 150 g (JAJ, SEL, GOR), Napar owocowy bez cukru. 250 ml , Woda niegazowana 0,5l 1 szt , Podwieczorek: Serek homogenizowany nat. 1szt 150 g (MLE),	Herbata bez cukru. 250 ml , Chleb pszenno-żytni 100g margaryna miękka 1szt. 1 Por (GLU, JAJ, OZI, SOJ, SEZ), Pasta z łososia 1 szt (JAJ, RYB, SEL), Sałata zielona 20 g , Posiłek nocny: Mus owoc/batata 1 szt ,
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2049.27 kcal; Białko ogółem: 113.20 g; Tłuszcz: 45.93 g; Węglowodny przyswajalne: 284.02 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 17.77 g; suma cukrów prostych: 65.49 g; Sól: 6.81 g; Błonnik pokarmowy: 23.77 g; Sód: 1028.99 mg;		
czwartek 2024-05-30 Dieta: ZABRZE ŁATWOSTRAWNA KOD-2		
Kasza kukurydzina na mleku . 350 ml (BIA), Herbata bez cukru. 250 ml , Bułka grahamka1szt,chleb 50g,margaryna miękka 1szt 1 Por (GLU, JAJ, OZI, SOJ, SEZ), Serek homogenizowany nat. 1szt 150 g (MLE), Szynka konserwowa premium 40 g (GLU, JAJ, MLE, SEL, GOR, SOJ), Pomidor 100 g , II Śniadanie: Jabłko 150 g ,	Barszcz czerwony z ziemniakami 400 ml (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR), Kasza jecz. perłowa 150 g (BIA, GLU), Filet drobiowy w sosie ziołowym 120g/100ml 1 Por (BIA, GLU, SOJ, SEL, GOR), Dynia gotowana z ziołami i oliwą 150 g (BIA, GLU, SOJ, SEL, GOR), Napar owocowy bez cukru. 250 ml , Woda niegazowana 0,5l 1 szt , Podwieczorek: Sok marchwiowo-owocowy 200 ml ,	Herbata bez cukru. 250 ml , Bułka 100g,margaryna miękka1szt 1 Por (GLU, OZI, SOJ, SEZ), Szynka drobiowa z fileta 40 g (GLU, JAJ, MLE, SEL, DWU), Sałata zielona 20 g , Posiłek nocny: Mus owoc/batata 1 szt ,
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 1989.88 kcal; Białko ogółem: 108.29 g; Tłuszcz: 45.99 g; Węglowodny przyswajalne: 218.63 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 15.37 g; suma cukrów prostych: 78.37 g; Sól: 4.46 g; Błonnik pokarmowy: 29.00 g; Sód: 543.74 mg;		
czwartek 2024-05-30 Dieta: ZABRZE BOGATOBIAŁKOWA KOD-9		
Kasza kukurydzina na mleku . 350 ml (BIA), Herbata bez cukru. 250 ml , Bułka grahamka1szt,chleb 50g,margaryna miękka 1szt 1 Por (GLU, JAJ, OZI, SOJ, SEZ), Szynka konserwowa premium 40 g (GLU, JAJ, MLE, SEL, GOR, SOJ), Serek wiejski 150 g (MLE), Pomidor 100 g , II Śniadanie: Jabłko 150 g ,	Barszcz czerwony z ziemniakami 400 ml (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR), Kasza jecz. perłowa 200 g (BIA, GLU), Filet drobiowy w sosie ziołowym 120g/100ml 1 Por (BIA, GLU, SOJ, SEL, GOR), Dynia gotowana z ziołami i oliwą 150 g (BIA, GLU, SOJ, SEL, GOR), Napar owocowy bez cukru. 250 ml , Woda niegazowana 0,5l 1 szt , Podwieczorek: Serek homogenizowany nat. 1szt 150 g (MLE),	Herbata bez cukru. 250 ml , Bułka 100g,margaryna miękka1szt 1 Por (GLU, OZI, SOJ, SEZ), Szynka drobiowa z fileta 100 g (GLU, JAJ, MLE, SEL, DWU), Sałata zielona 20 g , Posiłek nocny: Mus owoc/batata 1 szt ,
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2185.53 kcal; Białko ogółem: 141.77 g; Tłuszcz: 54.87 g; Węglowodny przyswajalne: 215.82 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 19.98 g; suma cukrów prostych: 63.81 g; Sól: 6.64 g; Błonnik pokarmowy: 25.68 g; Sód: 1055.94 mg;		

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Szpital Miejski Zabrze		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
czwartek 2024-05-30		
Dieta: ZABRZE DIETA Z OGR.ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW KOD-6		
