

## Jadłospis dla oddziałów

Oddział: Szpital Miejski Zabrze		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
<b>środa 2024-05-01</b> <b>Dieta: ZABRZE PODSTAWOWA KOD-1</b>		
Płatki jęczmienne 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> ), Kielbaski białe na ciepło 2szt 60 g ( <b>JAJ, MLE, SEL, GOR, SOJ</b> ), Szynka konserwowa premium 50 g ( <b>GLU, JAJ, MLE, SEL, GOR, SOJ</b> ), Pomidor 100 g , <b>II Śniadanie:</b> Winogron 150 g ,	Zupa koperkowa z ziemniakami . 400 ml ( <b>GLU, SEL</b> ), Ziemniaki . 200 g , Filet drobiowy w sosie ziołowym 120g/100ml 1 Por ( <b>BIA, GLU, SOJ, SEL, GOR</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> Biszkopty b/c 30 g ( <b>BIA, GLU, JAJ, ZIA</b> ),	Herbata bez cukru. 250 ml , Chleb pszenno-żytni 100g margaryna miękka 1szt. 1 Por ( <b>GLU, JAJ, OZI, SOJ, SEZ</b> ), Pasta jajeczna ze szczypiorkiem 1szt 1 szt ( <b>JAJ, RYB, SOJ, MLE, SEL, GOR, SEZ</b> ), Ogórek zielony 100 g , <b>Posiłek nocny:</b> Mus owoc/batata 1 szt ,
<b>Wartości odżywcze:</b> Wartość energetyczna[kcal]: 2519.27 kcal; Białko ogółem: 118.65 g; Tłuszcz: 80.92 g; Węglowodny przyswajalne: 311.69 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 22.84 g; suma cukrów prostych: 60.40 g; Sól: 7.65 g; Błonnik pokarmowy: 28.68 g; Sód: 670.08 mg;		
<b>środa 2024-05-01</b> <b>Dieta: ZABRZE ŁATWOSTRAWNA KOD-2</b>		
Płatki jęczmienne 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> ), Szynka konserwowa premium 50 g ( <b>GLU, JAJ, MLE, SEL, GOR, SOJ</b> ), Kielbaski białe na ciepło 2szt 60 g ( <b>JAJ, MLE, SEL, GOR, SOJ</b> ), Pomidor 100 g , <b>II Śniadanie:</b> Mandarynki 150 g ,	Zupa koperkowa z ziemniakami . 400 ml ( <b>GLU, SEL</b> ), Ziemniaki . 200 g , Filet drobiowy w sosie ziołowym 120g/100ml 1 Por ( <b>BIA, GLU, SOJ, SEL, GOR</b> ), Brokuly got. z dodatkiem oliwy 150 g , 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> ), Pasta jarzynowo - rybna 80 g ( <b>RYB, SEL</b> ), Roszponka 20 g , <b>Posiłek nocny:</b> Mus owoc/batata 1 szt ,
<b>Wartości odżywcze:</b> Wartość energetyczna[kcal]: 2222.07 kcal; Białko ogółem: 118.56 g; Tłuszcz: 52.88 g; Węglowodny przyswajalne: 249.87 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 12.31 g; suma cukrów prostych: 49.35 g; Sól: 6.25 g; Błonnik pokarmowy: 29.68 g; Sód: 673.81 mg;		
<b>środa 2024-05-01</b> <b>Dieta: ZABRZE BOGATOBIĄLKOWA 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 miękka1szt. 1 Por ( <b>GLU, JAJ, OZI, SOJ, SEZ</b> ), Szynka konserwowa premium 40 g ( <b>GLU, JAJ, MLE, SEL, GOR, SOJ</b> ), Kielbaski białe na ciepło 2szt 60 g ( <b>JAJ, MLE, SEL, GOR, SOJ</b> ), Pomidor 100 g , <b>II Śniadanie:</b> Mandarynki 150 g ,	Zupa koperkowa z ziemniakami . 400 ml ( <b>GLU, SEL</b> ), Ziemniaki . 200 g , Sos mięsno-pomidorowy 200 g ( <b>GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR</b> ), Filet drobiowy w sosie ziołowym 120g/100ml 1 Por ( <b>BIA, GLU, SOJ, SEL, GOR</b> ), Brokuly got. z dodatkiem oliwy 150 g , 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> ), Pasta jarzynowo - rybna 100 g ( <b>RYB, SEL</b> ), Roszponka 20 g , <b>Posiłek nocny:</b> Mus owoc/batata 1 szt ,
<b>Wartości odżywcze:</b> Wartość energetyczna[kcal]: 2363.06 kcal; Białko ogółem: 135.78 g; Tłuszcz: 55.90 g; Węglowodny przyswajalne: 260.66 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 17.13 g; suma cukrów prostych: 51.14 g; Sól: 6.07 g; Błonnik pokarmowy: 30.46 g; Sód: 721.30 mg;		
<b>środa 2024-05-01</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> ), Szynka konserwowa premium 40 g ( <b>GLU, JAJ, MLE, SEL, GOR, SOJ</b> ), Kielbaski białe na ciepło 2szt 60 g ( <b>JAJ, MLE, SEL, GOR, SOJ</b> ), Pomidor 100 g , <b>II Śniadanie:</b> Mandarynki 150 g ,	Zupa koperkowa z ziemniakami . 400 ml ( <b>GLU, SEL</b> ), Ziemniaki . 200 g , Filet drobiowy w sosie ziołowym 120g/100ml 1 Por ( <b>BIA, GLU, SOJ, SEL, GOR</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> 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> ), Pasta jarzynowo - rybna 80 g ( <b>RYB, SEL</b> ), Ogórek zielony 100 g , <b>Posiłek nocny:</b> Mus owoc/batata 1 szt , Orzechy włoskie 30 g ( <b>ORZ</b> ),
<b>Wartości odżywcze:</b> Wartość energetyczna[kcal]: 2328.57 kcal; Białko ogółem: 120.73 g; Tłuszcz: 65.52 g; Węglowodny przyswajalne: 295.14 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 20.84 g; suma cukrów prostych: 47.96 g; Sól: 6.13 g; Błonnik pokarmowy: 27.31 g; Sód: 532.88 mg;		

## Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Szpital Miejski Zabrze		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
<b>środa 2024-05-01</b>		
<b>Dieta: ZABRZE CZKID ZESTAW I -KOD C1</b>		
Płatki jęczmieńne 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> ), Rama 1szt 1 szt , Szynka konserwowa premium 40 g ( <b>GLU, JAJ, MLE, SEL, GOR, SOJ</b> ), Ser żółty 40 g ( <b>BIA</b> ), Pomidor 100 g , <b>II Śniadanie:</b> Winogron 150 g ,	Zupa koperkowa z ziemniakami . 400 ml ( <b>GLU, SEL</b> ), Ziemniaki . 200 g , Podudzie gotowane 2szt z sosem ziołowym 1 szt ( <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> 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> ), Twarożek z koperkiem 80 g ( <b>BIA</b> ), Ogórek zielony 100 g , <b>Posiłek nocny:</b> Mus owoc/batata 1 szt ,
<b>Wartości odżywcze:</b> Wartość energetyczna[kcal]: 2415.40 kcal; Białko ogółem: 119.66 g; Tłuszcz: 68.67 g; Węglowodny przyswajalne: 312.24 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 23.23 g; suma cukrów prostych: 56.65 g; Sól: 6.05 g; Błonnik pokarmowy: 26.01 g; Sód: 779.00 mg;		
<b>środa 2024-05-01</b>		
<b>Dieta: ZABRZE CZKID ŁATWOSTRAWNA KOD-C2</b>		
Płatki jęczmieńne 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 , Pasta warzywna 1szt 1 szt , Szynka konserwowa premium 40 g ( <b>GLU, JAJ, MLE, SEL, GOR, SOJ</b> ), Pomidor 100 g , <b>II Śniadanie:</b> Mandarynki 150 g ,	Zupa koperkowa z ziemniakami . 400 ml ( <b>GLU, SEL</b> ), Ziemniaki . 200 g , Filet drobiowy w sosie ziołowym 120g/100ml 1 Por ( <b>BIA, GLU, SOJ, 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> Kefir 150 g ( <b>BIA</b> ),	Herbata bez cukru. 250 ml , Bułka 100g,margaryna miękka1szt 1 Por ( <b>GLU, OZI, SOJ, SEZ</b> ), Pasta jarzynowo - rybna 80 g ( <b>RYB, SEL</b> ), Roszponka 20 g , <b>Posiłek nocny:</b> Mus owoc/batata 1 szt ,
<b>Wartości odżywcze:</b> Wartość energetyczna[kcal]: 2079.87 kcal; Białko ogółem: 112.23 g; Tłuszcz: 42.93 g; Węglowodny przyswajalne: 241.43 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 15.24 g; suma cukrów prostych: 58.90 g; Sól: 5.54 g; Błonnik pokarmowy: 32.86 g; Sód: 731.71 mg;		
<b>środa 2024-05-01</b>		
<b>Dieta: ZABRZE CZKID Z OGR. WEGLOWODANÓW KOD-C3</b>		
Jogurt naturalny . 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 , Ser żółty 40 g ( <b>BIA</b> ), Szynka konserwowa premium 40 g ( <b>GLU, JAJ, MLE, SEL, GOR, SOJ</b> ), Pomidor 100 g , <b>II Śniadanie:</b> Mandarynki 150 g ,	Zupa koperkowa z ziemniakami . 400 ml ( <b>GLU, SEL</b> ), Ziemniaki . 200 g , Filet drobiowy w sosie ziołowym 120g/100ml 1 Por ( <b>BIA, GLU, SOJ, SEL, GOR</b> ), surówka coleslaw sosem chrzan- 150 g ( <b>GLU, 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> ), Pasta jarzynowo - rybna 80 g ( <b>RYB, SEL</b> ), Ogórek zielony 100 g , <b>Posiłek nocny:</b> Mus owoc/batata 1 szt , Orzechy włoskie 30 g ( <b>ORZ</b> ),
<b>Wartości odżywcze:</b> Wartość energetyczna[kcal]: 2287.23 kcal; Białko ogółem: 119.72 g; Tłuszcz: 65.79 g; Węglowodny przyswajalne: 289.27 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 22.11 g; suma cukrów prostych: 61.15 g; Sól: 6.60 g; Błonnik pokarmowy: 21.61 g; Sód: 580.38 mg;		
<b>środa 2024-05-01</b>		
<b>Dieta: ZABRZE CZKID ZESTAW II-KOD C1</b>		
Płatki jęczmieńne 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 , Jajo 1 szt ( <b>JAJ</b> ), Kielbaski białe na ciepło 2szt 60 g ( <b>JAJ, MLE, SEL, GOR, SOJ</b> ), Pomidor 100 g , <b>II Śniadanie:</b> Winogron 150 g ,	Zupa koperkowa z ziemniakami . 400 ml ( <b>GLU, SEL</b> ), Ziemniaki . 200 g , Filet drobiowy w sosie ziołowym 120g/100ml 1 Por ( <b>BIA, GLU, SOJ, SEL, GOR</b> ), surówka coleslaw sosem chrzan- 150 g ( <b>GLU, 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> ), Pasta jarzynowo - rybna 80 g ( <b>RYB, SEL</b> ), Ogórek zielony 100 g , <b>Posiłek nocny:</b> Mus owoc/batata 1 szt ,
<b>Wartości odżywcze:</b> Wartość energetyczna[kcal]: 2320.04 kcal; Białko ogółem: 122.14 g; Tłuszcz: 57.94 g; Węglowodny przyswajalne: 313.04 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 20.92 g; suma cukrów prostych: 72.62 g; Sól: 6.96 g; Błonnik pokarmowy: 22.93 g; Sód: 876.16 mg;		

