

## Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Szpital Miejski Zabrze		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
<b>piątek 2024-05-31</b> <span style="float: right;"><b>Dieta: ZABRZE PODSTAWOWA KOD-1</b></span>		
Kasza jęczmienna na mleku 350 ml ( <b>BIA, GLU</b> ), Herbata bez cukru. 250 ml, Rogal 1szt, chleb graham 30g, margaryna miękka 1szt 1 Por ( <b>GLU, JAJ, SOJ, SEZ</b> ), Dżem 1szt 25 g, Ser żółty 40 g ( <b>BIA</b> ), Pomidor 100 g, <b>II Śniadanie:</b> Pomarańcza 150 g,	Zupa pomidorowa z ryżem . 400 ml ( <b>GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR</b> ), Ziemniaki . 200 g, Ryba miruna z (parowana) koperkiem 120 g ( <b>RYB, SEL, GOR</b> ), Surówka z młodej kapusty białej 150 g ( <b>GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR</b> ), Napar owocowy bez cukru. 250 ml, Woda niegazowana 0,5l 1 szt, <b>Podwieczorek:</b> Sok wielowarzywny 300 g ( <b>SEL</b> ),	Herbata bez cukru. 250 ml, Chleb pszenno-żytni 100g margaryna miękka 1szt. 1 Por ( <b>GLU, JAJ, OZI, SOJ, SEZ</b> ), Ser biały z ziołami 100 g ( <b>BIA</b> ), Ogórek zielony 100 g, <b>Posiłek nocny:</b> Mus warzywno-owocowy 100 g,
<b>Wartości odżywcze:</b> Wartość energetyczna[kcal]: 1964.88 kcal; Białko ogółem: 92.57 g; Tłuszcz: 50.84 g; Węglowodny przyswajalne: 270.26 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 22.72 g; suma cukrów prostych: 79.27 g; Sól: 4.72 g; Błonnik pokarmowy: 27.27 g; Sód: 438.37 mg;		
<b>piątek 2024-05-31</b> <span style="float: right;"><b>Dieta: ZABRZE ŁATWOSTRAWNA KOD-2</b></span>		
Kasza jęczmienna na mleku 350 ml ( <b>BIA, GLU</b> ), Herbata bez cukru. 250 ml, Rogal 1szt, chleb graham 30g, margaryna miękka 1szt 1 Por ( <b>GLU, JAJ, SOJ, SEZ</b> ), Dżem 1szt 25 g, Ser biały 100 g ( <b>BIA</b> ), Pomidor 100 g, <b>II Śniadanie:</b> Pomarańcza 150 g,	Zupa pomidorowa z ryżem . 400 ml ( <b>GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR</b> ), Ziemniaki . 200 g, Ryba miruna z (parowana) koperkiem 120 g ( <b>RYB, SEL, GOR</b> ), Marchewki mini gotowane skropione oliwą 150 g, Napar owocowy bez cukru. 250 ml, Woda niegazowana 0,5l 1 szt, <b>Podwieczorek:</b> Sok wielowarzywny 300 g ( <b>SEL</b> ),	Herbata bez cukru. 250 ml, Bułka 100g, margaryna miękka 1szt 1 Por ( <b>GLU, OZI, SOJ, SEZ</b> ), Pasta warzywna 1szt 1 szt, Mix sałat 20 g, <b>Posiłek nocny:</b> Mus warzywno-owocowy 100 g,
<b>Wartości odżywcze:</b> Wartość energetyczna[kcal]: 1910.52 kcal; Białko ogółem: 92.81 g; Tłuszcz: 43.29 g; Węglowodny przyswajalne: 221.09 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 13.65 g; suma cukrów prostych: 83.15 g; Sól: 4.71 g; Błonnik pokarmowy: 30.99 g; Sód: 526.56 mg;		
<b>piątek 2024-05-31</b> <span style="float: right;"><b>Dieta: ZABRZE BOGATOBIĄLKOWA KOD-9</b></span>		
Kasza jęczmienna na mleku 350 ml ( <b>BIA, GLU</b> ), Herbata bez cukru. 250 ml, Bułka grahamka 1szt, chleb pszenno-żytni 50g, margaryna miękka 1szt. 1 Por ( <b>GLU, JAJ, OZI, SOJ, SEZ</b> ), Jajo 1 szt ( <b>JAJ</b> ), Ser żółty 40 g ( <b>BIA</b> ), Pomidor 100 g, <b>II Śniadanie:</b> Pomarańcza 150 g,	Zupa pomidorowa z ryżem . 400 ml ( <b>GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR</b> ), Ziemniaki . 200 g, Ryba miruna z (parowana) koperkiem 150 g ( <b>RYB, SEL, GOR</b> ), Marchewki mini gotowane skropione oliwą 150 g, Napar owocowy bez cukru. 250 ml, Woda niegazowana 0,5l 1 szt, <b>Podwieczorek:</b> Maślanka 1szt 1 szt,	Herbata bez cukru. 250 ml, Bułka 100g, margaryna miękka 1szt 1 Por ( <b>GLU, OZI, SOJ, SEZ</b> ), Ser biały z ziołami 150 g ( <b>BIA</b> ), Mix sałat 20 g, <b>Posiłek nocny:</b> Mus warzywno-owocowy 100 g,
<b>Wartości odżywcze:</b> Wartość energetyczna[kcal]: 2301.36 kcal; Białko ogółem: 130.99 g; Tłuszcz: 67.94 g; Węglowodny przyswajalne: 226.04 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 29.52 g; suma cukrów prostych: 82.43 g; Sól: 4.68 g; Błonnik pokarmowy: 27.21 g; Sód: 962.33 mg;		
<b>piątek 2024-05-31</b> <span style="float: right;"><b>Dieta: ZABRZE DIETA Z OGR.ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW KOD-6</b></span>		
Skyr 150 g ( <b>MLE</b> ), Herbata bez cukru. 250 ml, Bułka grahamka 1szt, chleb 50g, margaryna miękka 1szt 1 Por ( <b>GLU, JAJ, OZI, SOJ, SEZ</b> ), Jajo 1 szt ( <b>JAJ</b> ), Ser żółty 20 g ( <b>BIA</b> ), Pomidor 100 g, <b>II Śniadanie:</b> Pomarańcza 150 g,	Zupa pomidorowa z ryżem brązowym 400 ml ( <b>GLU, OZI, SOJ, MLE, SEL, GOR, SEZ</b> ), Ziemniaki . 200 g, Ryba miruna z (parowana) koperkiem 120 g ( <b>RYB, SEL, GOR</b> ), Surówka z młodej kapusty białej 150 g ( <b>GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR</b> ), Napar owocowy bez cukru. 250 ml, Woda niegazowana 0,5l 1 szt, <b>Podwieczorek:</b> Sok wielowarzywny 300 g ( <b>SEL</b> ),	Herbata bez cukru. 250 ml, Chleb graham 100g margaryna miękka 1szt 1 Por ( <b>GLU, SOJ, SEZ</b> ), Ser biały z ziołami 100 g ( <b>BIA</b> ), Ogórek zielony 100 g, <b>Posiłek nocny:</b> Mus warzywno-owocowy 100 g, Pestki dyni 30 g,
<b>Wartości odżywcze:</b> Wartość energetyczna[kcal]: 2015.88 kcal; Białko ogółem: 115.62 g; Tłuszcz: 59.23 g; Węglowodny przyswajalne: 237.72 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 19.39 g; suma cukrów prostych: 61.34 g; Sól: 6.86 g; Błonnik pokarmowy: 33.64 g; Sód: 1407.95 mg;		

## Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Szpital Miejski Zabrze		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
piątek 2024-05-31      Dieta: ZABRZE CZKID ZESTAW I -KOD C1		
Kasza jęczmienna na mleku 350 ml ( <b>BIA, GLU</b> ), Herbata bez cukru. 250 ml , Rogal 1szt, chleb graham 30g 1 Por ( <b>GLU, JAJ, SOJ, SEZ</b> ), Rama 1szt 1 szt , Dżem 1szt 25 g , Twaróg 60 g ( <b>BIA</b> ), Pomidor 100 g , <b>II Śniadanie:</b> Winogron 150 g ,	Zupa pomidorowa z ryżem . 400 ml ( <b>GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR</b> ), Ziemniaki . 200 g , Ryba miruna z (parowana) koperkiem 120 g ( <b>RYB, SEL, GOR</b> ), Marchewki mini gotowane skropione oliwą 150 g , Napar owocowy bez cukru. 250 ml , Woda niegazowana 0,5l 1 szt , <b>Podwieczorek:</b> Sok wielowarzywny 300 g ( <b>SEL</b> ),	Herbata bez cukru. 250 ml , Chleb graham 100g margaryna miękka 1szt 1 Por ( <b>GLU, SOJ, SEZ</b> ), Ser żółty 50 g ( <b>BIA</b> ), Ogórek zielony 100 g , <b>Posiłek nocny:</b> Mus warzywno-owocowy 100 g ,
<b>Wartości odżywcze:</b> Wartość energetyczna[kcal]: 2007.12 kcal; Białko ogółem: 94.75 g; Tłuszcz: 50.67 g; Węglowodny przyswajalne: 278.31 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 21.61 g; suma cukrów prostych: 87.40 g; Sól: 5.06 g; Błonnik pokarmowy: 27.66 g; Sód: 517.66 mg;		
piątek 2024-05-31      Dieta: ZABRZE CZKID ŁATWOSTRAWNA KOD-C2		
Kasza jęczmienna na mleku 350 ml ( <b>BIA, GLU</b> ), Herbata bez cukru. 250 ml , Chleb pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU, JAJ, OZI, SOJ, SEZ</b> ), Bułka grahamka 50 g ( <b>GLU</b> ), Maselko 1szt 1 szt , Dżem 1szt 25 g , Serek homogenizowany nat. 1szt 150 g ( <b>MLE</b> ), Pomidor 100 g , <b>II Śniadanie:</b> Pomarańcza 150 g ,	Zupa pomidorowa z ryżem . 400 ml ( <b>GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR</b> ), Ziemniaki . 200 g , Ryba miruna z (parowana) koperkiem 120 g ( <b>RYB, SEL, GOR</b> ), Marchewki mini gotowane skropione oliwą 150 g , Napar owocowy bez cukru. 250 ml , Woda niegazowana 0,5l 1 szt , <b>Podwieczorek:</b> Sok wielowarzywny 300 g ( <b>SEL</b> ),	Herbata bez cukru. 250 ml , Bułka 100g,margaryna miękka1szt 1 Por ( <b>GLU, OZI, SOJ, SEZ</b> ), Ser biały z ziołami 100 g ( <b>BIA</b> ), Mix sałat 20 g , <b>Posiłek nocny:</b> Mus warzywno-owocowy 100 g ,
<b>Wartości odżywcze:</b> Wartość energetyczna[kcal]: 2007.24 kcal; Białko ogółem: 94.74 g; Tłuszcz: 51.30 g; Węglowodny przyswajalne: 226.14 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 23.82 g; suma cukrów prostych: 83.68 g; Sól: 4.14 g; Błonnik pokarmowy: 29.86 g; Sód: 521.61 mg;		
piątek 2024-05-31      Dieta: ZABRZE CZKID Z OGR. WEGLOWODANÓW KOD-C3		
Kasza jęczmienna na mleku 350 ml ( <b>BIA, GLU</b> ), Herbata bez cukru. 250 ml , Chleb pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU, JAJ, OZI, SOJ, SEZ</b> ), Bułka grahamka 50 g ( <b>GLU</b> ), Rama 1szt 1 szt , Jajo 1 szt ( <b>JAJ</b> ), Twaróg 60 g ( <b>BIA</b> ), Pomidor 100 g , <b>II Śniadanie:</b> Pomarańcza 150 g ,	Zupa pomidorowa z ryżem brązowym 400 ml ( <b>GLU, OZI, SOJ, MLE, SEL, GOR, SEZ</b> ), Ziemniaki . 200 g , Ryba miruna z (parowana) koperkiem 120 g ( <b>RYB, SEL, GOR</b> ), Surówka z młodej kapusty białej 150 g ( <b>GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR</b> ), Napar owocowy bez cukru. 250 ml , Woda niegazowana 0,5l 1 szt , <b>Podwieczorek:</b> Sok wielowarzywny 300 g ( <b>SEL</b> ),	Herbata bez cukru. 250 ml , Chleb graham 100g margaryna miękka 1szt 1 Por ( <b>GLU, SOJ, SEZ</b> ), Serek wiejski 150 g ( <b>MLE</b> ), Ogórek zielony 100 g , <b>Posiłek nocny:</b> Mus warzywno-owocowy 100 g , Pestki dyni 30 g ,
<b>Wartości odżywcze:</b> Wartość energetyczna[kcal]: 2257.54 kcal; Białko ogółem: 123.39 g; Tłuszcz: 64.53 g; Węglowodny przyswajalne: 277.11 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 21.10 g; suma cukrów prostych: 70.13 g; Sól: 8.54 g; Błonnik pokarmowy: 35.95 g; Sód: 2114.08 mg;		
piątek 2024-05-31      Dieta: ZABRZE CZKID ZESTAW II-KOD C1		
Kasza jęczmienna na mleku 350 ml ( <b>BIA, GLU</b> ), Herbata bez cukru. 250 ml , Chleb pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU, JAJ, OZI, SOJ, SEZ</b> ), Bułka grahamka 50 g ( <b>GLU</b> ), Rama 1szt 1 szt , Ser żółty 20 g ( <b>BIA</b> ), Tuńczyk 60 g , Ogórek konserwowy . 100 g ( <b>GOR</b> ), <b>II Śniadanie:</b> Winogron 150 g ,	Zupa pomidorowa z ryżem . 400 ml ( <b>GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR</b> ), Pierogi z ziemniakami i twarogiem 8szt 210 g ( <b>BIA, GLU, JAJ, SOJ</b> ), Surówka z młodej kapusty białej 150 g ( <b>GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR</b> ), Napar owocowy bez cukru. 250 ml , Woda niegazowana 0,5l 1 szt , <b>Podwieczorek:</b> Jogurt naturalny . 150 g ( <b>BIA</b> ),	Herbata bez cukru. 250 ml , Chleb graham 100g margaryna miękka 1szt 1 Por ( <b>GLU, SOJ, SEZ</b> ), Pasta warzywna 1szt 1 szt , Ogórek zielony 100 g , <b>Posiłek nocny:</b> Mus warzywno-owocowy 100 g ,
<b>Wartości odżywcze:</b> Wartość energetyczna[kcal]: 1919.62 kcal; Białko ogółem: 76.76 g; Tłuszcz: 50.87 g; Węglowodny przyswajalne: 273.96 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 21.59 g; suma cukrów prostych: 72.95 g; Sól: 6.62 g; Błonnik pokarmowy: 28.37 g; Sód: 857.84 mg;		

## Jadłospis dla oddziałów

Oddział: Szpital Miejski Zabrze		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
<b>piątek 2024-05-31</b>		
<b>Dieta: ZABRZE DIETA PAKOWATA KOD-12</b>		
Kasza jęczmienna na mleku 350 ml ( <b>BIA, GLU</b> ), Herbata bez cukru. 250 ml , Bułka 100g,margaryna miękka1szt 1 Por ( <b>GLU, OZI, SOJ, SEZ</b> ), Jajo 1 szt ( <b>JAJ</b> ), Mus owocowy 100 g , <b>II Śniadanie:</b> Serek wiejski 150 g ( <b>MLE</b> ),	Zupa ryżowa 400 ml ( <b>GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR</b> ), Ziemniaki (mix) 100 g , Ryba miruna z (parowana) koperkiem 100 g ( <b>RYB, SEL, GOR</b> ), Marchewki mini gotowane skropione oliwą 150 g , Napar owocowy bez cukru. 250 ml , Woda niegazowana 0,5l 1 szt , <b>Podwieczorek:</b> Sok wielowarzywny 300 g ( <b>SEL</b> ),	Herbata bez cukru. 250 ml , Zupa z zacierką 400 g ( <b>GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, SEL, GOR, SEZ, ZIA, ŁUB</b> ), Bułka 100g,margaryna miękka1szt 1 Por ( <b>GLU, OZI, SOJ, SEZ</b> ), Połędwica sopocka 50 g ( <b>GLU, JAJ, SOJ, SEL, GOR, DWU</b> ), <b>Posiłek nocny:</b> Mus warzywno-owocowy 100 g ,
<b>Wartości odżywcze:</b> Wartość energetyczna[kcal]: 1934.52 kcal; Białko ogółem: 101.59 g; Tłuszcz: 54.32 g; Węglowodny przyswajalne: 146.70 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 17.74 g; suma cukrów prostych: 60.22 g; Sól: 8.35 g; Błonnik pokarmowy: 24.08 g; Sód: 1663.45 mg;		
<b>sobota 2024-06-01</b>		
<b>Dieta: ZABRZE PODSTAWOWA KOD-1</b>		
Ryż na mleku . 350 ml ( <b>BIA</b> ), Herbata bez cukru. 250 ml , Bułka grahamka 1szt ,chleb pszenno-żytni 50g,masło 15g. 1 Por ( <b>GLU, JAJ, OZI, SOJ, SEZ</b> ), Szynka ogonówka 40 g , Parówka na gorąco drob-wp 1 szt 60 g ( <b>BIA, MLE, SEL, GOR</b> ), Pomidor 100 g , <b>II Śniadanie:</b> Banan 150 g ,	Zupa koperkowa z ziemniakami . 400 ml ( <b>GLU, SEL</b> ), Makaron razowy z oliwą 200 g , Potrawka chińska z warzywami i mięsem 200 g ( <b>GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR</b> ), Brokuły got. z dodatkiem oliwy 150 g , Napar owocowy bez cukru. 250 ml , Woda niegazowana 0,5l 1 szt , <b>Podwieczorek:</b> Maślanka 1szt 1 szt ,	Herbata bez cukru. 250 ml , Chleb pszenno-żytni 100g margaryna miękka 1szt. 1 Por ( <b>GLU, JAJ, OZI, SOJ, SEZ</b> ), Pastella tuńczyka 1 szt ( <b>GLU, JAJ, RYB, SOJ, MLE, SEL, GOR</b> ), Ogórek zielony 100 g , <b>Posiłek nocny:</b> Tubka owsianka z owocami b/c 1szt 1 szt ( <b>GLU</b> ),
<b>Wartości odżywcze:</b> Wartość energetyczna[kcal]: 2566.81 kcal; Białko ogółem: 107.10 g; Tłuszcz: 75.37 g; Węglowodny przyswajalne: 351.93 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 23.14 g; suma cukrów prostych: 88.14 g; Sól: 7.52 g; Błonnik pokarmowy: 22.78 g; Sód: 1055.36 mg;		
<b>sobota 2024-06-01</b>		
<b>Dieta: ZABRZE ŁATWOSTRAWNA KOD-2</b>		
Ryż na mleku . 350 ml ( <b>BIA</b> ), Herbata bez cukru. 250 ml , Bułka grahamka 1szt ,chleb pszenno-żytni 50g,masło 15g. 1 Por ( <b>GLU, JAJ, OZI, SOJ, SEZ</b> ), Szynka ogonówka 40 g , Parówka na gorąco drob-wp 1 szt 60 g ( <b>BIA, MLE, SEL, GOR</b> ), Pomidor 100 g , <b>II Śniadanie:</b> Banan 150 g ,	Zupa koperkowa z ziemniakami . 400 ml ( <b>GLU, SEL</b> ), Makaron pszenny z oliwą 200 g ( <b>GLU</b> ), Potrawka drobiowa z warzywami 200 g ( <b>GLU, SEL, GOR</b> ), Brokuły got. z dodatkiem oliwy 150 g , Napar owocowy bez cukru. 250 ml , Woda niegazowana 0,5l 1 szt , <b>Podwieczorek:</b> Maślanka 1szt 1 szt ,	Herbata bez cukru. 250 ml , Bułka 100g,margaryna miękka1szt 1 Por ( <b>GLU, OZI, SOJ, SEZ</b> ), Szynka drobiowa z fileta 50 g ( <b>GLU, JAJ, MLE, SEL, DWU</b> ), Roszponka 20 g , <b>Posiłek nocny:</b> Tubka owsianka z owocami b/c 1szt 1 szt ( <b>GLU</b> ),
<b>Wartości odżywcze:</b> Wartość energetyczna[kcal]: 2534.67 kcal; Białko ogółem: 116.67 g; Tłuszcz: 68.15 g; Węglowodny przyswajalne: 299.26 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 17.87 g; suma cukrów prostych: 86.81 g; Sól: 6.83 g; Błonnik pokarmowy: 25.53 g; Sód: 1146.44 mg;		
<b>sobota 2024-06-01</b>		
<b>Dieta: ZABRZE BOGATOBIAŁKOWA KOD-9</b>		
Ryż na mleku . 350 ml ( <b>BIA</b> ), Herbata bez cukru. 250 ml , Bułka grahamka 1szt,chleb pszenno-żytni 50g, margaryna miękka1szt. 1 Por ( <b>GLU, JAJ, OZI, SOJ, SEZ</b> ), Szynka ogonówka 40 g , Pomidor 100 g , Parówka na gorąco drob-wp 1 szt 60 g ( <b>BIA, MLE, SEL, GOR</b> ), <b>II Śniadanie:</b> Banan 150 g ,	Zupa koperkowa z ziemniakami . 400 ml ( <b>GLU, SEL</b> ), Makaron pszenny z oliwą 200 g ( <b>GLU</b> ), Potrawka drobiowa z warzywami 200 g ( <b>GLU, SEL, GOR</b> ), Brokuły got. z dodatkiem oliwy 150 g , Napar owocowy bez cukru. 250 ml , Woda niegazowana 0,5l 1 szt , <b>Podwieczorek:</b> Serek homogenizowany nat. 1szt 150 g ( <b>MLE</b> ),	Herbata bez cukru. 250 ml , Bułka 100g,margaryna miękka1szt 1 Por ( <b>GLU, OZI, SOJ, SEZ</b> ), Szynka drobiowa z fileta 100 g ( <b>GLU, JAJ, MLE, SEL, DWU</b> ), Serek wiejski lekki 1 szt ( <b>MLE</b> ), Roszponka 20 g , <b>Posiłek nocny:</b> Tubka owsianka z owocami b/c 1szt 1 szt ( <b>GLU</b> ),
<b>Wartości odżywcze:</b> Wartość energetyczna[kcal]: 2616.97 kcal; Białko ogółem: 140.96 g; Tłuszcz: 72.27 g; Węglowodny przyswajalne: 286.07 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 26.17 g; suma cukrów prostych: 69.67 g; Sól: 7.91 g; Błonnik pokarmowy: 25.63 g; Sód: 846.44 mg;		