Maślanka 1szt 1 szt , Herbata bez cukru. 250 ml , Bułka grahamka 1szt, chleb 50g, margaryna miękka 1szt 1 Por (GLU, JAJ, OZI, SOJ, SEZ), Szyńka konserwowa premium 40 g (GLU, JAJ, MLE, SEL, GOR, SOJ), Jajo 1 szt (JAJ), Rzodkiewka 100 g , II Śniadanie: Jabłko 150 g , Pestki dyni 30 g ,	Barszcz czerwony z ziemniakami 400 ml (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR), Kasza gryczana 200 g (GLU), Filet drobiowy w sosie ziołowym 120g/100ml 1 Por (BIA, GLU, SOJ, SEL, GOR), surówka bułgarska z papryką- 150 g (JAJ, SEL, GOR), Napar owocowy bez cukru. 250 ml , Woda niegazowana 0,5l 1 szt , Podwieczorek: Serek homogenizowany nat. 1szt 150 g (MLE),	Herbata bez cukru. 250 ml , Chleb graham 100g, margaryna miękka 1szt 1 Por (GLU, SOJ, SEZ), Szyńka drobiowa z fileta 40 g (GLU, JAJ, MLE, SEL, DWU), Sałata zielona 20 g , Posiłek nocny: Mus owoc/batata 1 szt , Orzechy włoskie 30 g (ORZ),
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2486.10 kcal; Białko ogółem: 149.55 g; Tłuszcz: 79.48 g; Węglowodny przyswajalne: 278.77 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 20.22 g; suma cukrów prostych: 76.69 g; Sól: 7.06 g; Błonnik pokarmowy: 29.21 g; Sód: 847.70 mg;		
czwartek 2024-05-30		
Dieta: ZABRZE CZKID ZESTAW I -KOD C1		
Kasza kukurydza na mleku . 350 ml (BIA), Herbata bez cukru. 250 ml , Chleb pszenno-żytni 50 g (GLU, JAJ, OZI, SOJ, SEZ), Bułka grahamka 50 g (GLU), Margaryna miękka 1szt 1 szt , Jajo 1 szt (JAJ), Humus 1szt 1 szt (GLU, GOR, SEZ, SOJ), Roszponka 20 g , II Śniadanie: Jabłko 150 g ,	Barszcz czerwony z ziemniakami 400 ml (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR), Kasza gryczana 200 g (GLU), Podudzie pieczone 2szt 1 Por (SEL), Dynia gotowana z ziołami i oliwą 150 g (BIA, GLU, SOJ, SEL, GOR), Napar owocowy bez cukru. 250 ml , Woda niegazowana 0,5l 1 szt , Podwieczorek: Serek homogenizowany nat. 1szt 150 g (MLE),	Herbata bez cukru. 250 ml , Chleb graham 100 g (GLU, SOJ, SEZ), Margaryna miękka 1szt 1 szt , Pasta z lososia 1 szt (JAJ, RYB, SEL), Sałata zielona 20 g , Posiłek nocny: Mus owoc/batata 1 szt ,
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2710.93 kcal; Białko ogółem: 119.22 g; Tłuszcz: 110.99 g; Węglowodny przyswajalne: 291.60 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 28.07 g; suma cukrów prostych: 56.09 g; Sól: 6.22 g; Błonnik pokarmowy: 30.30 g; Sód: 750.14 mg;		
czwartek 2024-05-30		
Dieta: ZABRZE CZKID ŁATWOSTRAWNA KOD-C2		
Kasza kukurydza na mleku . 350 ml (BIA), Herbata bez cukru. 250 ml , Chleb pszenno-żytni 50 g (GLU, JAJ, OZI, SOJ, SEZ), Bułka grahamka 50 g (GLU), Margaryna miękka 1szt 1 szt , Pasta z twarogu z koperkiem 100 g (BIA), Kielbaski białe na ciepło 2szt 60 g (JAJ, MLE, SEL, GOR, SOJ), Roszponka 20 g , II Śniadanie: Jabłko 150 g ,	Barszcz czerwony z ziemniakami 400 ml (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR), Kasza jecz. perłowa 150 g (BIA, GLU), Filet drobiowy w sosie ziołowym 120g/100ml 1 Por (BIA, GLU, SOJ, SEL, GOR), Dynia gotowana z ziołami i oliwą 150 g (BIA, GLU, SOJ, SEL, GOR), Napar owocowy bez cukru. 250 ml , Woda niegazowana 0,5l 1 szt , Podwieczorek: Serek homogenizowany nat. 1szt 150 g (MLE),	Herbata bez cukru. 250 ml , Bułka 100g, margaryna miękka 1szt 1 Por (GLU, OZI, SOJ, SEZ), Szyńka drobiowa z fileta 40 g (GLU, JAJ, MLE, SEL, DWU), Sałata zielona 20 g , Posiłek nocny: Mus owoc/batata 1 szt ,
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2150.53 kcal; Białko ogółem: 128.23 g; Tłuszcz: 57.81 g; Węglowodny przyswajalne: 214.04 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 21.23 g; suma cukrów prostych: 59.66 g; Sól: 4.96 g; Błonnik pokarmowy: 24.19 g; Sód: 521.75 mg;		
czwartek 2024-05-30		
Dieta: ZABRZE CZKID Z OGR. WĘGLOWODANÓW KOD-C3		