## Jadłospis dla oddziałów

Oddział: Szpital Miejski Zabrze		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
<b>środa 2024-05-01</b> <b>Dieta: ZABRZE DIETA PAPKOWATA KOD-12</b>		
Platki jęczmieńne 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> ), Szynka konserwowa premium 100 g ( <b>GLU, JAJ, MLE, SEL, GOR, SOJ</b> ), Mus owocowy 100 g , <b>II Śniadanie:</b> Sok marchwiowo-owocowy 200 ml ,	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> 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 sopocka 100 g ( <b>GLU, JAJ, SOJ, SEL, GOR, DWU</b> ), Sok wielowarzywny 330 g ( <b>SEL</b> ), <b>Posiłek nocny:</b> Mus owoc/batata 1 szt ,
<b>Wartości odżywcze:</b> Wartość energetyczna[kcal]: 2271.50 kcal; Białko ogółem: 120.21 g; Tłuszcz: 46.69 g; Węglowodny przyswajalne: 222.86 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 14.01 g; suma cukrów prostych: 81.56 g; Sól: 10.63 g; Błonnik pokarmowy: 35.03 g; Sód: 916.76 mg;		
<b>czwartek 2024-05-02</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> ), Pasta z twarogu z koperkiem 50 g ( <b>BIA</b> ), Szynka Jana 40 g ( <b>GLU, JAJ, MLE, GOR</b> ), Ogórek kiszony 100 g ( <b>GOR</b> ), <b>II Śniadanie:</b> Jabłko 150 g ,	Żurek na maślanca 400 ml ( <b>GLU, BIA, SOJ, MLE, SEL, GOR</b> ), Ryż brązowy 150 g ( <b>BIA</b> ), Leczo warzywne z soczewicą 200 ml ( <b>GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR</b> ), Surówka z kapusty białej z dod. oliwy 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 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> ), Śledzik na raz z cebulką 1 szt , Sałata zielona 30 g , <b>Posiłek nocny:</b> Mus owocowy z twarogiem 1szt 1 szt ( <b>MLE</b> ),
<b>Wartości odżywcze:</b> Wartość energetyczna[kcal]: 2206.25 kcal; Białko ogółem: 79.91 g; Tłuszcz: 74.99 g; Węglowodny przyswajalne: 285.52 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 22.52 g; suma cukrów prostych: 73.85 g; Sól: 9.53 g; Błonnik pokarmowy: 32.18 g; Sód: 1804.98 mg;		
<b>czwartek 2024-05-02</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> ), Pasta z twarogu z koperkiem 50 g ( <b>BIA</b> ), Szynka Jana 40 g ( <b>GLU, JAJ, MLE, GOR</b> ), Mix sałat 20 g , <b>II Śniadanie:</b> Jabłko 150 g ,	Żurek na maślanca 400 ml ( <b>GLU, BIA, SOJ, MLE, SEL, GOR</b> ), Ryż paraboliczny 150 g ( <b>BIA</b> ), Gulasz z indyka 200 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> ), Polędwica sopocka 40 g ( <b>GLU, JAJ, SOJ, SEL, GOR, DWU</b> ), Sałata zielona 30 g , <b>Posiłek nocny:</b> Mus owocowy z twarogiem 1szt 1 szt ( <b>MLE</b> ),
<b>Wartości odżywcze:</b> Wartość energetyczna[kcal]: 1935.97 kcal; Białko ogółem: 85.40 g; Tłuszcz: 47.80 g; Węglowodny przyswajalne: 228.50 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 20.79 g; suma cukrów prostych: 71.79 g; Sól: 6.66 g; Błonnik pokarmowy: 22.39 g; Sód: 1470.19 mg;		
<b>czwartek 2024-05-02</b> <b>Dieta: ZABRZE BOGATOBIAŁKOWA 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> ), Pasta z twarogu z koperkiem 100 g ( <b>BIA</b> ), Szynka Jana 40 g ( <b>GLU, JAJ, MLE, GOR</b> ), Mix sałat 20 g , <b>II Śniadanie:</b> Jabłko 150 g ,	Żurek na maślanca 400 ml ( <b>GLU, BIA, SOJ, MLE, SEL, GOR</b> ), Ryż paraboliczny 150 g ( <b>BIA</b> ), Gulasz z indyka 200 g ( <b>BIA, GLU, SOJ, SEL, GOR</b> ), Filet drobiowy gotowany 80 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> ), Polędwica sopocka 100 g ( <b>GLU, JAJ, SOJ, SEL, GOR, DWU</b> ), Sałata zielona 30 g , <b>Posiłek nocny:</b> Mus owocowy z twarogiem 1szt 1 szt ( <b>MLE</b> ),
<b>Wartości odżywcze:</b> Wartość energetyczna[kcal]: 2175.90 kcal; Białko ogółem: 128.83 g; Tłuszcz: 54.02 g; Węglowodny przyswajalne: 231.09 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 18.60 g; suma cukrów prostych: 73.35 g; Sól: 8.33 g; Błonnik pokarmowy: 22.42 g; Sód: 1537.92 mg;		