## Jadłospis dla oddziałów

Oddział: Szpital Miejski Zabrze		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
<b>sobota 2024-06-01</b>		
<b>Dieta: ZABRZE DIETA Z OGR.ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW KOD-6</b>		
Jogurt naturalny . 150 g ( <b>BIA</b> ), Herbata bez cukru. 250 ml , Bułka grahamka 1szt ,chleb pszenno-żytni 50g,masło 15g. 1 Por ( <b>GLU, JAJ, OZI, SOJ, SEZ</b> ), Szyńka ogonówka 40 g , Parówka na gorąco drob-wp 1 szt 60 g ( <b>BIA, MLE, SEL, GOR</b> ), Pomidor 100 g , <b>II Śniadanie:</b> Mandarynki 150 g ,	Zupa koperkowa z ziemniakami . 400 ml ( <b>GLU, SEL</b> ), Makaron razowy z oliwą 200 g , Potrawka drobiowa z warzywami 200 g ( <b>GLU, SEL, GOR</b> ), Brokuły got. z dodatkiem oliwy 150 g , Napar owocowy bez cukru. 250 ml , Woda niegazowana 0,5l 1 szt , <b>Podwieczorek:</b> Maślanka 1szt 1 szt ,	Herbata bez cukru. 250 ml , Chleb graham 100g margaryna miękka 1szt 1 Por ( <b>GLU, SOJ, SEZ</b> ), Pastella tuńczyka 1 szt ( <b>GLU, JAJ, RYB, SOJ, MLE, SEL, GOR</b> ), Ogórek zielony 100 g , <b>Posiłek nocny:</b> Tubka owsianka z owocami b/c 1szt 1 szt ( <b>GLU</b> ), Orzechy włoskie 30 g ( <b>ORZ</b> ),
<b>Wartości odżywcze:</b> Wartość energetyczna[kcal]: 2739.14 kcal; Białko ogółem: 120.69 g; Tłuszcz: 101.17 g; Węglowodny przyswajalne: 321.03 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 25.85 g; suma cukrów prostych: 72.87 g; Sól: 7.92 g; Błonnik pokarmowy: 27.55 g; Sód: 1172.82 mg;		
<b>sobota 2024-06-01</b>		
<b>Dieta: ZABRZE CZKID ZESTAW I -KOD C1</b>		
Ryż na mleku . 350 ml ( <b>BIA</b> ), Herbata bez cukru. 250 ml , Bułka grahamka 50 g ( <b>GLU</b> ), Chleb pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU, JAJ, OZI, SOJ, SEZ</b> ), Maselko 1szt 1 szt , Polędwica wiśniowa 40 g ( <b>JAJ, MLE, SEL, GOR</b> ), Pasta warzywna 1szt 1 szt , Pomidor 100 g , <b>II Śniadanie:</b> Banan 150 g ,	Zupa koperkowa z ziemniakami . 400 ml ( <b>GLU, SEL</b> ), Ziemniaki . 200 g , Podudzie pieczone 2szt 1 Por ( <b>SEL</b> ), surówka koperkowa- 150 g ( <b>JAJ, SEL, GOR</b> ), Napar owocowy bez cukru. 250 ml , Woda niegazowana 0,5l 1 szt , <b>Podwieczorek:</b> Biszkopty b/c 30 g ( <b>BIA, GLU, JAJ, ZIA</b> ),	Herbata bez cukru. 250 ml , Chleb graham 100g margaryna miękka 1szt 1 Por ( <b>GLU, SOJ, SEZ</b> ), Pastella tuńczyka 1 szt ( <b>GLU, JAJ, RYB, SOJ, MLE, SEL, GOR</b> ), Ogórek zielony 100 g , <b>Posiłek nocny:</b> Tubka owsianka z owocami b/c 1szt 1 szt ( <b>GLU</b> ),
<b>Wartości odżywcze:</b> Wartość energetyczna[kcal]: 2641.29 kcal; Białko ogółem: 101.49 g; Tłuszcz: 91.62 g; Węglowodny przyswajalne: 339.26 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 21.22 g; suma cukrów prostych: 81.33 g; Sól: 8.18 g; Błonnik pokarmowy: 28.99 g; Sód: 597.07 mg;		
<b>sobota 2024-06-01</b>		
<b>Dieta: ZABRZE CZKID ŁATWOSTRAWNA KOD-C2</b>		
Ryż na mleku . 350 ml ( <b>BIA</b> ), Herbata bez cukru. 250 ml , Bułka grahamka 50 g ( <b>GLU</b> ), Chleb pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU, JAJ, OZI, SOJ, SEZ</b> ), Maselko 1szt 1 szt , Serek wiejski lekki 1 szt ( <b>MLE</b> ), Polędwica wiśniowa 40 g ( <b>JAJ, MLE, SEL, GOR</b> ), Pomidor 100 g , <b>II Śniadanie:</b> Banan 150 g ,	Zupa koperkowa z ziemniakami . 400 ml ( <b>GLU, SEL</b> ), Makaron pszenny z oliwą 200 g ( <b>GLU</b> ), Potrawka drobiowa z warzywami 200 g ( <b>GLU, SEL, GOR</b> ), Brokuły got. z dodatkiem oliwy 150 g , Napar owocowy bez cukru. 250 ml , Woda niegazowana 0,5l 1 szt , <b>Podwieczorek:</b> Maślanka 1szt 1 szt ,	Herbata bez cukru. 250 ml , Bułka 100g,margaryna miękka1szt 1 Por ( <b>GLU, OZI, SOJ, SEZ</b> ), Szyńka drobiowa z fileta 50 g ( <b>GLU, JAJ, MLE, SEL, DWU</b> ), Roszponka 20 g , <b>Posiłek nocny:</b> Tubka owsianka z owocami b/c 1szt 1 szt ( <b>GLU</b> ),
<b>Wartości odżywcze:</b> Wartość energetyczna[kcal]: 2529.37 kcal; Białko ogółem: 124.48 g; Tłuszcz: 63.60 g; Węglowodny przyswajalne: 299.88 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 23.47 g; suma cukrów prostych: 86.00 g; Sól: 6.30 g; Błonnik pokarmowy: 25.63 g; Sód: 820.54 mg;		
<b>sobota 2024-06-01</b>		
<b>Dieta: ZABRZE CZKID Z OGR. WĘGLOWODANÓW KOD-C3</b>		
Serek homogenizowany nat. 1szt 150 g ( <b>MLE</b> ), Herbata bez cukru. 250 ml , Bułka grahamka 50 g ( <b>GLU</b> ), Chleb graham 50 g ( <b>GLU, SOJ, SEZ</b> ), Rama 1szt 1 szt , Ser żółty 40 g ( <b>BIA</b> ), Polędwica wiśniowa 40 g ( <b>JAJ, MLE, SEL, GOR</b> ), Pomidor 100 g , <b>II Śniadanie:</b> Mandarynki 150 g ,	Zupa koperkowa z ziemniakami . 400 ml ( <b>GLU, SEL</b> ), Makaron razowy z oliwą 200 g , Potrawka drobiowa z warzywami 200 g ( <b>GLU, SEL, GOR</b> ), Brokuły got. z dodatkiem oliwy 150 g , Woda niegazowana 0,5l 1 szt , Napar owocowy bez cukru. 250 ml , <b>Podwieczorek:</b> Maślanka 1szt 1 szt ,	Herbata bez cukru. 250 ml , Chleb graham 100g margaryna miękka 1szt 1 Por ( <b>GLU, SOJ, SEZ</b> ), Szyńka drobiowa z fileta 50 g ( <b>GLU, JAJ, MLE, SEL, DWU</b> ), Ogórek zielony 100 g , <b>Posiłek nocny:</b> Tubka owsianka z owocami b/c 1szt 1 szt ( <b>GLU</b> ), Orzechy włoskie 30 g ( <b>ORZ</b> ),
<b>Wartości odżywcze:</b> Wartość energetyczna[kcal]: 2616.54 kcal; Białko ogółem: 134.01 g; Tłuszcz: 85.32 g; Węglowodny przyswajalne: 312.80 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 27.11 g; suma cukrów prostych: 69.54 g; Sól: 6.45 g; Błonnik pokarmowy: 28.50 g; Sód: 750.17 mg;		

## Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Szpital Miejski Zabrze		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
<b>sobota 2024-06-01</b> <b>Dieta: ZABRZE CZKID ZESTAW II-KOD C1</b>		
Ryż na mleku . 350 ml ( <b>BIA</b> ), Herbata bez cukru. 250 ml , Bułka grahamka 50 g ( <b>GLU</b> ), Chleb pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU, JAJ, OZI, SOJ, SEZ</b> ), Maselko 1szt 1 szt , Jajo 1 szt ( <b>JAJ</b> ), Polędwica wiśniowa 40 g ( <b>JAJ, MLE, SEL, GOR</b> ), Pomidor 100 g , <b>II Śniadanie:</b> Banan 150 g ,	Zupa koperkowa z ziemniakami . 400 ml ( <b>GLU, SEL</b> ), Makaron razowy z oliwą 200 g , Potrawka drobiowa z warzywami 200 g ( <b>GLU, SEL, GOR</b> ), Brokuły got. z dodatkiem oliwy 150 g , Woda niegazowana 0,5l 1 szt , Napar owocowy bez cukru. 250 ml , <b>Podwieczorek:</b> Maślanka 1szt 1 szt ,	Herbata bez cukru. 250 ml , Chleb graham 100g margaryna miękka 1szt 1 Por ( <b>GLU, SOJ, SEZ</b> ), Szyunka drobiowa z fileta 50 g ( <b>GLU, JAJ, MLE, SEL, DWU</b> ), Ogórek zielony 100 g , <b>Posiłek nocny:</b> Tubka owsianka z owocami b/c 1szt 1 szt ( <b>GLU</b> ),
<b>Wartości odżywcze:</b> Wartość energetyczna[kcal]: 2563.92 kcal; Białko ogółem: 126.84 g; Tłuszcz: 66.78 g; Węglowodny przyswajalne: 349.58 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 23.17 g; suma cukrów prostych: 85.64 g; Sól: 6.22 g; Błonnik pokarmowy: 25.93 g; Sód: 970.54 mg;		
<b>sobota 2024-06-01</b> <b>Dieta: ZABRZE DIETA PAPKOWATA KOD-12</b>		
Ryż na mleku . 350 ml ( <b>BIA</b> ), Herbata bez cukru. 250 ml , Bułka 100g,margaryna miękka1szt 1 Por ( <b>GLU, OZI, SOJ, SEZ</b> ), Szyunka ogonówka 100 g , Mus owocowy 100 g , <b>II Śniadanie:</b> Jogurt naturalny . 150 g ( <b>BIA</b> ),	Zupa koperkowa z ziemniakami . 400 ml ( <b>GLU, SEL</b> ), Ziemniaki (mix) 100 g , Filet drobiowy gotowany 100 g , Warzywa gotowane 150 g ( <b>BIA, GLU, SEL</b> ), Napar owocowy bez cukru. 250 ml , Woda niegazowana 0,5l 1 szt , <b>Podwieczorek:</b> Maślanka 1szt 1 szt ,	Herbata bez cukru. 250 ml , Zupa ziemniaczana . 400 ml ( <b>GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR</b> ), Bułka 100g,margaryna miękka1szt 1 Por ( <b>GLU, OZI, SOJ, SEZ</b> ), Polędwica sopočka 100 g ( <b>GLU, JAJ, SOJ, SEL, GOR, DWU</b> ), Mus warzywno-owocowy 100 g , <b>Posiłek nocny:</b> Tubka owsianka z owocami b/c 1szt 1 szt ( <b>GLU</b> ),
<b>Wartości odżywcze:</b> Wartość energetyczna[kcal]: 2406.07 kcal; Białko ogółem: 136.58 g; Tłuszcz: 50.67 g; Węglowodny przyswajalne: 235.14 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 17.92 g; suma cukrów prostych: 85.74 g; Sól: 8.68 g; Błonnik pokarmowy: 27.47 g; Sód: 1839.24 mg;		
<b>niedziela 2024-06-02</b> <b>Dieta: ZABRZE PODSTAWOWA KOD-1</b>		
Płatki jęczmieńne na mleku . 350 ml ( <b>BIA, GLU</b> ), Herbata bez cukru. 250 ml , Bułka grahamka 1szt ,chleb pszenno-żytni 50g,masło 15g. 1 Por ( <b>GLU, JAJ, OZI, SOJ, SEZ</b> ), Kielbasa szynkowa wp.o.Grzegorza 40 g ( <b>JAJ</b> ), Jajo 1 szt ( <b>JAJ</b> ), Rukola 30 g , <b>II Śniadanie:</b> Jabłko 150 g ,	Rosół z makaronem . 400 ml ( <b>GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR</b> ), Ziemniaki . 200 g , Filet drobiowy w sosie ziołowym 120g/100ml 1 Por ( <b>BIA, GLU, SOJ, SEL, GOR</b> ), Buraczki 150 g ( <b>SEL, GOR</b> ), Napar owocowy bez cukru. 250 ml , Woda niegazowana 0,5l 1 szt , <b>Podwieczorek:</b> Deserek jogurtowy owocowy 1 szt ,	Herbata bez cukru. 250 ml , Chleb pszenno-żytni 100g margaryna miękka 1szt. 1 Por ( <b>GLU, JAJ, OZI, SOJ, SEZ</b> ), Twaróg 100 g ( <b>BIA</b> ), Pomidor 100 g , <b>Posiłek nocny:</b> Mus owocowy 100 g ,
<b>Wartości odżywcze:</b> Wartość energetyczna[kcal]: 2164.72 kcal; Białko ogółem: 125.44 g; Tłuszcz: 53.53 g; Węglowodny przyswajalne: 281.48 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 15.29 g; suma cukrów prostych: 70.44 g; Sól: 6.03 g; Błonnik pokarmowy: 27.98 g; Sód: 1129.81 mg;		
<b>niedziela 2024-06-02</b> <b>Dieta: ZABRZE ŁATWOSTRAWNA KOD-2</b>		
Płatki jęczmieńne na mleku . 350 ml ( <b>BIA, GLU</b> ), Herbata bez cukru. 250 ml , Bułka grahamka 1szt ,chleb pszenno-żytni 50g,masło 15g. 1 Por ( <b>GLU, JAJ, OZI, SOJ, SEZ</b> ), Kielbasa szynkowa wp.o.Grzegorza 40 g ( <b>JAJ</b> ), Jajo 1 szt ( <b>JAJ</b> ), Rukola 30 g , <b>II Śniadanie:</b> Jabłko 150 g ,	Rosół z makaronem . 400 ml ( <b>GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR</b> ), Ziemniaki . 200 g , Filet drobiowy w sosie ziołowym 120g/100ml 1 Por ( <b>BIA, GLU, SOJ, SEL, GOR</b> ), Szpinak 150 g ( <b>GLU, SEL, GOR</b> ), Napar owocowy bez cukru. 250 ml , Woda niegazowana 0,5l 1 szt , <b>Podwieczorek:</b> Deserek jogurtowy owocowy 1 szt ,	Herbata bez cukru. 250 ml , Bułka 100g,margaryna miękka1szt 1 Por ( <b>GLU, OZI, SOJ, SEZ</b> ), Twaróg 100 g ( <b>BIA</b> ), Pomidor 100 g , <b>Posiłek nocny:</b> Mus owocowy 100 g ,
<b>Wartości odżywcze:</b> Wartość energetyczna[kcal]: 2163.91 kcal; Białko ogółem: 127.65 g; Tłuszcz: 53.34 g; Węglowodny przyswajalne: 229.91 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 14.89 g; suma cukrów prostych: 60.05 g; Sól: 4.90 g; Błonnik pokarmowy: 27.06 g; Sód: 876.12 mg;		

## Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Szpital Miejski Zabrze		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
<b>niedziela 2024-06-02</b> <b>Dieta: ZABRZE BOGATOBIAŁKOWA KOD-9</b>		
Płatki jęczmienne na mleku . 350 ml ( <b>BIA, GLU</b> ), Herbata bez cukru. 250 ml , Bułka grahamka 1szt, chleb pszenno-żytni 50g, margaryna miękka 1szt. 1 Por ( <b>GLU, JAJ, OZI, SOJ, SEZ</b> ), Kiełbasa szynkowa wp.o.Grzegorza 40 g ( <b>JAJ</b> ), Jajo 1 szt ( <b>JAJ</b> ), Rukola 30 g , <b>II Śniadanie:</b> Jabłko 150 g ,	Rosół z makaronem . 400 ml ( <b>GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR</b> ), Ziemniaki . 200 g , Filet drobiowy gotowany 200 g , Szpinak 150 g ( <b>GLU, SEL, GOR</b> ), Napar owocowy bez cukru. 250 ml , Woda niegazowana 0,5l 1 szt , <b>Podwieczorek:</b> Deserek jogurtowy owocowy 1 szt ,	Herbata bez cukru. 250 ml , Bułka 100g, margaryna miękka 1szt 1 Por ( <b>GLU, OZI, SOJ, SEZ</b> ), Twaróg 100 g ( <b>BIA</b> ), Pomidor 100 g , <b>Posiłek nocny:</b> Mus owocowy 100 g ,
<b>Wartości odżywcze:</b> Wartość energetyczna[kcal]: 2161.31 kcal; Białko ogółem: 147.23 g; Tłuszcz: 47.85 g; Węglowodny przyswajalne: 222.00 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 16.80 g; suma cukrów prostych: 59.64 g; Sól: 4.92 g; Błonnik pokarmowy: 26.93 g; Sód: 914.32 mg;		
<b>niedziela 2024-06-02</b> <b>Dieta: ZABRZE DIETA Z OGR.ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW KOD-6</b>		
Serek wiejski 150 g ( <b>MLE</b> ), Herbata bez cukru. 250 ml , Bułka grahamka 1szt , chleb pszenno-żytni 50g, masło 15g. 1 Por ( <b>GLU, JAJ, OZI, SOJ, SEZ</b> ), Kiełbasa szynkowa wp.o.Grzegorza 40 g ( <b>JAJ</b> ), Jajo 1 szt ( <b>JAJ</b> ), Rukola 30 g , <b>II Śniadanie:</b> Jabłko 150 g ,	Rosół z makaronem razowym 400 ml ( <b>GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR</b> ), Ziemniaki . 200 g , Filet drobiowy w sosie ziołowym 120g/100ml 1 Por ( <b>BIA, GLU, SOJ, SEL, GOR</b> ), Surówka z selera i jabłka z orzechami 150 g ( <b>ORZ, SEL, GOR</b> ), Napar owocowy bez cukru. 250 ml , Woda niegazowana 0,5l 1 szt , <b>Podwieczorek:</b> Skyr 150 g ( <b>MLE</b> ),	Herbata bez cukru. 250 ml , Chleb graham 100g margaryna miękka 1szt 1 Por ( <b>GLU, SOJ, SEZ</b> ), Twaróg 100 g ( <b>BIA</b> ), Pomidor 100 g , <b>Posiłek nocny:</b> Sok pomidorowy 1szt 1 szt , Pestki dyni 30 g ,
<b>Wartości odżywcze:</b> Wartość energetyczna[kcal]: 2308.41 kcal; Białko ogółem: 162.33 g; Tłuszcz: 67.96 g; Węglowodny przyswajalne: 246.26 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 16.59 g; suma cukrów prostych: 52.88 g; Sól: 8.89 g; Błonnik pokarmowy: 31.38 g; Sód: 2244.68 mg;		
<b>niedziela 2024-06-02</b> <b>Dieta: ZABRZE CZKID ZESTAW I -KOD C1</b>		
Płatki jęczmienne na mleku . 350 ml ( <b>BIA, GLU</b> ), Herbata bez cukru. 250 ml , Chleb pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU, JAJ, OZI, SOJ, SEZ</b> ), Bułka grahamka 50 g ( <b>GLU</b> ), Masełko 1szt 1 szt , Jajo 1 szt ( <b>JAJ</b> ), Kiełbasa szynkowa wp.o.Grzegorza 50 g ( <b>JAJ</b> ), Rukola 30 g , <b>II Śniadanie:</b> Jabłko 150 g ,	Rosół z makaronem . 400 ml ( <b>GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR</b> ), Ziemniaki . 200 g , Filet drobiowy w sosie ziołowym 120g/100ml 1 Por ( <b>BIA, GLU, SOJ, SEL, GOR</b> ), Buraczki 150 g ( <b>SEL, GOR</b> ), Napar owocowy bez cukru. 250 ml , Woda niegazowana 0,5l 1 szt , <b>Podwieczorek:</b> Jogurt naturalny . 150 g ( <b>BIA</b> ),	Herbata bez cukru. 250 ml , Chleb graham 100g margaryna miękka 1szt 1 Por ( <b>GLU, SOJ, SEZ</b> ), Twaróg 100 g ( <b>BIA</b> ), Pomidor 100 g , <b>Posiłek nocny:</b> Mus owocowy 100 g ,
<b>Wartości odżywcze:</b> Wartość energetyczna[kcal]: 2138.22 kcal; Białko ogółem: 128.96 g; Tłuszcz: 50.19 g; Węglowodny przyswajalne: 277.06 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 20.58 g; suma cukrów prostych: 65.33 g; Sól: 6.41 g; Błonnik pokarmowy: 29.68 g; Sód: 1190.41 mg;		
<b>niedziela 2024-06-02</b> <b>Dieta: ZABRZE CZKID ŁATWOSTRAWNA KOD-C2</b>		
Płatki jęczmienne na mleku . 350 ml ( <b>BIA, GLU</b> ), Herbata bez cukru. 250 ml , Chleb pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU, JAJ, OZI, SOJ, SEZ</b> ), Bułka grahamka 50 g ( <b>GLU</b> ), Masełko 1szt 1 szt , Tuńczyk 60 g , Kiełbasa szynkowa wp-drob 40 g ( <b>GLU, JAJ, SEL, GOR</b> ), Rukola 20 g , <b>II Śniadanie:</b> Ciasteczko zbożowe 1 szt ,	Rosół z makaronem . 400 ml ( <b>GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR</b> ), Ziemniaki . 200 g , Filet drobiowy w sosie ziołowym 120g/100ml 1 Por ( <b>BIA, GLU, SOJ, SEL, GOR</b> ), Szpinak 150 g ( <b>GLU, SEL, GOR</b> ), Napar owocowy bez cukru. 250 ml , Woda niegazowana 0,5l 1 szt , <b>Podwieczorek:</b> Deserek jogurtowy owocowy 1 szt ,	Herbata bez cukru. 250 ml , Bułka 100g, margaryna miękka 1szt 1 Por ( <b>GLU, OZI, SOJ, SEZ</b> ), Pasta warzywna 1szt 1 szt , Pomidor 100 g , <b>Posiłek nocny:</b> Mus owocowy 100 g ,
<b>Wartości odżywcze:</b> Wartość energetyczna[kcal]: 2006.71 kcal; Białko ogółem: 107.32 g; Tłuszcz: 41.26 g; Węglowodny przyswajalne: 235.52 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 16.71 g; suma cukrów prostych: 51.92 g; Sól: 5.88 g; Błonnik pokarmowy: 29.53 g; Sód: 993.22 mg;		