Maślanka 1szt 1 szt , Herbata bez cukru. 250 ml , Chleb graham 50 g (GLU, SOJ, SEZ), Bułka grahamka 50 g (GLU), Margaryna miękka 1szt 1 szt , Humus 1szt 1 szt (GLU, GOR, SEZ, SOJ), Kielbaski białe na ciepło 2szt 60 g (JAJ, MLE, SEL, GOR, SOJ), Roszponka 20 g , II Śniadanie: Jabłko 150 g ,	Barszcz czerwony z ziemniakami 400 ml (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR), Kasza gryczana 200 g (GLU), Filet drobiowy w sosie ziołowym 120g/100ml 1 Por (BIA, GLU, SOJ, SEL, GOR), surówka bułgarska z papryką- 150 g (JAJ, SEL, GOR), Napar owocowy bez cukru. 250 ml , Woda niegazowana 0,5l 1 szt , Podwieczorek: Serek homogenizowany nat. 1szt 150 g (MLE),	Herbata bez cukru. 250 ml , Chleb graham 100 g (GLU, SOJ, SEZ), Margaryna miękka 1szt 1 szt , Pasta z lososia 1 szt (JAJ, RYB, SEL), Sałata zielona 20 g , Posiłek nocny: Mus owoc/batata 1 szt , Orzechy włoskie 30 g (ORZ),
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2617.50 kcal; Białko ogółem: 132.38 g; Tłuszcz: 91.64 g; Węglowodny przyswajalne: 301.83 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 20.85 g; suma cukrów prostych: 76.13 g; Sól: 8.79 g; Błonnik pokarmowy: 28.95 g; Sód: 690.30 mg;		

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Szpital Miejski Zabrze		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
czwartek 2024-05-30 Dieta: ZABRZE CZKID ZESTAW II-KOD C1		
Kasza kukurydzina na mleku . 350 ml (BIA), Herbata bez cukru. 250 ml , Chleb pszenno-żytni 50 g (GLU, JAJ, OZI, SOJ, SEZ), Bułka grahamka 50 g (GLU), Margaryna miękka 1szt 1 szt , Szynka konserwowa premium 40 g (GLU, JAJ, MLE, SEL, GOR, SOJ), Pastella tuńczyka 1 szt (GLU, JAJ, RYB, SOJ, MLE, SEL, GOR), Roszponka 20 g , II Śniadanie: Jabłko 150 g ,	Barszcz czerwony z ziemniakami 400 ml (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR), Kasza gryczana 200 g (GLU), Dorsz z pieca koperkiem 120 g (SEL, GOR), surówka bułgarska z papryką- 150 g (JAJ, SEL, GOR), Napar owocowy bez cukru. 250 ml , Woda niegazowana 0,5l 1 szt , Podwieczorek: Sok wielowarzywny 330 g (SEL),	Herbata bez cukru. 250 ml , Chleb graham 100 g (GLU, SOJ, SEZ), Margaryna miękka 1szt 1 szt , Twaróg 100 g (BIA), Sałata zielona 20 g , Posiłek nocny: Mus owoc/batata 1 szt ,
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2207.26 kcal; Białko ogółem: 113.30 g; Tłuszcz: 57.29 g; Węglowodny przyswajalne: 295.96 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 11.40 g; suma cukrów prostych: 69.48 g; Sól: 8.51 g; Błonnik pokarmowy: 26.70 g; Sód: 568.69 mg;		
czwartek 2024-05-30 Dieta: ZABRZE DIETA PAPKOWATA KOD-12		
Kasza kukurydzina na mleku . 350 ml (BIA), Herbata bez cukru. 250 ml , Bułka 100g,margaryna miękka1szt 1 Por (GLU, OZI, SOJ, SEZ), Twaróg 100 g (BIA), II Śniadanie: Mus owocowy 100 g ,	Barszcz czerwony z ziemniakami 400 ml (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR), Ziemniaki . 100 g , Filet drobiowy w sosie ziołowym 120g/100ml 1 Por (BIA, GLU, SOJ, SEL, GOR), Dynia gotowana z ziołami i oliwą 150 g (BIA, GLU, SOJ, SEL, GOR), Napar owocowy bez cukru. 250 ml , Woda niegazowana 0,5l 1 szt , Podwieczorek: Serek homogenizowany nat. 1szt 150 g (MLE),	Herbata bez cukru. 250 ml , Zupa grysikowa . 400 ml (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR), Bułka 100g,margaryna miękka1szt 1 Por (GLU, OZI, SOJ, SEZ), Szynka drobiowa z fileta 50 g (GLU, JAJ, MLE, SEL, DWU), Jogurt naturalny . 150 g (BIA), Posiłek nocny: Mus owoc/batata 1 szt ,
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2181.89 kcal; Białko ogółem: 129.94 g; Tłuszcz: 52.48 g; Węglowodny przyswajalne: 182.90 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 18.86 g; suma cukrów prostych: 64.13 g; Sól: 3.58 g; Błonnik pokarmowy: 23.33 g; Sód: 414.34 mg;		

Dietetyk

.....