## Jadłospis dla oddziałów

Oddział: Szpital Miejski Zabrze		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
<b>czwartek 2024-05-02</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 koperkiem 50 g ( <b>BIA</b> ), Szynka Jana 40 g ( <b>GLU, JAJ, MLE, GOR</b> ), Ogórek kiszony 100 g ( <b>GOR</b> ), <b>II Śniadanie:</b> Jabłko 150 g , Orzechy włoskie 30 g ( <b>ORZ</b> ),	Żurek na maślanie 400 ml ( <b>GLU, BIA, SOJ, MLE, SEL, GOR</b> ), Ryż brązowy 150 g ( <b>BIA</b> ), Gulasz z indyka 200 g ( <b>BIA, GLU, SOJ, SEL, GOR</b> ), Surówka z kapusty białej z dod. oliwy 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 pomidorowy 1szt 1 szt ,	Herbata bez cukru. 250 ml , Chleb graham 100g margaryna miękka 1szt 1 Por ( <b>GLU, SOJ, SEZ</b> ), Polędwica sopocka 40 g ( <b>GLU, JAJ, SOJ, SEL, GOR, DWU</b> ), Sałata zielona 30 g , <b>Posiłek nocny:</b> Mus owocowy z twarogiem 1szt 1 szt ( <b>MLE</b> ),
<b>Wartości odżywcze:</b> Wartość energetyczna[kcal]: 2073.39 kcal; Białko ogółem: 88.64 g; Tłuszcz: 67.84 g; Węglowodny przyswajalne: 260.57 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 22.84 g; suma cukrów prostych: 64.72 g; Sól: 8.38 g; Błonnik pokarmowy: 26.89 g; Sód: 1920.57 mg;		
<b>czwartek 2024-05-02</b>		
<b>Dieta: ZABRZE CZKID ZESTAW I -KOD C1</b>		
Makaron na mleku . 300 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 , Szynka Jana 40 g ( <b>GLU, JAJ, MLE, GOR</b> ), Pasta z twarogu z koperkiem 100 g ( <b>BIA</b> ), Ogórek kiszony 100 g ( <b>GOR</b> ), <b>II Śniadanie:</b> Jabłko 150 g ,	Żurek na maślanie 400 ml ( <b>GLU, BIA, SOJ, MLE, SEL, GOR</b> ), Ryż paraboliczny 150 g ( <b>BIA</b> ), Leczo warzywne z soczewicą 230 ml ( <b>GLU, 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> Galaretką z owocami 1szt 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> ), Sałata zielona 30 g , <b>Posiłek nocny:</b> Mus owocowy z twarogiem 1szt 1 szt ( <b>MLE</b> ),
<b>Wartości odżywcze:</b> Wartość energetyczna[kcal]: 2083.48 kcal; Białko ogółem: 84.72 g; Tłuszcz: 47.68 g; Węglowodny przyswajalne: 291.02 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 18.87 g; suma cukrów prostych: 90.72 g; Sól: 7.12 g; Błonnik pokarmowy: 21.00 g; Sód: 1723.75 mg;		
<b>czwartek 2024-05-02</b>		
<b>Dieta: ZABRZE CZKID ŁATWOSTRAWNA KOD-C2</b>		
Makaron na mleku . 300 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 , Szynka Jana 40 g ( <b>GLU, JAJ, MLE, GOR</b> ), Pasta z twarogu z koperkiem 50 g ( <b>BIA</b> ), Mix sałat 20 g , <b>II Śniadanie:</b> Jabłko 150 g ,	Żurek na maślanie 400 ml ( <b>GLU, BIA, SOJ, MLE, SEL, GOR</b> ), Ryż paraboliczny 150 g ( <b>BIA</b> ), Gulasz z indyka 200 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> ), Polędwica sopocka 40 g ( <b>GLU, JAJ, SOJ, SEL, GOR, DWU</b> ), Sałata zielona 30 g , <b>Posiłek nocny:</b> Mus owocowy z twarogiem 1szt 1 szt ( <b>MLE</b> ),
<b>Wartości odżywcze:</b> Wartość energetyczna[kcal]: 1898.57 kcal; Białko ogółem: 85.36 g; Tłuszcz: 43.67 g; Węglowodny przyswajalne: 228.47 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 18.05 g; suma cukrów prostych: 71.76 g; Sól: 6.66 g; Błonnik pokarmowy: 22.39 g; Sód: 1469.74 mg;		
<b>czwartek 2024-05-02</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 , Szynka Jana 40 g ( <b>GLU, JAJ, MLE, GOR</b> ), Pasta z twarogu z koperkiem 50 g ( <b>BIA</b> ), Ogórek kiszony 100 g ( <b>GOR</b> ), <b>II Śniadanie:</b> Jabłko 150 g , Orzechy włoskie 30 g ( <b>ORZ</b> ),	Żurek na maślanie 400 ml ( <b>GLU, BIA, SOJ, MLE, SEL, GOR</b> ), Ryż brązowy 150 g ( <b>BIA</b> ), Gulasz z indyka 200 g ( <b>BIA, GLU, SOJ, SEL, GOR</b> ), Surówka z kapusty białej z dod. oliwy 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 pomidorowy 1szt 1 szt ,	Herbata bez cukru. 250 ml , Chleb graham 100g margaryna miękka 1szt 1 Por ( <b>GLU, SOJ, SEZ</b> ), Polędwica sopocka 50 g ( <b>GLU, JAJ, SOJ, SEL, GOR, DWU</b> ), Sałata zielona 30 g , <b>Posiłek nocny:</b> Mus owocowy z twarogiem 1szt 1 szt ( <b>MLE</b> ),
<b>Wartości odżywcze:</b> Wartość energetyczna[kcal]: 2054.19 kcal; Białko ogółem: 89.90 g; Tłuszcz: 64.20 g; Węglowodny przyswajalne: 262.14 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 20.19 g; suma cukrów prostych: 64.36 g; Sól: 8.61 g; Błonnik pokarmowy: 25.54 g; Sód: 1920.12 mg;		

## Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Szpital Miejski Zabrze		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
<b>czwartek 2024-05-02</b> <b>Dieta: ZABRZE CZKID ZESTAW II-KOD C1</b>		
Makaron na mleku . 300 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 , Paszтет 1szt 50 g ( <b>GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR</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 ,	Żurek na maślanie 400 ml ( <b>GLU, BIA, SOJ, MLE, SEL, GOR</b> ), Ryż paraboliczny 150 g ( <b>BIA</b> ), Gulasz z indyka 200 g ( <b>BIA, GLU, SOJ, SEL, GOR</b> ), Surówka z kapusty białej z dod. oliwy 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 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 , Sałata zielona 30 g , <b>Posiłek nocny:</b> Mus owocowy z twarogiem 1szt 1 szt ( <b>MLE</b> ),
<b>Wartości odżywcze:</b> Wartość energetyczna[kcal]: 2170.43 kcal; Białko ogółem: 82.65 g; Tłuszcz: 72.43 g; Węglowodny przyswajalne: 282.71 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 19.77 g; suma cukrów prostych: 67.11 g; Sól: 10.49 g; Błonnik pokarmowy: 20.52 g; Sód: 1900.15 mg;		
<b>czwartek 2024-05-02</b> <b>Dieta: ZABRZE DIETA PAPKOWATA KOD-12</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> ), Bułka 100g, margaryna miękka 1szt 1 Por ( <b>GLU, OZI, SOJ, SEZ</b> ), Pasta z twarogu z koperkiem 100 g ( <b>BIA</b> ), <b>II Śniadanie:</b> Jogurt naturalny . 150 g ( <b>BIA</b> ),	Zupa ziemniaczana . 2 ml ( <b>GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR</b> ), Ziemniaki (mix) 100 g , Podudzie got. 1 szt ( <b>GLU, OZI, SOJ, SEL, GOR, SEZ</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 , Zupa dyniowa 400 ml ( <b>GLU, SEL</b> ), Bułka 100g, margaryna miękka 1szt 1 Por ( <b>GLU, OZI, SOJ, SEZ</b> ), Poledwica sopočka 50 g ( <b>GLU, JAJ, SOJ, SEL, GOR, DWU</b> ), Mus warzywno-owocowy 100 g , <b>Posiłek nocny:</b> Mus owocowy z twarogiem 1szt 1 szt ( <b>MLE</b> ),
<b>Wartości odżywcze:</b> Wartość energetyczna[kcal]: 1981.57 kcal; Białko ogółem: 92.20 g; Tłuszcz: 54.53 g; Węglowodny przyswajalne: 167.21 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 18.30 g; suma cukrów prostych: 91.00 g; Sól: 4.89 g; Błonnik pokarmowy: 23.88 g; Sód: 801.86 mg;		
<b>piątek 2024-05-03</b> <b>Dieta: ZABRZE PODSTAWOWA KOD-1</b>		
Ryż na mleku . 300 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> ), Jajo 1 szt ( <b>JAJ</b> ), Twaróg 50 g ( <b>BIA</b> ), Pomidor koktajlowy 100 g , <b>II Śniadanie:</b> Biszkoty b/c 30 g ( <b>BIA, GLU, JAJ, ZIA</b> ),	Zupa grysikowa . 400 ml ( <b>GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR</b> ), Ziemniaki . 200 g , Ryba miruna z ziołami (pieczona) 120 g ( <b>RYB</b> ), Marchewki mini gotowane skropione oliwą 150 g , Napar owocowy bez cukru. 250 ml , Woda niegazowana 0,5l 1 szt , <b>Podwieczorek:</b> Mandarynki 150 g ,	Herbata bez cukru. 250 ml , Chleb pszenno-żytni 100g margaryna miękka 1szt. 1 Por ( <b>GLU, JAJ, OZI, SOJ, SEZ</b> ), Pasta warzywna 1szt 1 szt , Papryka mix 100 g ( <b>GOR</b> ), <b>Posiłek nocny:</b> Mus warzywno-owocowy 100 g ,
<b>Wartości odżywcze:</b> Wartość energetyczna[kcal]: 2067.94 kcal; Białko ogółem: 95.70 g; Tłuszcz: 57.79 g; Węglowodny przyswajalne: 272.95 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 20.97 g; suma cukrów prostych: 57.99 g; Sól: 4.73 g; Błonnik pokarmowy: 33.04 g; Sód: 639.31 mg;		
<b>piątek 2024-05-03</b> <b>Dieta: ZABRZE ŁATWOSTRAWNA KOD-2</b>		
Ryż na mleku . 300 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 warzywna 1szt 1 szt , Twaróg 50 g ( <b>BIA</b> ), Pomidor koktajlowy 100 g , <b>II Śniadanie:</b> Biszkoty b/c 30 g ( <b>BIA, GLU, JAJ, ZIA</b> ),	Zupa grysikowa . 400 ml ( <b>GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR</b> ), Ziemniaki . 200 g , Ryba miruna z ziołami (pieczona) 120 g ( <b>RYB</b> ), Marchewki mini gotowane skropione oliwą 150 g , Napar owocowy bez cukru. 250 ml , Woda niegazowana 0,5l 1 szt , <b>Podwieczorek:</b> Mandarynki 150 g ,	Herbata bez cukru. 250 ml , Bułka 100g, margaryna miękka 1szt 1 Por ( <b>GLU, OZI, SOJ, SEZ</b> ), Serek wiejski 150 g ( <b>MLE</b> ), Roszponka 20 g , <b>Posiłek nocny:</b> Mus warzywno-owocowy 100 g ,
<b>Wartości odżywcze:</b> Wartość energetyczna[kcal]: 2056.64 kcal; Białko ogółem: 99.05 g; Tłuszcz: 55.82 g; Węglowodny przyswajalne: 221.70 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 21.60 g; suma cukrów prostych: 59.04 g; Sól: 5.20 g; Błonnik pokarmowy: 31.04 g; Sód: 1065.31 mg;		