## Jadłospis dla oddziałów

Oddział: Szpital Miejski Zabrze		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
<b>niedziela 2024-06-02</b> <b>Dieta: ZABRZE CZKID Z OGR. WEGLOWODANÓW KOD-C3</b>		
Serek wiejski 150 g ( <b>MLE</b> ), Herbata bez cukru. 250 ml , Chleb graham 50 g ( <b>GLU, SOJ, SEZ</b> ), Bułka grahamka 50 g ( <b>GLU</b> ), Masełko 1szt 1 szt , Jajo 1 szt ( <b>JAJ</b> ), Kielbasa szynkowa wp-drob 40 g ( <b>GLU, JAJ, SEL, GOR</b> ), Rukola 20 g , <b>II Śniadanie:</b> Jabłko 150 g ,	Rosół z makaronem razowym 400 ml ( <b>GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR</b> ), Ziemniaki . 200 g , Filet drobiowy w sosie ziołowym 120g/100ml 1 Por ( <b>BIA, GLU, SOJ, SEL, GOR</b> ), Surówka z selera i jabłka z orzechami 150 g ( <b>ORZ, SEL, GOR</b> ), Napar owocowy bez cukru. 250 ml , Woda niegazowana 0,5l 1 szt , <b>Podwieczorek:</b> Skyr 150 g ( <b>MLE</b> ),	Herbata bez cukru. 250 ml , Chleb graham 100g margaryna miękka 1szt 1 Por ( <b>GLU, SOJ, SEZ</b> ), Pasta warzywna 1szt (t) 1 szt , Pomidor 100 g , <b>Posiłek nocny:</b> Sok pomidorowy 1szt 1 szt , Pestki dyni 30 g ,
<b>Wartości odżywcze:</b> Wartość energetyczna[kcal]: 2199.71 kcal; Białko ogółem: 142.89 g; Tłuszcz: 60.89 g; Węglowodny przyswajalne: 251.87 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 19.04 g; suma cukrów prostych: 53.36 g; Sól: 9.40 g; Błonnik pokarmowy: 35.95 g; Sód: 2196.78 mg;		
<b>niedziela 2024-06-02</b> <b>Dieta: ZABRZE CZKID ZESTAW II-KOD C1</b>		
Płatki jęczmienne na mleku . 350 ml ( <b>BIA, GLU</b> ), Herbata bez cukru. 250 ml , Bułka grahamka 50 g ( <b>GLU</b> ), Chleb pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU, JAJ, OZI, SOJ, SEZ</b> ), Masełko 1szt 1 szt , Serek wiejski lekki 1 szt ( <b>MLE</b> ), Kielbasa szynkowa wp-drob 50 g ( <b>GLU, JAJ, SEL, GOR</b> ), Rukola 30 g , <b>II Śniadanie:</b> Jabłko 150 g ,	Rosół z makaronem . 400 ml ( <b>GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR</b> ), Ziemniaki . 200 g , Kotlecik drobiowy 150 g ( <b>GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR</b> ), Surówka z selera i jabłka z orzechami 150 g ( <b>ORZ, SEL, GOR</b> ), Napar owocowy bez cukru. 250 ml , Woda niegazowana 0,5l 1 szt , <b>Podwieczorek:</b> Deserek jogurtowy owocowy 1 szt ,	Herbata bez cukru. 250 ml , Chleb graham 100g margaryna miękka 1szt 1 Por ( <b>GLU, SOJ, SEZ</b> ), Pasta warzywna 1szt 1 szt , Pomidor 100 g , <b>Posiłek nocny:</b> Mus owocowy 100 g ,
<b>Wartości odżywcze:</b> Wartość energetyczna[kcal]: 2298.31 kcal; Białko ogółem: 112.02 g; Tłuszcz: 67.64 g; Węglowodny przyswajalne: 292.24 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 20.99 g; suma cukrów prostych: 63.62 g; Sól: 9.31 g; Błonnik pokarmowy: 36.38 g; Sód: 1672.07 mg;		
<b>niedziela 2024-06-02</b> <b>Dieta: ZABRZE DIETA PAPKOWATA KOD-12</b>		
Płatki jęczmienne na mleku . 350 ml ( <b>BIA, GLU</b> ), Herbata bez cukru. 250 ml , Bułka 100g,margaryna miękka1szt 1 Por ( <b>GLU, OZI, SOJ, SEZ</b> ), Kielbasa szynkowa wp.o.Grzegorza 100 g ( <b>JAJ</b> ), Sok marchwiowo-owocowy 200 ml , <b>II Śniadanie:</b> Mus warzywno-owocowy 100 g ,	Rosół z makaronem . 400 ml ( <b>GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR</b> ), Ziemniaki (mix) 100 g , Filet drobiowy gotowany 100 g , Szpinak 150 g ( <b>GLU, SEL, GOR</b> ), Napar owocowy bez cukru. 250 ml , Woda niegazowana 0,5l 1 szt , <b>Podwieczorek:</b> Deserek jogurtowy owocowy 1 szt ,	Herbata bez cukru. 250 ml , Rosół z makaronem . 400 ml ( <b>GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR</b> ), Bułka 100g,margaryna miękka1szt 1 Por ( <b>GLU, OZI, SOJ, SEZ</b> ), Szynka Jana 50 g ( <b>GLU, JAJ, MLE, GOR</b> ), Serek homogenizowany nat. 1szt 150 g ( <b>MLE</b> ), <b>Posiłek nocny:</b> Mus owocowy 100 g ,
<b>Wartości odżywcze:</b> Wartość energetyczna[kcal]: 2063.46 kcal; Białko ogółem: 119.53 g; Tłuszcz: 46.48 g; Węglowodny przyswajalne: 178.58 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 18.79 g; suma cukrów prostych: 73.88 g; Sól: 6.36 g; Błonnik pokarmowy: 25.32 g; Sód: 497.50 mg;		
<b>poniedziałek 2024-06-03</b> <b>Dieta: ZABRZE PODSTAWOWA KOD-1</b>		
Płatki owsiane na mleku . 350 ml ( <b>BIA, GLU</b> ), Herbata bez cukru. 250 ml , Bułka grahamka 1szt,chleb pszenno-żytni 50g, margaryna miękka1szt. 1 Por ( <b>GLU, JAJ, OZI, SOJ, SEZ</b> ), Pasta warzywna 1szt 1 szt , Kielbaski białe na ciepło 2szt 60 g ( <b>JAJ, MLE, SEL, GOR, SOJ</b> ), Papryka mix 100 g ( <b>GOR</b> ), <b>II Śniadanie:</b> Mandarynki 150 g ,	Zupa brokułowa z ziemniakami . 400 ml ( <b>GLU, SEL</b> ), Ryż brązowy z jabłkiem bez cukru 300 g ( <b>BIA</b> ), Twaróg 100 g ( <b>BIA</b> ), Napar owocowy bez cukru. 250 ml , Woda niegazowana 0,5l 1 szt , <b>Podwieczorek:</b> Sok pomidorowy 1szt 1 szt ,	Herbata bez cukru. 250 ml , Chleb pszenno-żytni 100g margaryna miękka 1szt. 1 Por ( <b>GLU, JAJ, OZI, SOJ, SEZ</b> ), Szynka konserwowa premium 40 g ( <b>GLU, JAJ, MLE, SEL, GOR, SOJ</b> ), Mix salat 20 g , <b>Posiłek nocny:</b> Tubka owsianka z owocami b/c 1szt 1 szt ( <b>GLU</b> ),
<b>Wartości odżywcze:</b> Wartość energetyczna[kcal]: 2099.09 kcal; Białko ogółem: 86.56 g; Tłuszcz: 51.05 g; Węglowodny przyswajalne: 302.43 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 18.33 g; suma cukrów prostych: 77.20 g; Sól: 8.28 g; Błonnik pokarmowy: 38.76 g; Sód: 1073.07 mg;		

## Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Szpital Miejski Zabrze		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
<b>poniedziałek 2024-06-03</b> <b>Dieta: ZABRZE ŁATWOSTRAWNA KOD-2</b>		
Platki owsiane na mleku . 350 ml ( <b>BIA, GLU</b> ), Herbata bez cukru. 250 ml , Bułka grahamka 1szt, chleb pszenno-żytni 50g, margaryna miękka 1szt. 1 Por ( <b>GLU, JAJ, OZI, SOJ, SEZ</b> ), Pasta warzywna 1szt 1 szt , Kiełbaski białe na ciepło 2szt 60 g ( <b>JAJ, MLE, SEL, GOR, SOJ</b> ), Mix sałat 20 g , <b>II Śniadanie:</b> Mandarynki 150 g ,	Zupa brokułowa z ziemniakami . 400 ml ( <b>GLU, SEL</b> ), Ryż paraboliczny z jabłkiem bez cukru 300 g , Twaróg 100 g ( <b>BIA</b> ), Napar owocowy bez cukru. 250 ml , Woda niegazowana 0,5l 1 szt , <b>Podwieczorek:</b> Sok pomidorowy 1szt 1 szt ,	Herbata bez cukru. 250 ml , Bułka 100g, margaryna miękka 1szt 1 Por ( <b>GLU, OZI, SOJ, SEZ</b> ), Szynka konserwowa premium 40 g ( <b>GLU, JAJ, MLE, SEL, GOR, SOJ</b> ), Mix sałat 20 g , <b>Posiłek nocny:</b> Tubka owsianka z owocami b/c 1szt 1 szt ( <b>GLU</b> ),
<b>Wartości odżywcze:</b> Wartość energetyczna[kcal]: 2043.44 kcal; Białko ogółem: 85.92 g; Tłuszcz: 47.12 g; Węglowodny przyswajalne: 251.66 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 16.52 g; suma cukrów prostych: 75.95 g; Sól: 7.76 g; Błonnik pokarmowy: 30.31 g; Sód: 1056.77 mg;		
<b>poniedziałek 2024-06-03</b> <b>Dieta: ZABRZE BOGATOBIAŁKOWA KOD-9</b>		
Platki owsiane na mleku . 350 ml ( <b>BIA, GLU</b> ), Herbata bez cukru. 250 ml , Bułka grahamka 1szt, chleb pszenno-żytni 50g, margaryna miękka 1szt. 1 Por ( <b>GLU, JAJ, OZI, SOJ, SEZ</b> ), Pasta warzywna 1szt 1 szt , Kiełbaski białe na ciepło 2szt 60 g ( <b>JAJ, MLE, SEL, GOR, SOJ</b> ), Mix sałat 20 g , <b>II Śniadanie:</b> Mandarynki 150 g ,	Zupa brokułowa z ziemniakami . 400 ml ( <b>GLU, SEL</b> ), Ryż paraboliczny z jabłkiem bez cukru 300 g , Twaróg 100 g ( <b>BIA</b> ), Napar owocowy bez cukru. 250 ml , Woda niegazowana 0,5l 1 szt , <b>Podwieczorek:</b> Skyr 150 g ( <b>MLE</b> ),	Herbata bez cukru. 250 ml , Bułka 100g, margaryna miękka 1szt 1 Por ( <b>GLU, OZI, SOJ, SEZ</b> ), Szynka konserwowa premium 100 g ( <b>GLU, JAJ, MLE, SEL, GOR, SOJ</b> ), Mix sałat 20 g , <b>Posiłek nocny:</b> Tubka owsianka z owocami b/c 1szt 1 szt ( <b>GLU</b> ),
<b>Wartości odżywcze:</b> Wartość energetyczna[kcal]: 2150.24 kcal; Białko ogółem: 113.28 g; Tłuszcz: 48.86 g; Węglowodny przyswajalne: 248.90 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 16.96 g; suma cukrów prostych: 73.52 g; Sól: 7.98 g; Błonnik pokarmowy: 26.68 g; Sód: 419.87 mg;		
<b>poniedziałek 2024-06-03</b> <b>Dieta: ZABRZE DIETA Z OGR.ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW KOD-6</b>		
Maślanka 1szt 1 szt , Herbata bez cukru. 250 ml , Bułka grahamka 1szt, chleb pszenno-żytni 50g, margaryna miękka 1szt. 1 Por ( <b>GLU, JAJ, OZI, SOJ, SEZ</b> ), Pasta warzywna 1szt 1 szt , Kiełbaski białe na ciepło 2szt 60 g ( <b>JAJ, MLE, SEL, GOR, SOJ</b> ), Papryka mix 100 g ( <b>GOR</b> ), <b>II Śniadanie:</b> Mandarynki 150 g ,	Zupa ogórkowa z ziemniakami . 400 ml ( <b>BIA, GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR</b> ), Ryż brązowy z jabłkiem bez cukru 300 g ( <b>BIA</b> ), Twaróg 100 g ( <b>BIA</b> ), Napar owocowy bez cukru. 250 ml , Woda niegazowana 0,5l 1 szt , <b>Podwieczorek:</b> Kefir 150 g ( <b>BIA</b> ),	Herbata bez cukru. 250 ml , Chleb graham 100g margaryna miękka 1szt 1 Por ( <b>GLU, SOJ, SEZ</b> ), Szynka konserwowa premium 40 g ( <b>GLU, JAJ, MLE, SEL, GOR, SOJ</b> ), Pomidor 100 g , <b>Posiłek nocny:</b> Tubka owsianka z owocami b/c 1szt 1 szt ( <b>GLU</b> ), Pestki słonecznika 30 g ,
<b>Wartości odżywcze:</b> Wartość energetyczna[kcal]: 2243.10 kcal; Białko ogółem: 103.46 g; Tłuszcz: 63.24 g; Węglowodny przyswajalne: 295.77 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 20.06 g; suma cukrów prostych: 91.47 g; Sól: 8.26 g; Błonnik pokarmowy: 35.95 g; Sód: 1024.05 mg;		
<b>poniedziałek 2024-06-03</b> <b>Dieta: ZABRZE CZKID ZESTAW I -KOD C1</b>		
Platki owsiane na mleku . 350 ml ( <b>BIA, GLU</b> ), Herbata bez cukru. 250 ml , Chleb pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU, JAJ, OZI, SOJ, SEZ</b> ), Bułka grahamka 50 g ( <b>GLU</b> ), Szynka ogonówka 49 g , Humus 1szt 1 szt ( <b>GLU, GOR, SEZ, SOJ</b> ), Papryka mix 100 g ( <b>GOR</b> ), <b>II Śniadanie:</b> Mandarynki 150 g ,	Zupa brokułowa z ziemniakami . 400 ml ( <b>GLU, SEL</b> ), Ryż brązowy z jabłkiem bez cukru 300 g ( <b>BIA</b> ), Twaróg 100 g ( <b>BIA</b> ), Napar owocowy bez cukru. 250 ml , Woda niegazowana 0,5l 1 szt , <b>Podwieczorek:</b> Sok pomidorowy 1szt 1 szt ,	Herbata bez cukru. 250 ml , Chleb graham 100g margaryna miękka 1szt 1 Por ( <b>GLU, SOJ, SEZ</b> ), Śledzik na raz z cebulką 1 szt , Mix sałat 20 g , <b>Posiłek nocny:</b> Tubka owsianka z owocami b/c 1szt 1 szt ( <b>GLU</b> ),
<b>Wartości odżywcze:</b> Wartość energetyczna[kcal]: 2505.68 kcal; Białko ogółem: 91.59 g; Tłuszcz: 89.32 g; Węglowodny przyswajalne: 313.80 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 19.31 g; suma cukrów prostych: 77.66 g; Sól: 10.29 g; Błonnik pokarmowy: 39.11 g; Sód: 1473.40 mg;		



## Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Szpital Miejski Zabrze		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
<b>poniedziałek 2024-06-03</b> <b>Dieta: ZABRZE CZKID ŁATWOSTRAWNA KOD-C2</b>		
Platki owsiane na mleku . 350 ml ( <b>BIA, GLU</b> ), Herbata bez cukru. 250 ml , Chleb pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU, JAJ, OZI, SOJ, SEZ</b> ), Bułka grahamka 50 g ( <b>GLU</b> ), Masełko 1szt 1 szt , Kielbaski białe na ciepło 2szt 60 g ( <b>JAJ, MLE, SEL, GOR, SOJ</b> ), Serek wiejski lekki 1 szt ( <b>MLE</b> ), Roszponka 20 g , <b>II Śniadanie:</b> Mandarynki 150 g ,	Zupa brokułowa z ziemniakami . 400 ml ( <b>GLU, SEL</b> ), Ryż paraboliczny z jabłkiem bez cukru 300 g , Twaróg 100 g ( <b>BIA</b> ), Napar owocowy bez cukru. 250 ml , Woda niegazowana 0,5l 1 szt , <b>Podwieczorek:</b> Skyr 150 g ( <b>MLE</b> ),	Herbata bez cukru. 250 ml , Bułka 100g,margaryna miękka1szt 1 Por ( <b>GLU, OZI, SOJ, SEZ</b> ), Szynka konserwowa premium 40 g ( <b>GLU, JAJ, MLE, SEL, GOR, SOJ</b> ), Mix салат 20 g , <b>Posiłek nocny:</b> Tubka owsianka z owocami b/c 1szt 1 szt ( <b>GLU</b> ),
<b>Wartości odżywcze:</b> Wartość energetyczna[kcal]: 2149.94 kcal; Białko ogółem: 113.92 g; Tłuszcz: 51.35 g; Węglowodny przyswajalne: 244.22 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 23.12 g; suma cukrów prostych: 69.22 g; Sól: 6.24 g; Błonnik pokarmowy: 22.72 g; Sód: 419.97 mg;		
<b>poniedziałek 2024-06-03</b> <b>Dieta: ZABRZE CZKID Z OGR. WĘGLOWODANÓW KOD-C3</b>		
Maślanka 1szt 1 szt , Herbata bez cukru. 250 ml , Chleb pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU, JAJ, OZI, SOJ, SEZ</b> ), Bułka grahamka 50 g ( <b>GLU</b> ), Margaryna miękka 1szt 1 szt , Kielbaski białe na ciepło 2szt 60 g ( <b>JAJ, MLE, SEL, GOR, SOJ</b> ), Humus 1szt 1 szt ( <b>GLU, GOR, SEZ, SOJ</b> ), Roszponka 20 g , <b>II Śniadanie:</b> Mandarynki 150 g ,	Zupa brokułowa z ziemniakami . 400 ml ( <b>GLU, SEL</b> ), Ryż brązowy z jabłkiem bez cukru 300 g ( <b>BIA</b> ), Twaróg 100 g ( <b>BIA</b> ), Napar owocowy bez cukru. 250 ml , Woda niegazowana 0,5l 1 szt , <b>Podwieczorek:</b> Kefir 150 g ( <b>BIA</b> ),	Herbata bez cukru. 250 ml , Chleb graham 100 g ( <b>GLU, SOJ, SEZ</b> ), Margaryna miękka 1szt 1 szt , Śledzik na raz z cebluką 1 szt , Mix салат 20 g , <b>Posiłek nocny:</b> Tubka owsianka z owocami b/c 1szt 1 szt ( <b>GLU</b> ),
<b>Wartości odżywcze:</b> Wartość energetyczna[kcal]: 2596.46 kcal; Białko ogółem: 101.71 g; Tłuszcz: 99.60 g; Węglowodny przyswajalne: 306.47 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 23.48 g; suma cukrów prostych: 85.36 g; Sól: 9.84 g; Błonnik pokarmowy: 31.67 g; Sód: 710.76 mg;		
<b>poniedziałek 2024-06-03</b> <b>Dieta: ZABRZE CZKID ZESTAW II-KOD C1</b>		
Platki owsiane na mleku . 350 ml ( <b>BIA, GLU</b> ), Herbata bez cukru. 250 ml , Chleb pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU, JAJ, OZI, SOJ, SEZ</b> ), Bułka grahamka 50 g ( <b>GLU</b> ), Masełko 1szt 1 szt , Szynka konserwowa premium 40 g ( <b>GLU, JAJ, MLE, SEL, GOR, SOJ</b> ), Jajo 1 szt ( <b>JAJ</b> ), Papryka mix 100 g ( <b>GOR</b> ), <b>II Śniadanie:</b> Mandarynki 150 g ,	Zupa ogórkowa z ziemniakami . 400 ml ( <b>BIA, GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR</b> ), Ziemniaki . 200 g , Ryba miruna z pieca 120 g ( <b>RYB</b> ), Surówka z kapusty białej z dod. oliwy 100 g ( <b>GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR</b> ), Napar owocowy bez cukru. 250 ml , Woda niegazowana 0,5l 1 szt , <b>Podwieczorek:</b> Skyr 150 g ( <b>MLE</b> ),	Herbata bez cukru. 250 ml , Chleb graham 100 g ( <b>GLU, SOJ, SEZ</b> ), Margaryna miękka 1szt 1 szt , Pastella z awokado 1 szt ( <b>GLU, RYB, SOJ, MLE</b> ), Mix салат 20 g , <b>Posiłek nocny:</b> Tubka owsianka z owocami b/c 1szt 1 szt ( <b>GLU</b> ),
<b>Wartości odżywcze:</b> Wartość energetyczna[kcal]: 2261.50 kcal; Białko ogółem: 106.66 g; Tłuszcz: 80.93 g; Węglowodny przyswajalne: 259.90 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 21.67 g; suma cukrów prostych: 58.88 g; Sól: 7.73 g; Błonnik pokarmowy: 28.08 g; Sód: 1387.52 mg;		
<b>poniedziałek 2024-06-03</b> <b>Dieta: ZABRZE DIETA PAPKOWATA KOD-12</b>		
Platki owsiane na mleku . 300 ml ( <b>BIA, GLU</b> ), Herbata bez cukru. 250 ml , Bułka 100g,margaryna miękka1szt 1 Por ( <b>GLU, OZI, SOJ, SEZ</b> ), Poledwica sopocka 50 g ( <b>GLU, JAJ, SOJ, SEL, GOR, DWU</b> ), Soczek -1szt 200 ml , <b>II Śniadanie:</b> Mus warzywno-owocowy 100 g ,	Zupa brokułowa z ziemniakami . 400 ml ( <b>GLU, SEL</b> ), Ryż paraboliczny 100 g ( <b>BIA</b> ), Podudzie gotowane 2szt z sosem zielowym 1 szt ( <b>GLU</b> ), Warzywa gotowane 150 g ( <b>BIA, GLU, SEL</b> ), Napar owocowy bez cukru. 250 ml , Woda niegazowana 0,5l 1 szt , <b>Podwieczorek:</b> Sok pomidorowy 1szt 1 szt ,	Herbata bez cukru. 250 ml , Zupa grysikowa . 400 ml ( <b>GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR</b> ), Bułka 100g,margaryna miękka1szt 1 Por ( <b>GLU, OZI, SOJ, SEZ</b> ), Szynka konserwowa premium 100 g ( <b>GLU, JAJ, MLE, SEL, GOR, SOJ</b> ), Jogurt owocowy 150 g ( <b>BIA</b> ), <b>Posiłek nocny:</b> Tubka owsianka z owocami b/c 1szt 1 szt ( <b>GLU</b> ),
<b>Wartości odżywcze:</b> Wartość energetyczna[kcal]: 2243.27 kcal; Białko ogółem: 100.72 g; Tłuszcz: 60.74 g; Węglowodny przyswajalne: 207.86 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 18.43 g; suma cukrów prostych: 76.35 g; Sól: 9.25 g; Błonnik pokarmowy: 28.04 g; Sód: 1286.08 mg;		