## Jadłospis dla oddziałów

Oddział: Szpital Miejski Zabrze		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
<b>piątek 2024-05-03</b>		
<b>Dieta: ZABRZE BOGATOBIAŁKOWA KOD-9</b>		
Ryż na mleku . 300 ml ( <b>BIA</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 2 szt ( <b>JAJ</b> ), Twaróg 100 g ( <b>BIA</b> ), Pomidor koktajlowy 100 g , <b>II Śniadanie:</b> Serek wiejski 150 g ( <b>MLE</b> ),	Zupa grysikowa . 400 ml ( <b>GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR</b> ), Ziemniaki . 200 g , Ryba miruna z ziołami (pieczona) 200 g ( <b>RYB</b> ), Marchewki mini gotowane skropione oliwą 150 g , Napar owocowy bez cukru. 250 ml , Woda niegazowana 0,5l 1 szt , <b>Podwieczorek:</b> Mandarynki 150 g ,	Herbata bez cukru. 250 ml , Bułka 100g, margaryna miękka 1szt 1 Por ( <b>GLU, OZI, SOJ, SEZ</b> ), Pasta warzywna 1szt 1 szt , Roszponka 20 g , <b>Posiłek nocny:</b> Mus warzywno-owocowy 100 g ,
<b>Wartości odżywcze:</b> Wartość energetyczna[kcal]: 2399.65 kcal; Białko ogółem: 148.76 g; Tłuszcz: 79.80 g; Węglowodny przyswajalne: 203.15 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 24.35 g; suma cukrów prostych: 60.10 g; Sól: 5.98 g; Błonnik pokarmowy: 30.59 g; Sód: 1368.71 mg;		
<b>piątek 2024-05-03</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> ), Jajo 1 szt ( <b>JAJ</b> ), Twaróg 50 g ( <b>BIA</b> ), Pomidor koktajlowy 100 g , <b>II Śniadanie:</b> Biszkopty b/c 30 g ( <b>BIA, GLU, JAJ, ZIA</b> ),	Zupa grysikowa . 400 ml ( <b>GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR</b> ), Ziemniaki . 200 g , Ryba miruna z ziołami (pieczona) 120 g ( <b>RYB</b> ), Kalafor gotowany z oliwą 150 g , Napar owocowy bez cukru. 250 ml , Woda niegazowana 0,5l 1 szt , <b>Podwieczorek:</b> Mandarynki 150 g ,	Herbata bez cukru. 250 ml , Chleb graham 100g margaryna miękka 1szt 1 Por ( <b>GLU, SOJ, SEZ</b> ), Pasta warzywna 1szt 1 szt , Papryka mix 100 g ( <b>GOR</b> ), <b>Posiłek nocny:</b> Mus warzywno-owocowy 100 g , Orzechy włoskie 30 g ( <b>ORZ</b> ),
<b>Wartości odżywcze:</b> Wartość energetyczna[kcal]: 2257.23 kcal; Białko ogółem: 113.84 g; Tłuszcz: 77.58 g; Węglowodny przyswajalne: 256.55 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 23.91 g; suma cukrów prostych: 52.14 g; Sól: 5.82 g; Błonnik pokarmowy: 30.36 g; Sód: 1075.77 mg;		
<b>piątek 2024-05-03</b>		
<b>Dieta: ZABRZE CZKID ZESTAW I -KOD C1</b>		
Ryż na mleku . 300 ml ( <b>BIA</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 , Pasta warzywna 1szt 1 szt , Jajo 1 szt ( <b>JAJ</b> ), Pomidor koktajlowy 100 g , <b>II Śniadanie:</b> Mandarynki 150 g ,	Zupa grysikowa . 350 ml ( <b>GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR</b> ), Pierogi z ziemniakami i twarogiem 8szt 210 g ( <b>BIA, GLU, JAJ, SOJ</b> ), Marchewki mini gotowane skropione oliwą 150 g , 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> ), Papryka mix 100 g ( <b>GOR</b> ), <b>Posiłek nocny:</b> Mus warzywno-owocowy 100 g ,
<b>Wartości odżywcze:</b> Wartość energetyczna[kcal]: 1993.78 kcal; Białko ogółem: 96.67 g; Tłuszcz: 58.54 g; Węglowodny przyswajalne: 254.34 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 24.24 g; suma cukrów prostych: 63.42 g; Sól: 4.72 g; Błonnik pokarmowy: 27.06 g; Sód: 644.98 mg;		
<b>piątek 2024-05-03</b>		
<b>Dieta: ZABRZE CZKID ŁATWOSTRAWNA KOD-C2</b>		
Ryż na mleku . 300 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> ), Pasta warzywna 1szt 1 szt , Masełko 1szt 1 szt , Twaróg 100 g ( <b>BIA</b> ), Pomidor koktajlowy 100 g , <b>II Śniadanie:</b> Mandarynki 150 g ,	Zupa grysikowa . 350 ml ( <b>GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR</b> ), Ziemniaki . 200 g , Ryba miruna z ziołami (pieczona) 120 g ( <b>RYB</b> ), Marchewki mini gotowane skropione oliwą 150 g , 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> ), Serek wiejski 150 g ( <b>MLE</b> ), Roszponka 20 g , <b>Posiłek nocny:</b> Mus warzywno-owocowy 100 g ,
<b>Wartości odżywcze:</b> Wartość energetyczna[kcal]: 2047.49 kcal; Białko ogółem: 122.44 g; Tłuszcz: 52.21 g; Węglowodny przyswajalne: 204.78 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 19.61 g; suma cukrów prostych: 66.03 g; Sól: 5.22 g; Błonnik pokarmowy: 30.10 g; Sód: 1082.30 mg;		

## Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Szpital Miejski Zabrze		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
<b>piątek 2024-05-03</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> ), Maselko 1szt 1 szt, Jajo 1 szt ( <b>JAJ</b> ), Pasta warzywna 1szt 1 szt, Pomidor koktajlowy 100 g, <b>II Śniadanie:</b> Mandarynki 150 g,	Zupa grysikowa . 350 ml ( <b>GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR</b> ), Ziemniaki . 200 g, Ryba miruna z ziołami (pieczona) 120 g ( <b>RYB</b> ), Kalafior gotowany z oliwą 150 g, 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> ), Papryka mix 100 g ( <b>GOR</b> ), <b>Posiłek nocny:</b> Mus warzywno-owocowy 100 g, Orzechy włoskie 30 g ( <b>ORZ</b> ),
<b>Wartości odżywcze:</b> Wartość energetyczna[kcal]: 2254.58 kcal; Białko ogółem: 136.93 g; Tłuszcz: 73.93 g; Węglowodny przyswajalne: 241.13 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 21.84 g; suma cukrów prostych: 58.81 g; Sól: 5.84 g; Błonnik pokarmowy: 28.07 g; Sód: 1092.76 mg;		
<b>piątek 2024-05-03</b> <b>Dieta: ZABRZE CZKID ZESTAW II-KOD C1</b>		
Ryż na mleku . 300 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, Ser żółty 40 g ( <b>BIA</b> ), Twaróg 50 g ( <b>BIA</b> ), Pomidor koktajlowy 100 g, <b>II Śniadanie:</b> Mandarynki 150 g,	Zupa grysikowa . 350 ml ( <b>GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR</b> ), Ziemniaki . 200 g, Ryba miruna z ziołami (pieczona) 120 g ( <b>RYB</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> 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> ), Pasta warzywna 1szt 1 szt, Papryka mix 100 g ( <b>GOR</b> ), <b>Posiłek nocny:</b> Mus warzywno-owocowy 100 g,
<b>Wartości odżywcze:</b> Wartość energetyczna[kcal]: 2156.54 kcal; Białko ogółem: 92.36 g; Tłuszcz: 71.26 g; Węglowodny przyswajalne: 269.01 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 23.95 g; suma cukrów prostych: 51.80 g; Sól: 7.09 g; Błonnik pokarmowy: 26.24 g; Sód: 1345.10 mg;		
<b>piątek 2024-05-03</b> <b>Dieta: ZABRZE DIETA PAPKOWATA KOD-12</b>		
Ryż na mleku . 400 ml ( <b>BIA</b> ), Kakao bez cukru. 250 ml ( <b>BIA</b> ), Bułka 100g,margaryna miękka1szt 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 grysikowa . 400 ml ( <b>GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR</b> ), Ziemniaki . 100 g, Ryba miruna z ziołami (pieczona) 100 g ( <b>RYB</b> ), Warzywa gotowane 150 g ( <b>BIA, GLU, SEL</b> ), Napar owocowy bez cukru. 250 ml, Woda niegazowana 0,5l 1 szt, Sos koperkowy . 100 ml ( <b>BIA, GLU</b> ), <b>Podwieczorek:</b> Kefir 150 g ( <b>BIA</b> ),	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> ), Pasta warzywna z tofu 1szt 1 szt ( <b>SOJ, GOR, SEZ</b> ), Jogurt naturalny . 150 g ( <b>BIA</b> ), <b>Posiłek nocny:</b> Mus warzywno-owocowy 100 g,
<b>Wartości odżywcze:</b> Wartość energetyczna[kcal]: 2191.88 kcal; Białko ogółem: 97.71 g; Tłuszcz: 64.97 g; Węglowodny przyswajalne: 189.43 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 19.12 g; suma cukrów prostych: 65.93 g; Sól: 7.12 g; Błonnik pokarmowy: 25.52 g; Sód: 766.97 mg;		
<b>sobota 2024-05-04</b> <b>Dieta: ZABRZE PODSTAWOWA KOD-1</b>		
Płatki owsiane na mleku . 400 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> ), Szyunka Jana 40 g ( <b>GLU, JAJ, MLE, GOR</b> ), Ser homgenizowany 50 g ( <b>BIA</b> ), Szpinak Baby 20 g, <b>II Śniadanie:</b> Banan 150 g,	Zupa dyniowa 400 ml ( <b>GLU, SEL</b> ), Kasza jecz. perłowa 200 g ( <b>BIA, GLU</b> ), Potrawka drobiowa z warzywami 200 g ( <b>GLU, 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> Kefir 150 g ( <b>BIA</b> ),	Herbata bez cukru. 250 ml, Chleb pszenno-żytni 100g margaryna miękka 1szt. 1 Por ( <b>GLU, JAJ, OZI, SOJ, SEZ</b> ), Pasztet 1szt 50 g ( <b>GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR</b> ), Ogórek kiszony 100 g ( <b>GOR</b> ), <b>Posiłek nocny:</b> Tubka owsianka z owocami b/c 1szt 1 szt ( <b>GLU</b> ),
<b>Wartości odżywcze:</b> Wartość energetyczna[kcal]: 2247.64 kcal; Białko ogółem: 92.66 g; Tłuszcz: 69.87 g; Węglowodny przyswajalne: 302.40 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 25.83 g; suma cukrów prostych: 72.44 g; Sól: 6.05 g; Błonnik pokarmowy: 25.49 g; Sód: 1284.07 mg;		

## Jadłospis dla oddziałów

Oddział: Szpital Miejski Zabrze		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
<b>sobota 2024-05-04</b> <b>Dieta: ZABRZE ŁATWOSTRAWNA KOD-2</b>		
Platki owsiane na mleku . 400 ml ( <b>BIA, GLU</b> ), Herbata bez cukru. 250 ml , Bułka grahamka 1szt, chleb pszenno-żytni 50g, margaryna miękką 1szt 1 Por ( <b>GLU, JAJ, OZI, SOJ, SEZ</b> ), Szynka Jana 40 g ( <b>GLU, JAJ, MLE, GOR</b> ), Ser homogenizowany 50 g ( <b>BIA</b> ), Szpinak Baby 20 g , <b>II Śniadanie:</b> Banan 150 g ,	Zupa dyniowa 400 ml ( <b>GLU, SEL</b> ), Kasza jecz. m. perłowa 200 g ( <b>BIA, GLU</b> ), Potrawka drobiowa z warzywami 200 g ( <b>GLU, 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> Kefir 150 g ( <b>BIA</b> ),	Herbata bez cukru. 250 ml , Bułka 100g, margaryna miękką 1szt 1 Por ( <b>GLU, OZI, SOJ, SEZ</b> ), Polędwica wiśniowa 40 g ( <b>JAJ, MLE, SEL, GOR</b> ), Sałata zielona 20 g , <b>Posiłek nocny:</b> Tubka owsianka z owocami b/c 1szt 1 szt ( <b>GLU</b> ),
<b>Wartości odżywcze:</b> Wartość energetyczna[kcal]: 2226.64 kcal; Białko ogółem: 92.80 g; Tłuszcz: 69.27 g; Węglowodny przyswajalne: 248.60 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 24.07 g; suma cukrów prostych: 72.94 g; Sól: 4.67 g; Błonnik pokarmowy: 25.27 g; Sód: 581.87 mg;		
<b>sobota 2024-05-04</b> <b>Dieta: ZABRZE BOGATOBIĄŁKOWA KOD-9</b>		
Platki owsiane na mleku . 300 ml ( <b>BIA, GLU</b> ), Herbata bez cukru. 250 ml , Bułka grahamka 1szt, chleb pszenno-żytni 50g, margaryna miękką 1szt. 1 Por ( <b>GLU, JAJ, OZI, SOJ, SEZ</b> ), Szynka Jana 50 g ( <b>GLU, JAJ, MLE, GOR</b> ), Ser homogenizowany 50 g ( <b>BIA</b> ), Szpinak Baby 20 g , <b>II Śniadanie:</b> Mus owocowy z twarogiem 1szt 1 szt ( <b>MLE</b> ),	Zupa dyniowa 400 ml ( <b>GLU, SEL</b> ), Kasza jecz. m. perłowa 200 g ( <b>BIA, GLU</b> ), Potrawka drobiowa z warzywami 200 g ( <b>GLU, SEL, GOR</b> ), Filet drobiowy gotowany 100 g , Bukiet warzyw z oliwą 150 g ( <b>SEL</b> ), Napar owocowy bez cukru. 250 ml , Woda niegazowana 0,5l 1 szt , <b>Podwieczorek:</b> Mandarynki 150 g ,	Herbata bez cukru. 250 ml , Bułka 100g, margaryna miękką 1szt 1 Por ( <b>GLU, OZI, SOJ, SEZ</b> ), Polędwica wiśniowa 100 g ( <b>JAJ, MLE, SEL, GOR</b> ), Sałata zielona 20 g , <b>Posiłek nocny:</b> Tubka owsianka z owocami b/c 1szt 1 szt ( <b>GLU</b> ),
<b>Wartości odżywcze:</b> Wartość energetyczna[kcal]: 2330.70 kcal; Białko ogółem: 129.00 g; Tłuszcz: 69.57 g; Węglowodny przyswajalne: 236.75 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 21.95 g; suma cukrów prostych: 66.10 g; Sól: 6.17 g; Błonnik pokarmowy: 25.05 g; Sód: 559.78 mg;		
<b>sobota 2024-05-04</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 miękką 1szt 1 Por ( <b>GLU, JAJ, OZI, SOJ, SEZ</b> ), Szynka Jana 40 g ( <b>GLU, JAJ, MLE, GOR</b> ), Ser homogenizowany 50 g ( <b>BIA</b> ), Szpinak Baby 20 g , <b>II Śniadanie:</b> Grejfrut 150 g ,	Zupa dyniowa 400 ml ( <b>GLU, SEL</b> ), Kasza gryczana 200 g ( <b>GLU</b> ), Potrawka drobiowa z warzywami 200 g ( <b>GLU, 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> Kefir 150 g ( <b>BIA</b> ),	Herbata bez cukru. 250 ml , Chleb graham 100g margaryna miękką 1szt 1 Por ( <b>GLU, SOJ, SEZ</b> ), Polędwica wiśniowa 50 g ( <b>JAJ, MLE, SEL, GOR</b> ), Ogórek kiszony 100 g ( <b>GOR</b> ), <b>Posiłek nocny:</b> Tubka owsianka z owocami b/c 1szt 1 szt ( <b>GLU</b> ),
<b>Wartości odżywcze:</b> Wartość energetyczna[kcal]: 2156.69 kcal; Białko ogółem: 108.80 g; Tłuszcz: 59.01 g; Węglowodny przyswajalne: 286.96 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 20.71 g; suma cukrów prostych: 68.12 g; Sól: 7.77 g; Błonnik pokarmowy: 21.99 g; Sód: 1490.52 mg;		
<b>sobota 2024-05-04</b> <b>Dieta: ZABRZE CZKID ZESTAW I -KOD C1</b>		
Platki owsiane na mleku . 400 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 Jana 40 g ( <b>GLU, JAJ, MLE, GOR</b> ), Serek wiejski 150 g ( <b>MLE</b> ), Szpinak Baby 20 g , <b>II Śniadanie:</b> Soczek -1szt 200 ml ,	Zupa dyniowa 400 ml ( <b>GLU, SEL</b> ), Kasza jecz. m. perłowa 200 g ( <b>BIA, GLU</b> ), Podudzie pieczone 2szt 1 Por ( <b>SEL</b> ), Bukiet warzyw z oliwą 150 g ( <b>SEL</b> ), Woda niegazowana 0,5l 1 szt , Napar owocowy bez cukru. 250 ml , <b>Podwieczorek:</b> Wafle ryżowe 30 g ,	Herbata bez cukru. 250 ml , Chleb graham 100g margaryna miękką 1szt 1 Por ( <b>GLU, SOJ, SEZ</b> ), Polędwica sopočka 50 g ( <b>GLU, JAJ, SOJ, SEL, GOR, DWU</b> ), Sałata zielona 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]: 2401.16 kcal; Białko ogółem: 119.43 g; Tłuszcz: 84.05 g; Węglowodny przyswajalne: 281.67 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 30.57 g; suma cukrów prostych: 42.63 g; Sól: 6.81 g; Błonnik pokarmowy: 18.88 g; Sód: 1149.90 mg;		



## Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Szpital Miejski Zabrze		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
<b>sobota 2024-05-04</b> <b>Dieta: ZABRZE CZKID ŁATWOSTRAWNA KOD-C2</b>		
Płatki owsiane na mleku . 400 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 Jana 40 g ( <b>GLU, JAJ, MLE, GOR</b> ), Ser biały plaster 50 g ( <b>BIA</b> ), Szpinak Baby 20 g , <b>II Śniadanie:</b> Soczek -1szt 200 ml ,	Zupa dyniowa 400 ml ( <b>GLU, SEL</b> ), Kasza jeczm. perłowa 200 g ( <b>BIA, GLU</b> ), Potrawka drobiowa z warzywami 200 g ( <b>GLU, SEL, GOR</b> ), Bukiet warzyw z oliwą 150 g ( <b>SEL</b> ), Woda niegazowana 0,5l 1 szt , Napar owocowy bez cukru. 250 ml , <b>Podwieczorek:</b> Wafle ryżowe 30 g ,	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> ), Sałata zielona 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]: 2115.24 kcal; Białko ogółem: 93.08 g; Tłuszcz: 61.35 g; Węglowodny przyswajalne: 272.45 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 23.35 g; suma cukrów prostych: 42.68 g; Sól: 4.47 g; Błonnik pokarmowy: 23.71 g; Sód: 546.27 mg;		
<b>sobota 2024-05-04</b> <b>Dieta: ZABRZE CZKID Z OGR. WĘGLOWODANÓW KOD-C3</b>		
Ser homogenizowany 150 g ( <b>BIA</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 , Szynka Jana 40 g ( <b>GLU, JAJ, MLE, GOR</b> ), Serek wiejski 150 g ( <b>MLE</b> ), Szpinak Baby 20 g , <b>II Śniadanie:</b> Sok marchwiowo-owocowy 200 ml ,	Zupa dyniowa 400 ml ( <b>GLU, SEL</b> ), Kasza jeczm. perłowa 200 g ( <b>BIA, GLU</b> ), Potrawka drobiowa z warzywami 200 g ( <b>GLU, SEL, GOR</b> ), Bukiet warzyw z oliwą 150 g ( <b>SEL</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 , Polędwica wiśniowa 50 g ( <b>JAJ, MLE, SEL, GOR</b> ), Sałata zielona 20 g , <b>Posiłek nocny:</b> Tubka owsianka z owocami b/c 1szt 1 szt ( <b>GLU</b> ),
<b>Wartości odżywcze:</b> Wartość energetyczna[kcal]: 2213.09 kcal; Białko ogółem: 113.29 g; Tłuszcz: 69.55 g; Węglowodny przyswajalne: 282.33 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 30.63 g; suma cukrów prostych: 61.02 g; Sól: 6.88 g; Błonnik pokarmowy: 21.00 g; Sód: 1120.52 mg;		
<b>sobota 2024-05-04</b> <b>Dieta: ZABRZE CZKID ZESTAW II-KOD C1</b>		
Płatki owsiane na mleku . 400 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 , Pasta z twarogu z koperkiem 100 g ( <b>BIA</b> ), Szynka Jana 40 g ( <b>GLU, JAJ, MLE, GOR</b> ), Szpinak Baby 20 g , <b>II Śniadanie:</b> Soczek -1szt 200 ml ,	Zupa dyniowa 400 ml ( <b>GLU, SEL</b> ), Kasza jeczm. perłowa 200 g ( <b>BIA, GLU</b> ), Potrawka drobiowa z warzywami 200 g ( <b>GLU, 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> ), Polędwica wiśniowa 50 g ( <b>JAJ, MLE, SEL, GOR</b> ), Margaryna miękka 1szt 1 szt , Sałata zielona 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]: 2183.89 kcal; Białko ogółem: 107.09 g; Tłuszcz: 62.90 g; Węglowodny przyswajalne: 282.03 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 25.20 g; suma cukrów prostych: 57.46 g; Sól: 6.11 g; Błonnik pokarmowy: 24.25 g; Sód: 920.28 mg;		
<b>sobota 2024-05-04</b> <b>Dieta: ZABRZE DIETA PAPKOWATA KOD-12</b>		
Płatki owsiane na mleku . 400 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> Jogurt naturalny . 150 g ( <b>BIA</b> ),	Zupa dyniowa 400 ml ( <b>GLU, SEL</b> ), Ziemniaki (mix) 100 g , Filet drobiowy gotowany 100 g , Bukiet warzyw z oliwą 150 g ( <b>SEL</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 , Zupa grysikowa . 400 ml ( <b>GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR</b> ), Bułka 100g,margaryna miękka1szt 1 Por ( <b>GLU, OZI, SOJ, SEZ</b> ), Polędwica wiśniowa 50 g ( <b>JAJ, MLE, SEL, GOR</b> ), Mus warzywno-owocowy 100 g , <b>Posiłek nocny:</b> Tubka owsianka z owocami b/c 1szt 1 szt ( <b>GLU</b> ),
<b>Wartości odżywcze:</b> Wartość energetyczna[kcal]: 2041.77 kcal; Białko ogółem: 116.45 g; Tłuszcz: 54.10 g; Węglowodny przyswajalne: 164.57 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 20.06 g; suma cukrów prostych: 57.57 g; Sól: 5.19 g; Błonnik pokarmowy: 20.67 g; Sód: 393.30 mg;		

## Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Szpital Miejski Zabrze		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
<b>niedziela 2024-05-05</b> <b>Dieta: ZABRZE PODSTAWOWA KOD-1</b>		
Kasza kukurydzina na mleku . 350 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> ), 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> Mandarynki 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> ), surówka z kapusty pekińskiej 150 g ( <b>GLU, SOJ, MLE, 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> ), Serek wiejski 150 g ( <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]: 2318.37 kcal; Białko ogółem: 120.85 g; Tłuszcz: 67.10 g; Węglowodny przyswajalne: 296.05 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 19.07 g; suma cukrów prostych: 75.47 g; Sól: 6.02 g; Błonnik pokarmowy: 23.06 g; Sód: 1276.88 mg;		
<b>niedziela 2024-05-05</b> <b>Dieta: ZABRZE ŁATWOSTRAWNA KOD-2</b>		
Kasza kukurydzina na mleku . 350 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> ), 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> Mandarynki 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> ), 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> ), Serek wiejski 150 g ( <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]: 2310.93 kcal; Białko ogółem: 124.70 g; Tłuszcz: 61.75 g; Węglowodny przyswajalne: 252.40 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 18.16 g; suma cukrów prostych: 73.03 g; Sól: 5.58 g; Błonnik pokarmowy: 22.77 g; Sód: 1280.58 mg;		
<b>niedziela 2024-05-05</b> <b>Dieta: ZABRZE BOGATOBIĄLKOWA KOD-9</b>		
Kasza kukurydzina 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 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> Mandarynki 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 , 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> ), Serek wiejski 150 g ( <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]: 2292.22 kcal; Białko ogółem: 133.41 g; Tłuszcz: 58.87 g; Węglowodny przyswajalne: 245.46 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 19.76 g; suma cukrów prostych: 67.20 g; Sól: 6.21 g; Błonnik pokarmowy: 22.72 g; Sód: 1227.03 mg;		
<b>niedziela 2024-05-05</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-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> Mandarynki 150 g , Orzechy włoskie 30 g ( <b>ORZ</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> ), surówka z kapusty pekińskiej 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> ), Serek wiejski 150 g ( <b>MLE</b> ), 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]: 2675.90 kcal; Białko ogółem: 164.20 g; Tłuszcz: 93.20 g; Węglowodny przyswajalne: 280.55 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 20.17 g; suma cukrów prostych: 74.73 g; Sól: 5.99 g; Błonnik pokarmowy: 23.60 g; Sód: 1269.89 mg;		

## Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Szpital Miejski Zabrze		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
<b>niedziela 2024-05-05</b> <b>Dieta: ZABRZE CZKID ZESTAW I -KOD C1</b>		
Kasza kukurydzina na mleku . 350 ml ( <b>BIA</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 , Kielbaski białe na ciepło 2szt 60 g ( <b>JAJ, MLE, SEL, GOR, SOJ</b> ), Szynka drobiowa z fileta 40 g ( <b>GLU, JAJ, MLE, SEL, DWU</b> ), Ogórek zielony 100 g , <b>II Śniadanie:</b> Mandarynki 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> ), surówka z kapusty pekińskiej 150 g ( <b>GLU, SOJ, MLE, 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 z twarogiem 1szt 1 szt ( <b>MLE</b> ),
<b>Wartości odżywcze:</b> Wartość energetyczna[kcal]: 2207.57 kcal; Białko ogółem: 104.25 g; Tłuszcz: 58.25 g; Węglowodny przyswajalne: 301.35 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 21.17 g; suma cukrów prostych: 74.45 g; Sól: 6.57 g; Błonnik pokarmowy: 23.99 g; Sód: 566.78 mg;		
<b>niedziela 2024-05-05</b> <b>Dieta: ZABRZE CZKID ŁATWOSTRAWNA KOD-C2</b>		
Kasza kukurydzina na mleku . 350 ml ( <b>BIA</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 , Tuńczyk 60 g , Szynka drobiowa z fileta 50 g ( <b>GLU, JAJ, MLE, SEL, DWU</b> ), Mix sałat 20 g , <b>II Śniadanie:</b> Jabłko 150 g ,	Rosół z makaronem . 400 ml ( <b>GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR</b> ), Ziemniaki . 200 g , Filet z indyka pieczony + sos ziołowy (120/100) 220 g ( <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> ), Serek wiejski 150 g ( <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]: 2198.53 kcal; Białko ogółem: 124.91 g; Tłuszcz: 49.17 g; Węglowodny przyswajalne: 251.98 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 20.83 g; suma cukrów prostych: 73.84 g; Sól: 5.96 g; Błonnik pokarmowy: 22.87 g; Sód: 1450.98 mg;		
<b>niedziela 2024-05-05</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> ), Masełko 1szt 1 szt , Jajo 1 szt ( <b>JAJ</b> ), Szynka drobiowa z fileta 50 g ( <b>GLU, JAJ, MLE, SEL, DWU</b> ), Ogórek zielony 100 g , <b>II Śniadanie:</b> Mandarynki 150 g ,	Rosół z makaronem razowym 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> ), surówka z kapusty pekińskiej 150 g ( <b>GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR</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 , 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]: 2384.10 kcal; Białko ogółem: 130.76 g; Tłuszcz: 69.39 g; Węglowodny przyswajalne: 292.75 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 21.39 g; suma cukrów prostych: 84.04 g; Sól: 6.34 g; Błonnik pokarmowy: 23.09 g; Sód: 998.89 mg;		
<b>niedziela 2024-05-05</b> <b>Dieta: ZABRZE CZKID ZESTAW II-KOD C1</b>		
Kasza kukurydzina na mleku . 350 ml ( <b>BIA</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> ), Masełko 1szt 1 szt , Ser żółty 40 g ( <b>BIA</b> ), Szynka drobiowa z fileta 50 g ( <b>GLU, JAJ, MLE, SEL, DWU</b> ), Ogórek zielony 50 g , <b>II Śniadanie:</b> Mandarynki 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> ), Szpinak 150 g ( <b>GLU, 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 , Chleb graham 100g margaryna miękka 1szt 1 Por ( <b>GLU, SOJ, SEZ</b> ), Serek wiejski 150 g ( <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]: 2489.17 kcal; Białko ogółem: 133.98 g; Tłuszcz: 74.22 g; Węglowodny przyswajalne: 305.75 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 28.63 g; suma cukrów prostych: 69.65 g; Sól: 9.23 g; Błonnik pokarmowy: 24.12 g; Sód: 2299.69 mg;		

## Jadłospis dla oddziałów

Oddział: Szpital Miejski Zabrze		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
<b>niedziela 2024-05-05</b> <b>Dieta: ZABRZE DIETA PAKOWATA KOD-12</b>		
Kasza kukurydzina na mleku . 350 ml ( <b>BIA</b> ), Herbata bez cukru. 250 ml , Bułka 100g,margaryna miękka1szt 1 Por ( <b>GLU, OZI, SOJ, SEZ</b> ), Szyńka 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, SEL, GOR</b> ), Ziemniaki (mix) 100 g , Filet z indyka pieczony + sos ziołowy (120/100) 220 g ( <b>BIA, GLU, SOJ, SEL, GOR</b> ), Warzywa gotowane 150 g ( <b>GLU, SEL</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> ), Polędwica sopočka 50 g ( <b>GLU, JAJ, SOJ, SEL, GOR, DWU</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]: 2067.82 kcal; Białko ogółem: 107.92 g; Tłuszcz: 42.13 g; Węglowodny przyswajalne: 201.44 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 12.21 g; suma cukrów prostych: 78.53 g; Sól: 5.39 g; Błonnik pokarmowy: 23.71 g; Sód: 390.51 mg;		
<b>poniedziałek 2024-05-06</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> ), Pasta warzywna 1szt 1 szt , Kiełbaski białe na ciepło 2szt 60 g ( <b>JAJ, MLE, SEL, GOR, SOJ</b> ), Ogórek kiszony . 100 g ( <b>GOR</b> ), <b>II Śniadanie:</b> Kiwi 150 g ,	Zupa z fasolką szparagową 400 ml ( <b>BIA, GLU, SEL, STR</b> ), Ryż brązowy z jabłkiem bez cukru 300 g ( <b>BIA</b> ), Ser biały 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> ), Szyńka konserwowa premium 40 g ( <b>GLU, JAJ, MLE, SEL, GOR, SOJ</b> ), Rukola 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]: 2169.31 kcal; Białko ogółem: 88.20 g; Tłuszcz: 56.40 g; Węglowodny przyswajalne: 306.54 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 23.92 g; suma cukrów prostych: 65.52 g; Sól: 10.58 g; Błonnik pokarmowy: 39.72 g; Sód: 1941.54 mg;		
<b>poniedziałek 2024-05-06</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> ), 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> Kiwi 150 g ,	Zupa brokułowa z ziemniakami . 400 ml ( <b>GLU, SEL</b> ), Ryż paraboliczny z jabłkiem bez cukru 300 g , Ser biały 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 miękka1szt 1 Por ( <b>GLU, OZI, SOJ, SEZ</b> ), Szyńka konserwowa premium 40 g ( <b>GLU, JAJ, MLE, SEL, GOR, SOJ</b> ), Rukola 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]: 2096.87 kcal; Białko ogółem: 85.95 g; Tłuszcz: 51.33 g; Węglowodny przyswajalne: 255.10 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 21.47 g; suma cukrów prostych: 67.72 g; Sól: 8.23 g; Błonnik pokarmowy: 32.83 g; Sód: 1231.69 mg;		
<b>poniedziałek 2024-05-06</b> <b>Dieta: ZABRZE BOGATOBIAŁKOWA KOD-9</b>		
Płatki jęczmieńne 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 , Kiełbaski białe na ciepło 2szt 60 g ( <b>JAJ, MLE, SEL, GOR, SOJ</b> ), Mix sałat 20 g , <b>II Śniadanie:</b> Kiwi 150 g , Kefir 150 g ( <b>BIA</b> ),	Zupa brokułowa z ziemniakami . 400 ml ( <b>GLU, SEL</b> ), Ryż paraboliczny z jabłkiem bez cukru 300 g , Ser białły 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> ), Szyńka konserwowa premium 100 g ( <b>GLU, JAJ, MLE, SEL, GOR, SOJ</b> ), Rukola 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]: 2272.47 kcal; Białko ogółem: 118.40 g; Tłuszcz: 55.50 g; Węglowodny przyswajalne: 259.39 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 18.89 g; suma cukrów prostych: 71.35 g; Sól: 8.65 g; Błonnik pokarmowy: 29.20 g; Sód: 650.44 mg;		