## Jadłospis dla oddziałów

Oddział: Szpital Miejski Zabrze		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
<b>wtorek 2024-06-04</b> <b>Dieta: ZABRZE PODSTAWOWA KOD-1</b>		
Makaron na mleku . 300 ml ( <b>BIA, GLU</b> ), Herbata bez cukru. 250 ml , Bułka grahamka 1szt,chleb pszenno-żytni 50g, margaryna miękką1szt. 1 Por ( <b>GLU, JAJ, OZI, SOJ, SEZ</b> ), Szynka Jana 40 g ( <b>GLU, JAJ, MLE, GOR</b> ), Śledzik na raz z cebulką 1 szt , Pomidor koktajlowy 100 g , <b>II Śniadanie:</b> Pomarańcza 150 g ,	Zupa z kaszą jęczmienną 400 ml ( <b>GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR</b> ), Ziemniaki . 200 g , Kotlet schabowy 150 g ( <b>GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR</b> ), Mizeria 150 g ( <b>BIA, GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR</b> ), Napar owocowy bez cukru. 250 ml , Woda niegazowana 0,5l 1 szt , <b>Podwieczorek:</b> Sok marchwiowo-owocowy 200 ml ,	Herbata bez cukru. 250 ml , Chleb pszenno-żytni 100g margaryna miękką 1szt. 1 Por ( <b>GLU, JAJ, OZI, SOJ, SEZ</b> ), Pasta z ciecierzycy ze słonecznikiem 80 g ( <b>GLU, OZI, SOJ, MLE, SEL, GOR, SEZ</b> ), Sałata zielona 20 g , <b>Posiłek nocny:</b> Mus warzywno-owocowy 100 g ,
<b>Wartości odżywcze:</b> Wartość energetyczna[kcal]: 2721.02 kcal; Białko ogółem: 102.70 g; Tłuszcz: 111.49 g; Węglowodny przyswajalne: 308.62 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 21.96 g; suma cukrów prostych: 67.45 g; Sól: 7.30 g; Błonnik pokarmowy: 35.95 g; Sód: 919.34 mg;		
<b>wtorek 2024-06-04</b> <b>Dieta: ZABRZE ŁATWOSTRAWNA KOD-2</b>		
Makaron na mleku . 300 ml ( <b>BIA, GLU</b> ), Herbata bez cukru. 250 ml , Bułka grahamka 1szt,chleb pszenno-żytni 50g, margaryna miękką1szt. 1 Por ( <b>GLU, JAJ, OZI, SOJ, SEZ</b> ), Szynka Jana 40 g ( <b>GLU, JAJ, MLE, GOR</b> ), Pomidor koktajlowy 100 g , Serek wiejski lekki 1 szt ( <b>MLE</b> ), <b>II Śniadanie:</b> Pomarańcza 150 g ,	Zupa z kaszą jęczmienną 400 ml ( <b>GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR</b> ), Ziemniaki . 200 g , Schab gotowany +sos 120/100 190 g ( <b>BIA, GLU, SOJ, SEL, GOR</b> ), Buraczki 150 g ( <b>SEL, GOR</b> ), Napar owocowy bez cukru. 250 ml , Woda niegazowana 0,5l 1 szt , <b>Podwieczorek:</b> Sok marchwiowo-owocowy 200 ml ,	Herbata bez cukru. 250 ml , Bułka 100g,margaryna miękką1szt 1 Por ( <b>GLU, OZI, SOJ, SEZ</b> ), Polędwica sopocka 40 g ( <b>GLU, JAJ, SOJ, SEL, GOR, DWU</b> ), Sałata zielona 20 g , <b>Posiłek nocny:</b> Mus warzywno-owocowy 100 g ,
<b>Wartości odżywcze:</b> Wartość energetyczna[kcal]: 2025.66 kcal; Białko ogółem: 113.26 g; Tłuszcz: 43.60 g; Węglowodny przyswajalne: 228.53 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 16.19 g; suma cukrów prostych: 73.31 g; Sól: 6.11 g; Błonnik pokarmowy: 32.00 g; Sód: 837.87 mg;		
<b>wtorek 2024-06-04</b> <b>Dieta: ZABRZE BOGATOBIĄLKOWA KOD-9</b>		
Makaron na mleku . 300 ml ( <b>BIA, GLU</b> ), Herbata bez cukru. 250 ml , Bułka grahamka 1szt,chleb pszenno-żytni 50g, margaryna miękką1szt. 1 Por ( <b>GLU, JAJ, OZI, SOJ, SEZ</b> ), Szynka Jana 40 g ( <b>GLU, JAJ, MLE, GOR</b> ), Twaróg 40 g ( <b>BIA</b> ), Pomidor koktajlowy 100 g , <b>II Śniadanie:</b> Serek wiejski 150 g ( <b>MLE</b> ),	Zupa z kaszą jęczmienną 400 ml ( <b>GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR</b> ), Ziemniaki . 200 g , Schab gotowany +sos 120/100 190 g ( <b>BIA, GLU, SOJ, SEL, GOR</b> ), Buraczki 150 g ( <b>SEL, GOR</b> ), Napar owocowy bez cukru. 250 ml , Woda niegazowana 0,5l 1 szt , <b>Podwieczorek:</b> Sok marchwiowo-owocowy 200 ml ,	Herbata bez cukru. 250 ml , Bułka 100g,margaryna miękką1szt 1 Por ( <b>GLU, OZI, SOJ, SEZ</b> ), Polędwica sopocka 100 g ( <b>GLU, JAJ, SOJ, SEL, GOR, DWU</b> ), Sałata zielona 20 g , <b>Posiłek nocny:</b> Mus warzywno-owocowy 100 g ,
<b>Wartości odżywcze:</b> Wartość energetyczna[kcal]: 2108.16 kcal; Białko ogółem: 130.88 g; Tłuszcz: 50.37 g; Węglowodny przyswajalne: 217.86 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 19.17 g; suma cukrów prostych: 66.49 g; Sól: 7.96 g; Błonnik pokarmowy: 29.15 g; Sód: 1420.97 mg;		
<b>wtorek 2024-06-04</b> <b>Dieta: ZABRZE DIETA Z OGR.ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW KOD-6</b>		
Skyr 150 g ( <b>MLE</b> ), Herbata bez cukru. 250 ml , Bułka grahamka 1szt,chleb pszenno-żytni 50g, margaryna miękką1szt. 1 Por ( <b>GLU, JAJ, OZI, SOJ, SEZ</b> ), Szynka Jana 40 g ( <b>GLU, JAJ, MLE, GOR</b> ), Śledzik na raz z cebulką 1 szt , Pomidor koktajlowy 100 g , <b>II Śniadanie:</b> Grejfrut 200 g ,	Zupa z kaszą jęczmienną 400 ml ( <b>GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR</b> ), Ziemniaki . 200 g , Schab gotowany +sos 120/100 190 g ( <b>BIA, GLU, SOJ, SEL, GOR</b> ), surówka porowa - 150 g ( <b>JAJ, SEL, GOR</b> ), Napar owocowy bez cukru. 250 ml , Woda niegazowana 0,5l 1 szt , <b>Podwieczorek:</b> Sok marchwiowo-owocowy 200 ml ,	Herbata bez cukru. 250 ml , Chleb graham 100g margaryna miękką 1szt 1 Por ( <b>GLU, SOJ, SEZ</b> ), Pasta z ciecierzycy ze słonecznikiem 80 g ( <b>GLU, OZI, SOJ, MLE, SEL, GOR, SEZ</b> ), Sałata zielona 20 g , <b>Posiłek nocny:</b> Mus warzywno-owocowy 100 g , Orzechy włoskie 30 g ( <b>ORZ</b> ),
<b>Wartości odżywcze:</b> Wartość energetyczna[kcal]: 2496.75 kcal; Białko ogółem: 120.81 g; Tłuszcz: 87.73 g; Węglowodny przyswajalne: 288.29 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 15.20 g; suma cukrów prostych: 77.61 g; Sól: 8.08 g; Błonnik pokarmowy: 37.98 g; Sód: 638.13 mg;		

## Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Szpital Miejski Zabrze		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
<b>wtorek 2024-06-04</b>		
<b>Dieta: ZABRZE CZKID ZESTAW I -KOD C1</b>		
Makaron na mleku . 300 ml ( <b>BIA, GLU</b> ), Herbata bez cukru. 250 ml , Chleb zwykły 50 g ( <b>GLU, JAJ, OZI, SOJ, SEZ</b> ), Bułka grahamka 50 g ( <b>GLU</b> ), Maselko 1szt 1 szt , Pasta warzywna 1szt 1 szt , Kiełbaski białe na ciepło 2szt 60 g ( <b>JAJ, MLE, SEL, GOR, SOJ</b> ), Pomidor koktajlowy 100 g , <b>II Śniadanie:</b> Pomarańcza 150 g ,	Zupa z kaszą jęczmienną 400 ml ( <b>GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR</b> ), Ziemniaki . 200 g , Ryba smażona 150 g ( <b>GLU, JAJ, RYB, SOJ, MLE, SEL, GOR</b> ), surówka porowa - 150 g ( <b>JAJ, SEL, GOR</b> ), Napar owocowy bez cukru. 250 ml , Woda niegazowana 0,5l 1 szt , <b>Podwieczorek:</b> Sok marchwiowo-owocowy 200 ml ,	Herbata bez cukru. 250 ml , Chleb graham 100g margaryna miękka 1szt 1 Por ( <b>GLU, SOJ, SEZ</b> ), Szyunka Jana 50 g ( <b>GLU, JAJ, MLE, GOR</b> ), Sałata zielona 20 g , <b>Posiłek nocny:</b> Mus warzywno-owocowy 100 g ,
<b>Wartości odżywcze:</b> Wartość energetyczna[kcal]: 2284.18 kcal; Białko ogółem: 91.18 g; Tłuszcz: 72.15 g; Węglowodny przyswajalne: 299.85 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 20.74 g; suma cukrów prostych: 74.98 g; Sól: 9.39 g; Błonnik pokarmowy: 34.75 g; Sód: 1140.01 mg;		
<b>wtorek 2024-06-04</b>		
<b>Dieta: ZABRZE CZKID ŁATWOSTRAWNA KOD-C2</b>		
Makaron na mleku . 300 ml ( <b>BIA, GLU</b> ), Herbata bez cukru. 250 ml , Chleb pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU, JAJ, OZI, SOJ, SEZ</b> ), Bułka grahamka 50 g ( <b>GLU</b> ), Maselko 1szt 1 szt , Twaróg 50 g ( <b>BIA</b> ), Szyunka drobiowa z fileta 50 g ( <b>GLU, JAJ, MLE, SEL, DWU</b> ), Pomidor koktajlowy 100 g , <b>II Śniadanie:</b> Pomarańcza 150 g ,	Zupa z kaszą jęczmienną 400 ml ( <b>GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR</b> ), Ziemniaki . 200 g , Schab gotowany +sos 120/100 190 g ( <b>BIA, GLU, SOJ, SEL, GOR</b> ), Buraczki 150 g ( <b>SEL, GOR</b> ), Napar owocowy bez cukru. 250 ml , Woda niegazowana 0,5l 1 szt , <b>Podwieczorek:</b> Sok marchwiowo-owocowy 200 ml ,	Herbata bez cukru. 250 ml , Bułka 100g,margaryna miękka1szt 1 Por ( <b>GLU, OZI, SOJ, SEZ</b> ), Szyunka Jana 50 g ( <b>GLU, JAJ, MLE, GOR</b> ), Sałata zielona 20 g , <b>Posiłek nocny:</b> Mus warzywno-owocowy 100 g ,
<b>Wartości odżywcze:</b> Wartość energetyczna[kcal]: 2018.06 kcal; Białko ogółem: 114.42 g; Tłuszcz: 43.19 g; Węglowodny przyswajalne: 226.45 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 18.48 g; suma cukrów prostych: 74.97 g; Sól: 5.00 g; Błonnik pokarmowy: 32.00 g; Sód: 860.77 mg;		
<b>wtorek 2024-06-04</b>		
<b>Dieta: ZABRZE CZKID Z OGR. WĘGLOWODANÓW KOD-C3</b>		
Skyr 150 g ( <b>MLE</b> ), Herbata bez cukru. 250 ml , Chleb zwykły 50 g ( <b>GLU, JAJ, OZI, SOJ, SEZ</b> ), Bułka grahamka 50 g ( <b>GLU</b> ), Maselko 1szt 1 szt , Twaróg 50 g ( <b>BIA</b> ), Szyunka drobiowa z fileta 50 g ( <b>GLU, JAJ, MLE, SEL, DWU</b> ), Pomidor koktajlowy 100 g , <b>II Śniadanie:</b> Grejfrut 150 g ,	Zupa z kaszą jęczmienną 400 ml ( <b>GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR</b> ), Ziemniaki . 200 g , Schab gotowany +sos 120/100 190 g ( <b>BIA, GLU, SOJ, SEL, GOR</b> ), surówka porowa - 150 g ( <b>JAJ, SEL, GOR</b> ), Napar owocowy bez cukru. 250 ml , Woda niegazowana 0,5l 1 szt , <b>Podwieczorek:</b> Sok marchwiowo-owocowy 200 ml ,	Herbata bez cukru. 250 ml , Chleb graham 100g margaryna miękka 1szt 1 Por ( <b>GLU, SOJ, SEZ</b> ), Szyunka Jana 50 g ( <b>GLU, JAJ, MLE, GOR</b> ), Sałata zielona 20 g , <b>Posiłek nocny:</b> Mus warzywno-owocowy 100 g , Pestki dyni 30 g ,
<b>Wartości odżywcze:</b> Wartość energetyczna[kcal]: 2119.79 kcal; Białko ogółem: 131.28 g; Tłuszcz: 52.99 g; Węglowodny przyswajalne: 265.28 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 18.07 g; suma cukrów prostych: 69.78 g; Sól: 6.18 g; Błonnik pokarmowy: 31.07 g; Sód: 504.23 mg;		
<b>wtorek 2024-06-04</b>		
<b>Dieta: ZABRZE CZKID ZESTAW II-KOD C1</b>		
Makaron na mleku . 300 ml ( <b>BIA, GLU</b> ), Herbata bez cukru. 250 ml , Chleb zwykły 50 g ( <b>GLU, JAJ, OZI, SOJ, SEZ</b> ), Bułka grahamka 50 g ( <b>GLU</b> ), Maselko 1szt 1 szt , Szyunka Jana 50 g ( <b>GLU, JAJ, MLE, GOR</b> ), Twaróg 50 g ( <b>BIA</b> ), Pomidor koktajlowy 100 g , <b>II Śniadanie:</b> Pomarańcza 150 g ,	Zupa z kaszą jęczmienną 400 ml ( <b>GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR</b> ), Ziemniaki . 200 g , Kotlet schabowy 150 g ( <b>GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR</b> ), Mizeria 150 g ( <b>BIA, GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR</b> ), Napar owocowy bez cukru. 250 ml , Woda niegazowana 0,5l 1 szt , <b>Podwieczorek:</b> Ciasteczko zbożowe 1 szt ,	Herbata bez cukru. 250 ml , Chleb graham 100g margaryna miękka 1szt 1 Por ( <b>GLU, SOJ, SEZ</b> ), Pasta z ciecierzycy ze słonecznikiem 80 g ( <b>GLU, OZI, SOJ, MLE, SEL, GOR, SEZ</b> ), Sałata zielona 20 g , <b>Posiłek nocny:</b> Mus warzywno-owocowy 100 g ,
<b>Wartości odżywcze:</b> Wartość energetyczna[kcal]: 2519.22 kcal; Białko ogółem: 105.22 g; Tłuszcz: 89.22 g; Węglowodny przyswajalne: 304.84 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 25.13 g; suma cukrów prostych: 51.95 g; Sól: 5.03 g; Błonnik pokarmowy: 35.45 g; Sód: 882.24 mg;		

## Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Szpital Miejski Zabrze		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
<b>wtorek 2024-06-04</b> <span style="float: right;"><b>Dieta: ZABRZE DIETA PAPKOWATA KOD-12</b></span>		
Makaron na mleku . 300 ml ( <b>BIA, GLU</b> ), Herbata bez cukru. 250 ml , Bułka 100g,margaryna miękka1szt 1 Por ( <b>GLU, OZI, SOJ, SEZ</b> ), Szynka Jana 50 g ( <b>GLU, JAJ, MLE, GOR</b> ), Sok pomidorowy 1szt 1 szt , <b>II Śniadanie:</b> Mus owocowy 100 g ,	Zupa z kaszą jęczmienną 400 ml ( <b>GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR</b> ), Ziemniaki (mix) 100 g , Schab gotowany 100 g , Warzywa gotowane 150 g ( <b>BIA, GLU, SEL</b> ), Napar owocowy bez cukru. 250 ml , Woda niegazowana 0,5l 1 szt , <b>Podwieczorek:</b> Sok marchwiowo-owocowy 200 ml ,	Herbata bez cukru. 250 ml , Zupa grysikowa . 400 ml ( <b>GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR</b> ), Bułka 100g,margaryna miękka1szt 1 Por ( <b>GLU, OZI, SOJ, SEZ</b> ), Szynka drobiowa z fileta 40 g ( <b>GLU, JAJ, MLE, SEL, DWU</b> ), Połędwica sopocka 50 g ( <b>GLU, JAJ, SOJ, SEL, GOR, DWU</b> ), <b>Posiłek nocny:</b> Mus warzywno-owocowy 100 g ,
<b>Wartości odżywcze:</b> Wartość energetyczna[kcal]: 1959.28 kcal; Białko ogółem: 100.54 g; Tłuszcz: 46.08 g; Węglowodny przyswajalne: 168.50 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 14.73 g; suma cukrów prostych: 69.27 g; Sól: 8.06 g; Błonnik pokarmowy: 33.03 g; Sód: 1590.83 mg;		
<b>środa 2024-06-05</b> <span style="float: right;"><b>Dieta: ZABRZE PODSTAWOWA KOD-1</b></span>		
Kasza kukurydzina na mleku . 400 ml ( <b>BIA</b> ), Kawa zbożowa z mlekiem bez cukru. 250 ml ( <b>BIA, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR</b> ), Bułka grahamka 1szt ,chleb pszenno-żytni 50g,masło 15g. 1 Por ( <b>GLU, JAJ, OZI, SOJ, SEZ</b> ), Pasta z twarogu z natką pietruszki 100 g ( <b>BIA</b> ), Szynka konserwowa premium 40 g ( <b>GLU, JAJ, MLE, SEL, GOR, SOJ</b> ), Ogórek kiszony . 100 g ( <b>GOR</b> ), <b>II Śniadanie:</b> Jabłko 150 g ,	Barszcz czerwony z ziemniakami 400 ml ( <b>GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR</b> ), Kasza gryczana 200 g ( <b>GLU</b> ), Filet z indyka + sos z zieloną pietruszką (120/100) 220 g ( <b>GLU</b> ), Fasolka szparagowa z wody z ziołami i oliwą 150 g ( <b>STR</b> ), Napar owocowy bez cukru. 250 ml , Woda niegazowana 0,5l 1 szt , <b>Podwieczorek:</b> Serek homogenizowany nat. 1szt 150 g ( <b>MLE</b> ),	Herbata bez cukru. 250 ml , Chleb pszenno-żytni 100g margaryna miękka 1szt. 1 Por ( <b>GLU, JAJ, OZI, SOJ, SEZ</b> ), Pasta z łososia 1 szt ( <b>JAJ, RYB, SEL</b> ), Roszponka 20 g , <b>Posiłek nocny:</b> Mus owoc/batata 1 szt ,
<b>Wartości odżywcze:</b> Wartość energetyczna[kcal]: 2523.87 kcal; Białko ogółem: 126.37 g; Tłuszcz: 76.02 g; Węglowodny przyswajalne: 315.45 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 28.69 g; suma cukrów prostych: 63.67 g; Sól: 7.83 g; Błonnik pokarmowy: 28.19 g; Sód: 1310.68 mg;		
<b>środa 2024-06-05</b> <span style="float: right;"><b>Dieta: ZABRZE ŁATWOSTRAWNA KOD-2</b></span>		
Kasza kukurydzina na mleku . 400 ml ( <b>BIA</b> ), Herbata bez cukru. 250 ml , Bułka grahamka 1szt ,chleb pszenno-żytni 50g,masło 15g. 1 Por ( <b>GLU, JAJ, OZI, SOJ, SEZ</b> ), Pasta z twarogu z natką pietruszki 100 g ( <b>BIA</b> ), Szynka konserwowa premium 40 g ( <b>GLU, JAJ, MLE, SEL, GOR, SOJ</b> ), Mix sałat 30 g , <b>II Śniadanie:</b> Jabłko 150 g ,	Barszcz czerwony z ziemniakami 400 ml ( <b>GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR</b> ), Kasza jecz. perłowa 200 g ( <b>BIA, GLU</b> ), Filet z indyka + sos z zieloną pietruszką (120/100) 220 g ( <b>GLU</b> ), Marchewka kostka gotowana z ziołami z dod. oliwy 150 g ( <b>BIA, GLU, SOJ, SEL, GOR</b> ), Napar owocowy bez cukru. 250 ml , Woda niegazowana 0,5l 1 szt , <b>Podwieczorek:</b> Serek homogenizowany nat. 1szt 150 g ( <b>MLE</b> ),	Herbata bez cukru. 250 ml , Bułka 100g,margaryna miękka1szt 1 Por ( <b>GLU, OZI, SOJ, SEZ</b> ), Połędwica wiśniowa 40 g ( <b>JAJ, MLE, SEL, GOR</b> ), Roszponka 20 g , <b>Posiłek nocny:</b> Mus owoc/batata 1 szt ,
<b>Wartości odżywcze:</b> Wartość energetyczna[kcal]: 2216.57 kcal; Białko ogółem: 114.27 g; Tłuszcz: 62.42 g; Węglowodny przyswajalne: 233.08 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 25.51 g; suma cukrów prostych: 61.22 g; Sól: 5.35 g; Błonnik pokarmowy: 26.44 g; Sód: 637.86 mg;		
<b>środa 2024-06-05</b> <span style="float: right;"><b>Dieta: ZABRZE BOGATOBIAŁKOWA KOD-9</b></span>		
Kasza kukurydzina na mleku . 400 ml ( <b>BIA</b> ), Herbata bez cukru. 250 ml , Bułka grahamka 1szt,chleb pszenno-żytni 50g, margaryna miękka1szt. 1 Por ( <b>GLU, JAJ, OZI, SOJ, SEZ</b> ), Pasta z twarogu z natką pietruszki 100 g ( <b>BIA</b> ), Szynka konserwowa premium 40 g ( <b>GLU, JAJ, MLE, SEL, GOR, SOJ</b> ), Mix sałat 30 g , <b>II Śniadanie:</b> Jabłko 150 g ,	Barszcz czerwony z ziemniakami 400 ml ( <b>GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR</b> ), Kasza jecz. perłowa 200 g ( <b>BIA, GLU</b> ), Filet z indyka + sos z zieloną pietruszką (120/100) 220 g ( <b>GLU</b> ), Marchewka kostka gotowana z ziołami z dod. oliwy 150 g ( <b>BIA, GLU, SOJ, SEL, GOR</b> ), Napar owocowy bez cukru. 250 ml , Woda niegazowana 0,5l 1 szt , <b>Podwieczorek:</b> Serek homogenizowany nat. 1szt 150 g ( <b>MLE</b> ),	Herbata bez cukru. 250 ml , Bułka 100g,margaryna miękka1szt 1 Por ( <b>GLU, OZI, SOJ, SEZ</b> ), Połędwica wiśniowa 100 g ( <b>JAJ, MLE, SEL, GOR</b> ), Roszponka 20 g , <b>Posiłek nocny:</b> Mus owoc/batata 1 szt ,
<b>Wartości odżywcze:</b> Wartość energetyczna[kcal]: 2227.57 kcal; Białko ogółem: 123.75 g; Tłuszcz: 59.18 g; Węglowodny przyswajalne: 233.63 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 19.00 g; suma cukrów prostych: 61.13 g; Sól: 6.82 g; Błonnik pokarmowy: 26.44 g; Sód: 636.51 mg;		

## Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Szpital Miejski Zabrze		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
<b>środa 2024-06-05</b>		
<b>Dieta: ZABRZE DIETA Z OGR.ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW KOD-6</b>		
Kefir 150 g ( <b>BIA</b> ), Herbata bez cukru. 250 ml , Bułka grahamka 1szt ,chleb pszenno-żytni 50g,masło 15g. 1 Por ( <b>GLU, JAJ, OZI, SOJ, SEZ</b> ), Pasta z twarogu z natką pietruszki 100 g ( <b>BIA</b> ), Szynka konserwowa premium 40 g ( <b>GLU, JAJ, MLE, SEL, GOR, SOJ</b> ), Ogórek kiszony . 100 g ( <b>GOR</b> ), <b>II Śniadanie:</b> Jabłko 150 g ,	Barszcz czerwony z ziemniakami 400 ml ( <b>GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR</b> ), Kasza gryczana 200 g ( <b>GLU</b> ), Filet z indyka + sos z zieloną pietruszką (120/100) 220 g ( <b>GLU</b> ), Fasolka szparagowa z wody z ziołami i oliwą 150 g ( <b>STR</b> ), Napar owocowy bez cukru. 250 ml , Woda niegazowana 0,5l 1 szt , <b>Podwieczorek:</b> Serek homogenizowany nat. 1szt 150 g ( <b>MLE</b> ),	Herbata bez cukru. 250 ml , Chleb graham 100g margaryna miękka 1szt 1 Por ( <b>GLU, SOJ, SEZ</b> ), Polędwica wiśniowa 40 g ( <b>JAJ, MLE, SEL, GOR</b> ), Roszponka 20 g , <b>Posiłek nocny:</b> Mus owoc/batata 1 szt , Orzechy włoskie 30 g ( <b>ORZ</b> ),
<b>Wartości odżywcze:</b> Wartość energetyczna[kcal]: 2279.15 kcal; Białko ogółem: 125.34 g; Tłuszcz: 69.33 g; Węglowodny przyswajalne: 270.36 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 24.33 g; suma cukrów prostych: 53.18 g; Sól: 7.37 g; Błonnik pokarmowy: 30.50 g; Sód: 1209.34 mg;		
<b>środa 2024-06-05</b>		
<b>Dieta: ZABRZE CZKID ZESTAW I -KOD C1</b>		
Kasza kukurydzina na mleku . 400 ml ( <b>BIA</b> ), Herbata bez cukru. 250 ml , Bułka grahamka 50 g ( <b>GLU</b> ), Chleb zwykły 50 g ( <b>GLU, JAJ, OZI, SOJ, SEZ</b> ), Masełko 1szt 1 szt , Pastella z awokado 1 szt ( <b>GLU, RYB, SOJ, MLE</b> ), Polędwica sopočka 40 g ( <b>GLU, JAJ, SOJ, SEL, GOR, DWU</b> ), Ogórek kiszony . 100 g ( <b>GOR</b> ), <b>II Śniadanie:</b> Jabłko 150 g ,	Barszcz czerwony z ziemniakami 400 ml ( <b>GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR</b> ), Kasza gryczana 200 g ( <b>GLU</b> ), Gulasz z szynki wp (gotowany) 200 g ( <b>GLU, BIA, SOJ, SEL, GOR</b> ), Napar owocowy bez cukru. 250 ml , Woda niegazowana 0,5l 1 szt , Fasolka szparagowa z wody z ziołami i oliwą 150 g ( <b>STR</b> ), <b>Podwieczorek:</b> Ciasteczko zbożowe 1 szt ,	Herbata bez cukru. 250 ml , Chleb graham 100g margaryna miękka 1szt 1 Por ( <b>GLU, SOJ, SEZ</b> ), Kielbasa zielonogórska 40 g ( <b>BIA, GLU, JAJ, SEL, SOJ, GOR</b> ), Roszponka 20 g , <b>Posiłek nocny:</b> Mus owoc/batata 1 szt ,
<b>Wartości odżywcze:</b> Wartość energetyczna[kcal]: 2383.57 kcal; Białko ogółem: 83.26 g; Tłuszcz: 83.06 g; Węglowodny przyswajalne: 305.57 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 22.59 g; suma cukrów prostych: 55.02 g; Sól: 7.95 g; Błonnik pokarmowy: 30.02 g; Sód: 1534.38 mg;		
<b>środa 2024-06-05</b>		
<b>Dieta: ZABRZE CZKID ŁATWOSTRAWNA KOD-C2</b>		
Kasza kukurydzina na mleku . 400 ml ( <b>BIA</b> ), Herbata bez cukru. 250 ml , Bułka grahamka 50 g ( <b>GLU</b> ), Chleb pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU, JAJ, OZI, SOJ, SEZ</b> ), Masełko 1szt 1 szt , Polędwica sopočka 40 g ( <b>GLU, JAJ, SOJ, SEL, GOR, DWU</b> ), Serek wiejski 150 g ( <b>MLE</b> ), Mix sałat 30 g , <b>II Śniadanie:</b> Jabłko 150 g ,	Barszcz czerwony z ziemniakami 400 ml ( <b>GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR</b> ), Kasza jecz. perłowa 200 g ( <b>BIA, GLU</b> ), Filet z indyka + sos z zieloną pietruszką (120/100) 220 g ( <b>GLU</b> ), Marchewka kostka gotowana z ziołami z dod. oliwy 150 g ( <b>BIA, GLU, SOJ, SEL, GOR</b> ), Napar owocowy bez cukru. 250 ml , Woda niegazowana 0,5l 1 szt , <b>Podwieczorek:</b> Serek homogenizowany nat. 1szt 150 g ( <b>MLE</b> ),	Herbata bez cukru. 250 ml , Bułka 100g,margaryna miękka1szt 1 Por ( <b>GLU, OZI, SOJ, SEZ</b> ), Polędwica wiśniowa 40 g ( <b>JAJ, MLE, SEL, GOR</b> ), Roszponka 20 g , <b>Posiłek nocny:</b> Mus owoc/batata 1 szt ,
<b>Wartości odżywcze:</b> Wartość energetyczna[kcal]: 2205.14 kcal; Białko ogółem: 113.72 g; Tłuszcz: 60.87 g; Węglowodny przyswajalne: 234.38 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 24.30 g; suma cukrów prostych: 62.82 g; Sól: 6.42 g; Błonnik pokarmowy: 26.38 g; Sód: 1160.93 mg;		
<b>środa 2024-06-05</b>		
<b>Dieta: ZABRZE CZKID Z OGR. WĘGLOWODANÓW KOD-C3</b>		
Kefir 150 g ( <b>BIA</b> ), Herbata bez cukru. 250 ml , Bułka grahamka 50 g ( <b>GLU</b> ), Chleb graham 50 g ( <b>GLU, SOJ, SEZ</b> ), Masełko 1szt 1 szt , Polędwica sopočka 40 g ( <b>GLU, JAJ, SOJ, SEL, GOR, DWU</b> ), Pastella z awokado 1 szt ( <b>GLU, RYB, SOJ, MLE</b> ), Ogórek kiszony . 100 g ( <b>GOR</b> ), <b>II Śniadanie:</b> Jabłko 150 g ,	Barszcz czerwony z ziemniakami 400 ml ( <b>GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR</b> ), Kasza gryczana 200 g ( <b>GLU</b> ), Filet z indyka + sos z zieloną pietruszką (120/100) 220 g ( <b>GLU</b> ), Fasolka szparagowa z wody z ziołami i oliwą 150 g ( <b>STR</b> ), Napar owocowy bez cukru. 250 ml , Woda niegazowana 0,5l 1 szt , <b>Podwieczorek:</b> Serek homogenizowany nat. 1szt 150 g ( <b>MLE</b> ),	Herbata bez cukru. 250 ml , Chleb graham 100g margaryna miękka 1szt 1 Por ( <b>GLU, SOJ, SEZ</b> ), Śledzik na raz z cebulką 1 szt , Roszponka 20 g , <b>Posiłek nocny:</b> Mus owoc/batata 1 szt , Orzechy włoskie 30 g ( <b>ORZ</b> ),
<b>Wartości odżywcze:</b> Wartość energetyczna[kcal]: 2686.01 kcal; Białko ogółem: 112.50 g; Tłuszcz: 118.15 g; Węglowodny przyswajalne: 274.10 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 25.06 g; suma cukrów prostych: 56.32 g; Sól: 9.47 g; Błonnik pokarmowy: 31.39 g; Sód: 1162.40 mg;		

## Jadłospis dla oddziałów

Oddział: Szpital Miejski Zabrze		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
<b>środa 2024-06-05</b> <b>Dieta: ZABRZE CZKID ZESTAW II-KOD C1</b>		
Kasza kukurydzina na mleku . 400 ml ( <i>BIA</i> ), Herbata bez cukru. 250 ml , Bułka grahamka 50 g ( <i>GLU</i> ), Chleb pszenno-żytni 50 g ( <i>GLU, JAJ, OZI, SOJ, SEZ</i> ), Masełko 1szt 1 szt , Połędwica sopocka 50 g ( <i>GLU, JAJ, SOJ, SEL, GOR, DWU</i> ), Ser żółty 40 g ( <i>BIA</i> ), Ogórek kiszony . 100 g ( <i>GOR</i> ), <b>II Śniadanie:</b> Jabłko 150 g ,	Barszcz czerwony z ziemniakami 400 ml ( <i>GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR</i> ), Kasza gryczana 200 g ( <i>GLU</i> ), Filet drobiowy gotowany 100 g , Marchewka kostka gotowana z ziołami z dod. oliwy 150 g ( <i>BIA, GLU, SOJ, SEL, GOR</i> ), Napar owocowy bez cukru. 250 ml , Woda niegazowana 0,5l 1 szt , <b>Podwieczorek:</b> Sok pomidorowy 1szt 1 szt ,	Herbata bez cukru. 250 ml , Chleb graham 100g margaryna miękka 1szt 1 Por ( <i>GLU, SOJ, SEZ</i> ), Śledzik na raz z cebulką 1 szt , Roszponka 20 g , <b>Posiłek nocny:</b> Mus owoc/batata 1 szt ,
<b>Wartości odżywcze:</b> Wartość energetyczna[kcal]: 2359.64 kcal; Białko ogółem: 106.78 g; Tłuszcz: 77.72 g; Węglowodny przyswajalne: 288.64 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 24.68 g; suma cukrów prostych: 61.53 g; Sól: 11.06 g; Błonnik pokarmowy: 32.58 g; Sód: 1909.08 mg;		
<b>środa 2024-06-05</b> <b>Dieta: ZABRZE DIETA PAKOWATA KOD-12</b>		
Kasza kukurydzina na mleku . 400 ml ( <i>BIA</i> ), Kawa zbożowa z mlekiem bez cukru. 250 ml ( <i>BIA, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR</i> ), Bułka 100g, margaryna miękka 1szt 1 Por ( <i>GLU, OZI, SOJ, SEZ</i> ), Połędwica wiśniowa 100 g ( <i>JAJ, MLE, SEL, GOR</i> ), <b>II Śniadanie:</b> Soczek -1szt 200 ml ,	Barszcz czerwony z ziemniakami 400 ml ( <i>GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR</i> ), Ziemniaki (mix) 100 g , Filet z indyka 100 g , Marchewka kostka gotowana z ziołami z dod. oliwy 150 g ( <i>BIA, GLU, SOJ, SEL, GOR</i> ), Napar owocowy bez cukru. 250 ml , Woda niegazowana 0,5l 1 szt , <b>Podwieczorek:</b> Serek homogenizowany nat. 1szt 150 g ( <i>MLE</i> ),	Herbata bez cukru. 250 ml , Zupa ziemniaczana . 400 ml ( <i>GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR</i> ), Bułka 100g, margaryna miękka 1szt 1 Por ( <i>GLU, OZI, SOJ, SEZ</i> ), Połędwica wiśniowa 100 g ( <i>JAJ, MLE, SEL, GOR</i> ), Mus warzywno-owocowy 100 g , <b>Posiłek nocny:</b> Mus owoc/batata 1 szt ,
<b>Wartości odżywcze:</b> Wartość energetyczna[kcal]: 2189.56 kcal; Białko ogółem: 111.19 g; Tłuszcz: 58.22 g; Węglowodny przyswajalne: 190.65 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 16.57 g; suma cukrów prostych: 67.01 g; Sól: 7.66 g; Błonnik pokarmowy: 24.14 g; Sód: 427.29 mg;		
<b>czwartek 2024-06-06</b> <b>Dieta: ZABRZE PODSTAWOWA KOD-1</b>		
Kasza manna na mleku . 350 ml ( <i>BIA, GLU</i> ), Herbata bez cukru. 250 ml , Bułka grahamka 1szt, chleb pszenno-żytni 50g, margaryna miękka 1szt. 1 Por ( <i>GLU, JAJ, OZI, SOJ, SEZ</i> ), Paszтет 1szt 50 g ( <i>GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR</i> ), Połędwica sopocka 40 g ( <i>GLU, JAJ, SOJ, SEL, GOR, DWU</i> ), Rzodkiewka 100 g , <b>II Śniadanie:</b> Winogron 150 g ,	Zupa selerowa z ziemniakami . 400 ml ( <i>SEL</i> ), Łazanki z kielbasą i pieczarkami 300 g ( <i>GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR</i> ), Bukiet warzyw got 150 g ( <i>SEL</i> ), Napar owocowy bez cukru. 250 ml , Woda niegazowana 0,5l 1 szt , <b>Podwieczorek:</b> Jogurt naturalny . 150 g ( <i>BIA</i> ),	Herbata bez cukru. 250 ml , Chleb pszenno-żytni 100g margaryna miękka 1szt. 1 Por ( <i>GLU, JAJ, OZI, SOJ, SEZ</i> ), Szyńska konserwowa premium 50 g ( <i>GLU, JAJ, MLE, SEL, GOR, SOJ</i> ), Sałata zielona 30 g , <b>Posiłek nocny:</b> Tubka z kaszą jaglana z owocami 1szt 1 szt ( <i>GLU</i> ),
<b>Wartości odżywcze:</b> Wartość energetyczna[kcal]: 1937.94 kcal; Białko ogółem: 82.25 g; Tłuszcz: 45.71 g; Węglowodny przyswajalne: 287.94 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 15.85 g; suma cukrów prostych: 55.02 g; Sól: 7.29 g; Błonnik pokarmowy: 29.94 g; Sód: 982.31 mg;		
<b>czwartek 2024-06-06</b> <b>Dieta: ZABRZE ŁATWOSTRAWNA KOD-2</b>		
Kasza manna na mleku . 350 ml ( <i>BIA, GLU</i> ), Herbata bez cukru. 250 ml , Bułka grahamka 1szt, chleb pszenno-żytni 50g, margaryna miękka 1szt. 1 Por ( <i>GLU, JAJ, OZI, SOJ, SEZ</i> ), Pasta warzywna 1szt (l) 1 szt , Połędwica sopocka 40 g ( <i>GLU, JAJ, SOJ, SEL, GOR, DWU</i> ), Mix sałat 20 g , <b>II Śniadanie:</b> Mandarynki 150 g ,	Zupa selerowa z ziemniakami . 400 ml ( <i>SEL</i> ), Ziemniaki . 200 g , Podudzie gotowane (2szt) + sos koperkowy 1 szt ( <i>GLU, SEL, GOR</i> ), Bukiet warzyw got 150 g ( <i>SEL</i> ), Napar owocowy bez cukru. 250 ml , Woda niegazowana 0,5l 1 szt , <b>Podwieczorek:</b> Jogurt naturalny . 150 g ( <i>BIA</i> ),	Herbata bez cukru. 250 ml , Bułka 100g, margaryna miękka 1szt 1 Por ( <i>GLU, OZI, SOJ, SEZ</i> ), Szyńska konserwowa premium 40 g ( <i>GLU, JAJ, MLE, SEL, GOR, SOJ</i> ), Sałata zielona 30 g , <b>Posiłek nocny:</b> Tubka z kaszą jaglana z owocami 1szt 1 szt ( <i>GLU</i> ),
<b>Wartości odżywcze:</b> Wartość energetyczna[kcal]: 2066.63 kcal; Białko ogółem: 101.30 g; Tłuszcz: 55.35 g; Węglowodny przyswajalne: 229.16 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 17.13 g; suma cukrów prostych: 48.14 g; Sól: 6.51 g; Błonnik pokarmowy: 29.77 g; Sód: 695.41 mg;		

## Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Szpital Miejski Zabrze		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
<b>czwartek 2024-06-06</b> <b>Dieta: ZABRZE BOGATOBIAŁKOWA KOD-9</b>		
Kasza manna na mleku . 350 ml ( <b>BIA, GLU</b> ), Herbata bez cukru. 250 ml , Bułka grahamka 1szt, chleb pszenno-żytni 50g, margaryna mięka 1szt. 1 Por ( <b>GLU, JAJ, OZI, SOJ, SEZ</b> ), Pasta warzywna 1szt (!) 1 szt , Polędwica sopocka 40 g ( <b>GLU, JAJ, SOJ, SEL, GOR,</b> <b>DWU</b> ), Mix sałat 20 g , <b>II Śniadanie:</b> Mandarynki 200 g ,	Zupa selerowa z ziemniakami . 400 ml ( <b>SEL</b> ), Podudzie gotowane (2szt) + sos koperkowy 1 szt ( <b>GLU, SEL, GOR</b> ), Ziemniaki . 200 g , Bukiet warzyw got 150 g ( <b>SEL</b> ), Napar owocowy bez cukru. 250 ml , Woda niegazowana 0,5l 1 szt , <b>Podwieczorek:</b> Skyr 150 g ( <b>MLE</b> ),	Herbata bez cukru. 250 ml , Bułka 100g, margaryna mięka 1szt 1 Por ( <b>GLU, OZI,</b> <b>SOJ, SEZ</b> ), Szyńka konserwowa premium 100 g ( <b>GLU, JAJ, MLE, SEL, GOR, SOJ</b> ), Sałata zielona 30 g , <b>Posiłek nocny:</b> Tubka z kaszą jaglana z owocami 1szt 1 szt ( <b>GLU</b> ),
<b>Wartości odżywcze:</b> Wartość energetyczna[kcal]: 2165.33 kcal; Białko ogółem: 125.15 g; Tłuszcz: 54.85 g; Węglowodny przyswajalne: 230.66 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 15.96 g; suma cukrów prostych: 52.59 g; Sól: 8.09 g; Błonnik pokarmowy: 30.72 g; Sód: 601.41 mg;		
<b>czwartek 2024-06-06</b> <b>Dieta: ZABRZE DIETA Z OGR.ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW KOD-6</b>		
Skyr 150 g ( <b>MLE</b> ), Herbata bez cukru. 250 ml , Bułka grahamka 1szt, chleb pszenno-żytni 50g, margaryna mięka 1szt. 1 Por ( <b>GLU, JAJ, OZI,</b> <b>SOJ, SEZ</b> ), Pasta warzywna 1szt (!) 1 szt , Polędwica sopocka 40 g ( <b>GLU, JAJ, SOJ, SEL,</b> <b>GOR, DWU</b> ), Rzodkiewka 100 g , <b>II Śniadanie:</b> Mandarynki 200 g ,	Zupa selerowa z ziemniakami . 400 ml ( <b>SEL</b> ), Ziemniaki . 200 g , Podudzie gotowane (2szt) + sos koperkowy 1 szt ( <b>GLU, SEL, GOR</b> ), Bukiet warzyw got 150 g ( <b>SEL</b> ), Napar owocowy bez cukru. 250 ml , Woda niegazowana 0,5l 1 szt , <b>Podwieczorek:</b> Jogurt naturalny . 150 g ( <b>BIA</b> ),	Herbata bez cukru. 250 ml , Chleb graham 100g margaryna mięka 1szt 1 Por ( <b>GLU, SOJ,</b> <b>SEZ</b> ), Szyńka konserwowa premium 40 g ( <b>GLU,</b> <b>JAJ, MLE, SEL, GOR, SOJ</b> ), Sałata zielona 30 g , <b>Posiłek nocny:</b> Tubka z kaszą jaglana z owocami 1szt 1 szt ( <b>GLU</b> ), Orzechy włoskie 30 g ( <b>ORZ</b> ),
<b>Wartości odżywcze:</b> Wartość energetyczna[kcal]: 2200.35 kcal; Białko ogółem: 118.20 g; Tłuszcz: 65.97 g; Węglowodny przyswajalne: 269.47 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 15.88 g; suma cukrów prostych: 51.17 g; Sól: 6.95 g; Błonnik pokarmowy: 35.19 g; Sód: 627.99 mg;		
<b>czwartek 2024-06-06</b> <b>Dieta: ZABRZE CZKID ZESTAW I -KOD C1</b>		
Kasza manna na mleku . 350 ml ( <b>BIA, GLU</b> ), Herbata bez cukru. 250 ml , Chleb pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU, JAJ, OZI, SOJ, SEZ</b> ), Bułka grahamka 50 g ( <b>GLU</b> ), Masełko 1szt 1 szt , Jajo 1 szt ( <b>JAJ</b> ), Pasztet 1szt 50 g ( <b>GLU,</b> <b>JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR</b> ), Roszponka 20 g , <b>II Śniadanie:</b> Winogron 150 g ,	Zupa selerowa z ziemniakami . 400 ml ( <b>SEL</b> ), Ziemniaki . 200 g , Podudzie pieczone 2szt 1 Por ( <b>SEL</b> ), Sałatka z ogórków kiszonych i cebuli . 150 g ( <b>GOR</b> ), Napar owocowy bez cukru. 250 ml , Woda niegazowana 0,5l 1 szt , <b>Podwieczorek:</b> Sok pomidorowy 1szt 1 szt ,	Herbata bez cukru. 250 ml , Chleb graham 100g margaryna mięka 1szt 1 Por ( <b>GLU, SOJ,</b> <b>SEZ</b> ), Szyńka konserwowa premium 50 g ( <b>GLU,</b> <b>JAJ, MLE, SEL, GOR, SOJ</b> ), Sałata zielona 30 g , <b>Posiłek nocny:</b> Tubka z kaszą jaglana z owocami 1szt 1 szt ( <b>GLU</b> ),
<b>Wartości odżywcze:</b> Wartość energetyczna[kcal]: 2441.53 kcal; Białko ogółem: 103.72 g; Tłuszcz: 96.18 g; Węglowodny przyswajalne: 273.46 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 26.36 g; suma cukrów prostych: 50.90 g; Sól: 9.42 g; Błonnik pokarmowy: 31.34 g; Sód: 2329.66 mg;		
<b>czwartek 2024-06-06</b> <b>Dieta: ZABRZE CZKID ŁATWOSTRAWNA KOD-C2</b>		
Kasza manna na mleku . 350 ml ( <b>BIA, GLU</b> ), Herbata bez cukru. 250 ml , Chleb pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU, JAJ, OZI, SOJ, SEZ</b> ), Bułka grahamka 50 g ( <b>GLU</b> ), Masełko 1szt 1 szt , Szyńka drobiowa z fileta 40 g ( <b>GLU, JAJ, MLE,</b> <b>SEL, DWU</b> ), Pasta warzywna 1szt 1 szt , Roszponka 20 g , <b>II Śniadanie:</b> Mandarynki 150 g ,	Zupa selerowa z ziemniakami . 400 ml ( <b>SEL</b> ), Ziemniaki . 200 g , Podudzie pieczone 2szt 1 Por ( <b>SEL</b> ), Bukiet warzyw got 150 g ( <b>SEL</b> ), Napar owocowy bez cukru. 250 ml , Woda niegazowana 0,5l 1 szt , <b>Podwieczorek:</b> Jogurt naturalny . 150 g ( <b>BIA</b> ),	Herbata bez cukru. 250 ml , Bułka 100g, margaryna mięka 1szt 1 Por ( <b>GLU, OZI,</b> <b>SOJ, SEZ</b> ), Szyńka konserwowa premium 50 g ( <b>GLU, JAJ, MLE, SEL, GOR, SOJ</b> ), Sałata zielona 30 g , <b>Posiłek nocny:</b> Tubka z kaszą jaglana z owocami 1szt 1 szt ( <b>GLU</b> ),
<b>Wartości odżywcze:</b> Wartość energetyczna[kcal]: 2147.53 kcal; Białko ogółem: 105.24 g; Tłuszcz: 66.65 g; Węglowodny przyswajalne: 220.05 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 21.65 g; suma cukrów prostych: 47.86 g; Sól: 6.42 g; Błonnik pokarmowy: 28.60 g; Sód: 693.91 mg;		

## Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Szpital Miejski Zabrze		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
<b>czwartek 2024-06-06</b> <b>Dieta: ZABRZE CZKID Z OGR. WEGLOWODANÓW KOD-C3</b>		
Skyr 150 g ( <b>MLE</b> ), Herbata bez cukru. 250 ml , Chleb graham 50 g ( <b>GLU, SOJ, SEZ</b> ), Bułka grahamka 50 g ( <b>GLU</b> ), Margaryna miękka 1szt 1 szt , Szynka drobiowa z fileta 40 g ( <b>GLU, JAJ, MLE, SEL, DWU</b> ), Pasta warzywna 1szt 1 szt , Roszponka 20 g , <b>II Śniadanie:</b> Mandarynki 200 g ,	Zupa selerowa z ziemniakami . 400 ml ( <b>SEL</b> ), Ziemniaki . 200 g , Podudzie pieczone 2szt 1 Por ( <b>SEL</b> ), Sałatka z ogórków kiszonych i cebuli . 150 g ( <b>GOR</b> ), Napar owocowy bez cukru. 250 ml , Woda niegazowana 0,5l 1 szt , <b>Podwieczorek:</b> Jogurt naturalny . 150 g ( <b>BIA</b> ),	Herbata bez cukru. 250 ml , Chleb graham 100 g ( <b>GLU, SOJ, SEZ</b> ), Margaryna miękka 1szt 1 szt , Szynka konserwowa premium 50 g ( <b>GLU, JAJ, MLE, SEL, GOR, SOJ</b> ), Sałata zielona 30 g , <b>Posiłek nocny:</b> Tubka z kaszą jaglana z owocami 1szt 1 szt ( <b>GLU</b> ), Orzechy włoskie 30 g ( <b>ORZ</b> ),
<b>Wartości odżywcze:</b> Wartość energetyczna[kcal]: 2447.25 kcal; Białko ogółem: 120.72 g; Tłuszcz: 97.40 g; Węglowodny przyswajalne: 254.14 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 18.46 g; suma cukrów prostych: 46.18 g; Sól: 9.17 g; Błonnik pokarmowy: 33.94 g; Sód: 1566.24 mg;		
<b>czwartek 2024-06-06</b> <b>Dieta: ZABRZE CZKID ZESTAW II-KOD C1</b>		
Kasza manna na mleku . 350 ml ( <b>BIA, GLU</b> ), Herbata bez cukru. 250 ml , Chleb pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU, JAJ, OZI, SOJ, SEZ</b> ), Bułka grahamka 50 g ( <b>GLU</b> ), Maselko 1szt 1 szt , Szynka drobiowa z fileta 40 g ( <b>GLU, JAJ, MLE, SEL, DWU</b> ), Humus 1szt 1 szt ( <b>GLU, GOR, SEZ, SOJ</b> ), Roszponka 20 g , <b>II Śniadanie:</b> Winogron 150 g ,	Zupa selerowa z ziemniakami . 400 ml ( <b>SEL</b> ), Łazanki z kielbasą i pieczarkami 300 g ( <b>GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR</b> ), Bukiet warzyw z oliwą 150 g ( <b>SEL</b> ), Napar owocowy bez cukru. 250 ml , Woda niegazowana 0,5l 1 szt , <b>Podwieczorek:</b> Ciasteczko zbożowe 1 szt ,	Herbata bez cukru. 250 ml , Chleb graham 100 g ( <b>GLU, SOJ, SEZ</b> ), Margaryna miękka 1szt 1 szt , Serek wiejski lekki 1 szt ( <b>MLE</b> ), Sałata zielona 30 g , <b>Posiłek nocny:</b> Tubka z kaszą jaglana z owocami 1szt 1 szt ( <b>GLU</b> ),
<b>Wartości odżywcze:</b> Wartość energetyczna[kcal]: 2382.34 kcal; Białko ogółem: 90.87 g; Tłuszcz: 80.36 g; Węglowodny przyswajalne: 309.87 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 24.30 g; suma cukrów prostych: 53.84 g; Sól: 8.52 g; Błonnik pokarmowy: 33.32 g; Sód: 877.76 mg;		
<b>czwartek 2024-06-06</b> <b>Dieta: ZABRZE DIETA PAPKOWATA KOD-12</b>		
Kasza manna na mleku . 300 ml ( <b>BIA, GLU</b> ), Herbata bez cukru. 250 ml , Bułka 100g, margaryna miękka 1szt 1 Por ( <b>GLU, OZI, SOJ, SEZ</b> ), Połędwica sopocka 100 g ( <b>GLU, JAJ, SOJ, SEL, GOR, DWU</b> ), <b>II Śniadanie:</b> Mus owocowy 100 g ,	Zupa selerowa z ziemniakami . 400 ml ( <b>SEL</b> ), Ziemniaki (mix) 100 g , Podudzie got 1 szt ( <b>GLU</b> ), Warzywa gotowane 150 g ( <b>BIA, GLU, SEL</b> ), Napar owocowy bez cukru. 250 ml , Woda niegazowana 0,5l 1 szt , <b>Podwieczorek:</b> Jogurt naturalny . 150 g ( <b>BIA</b> ),	Herbata bez cukru. 250 ml , Zupa grysikowa . 400 ml ( <b>GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR</b> ), Bułka 100g, margaryna miękka 1szt 1 Por ( <b>GLU, OZI, SOJ, SEZ</b> ), Szynka konserwowa premium 100 g ( <b>GLU, JAJ, MLE, SEL, GOR, SOJ</b> ), Jogurt naturalny . 150 g ( <b>BIA</b> ), <b>Posiłek nocny:</b> Tubka z kaszą jaglana z owocami 1szt 1 szt ( <b>GLU</b> ),
<b>Wartości odżywcze:</b> Wartość energetyczna[kcal]: 2136.15 kcal; Białko ogółem: 107.12 g; Tłuszcz: 60.76 g; Węglowodny przyswajalne: 175.33 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 18.35 g; suma cukrów prostych: 46.54 g; Sól: 9.25 g; Błonnik pokarmowy: 27.74 g; Sód: 863.06 mg;		
<b>piątek 2024-06-07</b> <b>Dieta: ZABRZE PODSTAWOWA KOD-1</b>		
Kasza jęczmienna na mleku 350 ml ( <b>BIA, GLU</b> ), Kakao bez cukru. 250 ml ( <b>BIA</b> ), Rogal 1szt, chleb graham 30g, margaryna miękka 1szt 1 Por ( <b>GLU, JAJ, SOJ, SEZ</b> ), Dżem 2szt 50 g , Jajo 1 szt ( <b>JAJ</b> ), Pomidor koktajlowy 100 g , <b>II Śniadanie:</b> Kiwi 150 g ,	Zupa pomidorowa z makaronem 400 ml ( <b>GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR</b> ), Ziemniaki . 200 g , Dorsz z pieca koperkiem 120 g ( <b>SEL, GOR</b> ), Surówka z kapusty kiszonej 150 g ( <b>GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR</b> ), Napar owocowy bez cukru. 250 ml , Woda niegazowana 0,5l 1 szt , <b>Podwieczorek:</b> Skyr 150 g ( <b>MLE</b> ),	Herbata bez cukru. 250 ml , Chleb pszenno-żytni 100g margaryna miękka 1szt. 1 Por ( <b>GLU, JAJ, OZI, SOJ, SEZ</b> ), Pasta serowo-chrzanowa 100 g ( <b>BIA</b> ), Rukola 20 g , <b>Posiłek nocny:</b> Mus warzywno-owocowy 100 g ,
<b>Wartości odżywcze:</b> Wartość energetyczna[kcal]: 2218.71 kcal; Białko ogółem: 129.51 g; Tłuszcz: 53.55 g; Węglowodny przyswajalne: 292.77 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 18.72 g; suma cukrów prostych: 87.33 g; Sól: 4.65 g; Błonnik pokarmowy: 25.52 g; Sód: 1140.46 mg;		



## Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Szpital Miejski Zabrze		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
<b>piątek 2024-06-07</b> <b>Dieta: ZABRZE ŁATWOSTRAWNA KOD-2</b>		
Kasza jęczmienna na mleku 350 ml ( <b>BIA, GLU</b> ), Kakao bez cukru. 250 ml ( <b>BIA</b> ), Rogal 1szt, chleb graham 30g, margaryna miękka 1szt 1 Por ( <b>GLU, JAJ, SOJ, SEZ</b> ), Dżem 2szt 50 g, Serek wiejski 150 g ( <b>MLE</b> ), Pomidor koktajlowy 100 g, <b>II Śniadanie:</b> Jabłko pieczone 150 g,	Zupa pomidorowa z makaronem 400 ml ( <b>GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR</b> ), Ziemniaki . 200 g, Dorsz z pieca koperkiem 120 g ( <b>SEL, GOR</b> ), Szpinak 150 g ( <b>GLU, SEL, GOR</b> ), Napar owocowy bez cukru. 250 ml, Woda niegazowana 0,5l 1 szt, <b>Podwieczorek:</b> Skyr 150 g ( <b>MLE</b> ),	Herbata bez cukru. 250 ml, Bułka 100g, margaryna miękka 1szt 1 Por ( <b>GLU, OZI, SOJ, SEZ</b> ), Ser biały z ziołami 100 g ( <b>BIA</b> ), Rukola 20 g, <b>Posiłek nocny:</b> Mus warzywno-owocowy 100 g,
<b>Wartości odżywcze:</b> Wartość energetyczna[kcal]: 2252.33 kcal; Białko ogółem: 130.87 g; Tłuszcz: 49.32 g; Węglowodny przyswajalne: 259.44 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 20.82 g; suma cukrów prostych: 100.33 g; Sól: 4.35 g; Błonnik pokarmowy: 25.49 g; Sód: 1178.68 mg;		
<b>piątek 2024-06-07</b> <b>Dieta: ZABRZE BOGATOBIĄLKOWA KOD-9</b>		
Kasza jęczmienna na mleku 350 ml ( <b>BIA, GLU</b> ), Kakao bez cukru. 250 ml ( <b>BIA</b> ), Bułka grahamka 1szt, chleb pszenno-żytni 50g, margaryna miękka 1szt. 1 Por ( <b>GLU, JAJ, OZI, SOJ, SEZ</b> ), Jajo 1 szt ( <b>JAJ</b> ), Serek wiejski 150 g ( <b>MLE</b> ), Pomidor koktajlowy 100 g, <b>II Śniadanie:</b> Jabłko pieczone 150 g,	Zupa pomidorowa z makaronem 400 ml ( <b>GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR</b> ), Ziemniaki . 200 g, Dorsz z pieca koperkiem 200 g ( <b>SEL, GOR</b> ), Szpinak 150 g ( <b>GLU, SEL, GOR</b> ), Napar owocowy bez cukru. 250 ml, Woda niegazowana 0,5l 1 szt, <b>Podwieczorek:</b> Skyr 150 g ( <b>MLE</b> ),	Herbata bez cukru. 250 ml, Bułka 100g, margaryna miękka 1szt 1 Por ( <b>GLU, OZI, SOJ, SEZ</b> ), Ser biały z ziołami 150 g ( <b>BIA</b> ), Rukola 20 g, <b>Posiłek nocny:</b> Mus warzywno-owocowy 100 g,
<b>Wartości odżywcze:</b> Wartość energetyczna[kcal]: 2481.96 kcal; Białko ogółem: 171.88 g; Tłuszcz: 61.06 g; Węglowodny przyswajalne: 247.38 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 25.78 g; suma cukrów prostych: 79.45 g; Sól: 5.31 g; Błonnik pokarmowy: 28.03 g; Sód: 1447.17 mg;		
<b>piątek 2024-06-07</b> <b>Dieta: ZABRZE DIETA Z OGR.ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW KOD-6</b>		
Maślanka 1szt 1 szt, Kakao bez cukru. 250 ml ( <b>BIA</b> ), Bułka grahamka 1szt, chleb pszenno-żytni 50g, margaryna miękka 1szt. 1 Por ( <b>GLU, JAJ, OZI, SOJ, SEZ</b> ), Jajo 1 szt ( <b>JAJ</b> ), Serek wiejski lekki 1 szt ( <b>MLE</b> ), Pomidor koktajlowy 100 g, <b>II Śniadanie:</b> Biszkopty b/c 30 g ( <b>BIA, GLU, JAJ, ZIA</b> ),	Zupa pomidorowa z makaronem razowym 400 ml ( <b>GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR</b> ), Ziemniaki . 200 g, Dorsz z pieca koperkiem 120 g ( <b>SEL, GOR</b> ), Surówka z kapusty kiszzonej 150 g ( <b>GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR</b> ), Napar owocowy bez cukru. 250 ml, Woda niegazowana 0,5l 1 szt, <b>Podwieczorek:</b> Skyr 150 g ( <b>MLE</b> ),	Herbata bez cukru. 250 ml, Chleb graham 100g margaryna miękka 1szt 1 Por ( <b>GLU, SOJ, SEZ</b> ), Ser biały z ziołami 100 g ( <b>BIA</b> ), Rukola 20 g, <b>Posiłek nocny:</b> Mus warzywno-owocowy 100 g, Pestki dyni 30 g,
<b>Wartości odżywcze:</b> Wartość energetyczna[kcal]: 2407.64 kcal; Białko ogółem: 157.68 g; Tłuszcz: 67.21 g; Węglowodny przyswajalne: 280.25 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 23.12 g; suma cukrów prostych: 63.05 g; Sól: 6.62 g; Błonnik pokarmowy: 25.66 g; Sód: 1321.28 mg;		
<b>piątek 2024-06-07</b> <b>Dieta: ZABRZE CZKID ZESTAW I -KOD C1</b>		
Kasza jęczmienna na mleku 350 ml ( <b>BIA, GLU</b> ), Kakao bez cukru. 250 ml ( <b>BIA</b> ), Chleb pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU, JAJ, OZI, SOJ, SEZ</b> ), Rogal 1 szt ( <b>GLU, JAJ</b> ), Rama 1szt 1 szt, Dżem 2szt 50 g, Twaróg 60 g ( <b>BIA</b> ), Pomidor koktajlowy 100 g, <b>II Śniadanie:</b> Kiwi 150 g,	Zupa pomidorowa z makaronem 400 ml ( <b>GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR</b> ), Pierogi z ziemniakami i twarogiem 8szt 210 g ( <b>BIA, GLU, JAJ, SOJ</b> ), Bukiet warzyw z oliwą 150 g ( <b>SEL</b> ), Napar owocowy bez cukru. 250 ml, Woda niegazowana 0,5l 1 szt, <b>Podwieczorek:</b> Biszkopty b/c 25 g ( <b>BIA, GLU, JAJ, ZIA</b> ),	Herbata bez cukru. 250 ml, Chleb graham 100g margaryna miękka 1szt 1 Por ( <b>GLU, SOJ, SEZ</b> ), Śledzik na raz z cebulką 1 szt, Rukola 20 g, <b>Posiłek nocny:</b> Mus warzywno-owocowy 100 g,
<b>Wartości odżywcze:</b> Wartość energetyczna[kcal]: 2295.73 kcal; Białko ogółem: 78.43 g; Tłuszcz: 77.81 g; Węglowodny przyswajalne: 314.96 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 24.74 g; suma cukrów prostych: 83.84 g; Sól: 5.79 g; Błonnik pokarmowy: 20.72 g; Sód: 451.93 mg;		

## Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Szpital Miejski Zabrze		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
<b>piątek 2024-06-07</b> <b>Dieta: ZABRZE CZKID ŁATWOSTRAWNA KOD-C2</b>		
Kasza jęczmienna na mleku 350 ml ( <b>BIA, GLU</b> ), Kakao bez cukru. 250 ml ( <b>BIA</b> ), Chleb pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU, JAJ, OZI, SOJ, SEZ</b> ), Rogal 1 szt ( <b>GLU, JAJ</b> ), Rama 1szt 1 szt , Dżem 2szt 50 g , Serek wiejski lekki 1 szt ( <b>MLE</b> ), Pomidor koktajlowy 100 g , <b>II Śniadanie:</b> Jabłko pieczone 150 g ,	Zupa pomidorowa z makaronem 400 ml ( <b>GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR</b> ), Ziemniaki . 200 g , Dorsz z pieca koperkiem 120 g ( <b>SEL, GOR</b> ), Szpinak 150 g ( <b>GLU, SEL, GOR</b> ), Napar owocowy bez cukru. 250 ml , Woda niegazowana 0,5l 1 szt , <b>Podwieczorek:</b> Biszkopty b/c 30 g ( <b>BIA, GLU, JAJ, ZIA</b> ),	Herbata bez cukru. 250 ml , Bułka 100g,margaryna miękka1szt 1 Por ( <b>GLU, OZI, SOJ, SEZ</b> ), Ser biały z ziołami 100 g ( <b>BIA</b> ), Rukola 20 g , <b>Posiłek nocny:</b> Mus warzywno-owocowy 100 g ,
<b>Wartości odżywcze:</b> Wartość energetyczna[kcal]: 2285.13 kcal; Białko ogółem: 115.26 g; Tłuszcz: 48.77 g; Węglowodny przyswajalne: 283.84 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 20.63 g; suma cukrów prostych: 89.64 g; Sól: 4.23 g; Błonnik pokarmowy: 25.97 g; Sód: 608.68 mg;		
<b>piątek 2024-06-07</b> <b>Dieta: ZABRZE CZKID Z OGR. WĘGLOWODANÓW KOD-C3</b>		
Maślanka 1szt 1 szt , Kakao bez cukru. 250 ml ( <b>BIA</b> ), Chleb graham 50 g ( <b>GLU, SOJ, SEZ</b> ), Bułka grahamka 50 g ( <b>GLU</b> ), Rama 1szt 1 szt , Jajo 1 szt ( <b>JAJ</b> ), Serek wiejski lekki 1 szt ( <b>MLE</b> ), Pomidor koktajlowy 100 g , <b>II Śniadanie:</b> Biszkopty b/c 30 g ( <b>BIA, GLU, JAJ, ZIA</b> ),	Zupa pomidorowa z makaronem razowym 400 ml ( <b>GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR</b> ), Ziemniaki . 200 g , Dorsz z pieca koperkiem 120 g ( <b>SEL, GOR</b> ), Surówka z kapusty kiszzonej 150 g ( <b>GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR</b> ), Napar owocowy bez cukru. 250 ml , Woda niegazowana 0,5l 1 szt , <b>Podwieczorek:</b> Serek homogenizowany nat. 1szt 150 g ( <b>MLE</b> ),	Herbata bez cukru. 250 ml , Chleb graham 100g margaryna miękka 1szt 1 Por ( <b>GLU, SOJ, SEZ</b> ), Pastella z awokado 1 szt ( <b>GLU, RYB, SOJ, MLE</b> ), Rukola 20 g , <b>Posiłek nocny:</b> Mus warzywno-owocowy 100 g , Pestki dyni 30 g ,
<b>Wartości odżywcze:</b> Wartość energetyczna[kcal]: 2666.93 kcal; Białko ogółem: 146.18 g; Tłuszcz: 100.79 g; Węglowodny przyswajalne: 279.97 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 26.39 g; suma cukrów prostych: 62.92 g; Sól: 7.62 g; Błonnik pokarmowy: 26.54 g; Sód: 1320.63 mg;		
<b>piątek 2024-06-07</b> <b>Dieta: ZABRZE CZKID ZESTAW II-KOD C1</b>		
Kasza jęczmienna na mleku 350 ml ( <b>BIA, GLU</b> ), Kakao bez cukru. 250 ml ( <b>BIA</b> ), Chleb pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU, JAJ, OZI, SOJ, SEZ</b> ), Bułka grahamka 50 g ( <b>GLU</b> ), Rama 1szt 1 szt , Szynka Jana 50 g ( <b>GLU, JAJ, MLE, GOR</b> ), Jajo 1 szt ( <b>JAJ</b> ), Pomidor koktajlowy 100 g , <b>II Śniadanie:</b> Kiwi 150 g ,	Zupa pomidorowa z makaronem 400 ml ( <b>GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR</b> ), Ziemniaki . 200 g , Dorsz z pieca koperkiem 120 g ( <b>SEL, GOR</b> ), Surówka z kapusty kiszzonej 150 g ( <b>GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR</b> ), Napar owocowy bez cukru. 250 ml , Woda niegazowana 0,5l 1 szt , <b>Podwieczorek:</b> Serek homogenizowany nat. 1szt 150 g ( <b>MLE</b> ),	Herbata bez cukru. 250 ml , Chleb graham 100g margaryna miękka 1szt 1 Por ( <b>GLU, SOJ, SEZ</b> ), Pasta warzywna 1szt 1 szt , Rukola 20 g , <b>Posiłek nocny:</b> Mus warzywno-owocowy 100 g ,
<b>Wartości odżywcze:</b> Wartość energetyczna[kcal]: 2216.11 kcal; Białko ogółem: 123.17 g; Tłuszcz: 58.75 g; Węglowodny przyswajalne: 282.11 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 22.48 g; suma cukrów prostych: 65.42 g; Sól: 6.61 g; Błonnik pokarmowy: 32.85 g; Sód: 1132.31 mg;		
<b>piątek 2024-06-07</b> <b>Dieta: ZABRZE DIETA PAPKOWATA KOD-12</b>		
Kasza jęczmienna na mleku 350 ml ( <b>BIA, GLU</b> ), Kakao bez cukru. 250 ml ( <b>BIA</b> ), Bułka 100g,margaryna miękka1szt 1 Por ( <b>GLU, OZI, SOJ, SEZ</b> ), Szynka Jana 100 g ( <b>GLU, JAJ, MLE, GOR</b> ), <b>II Śniadanie:</b> Mus owocowy 100 g ,	Zupa ryżowa 400 ml ( <b>GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR</b> ), Ziemniaki (mix) 100 g , Dorsz z pieca koperkiem 100 g ( <b>SEL, GOR</b> ), Szpinak 150 g ( <b>GLU, SEL, GOR</b> ), Napar owocowy bez cukru. 250 ml , Woda niegazowana 0,5l 1 szt , <b>Podwieczorek:</b> Sok wielowarzywny 300 g ( <b>SEL</b> ),	Herbata bez cukru. 250 ml , Zupa z zacierką 400 g ( <b>GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, SEL, GOR, SEZ, ZIA, ŁUB</b> ), Bułka 100g,margaryna miękka1szt 1 Por ( <b>GLU, OZI, SOJ, SEZ</b> ), Poledwica sopocka 100 g ( <b>GLU, JAJ, SOJ, SEL, GOR, DWU</b> ), Ser biały z ziołami 100 g ( <b>BIA</b> ), <b>Posiłek nocny:</b> Mus warzywno-owocowy 100 g ,
<b>Wartości odżywcze:</b> Wartość energetyczna[kcal]: 2044.99 kcal; Białko ogółem: 125.00 g; Tłuszcz: 50.65 g; Węglowodny przyswajalne: 160.93 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 22.21 g; suma cukrów prostych: 59.48 g; Sól: 9.34 g; Błonnik pokarmowy: 22.91 g; Sód: 1058.06 mg;		

## Jadłospis dla oddziałów

Oddział: Szpital Miejski Zabrze		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
<b>sobota 2024-06-08</b> <b>Dieta: ZABRZE PODSTAWOWA KOD-1</b>		
Makaron na mleku . 300 ml ( <b>BIA, GLU</b> ), Herbata bez cukru. 250 ml , Bułka grahamka 1szt ,chleb pszenno-żytni 50g,masło 15g. 1 Por ( <b>GLU, JAJ, OZI, SOJ, SEZ</b> ), Połędwica sopocka 40 g ( <b>GLU, JAJ, SOJ, SEL, GOR, DWU</b> ), Pasta warzywna 1szt 1 szt , Papryka mix 100 g ( <b>GOR</b> ), <b>II Śniadanie:</b> Banan 150 g ,	Zupa dyniowa 400 ml ( <b>GLU, SEL</b> ), Kaszotto z mięsem i warzywami +sos pomidorowy 350 g ( <b>GLU, SEL</b> ), surówka porowa - 150 g ( <b>JAJ, SEL, GOR</b> ), Napar owocowy bez cukru. 350 ml , Woda niegazowana 0,5l 1 szt , <b>Podwieczorek:</b> Kefir 150 g ( <b>BIA</b> ),	Herbata bez cukru. 350 ml , Chleb pszenno-żytni 100g margaryna miękka 1szt. 1 Por ( <b>GLU, JAJ, OZI, SOJ, SEZ</b> ), Śledzik na raz z cebluką 1 szt , Rzodkiew biała 100 g , <b>Posiłek nocny:</b> Tubka owsianka z owocami b/c 1szt 1 szt ( <b>GLU</b> ),
<b>Wartości odżywcze:</b> Wartość energetyczna[kcal]: 2325.11 kcal; Białko ogółem: 83.05 g; Tłuszcz: 74.45 g; Węglowodny przyswajalne: 244.69 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 22.60 g; suma cukrów prostych: 86.91 g; Sól: 9.00 g; Błonnik pokarmowy: 29.26 g; Sód: 492.44 mg;		
<b>sobota 2024-06-08</b> <b>Dieta: ZABRZE ŁATWOSTRAWNA KOD-2</b>		
Makaron na mleku . 300 ml ( <b>BIA, GLU</b> ), Herbata bez cukru. 250 ml , Bułka grahamka 1szt ,chleb pszenno-żytni 50g,masło 15g. 1 Por ( <b>GLU, JAJ, OZI, SOJ, SEZ</b> ), Połędwica sopocka 40 g ( <b>GLU, JAJ, SOJ, SEL, GOR, DWU</b> ), Pasta warzywna 1szt 1 szt , Mix sałat 20 g , <b>II Śniadanie:</b> Banan 150 g ,	Zupa dyniowa 400 ml ( <b>GLU, SEL</b> ), Kaszotto z mięsem i warzywami +sos pomidorowy 350 g ( <b>GLU, SEL</b> ), Brokuły got. z dodatkiem oliwy 150 g , Napar owocowy bez cukru. 350 ml , Woda niegazowana 0,5l 1 szt , <b>Podwieczorek:</b> Kefir 150 g ( <b>BIA</b> ),	Herbata bez cukru. 350 ml , Bułka 100g,margaryna miękka1szt 1 Por ( <b>GLU, OZI, SOJ, SEZ</b> ), Połędwica wiśniowa 40 g ( <b>JAJ, MLE, SEL, GOR</b> ), Pomidor 100 g , <b>Posiłek nocny:</b> Tubka owsianka z owocami b/c 1szt 1 szt ( <b>GLU</b> ),
<b>Wartości odżywcze:</b> Wartość energetyczna[kcal]: 2046.52 kcal; Białko ogółem: 82.30 g; Tłuszcz: 52.23 g; Węglowodny przyswajalne: 244.35 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 20.39 g; suma cukrów prostych: 75.34 g; Sól: 5.64 g; Błonnik pokarmowy: 32.17 g; Sód: 508.09 mg;		
<b>sobota 2024-06-08</b> <b>Dieta: ZABRZE BOGATOBIĄLKOWA KOD-9</b>		
Makaron na mleku . 300 ml ( <b>BIA, GLU</b> ), Herbata bez cukru. 250 ml , Bułka grahamka 1szt,chleb pszenno-żytni 50g, margaryna miękka1szt. 1 Por ( <b>GLU, JAJ, OZI, SOJ, SEZ</b> ), Połędwica sopocka 40 g ( <b>GLU, JAJ, SOJ, SEL, GOR, DWU</b> ), Twaróg 100 g ( <b>BIA</b> ), Mix sałat 20 g , <b>II Śniadanie:</b> Banan 150 g ,	Zupa dyniowa 400 ml ( <b>GLU, SEL</b> ), Kaszotto z mięsem i warzywami +sos pomidorowy 350 g ( <b>GLU, OZI, SOJ, SEL, GOR, SEZ, ZIA, ŁUB</b> ), Filet drobiowy gotowany 80 g , Brokuły got. z dodatkiem oliwy 150 g , Napar owocowy bez cukru. 350 ml , Woda niegazowana 0,5l 1 szt , <b>Podwieczorek:</b> Kefir 150 g ( <b>BIA</b> ),	Herbata bez cukru. 350 ml , Bułka 100g,margaryna miękka1szt 1 Por ( <b>GLU, OZI, SOJ, SEZ</b> ), Połędwica wiśniowa 100 g ( <b>JAJ, MLE, SEL, GOR</b> ), Pomidor 100 g , <b>Posiłek nocny:</b> Tubka owsianka z owocami b/c 1szt 1 szt ( <b>GLU</b> ),
<b>Wartości odżywcze:</b> Wartość energetyczna[kcal]: 2251.83 kcal; Białko ogółem: 131.19 g; Tłuszcz: 55.78 g; Węglowodny przyswajalne: 240.81 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 17.88 g; suma cukrów prostych: 74.34 g; Sól: 7.15 g; Błonnik pokarmowy: 28.53 g; Sód: 839.44 mg;		
<b>sobota 2024-06-08</b> <b>Dieta: ZABRZE DIETA Z OGR.ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW KOD-6</b>		
Serek homogenizowany nat. 1szt 150 g ( <b>MLE</b> ), Herbata bez cukru. 250 ml , Bułka grahamka 1szt ,chleb pszenno-żytni 50g,masło 15g. 1 Por ( <b>GLU, JAJ, OZI, SOJ, SEZ</b> ), Połędwica sopocka 40 g ( <b>GLU, JAJ, SOJ, SEL, GOR, DWU</b> ), Pasta warzywna 1szt 1 szt , Papryka mix 100 g ( <b>GOR</b> ), <b>II Śniadanie:</b> Grejfrut 200 g ,	Zupa dyniowa 400 ml ( <b>GLU, SEL</b> ), Kaszotto z mięsem i warzywami +sos pomidorowy 350 g ( <b>GLU, SEL</b> ), surówka porowa - 150 g ( <b>JAJ, SEL, GOR</b> ), Napar owocowy bez cukru. 350 ml , Woda niegazowana 0,5l 1 szt , <b>Podwieczorek:</b> Kefir 150 g ( <b>BIA</b> ),	Herbata bez cukru. 350 ml , Chleb graham 100g margaryna miękka 1szt 1 Por ( <b>GLU, SOJ, SEZ</b> ), Połędwica wiśniowa 40 g ( <b>JAJ, MLE, SEL, GOR</b> ), Rzodkiew biała 100 g , <b>Posiłek nocny:</b> Tubka owsianka z owocami b/c 1szt 1 szt ( <b>GLU</b> ), Pestki słonecznika 30 g ,
<b>Wartości odżywcze:</b> Wartość energetyczna[kcal]: 2183.29 kcal; Białko ogółem: 94.24 g; Tłuszcz: 66.68 g; Węglowodny przyswajalne: 285.27 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 23.18 g; suma cukrów prostych: 70.43 g; Sól: 7.61 g; Błonnik pokarmowy: 33.67 g; Sód: 428.45 mg;		

## Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Szpital Miejski Zabrze		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
<b>sobota 2024-06-08</b> <b>Dieta: ZABRZE CZKID ZESTAW I -KOD C1</b>		
Makaron na mleku . 300 ml ( <b>BIA, GLU</b> ), Kawa zbożowa z mlekiem bez cukru. 250 ml ( <b>BIA, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR</b> ), Chleb pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU, JAJ, OZI, SOJ, SEZ</b> ), Bułka grahamka 50 g ( <b>GLU</b> ), Masełko 1szt 1 szt , Polędwica sopocka 40 g ( <b>GLU, JAJ, SOJ, SEL, GOR, DWU</b> ), Humus 1szt 1 szt ( <b>GLU, GOR, SEZ, SOJ</b> ), Papryka mix 100 g ( <b>GOR</b> ), <b>II Śniadanie:</b> Sok marchwiowo-owocowy 200 ml ,	Zupa dyniowa 400 ml ( <b>GLU, SEL</b> ), Ziemniaki . 200 g , Kotlecik drobiowy 130 g ( <b>GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR</b> ), Buraczki 150 g ( <b>SEL, GOR</b> ), Woda niegazowana 0,5l 1 szt , Napar owocowy bez cukru. 250 ml , <b>Podwieczorek:</b> Kefir 150 g ( <b>BIA</b> ),	Herbata bez cukru. 250 ml , Chleb graham 100 g ( <b>GLU, SOJ, SEZ</b> ), Margaryna miękka 1szt 1 szt , Pasta warzywna 1szt 1 szt , Rzodkiew biała 100 g , <b>Posiłek nocny:</b> Tubka owsianka z owocami b/c 1szt 1 szt ( <b>GLU</b> ),
<b>Wartości odżywcze:</b> Wartość energetyczna[kcal]: 2651.59 kcal; Białko ogółem: 108.71 g; Tłuszcz: 91.62 g; Węglowodny przyswajalne: 328.51 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 23.80 g; suma cukrów prostych: 81.69 g; Sól: 9.58 g; Błonnik pokarmowy: 38.39 g; Sód: 1380.58 mg;		
<b>sobota 2024-06-08</b> <b>Dieta: ZABRZE CZKID ŁATWOSTRAWNA KOD-C2</b>		
Makaron na mleku . 300 ml ( <b>BIA, GLU</b> ), Kawa zbożowa z mlekiem bez cukru. 250 ml ( <b>BIA, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR</b> ), Chleb pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU, JAJ, OZI, SOJ, SEZ</b> ), Bułka grahamka 50 g ( <b>GLU</b> ), Masełko 1szt 1 szt , Pasta warzywna 1szt 1 szt , Twaróg 60 g ( <b>BIA</b> ), Mix салат 20 g , <b>II Śniadanie:</b> Sok marchwiowo-owocowy 200 ml ,	Zupa dyniowa 400 ml ( <b>GLU, SEL</b> ), Kaszotto z mięsem i warzywami +sos pomidorowy 350 g ( <b>GLU, SEL</b> ), Brokuły got. z dodatkiem oliwy 150 g , Woda niegazowana 0,5l 1 szt , Napar owocowy bez cukru. 250 ml , <b>Podwieczorek:</b> Kefir 150 g ( <b>BIA</b> ),	Bułka 100g,margaryna miękka1szt 1 Por ( <b>GLU, OZI, SOJ, SEZ</b> ), Herbata bez cukru. 250 ml , Polędwica wiśniowa 40 g ( <b>JAJ, MLE, SEL, GOR</b> ), Pomidor 100 g , <b>Posiłek nocny:</b> Tubka owsianka z owocami b/c 1szt 1 szt ( <b>GLU</b> ),
<b>Wartości odżywcze:</b> Wartość energetyczna[kcal]: 2061.18 kcal; Białko ogółem: 90.42 g; Tłuszcz: 52.31 g; Węglowodny przyswajalne: 238.89 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 20.68 g; suma cukrów prostych: 73.66 g; Sól: 5.03 g; Błonnik pokarmowy: 33.74 g; Sód: 645.29 mg;		
<b>sobota 2024-06-08</b> <b>Dieta: ZABRZE CZKID Z OGR. WĘGLOWODANÓW KOD-C3</b>		
Serek homogenizowany nat. 1szt 150 g ( <b>MLE</b> ), Kawa zbożowa z mlekiem bez cukru. 250 ml ( <b>BIA, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR</b> ), Bułka grahamka 50 g ( <b>GLU</b> ), Chleb graham 50 g ( <b>GLU, SOJ, SEZ</b> ), Polędwica sopocka 40 g ( <b>GLU, JAJ, SOJ, SEL, GOR, DWU</b> ), Tuńczyk 60 g , Papryka mix 100 g ( <b>GOR</b> ), Masełko 1szt 1 szt , <b>II Śniadanie:</b> Sok marchwiowo-owocowy 200 ml ,	Zupa dyniowa 400 ml ( <b>GLU, SEL</b> ), Kaszotto z mięsem i warzywami +sos pomidorowy 350 g ( <b>GLU, SEL</b> ), surówka porowa - 150 g ( <b>JAJ, SEL, GOR</b> ), Woda niegazowana 0,5l 1 szt , Napar owocowy bez cukru. 250 ml , <b>Podwieczorek:</b> Kefir 150 g ( <b>BIA</b> ),	Herbata bez cukru. 250 ml , Chleb graham 100g margaryna miękka 1szt 1 Por ( <b>GLU, SOJ, SEZ</b> ), Polędwica wiśniowa 40 g ( <b>JAJ, MLE, SEL, GOR</b> ), Rzodkiew biała 100 g , <b>Posiłek nocny:</b> Tubka owsianka z owocami b/c 1szt 1 szt ( <b>GLU</b> ),
<b>Wartości odżywcze:</b> Wartość energetyczna[kcal]: 2050.76 kcal; Białko ogółem: 99.76 g; Tłuszcz: 51.98 g; Węglowodny przyswajalne: 282.11 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 21.32 g; suma cukrów prostych: 75.63 g; Sól: 7.74 g; Błonnik pokarmowy: 29.74 g; Sód: 845.65 mg;		
<b>sobota 2024-06-08</b> <b>Dieta: ZABRZE CZKID ZESTAW II-KOD C1</b>		
Makaron na mleku . 300 ml ( <b>BIA, GLU</b> ), Kawa zbożowa z mlekiem bez cukru. 250 ml ( <b>BIA, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR</b> ), Chleb pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU, JAJ, OZI, SOJ, SEZ</b> ), Bułka grahamka 50 g ( <b>GLU</b> ), Masełko 1szt 1 szt , Polędwica sopocka 40 g ( <b>GLU, JAJ, SOJ, SEL, GOR, DWU</b> ), Twaróg 60 g ( <b>BIA</b> ), Papryka mix 100 g ( <b>GOR</b> ), <b>II Śniadanie:</b> Sok marchwiowo-owocowy 200 ml ,	Zupa dyniowa 400 ml ( <b>GLU, SEL</b> ), Kaszotto z mięsem i warzywami +sos pomidorowy 350 g ( <b>GLU, SEL</b> ), surówka porowa - 150 g ( <b>JAJ, SEL, GOR</b> ), Woda niegazowana 0,5l 1 szt , Napar owocowy bez cukru. 250 ml , <b>Podwieczorek:</b> Jogurt naturalny . 150 g ( <b>BIA</b> ),	Herbata bez cukru. 250 ml , Chleb graham 100 g ( <b>GLU, SOJ, SEZ</b> ), Polędwica wiśniowa 50 g ( <b>JAJ, MLE, SEL, GOR</b> ), Margaryna miękka 1szt 1 szt , Rzodkiew biała 100 g , <b>Posiłek nocny:</b> Tubka owsianka z owocami b/c 1szt 1 szt ( <b>GLU</b> ),
<b>Wartości odżywcze:</b> Wartość energetyczna[kcal]: 2118.87 kcal; Białko ogółem: 95.71 g; Tłuszcz: 51.80 g; Węglowodny przyswajalne: 303.58 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 20.71 g; suma cukrów prostych: 78.25 g; Sól: 7.38 g; Błonnik pokarmowy: 29.33 g; Sód: 667.94 mg;		

## Jadłospis dla oddziałów

Oddział: Szpital Miejski Zabrze		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
<b>sobota 2024-06-08</b> <b>Dieta: ZABRZE DIETA PAPKOWATA KOD-12</b>		
Makaron na mleku . 300 ml ( <b>BIA, GLU</b> ), Herbata bez cukru. 250 ml , Bułka 100g,margaryna miękka1szt 1 Por ( <b>GLU, OZI, SOJ, SEZ</b> ), Szynka Jana 100 g ( <b>GLU, JAJ, MLE, GOR</b> ), <b>II Śniadanie:</b> Mus owocowy 100 g ,	Zupa ziemniaczana . 400 ml ( <b>GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR</b> ), Ziemniaki (mix) 100 g , Schab gotowany 100 g , Brokuły got. z dodatkiem oliwy 150 g , Napar owocowy bez cukru. 250 ml , Woda niegazowana 0,5l 1 szt , <b>Podwieczorek:</b> Kefir 150 g ( <b>BIA</b> ),	Herbata bez cukru. 250 ml , Zupa ziemniaczana . 400 ml ( <b>GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR</b> ), Bułka 100g,margaryna miękka1szt 1 Por ( <b>GLU, OZI, SOJ, SEZ</b> ), Polędwica wiśniowa 100 g ( <b>JAJ, MLE, SEL, GOR</b> ), Mus warzywno-owocowy 100 g , <b>Posiłek nocny:</b> Tubka owsianka z owocami b/c 1szt 1 szt ( <b>GLU</b> ),
<b>Wartości odżywcze:</b> Wartość energetyczna[kcal]: 2143.26 kcal; Białko ogółem: 118.13 g; Tłuszcz: 52.17 g; Węglowodny przyswajalne: 186.79 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 18.07 g; suma cukrów prostych: 56.89 g; Sól: 6.76 g; Błonnik pokarmowy: 24.59 g; Sód: 589.47 mg;		
<b>niedziela 2024-06-09</b> <b>Dieta: ZABRZE PODSTAWOWA KOD-1</b>		
Zacierka na mleku . 350 ml ( <b>BIA, GLU, JAJ</b> ), Kawa zbożowa z mlekiem bez cukru. 250 ml ( <b>BIA, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR</b> ), Bułka grahamka 1szt ,chleb pszenno-żytni 50g,masło 15g. 1 Por ( <b>GLU, JAJ, OZI, SOJ, SEZ</b> ), Szynka drobiowa z fileta 40 g ( <b>GLU, JAJ, MLE, SEL, DWU</b> ), Jajo 1 szt ( <b>JAJ</b> ), Ogórek zielony 100 g , <b>II Śniadanie:</b> Gruszka 150 g ,	Rosół z makaronem . 400 ml ( <b>GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR</b> ), Ziemniaki . 200 g , Filet z indyka pieczony + sos ziołowy (120/100) 220 g ( <b>BIA, GLU, SOJ, SEL, GOR</b> ), Brukselka gotowana z dodatkiem oleju roślinnego 150 g , Napar owocowy bez cukru. 250 ml , Woda niegazowana 0,5l 1 szt , <b>Podwieczorek:</b> Sok pomidorowy 1szt 1 szt ,	Herbata bez cukru. 250 ml , Chleb pszenno-żytni 100g margaryna miękka 1szt. 1 Por ( <b>GLU, JAJ, OZI, SOJ, SEZ</b> ), Serek wiejski lekki 1 szt ( <b>MLE</b> ), Pomidor 100 g , <b>Posiłek nocny:</b> Mus owocowy z twarogiem 1szt 1 szt ( <b>MLE</b> ),
<b>Wartości odżywcze:</b> Wartość energetyczna[kcal]: 2220.13 kcal; Białko ogółem: 123.08 g; Tłuszcz: 54.16 g; Węglowodny przyswajalne: 293.16 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 15.65 g; suma cukrów prostych: 68.99 g; Sól: 7.00 g; Błonnik pokarmowy: 31.89 g; Sód: 1303.94 mg;		
<b>niedziela 2024-06-09</b> <b>Dieta: ZABRZE ŁATWOSTRAWNA KOD-2</b>		
Zacierka na mleku . 350 ml ( <b>BIA, GLU, JAJ</b> ), Kawa zbożowa z mlekiem bez cukru. 250 ml ( <b>BIA, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR</b> ), Bułka grahamka 1szt ,chleb pszenno-żytni 50g,masło 15g. 1 Por ( <b>GLU, JAJ, OZI, SOJ, SEZ</b> ), Szynka drobiowa z fileta 50 g ( <b>GLU, JAJ, MLE, SEL, DWU</b> ), Mix sałat 20 g , Jajo 1 szt ( <b>JAJ</b> ), <b>II Śniadanie:</b> Biszkoty b/c 30 g ( <b>BIA, GLU, JAJ, ZIA</b> ),	Rosół z makaronem . 400 ml ( <b>GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR</b> ), Ziemniaki . 200 g , Filet z indyka pieczony + sos ziołowy (120/100) 220 g ( <b>BIA, GLU, SOJ, SEL, GOR</b> ), Buraczki 150 g ( <b>SEL, GOR</b> ), Napar owocowy bez cukru. 250 ml , Woda niegazowana 0,5l 1 szt , <b>Podwieczorek:</b> Sok pomidorowy 1szt 1 szt ,	Herbata bez cukru. 250 ml , Bułka 100g,margaryna miękka1szt 1 Por ( <b>GLU, OZI, SOJ, SEZ</b> ), Serek wiejski lekki 1 szt ( <b>MLE</b> ), Pomidor 100 g , <b>Posiłek nocny:</b> Mus owocowy z twarogiem 1szt 1 szt ( <b>MLE</b> ),
<b>Wartości odżywcze:</b> Wartość energetyczna[kcal]: 2254.83 kcal; Białko ogółem: 123.90 g; Tłuszcz: 55.98 g; Węglowodny przyswajalne: 250.28 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 15.89 g; suma cukrów prostych: 64.14 g; Sól: 7.36 g; Błonnik pokarmowy: 25.05 g; Sód: 1570.29 mg;		
<b>niedziela 2024-06-09</b> <b>Dieta: ZABRZE BOGATOBIAŁKOWA KOD-9</b>		
Zacierka na mleku . 350 ml ( <b>BIA, GLU, JAJ</b> ), Herbata bez cukru. 250 ml , Bułka grahamka 1szt,chleb pszenno-żytni 50g, margaryna miękka1szt. 1 Por ( <b>GLU, JAJ, OZI, SOJ, SEZ</b> ), Szynka drobiowa z fileta 100 g ( <b>GLU, JAJ, MLE, SEL, DWU</b> ), Jajo 1 szt ( <b>JAJ</b> ), Mix sałat 20 g , <b>II Śniadanie:</b> Jabłko 150 g ,	Rosół z makaronem . 400 ml ( <b>GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR</b> ), Filet z indyka pieczony + sos ziołowy (120/100) 220 g ( <b>BIA, GLU, SOJ, SEL, GOR</b> ), Ziemniaki . 200 g , Buraczki 150 g ( <b>SEL, GOR</b> ), Napar owocowy bez cukru. 250 ml , Woda niegazowana 0,5l 1 szt , <b>Podwieczorek:</b> Sok pomidorowy 1szt 1 szt ,	Herbata bez cukru. 250 ml , Bułka 100g,margaryna miękka1szt 1 Por ( <b>GLU, OZI, SOJ, SEZ</b> ), Serek wiejski lekki 1 szt ( <b>MLE</b> ), Pomidor 100 g , <b>Posiłek nocny:</b> Mus owocowy z twarogiem 1szt 1 szt ( <b>MLE</b> ),
<b>Wartości odżywcze:</b> Wartość energetyczna[kcal]: 2144.82 kcal; Białko ogółem: 129.16 g; Tłuszcz: 46.21 g; Węglowodny przyswajalne: 237.84 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 15.28 g; suma cukrów prostych: 72.01 g; Sól: 7.87 g; Błonnik pokarmowy: 27.70 g; Sód: 1519.74 mg;		

## Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Szpital Miejski Zabrze		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
<b>niedziela 2024-06-09</b>		
<b>Dieta: ZABRZE DIETA Z OGR.ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW KOD-6</b>		
Jogurt naturalny . 150 g ( <b>BIA</b> ), Kawa zbożowa z mlekiem bez cukru. 250 ml ( <b>BIA, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR</b> ), Bułka grahamka 1szt ,chleb pszenno-żytny 50g,masło 15g. 1 Por ( <b>GLU, JAJ, OZI, SOJ, SEZ</b> ), Szyńka drobiowa z fileta 40 g ( <b>GLU, JAJ, MLE, SEL, DWU</b> ), Jajo 1 szt ( <b>JAJ</b> ), Ogórek zielony 100 g , <b>II Śniadanie:</b> Gruszka 150 g ,	Rosół z makaronem . 400 ml ( <b>GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR</b> ), Ziemniaki . 200 g , Filet z indyka pieczony + sos ziołowy (120/100) 220 g ( <b>BIA, GLU, SOJ, SEL, GOR</b> ), Brukselka gotowana z dodatkiem oleju roślinnego 150 g , Napar owocowy bez cukru. 250 ml , Woda niegazowana 0,5l 1 szt , <b>Podwieczorek:</b> Sok pomidorowy 1szt 1 szt ,	Herbata bez cukru. 250 ml , Chleb graham 100g margaryna miękka 1szt 1 Por ( <b>GLU, SOJ, SEZ</b> ), Serek wiejski lekki 1 szt ( <b>MLE</b> ), Pomidor 100 g , <b>Posiłek nocny:</b> Mus owocowy z twarogiem 1szt 1 szt ( <b>MLE</b> ), Orzechy włoskie 30 g ( <b>ORZ</b> ),
<b>Wartości odżywcze:</b> Wartość energetyczna[kcal]: 2307.67 kcal; Białko ogółem: 125.86 g; Tłuszcz: 69.88 g; Węglowodny przyswajalne: 275.45 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 16.02 g; suma cukrów prostych: 67.46 g; Sól: 7.14 g; Błonnik pokarmowy: 35.01 g; Sód: 1320.93 mg;		
<b>niedziela 2024-06-09</b>		
<b>Dieta: ZABRZE CZKID ZESTAW I -KOD C1</b>		
Zacierka na mleku . 350 ml ( <b>BIA, GLU, JAJ</b> ), Kawa zbożowa z mlekiem bez cukru. 250 ml ( <b>BIA, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR</b> ), Chleb pszenno-żytny 50 g ( <b>GLU, JAJ, OZI, SOJ, SEZ</b> ), Bułka grahamka 50 g ( <b>GLU</b> ), Margaryna miękka 1szt 1 szt , Kielbaski białe na ciepło 2szt 60 g ( <b>JAJ, MLE, SEL, GOR, SOJ</b> ), Szyńka drobiowa z fileta 40 g ( <b>GLU, JAJ, MLE, SEL, DWU</b> ), Ogórek zielony 100 g , <b>II Śniadanie:</b> Gruszka 150 g ,	Rosół z makaronem . 400 ml ( <b>GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR</b> ), Ziemniaki . 200 g , Filet z indyka pieczony + sos ziołowy (120/100) 220 g ( <b>BIA, GLU, SOJ, SEL, GOR</b> ), Brukselka gotowana z dodatkiem oleju roślinnego 150 g , Napar owocowy bez cukru. 250 ml , Woda niegazowana 0,5l 1 szt , <b>Podwieczorek:</b> Ciasteczko zbożowe 1 szt ,	Herbata bez cukru. 250 ml , Chleb graham 100g margaryna miękka 1szt 1 Por ( <b>GLU, SOJ, SEZ</b> ), Serek wiejski lekki 1 szt ( <b>MLE</b> ), Pomidor 100 g , <b>Posiłek nocny:</b> Mus owocowy z twarogiem 1szt 1 szt ( <b>MLE</b> ),
<b>Wartości odżywcze:</b> Wartość energetyczna[kcal]: 2222.23 kcal; Białko ogółem: 118.97 g; Tłuszcz: 51.73 g; Węglowodny przyswajalne: 301.73 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 19.86 g; suma cukrów prostych: 66.52 g; Sól: 6.62 g; Błonnik pokarmowy: 32.11 g; Sód: 526.04 mg;		
<b>niedziela 2024-06-09</b>		
<b>Dieta: ZABRZE CZKID ŁATWOSTRAWNA KOD-C2</b>		
Zacierka na mleku . 350 ml ( <b>BIA, GLU, JAJ</b> ), Kawa zbożowa z mlekiem bez cukru. 250 ml ( <b>BIA, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR</b> ), Chleb pszenno-żytny 50 g ( <b>GLU, JAJ, OZI, SOJ, SEZ</b> ), Bułka grahamka 50 g ( <b>GLU</b> ), Margaryna miękka 1szt 1 szt , Tuńczyk 60 g , Szyńka drobiowa z fileta 50 g ( <b>GLU, JAJ, MLE, SEL, DWU</b> ), Mix sałat 20 g , <b>II Śniadanie:</b> Biszkopty b/c 30 g ( <b>BIA, GLU, JAJ, ZIA</b> ),	Rosół z makaronem . 400 ml ( <b>GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR</b> ), Ziemniaki . 200 g , Filet z indyka pieczony + sos ziołowy (120/100) 220 g ( <b>BIA, GLU, SOJ, SEL, GOR</b> ), Buraczki 150 g ( <b>SEL, GOR</b> ), Napar owocowy bez cukru. 250 ml , Woda niegazowana 0,5l 1 szt , <b>Podwieczorek:</b> Ciasteczko zbożowe 1 szt ,	Herbata bez cukru. 250 ml , Bułka 100g,margaryna miękka1szt 1 Por ( <b>GLU, OZI, SOJ, SEZ</b> ), Serek wiejski lekki 1 szt ( <b>MLE</b> ), Pomidor 100 g , <b>Posiłek nocny:</b> Mus owocowy z twarogiem 1szt 1 szt ( <b>MLE</b> ),
<b>Wartości odżywcze:</b> Wartość energetyczna[kcal]: 2169.73 kcal; Białko ogółem: 121.05 g; Tłuszcz: 44.60 g; Węglowodny przyswajalne: 256.98 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 16.77 g; suma cukrów prostych: 61.17 g; Sól: 6.23 g; Błonnik pokarmowy: 23.37 g; Sód: 1101.39 mg;		
<b>niedziela 2024-06-09</b>		
<b>Dieta: ZABRZE CZKID Z OGR. WĘGLOWODANÓW KOD-C3</b>		
Jogurt naturalny . 150 g ( <b>BIA</b> ), Kawa zbożowa z mlekiem bez cukru. 250 ml ( <b>BIA, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR</b> ), Chleb graham 50 g ( <b>GLU, SOJ, SEZ</b> ), Bułka grahamka 50 g ( <b>GLU</b> ), Margaryna miękka 1szt 1 szt , Jajo 1 szt ( <b>JAJ</b> ), Szyńka drobiowa z fileta 50 g ( <b>GLU, JAJ, MLE, SEL, DWU</b> ), Ogórek zielony 100 g , <b>II Śniadanie:</b> Gruszka 150 g ,	Rosół z makaronem . 400 ml ( <b>GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR</b> ), Ziemniaki . 200 g , Filet z indyka pieczony + sos ziołowy (120/100) 220 g ( <b>BIA, GLU, SOJ, SEL, GOR</b> ), Brukselka gotowana z dodatkiem oleju roślinnego 150 g , Napar owocowy bez cukru. 250 ml , Woda niegazowana 0,5l 1 szt , <b>Podwieczorek:</b> Sok pomidorowy 1szt 1 szt ,	Herbata bez cukru. 250 ml , Chleb graham 100g margaryna miękka 1szt 1 Por ( <b>GLU, SOJ, SEZ</b> ), Pasta warzywna 1szt 1 szt , Pomidor 100 g , <b>Posiłek nocny:</b> Mus owocowy z twarogiem 1szt 1 szt ( <b>MLE</b> ), Pestki dyni 30 g ,
<b>Wartości odżywcze:</b> Wartość energetyczna[kcal]: 2192.07 kcal; Białko ogółem: 118.47 g; Tłuszcz: 56.95 g; Węglowodny przyswajalne: 280.67 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 15.28 g; suma cukrów prostych: 70.96 g; Sól: 7.19 g; Błonnik pokarmowy: 39.38 g; Sód: 1325.13 mg;		

## Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Szpital Miejski Zabrze		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
<b>niedziela 2024-06-09</b>		
<b>Dieta: ZABRZE CZKID ZESTAW II-KOD C1</b>		
Zacierka na mleku . 350 ml ( <b>BIA, GLU, JAJ</b> ), Kawa zbożowa z mlekiem bez cukru. 250 ml ( <b>BIA, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR</b> ), Bułka grahamka 50 g ( <b>GLU</b> ), Chleb pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU, JAJ, OZI, SOJ, SEZ</b> ), Margaryna miękka 1szt 1 szt , Ser żółty 40 g ( <b>BIA</b> ), Szynka drobiowa z fileta 50 g ( <b>GLU, JAJ, MLE, SEL,</b> <b>DWU</b> ), Ogórek zielony 50 g , <b>II Śniadanie:</b> Gruszka 150 g ,	Rosół z makaronem . 400 ml ( <b>GLU, SOJ, MLE,</b> <b>SEL, GOR</b> ), Ziemniaki . 200 g , Kotlecik drobiowy 150 g ( <b>GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR</b> ), Buraczki 150 g ( <b>SEL, GOR</b> ), Napar owocowy bez cukru. 250 ml , Woda niegazowana 0,5l 1 szt , <b>Podwieczorek:</b> Skyr 150 g ( <b>MLE</b> ),	Herbata bez cukru. 250 ml , Chleb graham 100g margaryna miękka 1szt 1 Por ( <b>GLU, SOJ,</b> <b>SEZ</b> ), Pasta warzywna 1szt 1 szt , Pomidor 100 g , <b>Posiłek nocny:</b> Mus owocowy z twarogiem 1szt 1 szt ( <b>MLE</b> ),
<b>Wartości odżywcze:</b> Wartość energetyczna[kcal]: 2452.07 kcal; Białko ogółem: 132.88 g; Tłuszcz: 68.79 g; Węglowodny przyswajalne: 308.89 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 21.20 g; suma cukrów prostych: 79.05 g; Sól: 7.81 g; Błonnik pokarmowy: 30.87 g; Sód: 1347.69 mg;		
<b>niedziela 2024-06-09</b>		
<b>Dieta: ZABRZE DIETA PAPKOWATA KOD-12</b>		
Zacierka na mleku . 350 ml ( <b>BIA, GLU, JAJ</b> ), Herbata bez cukru. 250 ml , Bułka 100g,margaryna miękka1szt 1 Por ( <b>GLU, OZI,</b> <b>SOJ, SEZ</b> ), Szynka drobiowa z fileta 100 g ( <b>GLU, JAJ, MLE, SEL, DWU</b> ), <b>II Śniadanie:</b> Mus warzywno-owocowy 100 g ,	Rosół z makaronem . 400 ml ( <b>GLU, SOJ, MLE,</b> <b>SEL, GOR</b> ), Ziemniaki (mix) 100 g , Filet z indyka pieczony + sos ziołowy (120/100) 220 g ( <b>BIA, GLU,</b> <b>SOJ, SEL, GOR</b> ), Warzywa gotowane 150 g ( <b>GLU,</b> <b>SEL</b> ), Napar owocowy bez cukru. 250 ml , Woda niegazowana 0,5l 1 szt , <b>Podwieczorek:</b> Sok pomidorowy 1szt 1 szt ,	Herbata bez cukru. 250 ml , Rosół z makaronem . 400 ml ( <b>GLU, SOJ, MLE, SEL,</b> <b>GOR</b> ), Bułka 100g,margaryna miękka1szt 1 Por ( <b>GLU, OZI, SOJ, SEZ</b> ), Kiełbasa szynkowa wp.o.Grzegorza 100 g ( <b>JAJ</b> ), Sok marchwiowo-owocowy 200 ml , <b>Posiłek nocny:</b> Mus owocowy z twarogiem 1szt 1 szt ( <b>MLE</b> ),
<b>Wartości odżywcze:</b> Wartość energetyczna[kcal]: 2038.11 kcal; Białko ogółem: 119.13 g; Tłuszcz: 35.89 g; Węglowodny przyswajalne: 193.96 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 10.47 g; suma cukrów prostych: 76.06 g; Sól: 8.38 g; Błonnik pokarmowy: 27.77 g; Sód: 998.03 mg;		

Dietetyk

.....