## Jadłospis dla oddziałów

Oddział: Szpital Miejski Zabrze		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
<b>poniedziałek 2024-05-06</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 warzywna 1szt 1 szt , Kiełbaski białe na ciepło 2szt 60 g ( <b>JAJ, MLE, SEL, GOR, SOJ</b> ), Ogórek kiszony . 100 g ( <b>GOR</b> ), <b>II Śniadanie:</b> Kiwi 150 g ,	Zupa z fasolką szparagową 400 ml ( <b>BIA, GLU, SEL, STR</b> ), Ryż brązowy z jabłkiem bez cukru 300 g ( <b>BIA</b> ), Ser białawy 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> ), Szyńka konserwowa premium 40 g ( <b>GLU, JAJ, MLE, SEL, GOR, SOJ</b> ), Pomidor 100 g , <b>Posiłek nocny:</b> Tubka z kaszą jaglana z owocami 1szt 1 szt ( <b>GLU</b> ), Orzechy włoskie 30 g ( <b>ORZ</b> ),
<b>Wartości odżywcze:</b> Wartość energetyczna[kcal]: 2266.70 kcal; Białko ogółem: 89.14 g; Tłuszcz: 71.39 g; Węglowodny przyswajalne: 295.04 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 24.22 g; suma cukrów prostych: 65.11 g; Sól: 10.13 g; Błonnik pokarmowy: 37.17 g; Sód: 1758.76 mg;		
<b>poniedziałek 2024-05-06</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> ), Pastella z awokado 1 szt ( <b>GLU, RYB, SOJ, MLE</b> ), Polędwica wiśniowa 40 g ( <b>JAJ, MLE, SEL, GOR</b> ), Rzodkiew biała 100 g , <b>II Śniadanie:</b> Kiwi 150 g ,	Zupa z fasolką szparagową 400 ml ( <b>BIA, GLU, SEL, STR</b> ), Ryż brązowy z jabłkiem bez cukru 300 g ( <b>BIA</b> ), Ser białawy 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 , Rukola 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]: 2477.11 kcal; Białko ogółem: 83.43 g; Tłuszcz: 91.88 g; Węglowodny przyswajalne: 309.87 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 17.36 g; suma cukrów prostych: 66.66 g; Sól: 9.56 g; Błonnik pokarmowy: 32.84 g; Sód: 1237.19 mg;		
<b>poniedziałek 2024-05-06</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 , Kiełbaski białe na ciepło 2szt 60 g ( <b>JAJ, MLE, SEL, GOR, SOJ</b> ), Pasta warzywna 1szt 1 szt , 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 , Ser białawy 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> ), Szyńka konserwowa premium 40 g ( <b>GLU, JAJ, MLE, SEL, GOR, SOJ</b> ), Rukola 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]: 2070.07 kcal; Białko ogółem: 100.87 g; Tłuszcz: 46.10 g; Węglowodny przyswajalne: 247.37 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 18.41 g; suma cukrów prostych: 64.53 g; Sól: 6.63 g; Błonnik pokarmowy: 28.46 g; Sód: 588.74 mg;		
<b>poniedziałek 2024-05-06</b>		
<b>Dieta: ZABRZE CZKID Z OGR. WĘGLOWODANÓW KOD-C3</b>		
Kefir 150 g ( <b>BIA</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 , Kiełbaski białe na ciepło 2szt 60 g ( <b>JAJ, MLE, SEL, GOR, SOJ</b> ), Ser żółty 40 g ( <b>BIA</b> ), Roszponka 20 g , <b>II Śniadanie:</b> Kiwi 150 g ,	Zupa z fasolką szparagową 400 ml ( <b>BIA, GLU, SEL, STR</b> ), Ryż brązowy z jabłkiem bez cukru 300 g ( <b>BIA</b> ), Ser białawy 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 100 g ( <b>GLU, SOJ, SEZ</b> ), Margaryna miękka 1szt 1 szt , Śledzik na raz z cebulką 1 szt , Rukola 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]: 2314.70 kcal; Białko ogółem: 89.49 g; Tłuszcz: 81.71 g; Węglowodny przyswajalne: 286.41 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 28.85 g; suma cukrów prostych: 61.06 g; Sól: 9.18 g; Błonnik pokarmowy: 28.97 g; Sód: 1046.11 mg;		

## Jadłospis dla oddziałów

Oddział: Szpital Miejski Zabrze		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
<b>poniedziałek 2024-05-06</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 , Chleb pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU, JAJ, OZI, SOJ, SEZ</b> ), Bułka grahamka 50 g ( <b>GLU</b> ), Masło 1szt 1 szt , Szyzka konserwowa premium 40 g ( <b>GLU, JAJ, MLE, SEL, GOR, SOJ</b> ), Jajo 1 szt ( <b>JAJ</b> ), Rzodkiew biała 100 g , <b>II Śniadanie:</b> Kiwi 150 g ,	Zupa z fasolką szparagową 400 ml ( <b>BIA, GLU, SEL, STR</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> ), Rukola 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]: 2329.53 kcal; Białko ogółem: 109.11 g; Tłuszcz: 78.38 g; Węglowodny przyswajalne: 280.19 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 20.06 g; suma cukrów prostych: 47.67 g; Sól: 7.44 g; Błonnik pokarmowy: 25.93 g; Sód: 1249.45 mg;		
<b>poniedziałek 2024-05-06</b> <b>Dieta: ZABRZE DIETA PAPKOWATA KOD-12</b>		
Płatki jęczmienne na mleku . 300 ml ( <b>BIA, GLU</b> ), Kawa zbożowa z mlekiem bez cukru. 250 ml ( <b>BIA, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR</b> ), Bułka 100g,margaryna miękka1szt 1 Por ( <b>GLU, OZI, SOJ, SEZ</b> ), Kielbasa szynkowa wp.o.Grzegorza 60 g ( <b>JAJ</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 ziołowym 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> ), Szyzka konserwowa premium 100 g ( <b>GLU, JAJ, MLE, SEL, GOR, SOJ</b> ), Jogurt owocowy 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]: 2284.13 kcal; Białko ogółem: 105.92 g; Tłuszcz: 61.08 g; Węglowodny przyswajalne: 211.98 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 18.82 g; suma cukrów prostych: 72.51 g; Sól: 10.18 g; Błonnik pokarmowy: 29.95 g; Sód: 1484.98 mg;		
<b>wtorek 2024-05-07</b> <b>Dieta: ZABRZE PODSTAWOWA KOD-1</b>		
Płatki jęczmienne 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> ), Połędwica sopocka 40 g ( <b>GLU, JAJ, SOJ, SEL, GOR, DWU</b> ), Twaróg 50 g ( <b>BIA</b> ), Papryka mix 100 g ( <b>GOR</b> ), <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> ), Surówka z kapust 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> Biszkoty b/c 30 g ( <b>BIA, GLU, JAJ, ZIA</b> ),	Herbata bez cukru. 250 ml , Chleb pszenno-żytni 100g margaryna miękka 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> ), Pomidor koktajlowy 100 g , <b>Posiłek nocny:</b> Mus warzywno-owocowy 100 g ,
<b>Wartości odżywcze:</b> Wartość energetyczna[kcal]: 2623.94 kcal; Białko ogółem: 105.59 g; Tłuszcz: 97.10 g; Węglowodny przyswajalne: 312.15 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 25.77 g; suma cukrów prostych: 53.02 g; Sól: 7.97 g; Błonnik pokarmowy: 38.94 g; Sód: 1933.02 mg;		
<b>wtorek 2024-05-07</b> <b>Dieta: ZABRZE ŁATWOSTRAWNA KOD-2</b>		
Skyr 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> ), Sałata zielona 20 g , Twaróg 50 g ( <b>BIA</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> ), Warzywa gotowane z ziołami 150 g ( <b>BIA, GLU, SOJ, SEL, GOR</b> ), Napar owocowy bez cukru. 250 ml , Woda niegazowana 0,5l 1 szt , <b>Podwieczorek:</b> Biszkoty b/c 25 g ( <b>BIA, GLU, JAJ, ZIA</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> ), Pomidor koktajlowy 100 g , <b>Posiłek nocny:</b> Mus warzywno-owocowy 100 g ,
<b>Wartości odżywcze:</b> Wartość energetyczna[kcal]: 1793.70 kcal; Białko ogółem: 96.99 g; Tłuszcz: 41.66 g; Węglowodny przyswajalne: 193.03 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 16.65 g; suma cukrów prostych: 41.89 g; Sól: 4.82 g; Błonnik pokarmowy: 28.53 g; Sód: 530.68 mg;		

## Jadłospis dla oddziałów

Oddział: Szpital Miejski Zabrze		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
<b>wtorek 2024-05-07</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 miękką 1szt. 1 Por ( <b>GLU, JAJ, OZI, SOJ, SEZ</b> ), Połudwica sopočka 40 g ( <b>GLU, JAJ, SOJ, SEL, GOR, DWU</b> ), Twaróg 50 g ( <b>BIA</b> ), Sałata zielona 20 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> ), Warzywa gotowane z ziołami 150 g ( <b>BIA, GLU, SOJ, SEL, GOR</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 , Bułka 100g, margaryna miękką 1szt 1 Por ( <b>GLU, OZI, SOJ, SEZ</b> ), Połudwica wiśniowa 100 g ( <b>JAJ, MLE, SEL, GOR</b> ), Pomidor koktajlowy 100 g , <b>Posiłek nocny:</b> Mus warzywno-owocowy 100 g ,
<b>Wartości odżywcze:</b> Wartość energetyczna[kcal]: 2140.60 kcal; Białko ogółem: 132.10 g; Tłuszcz: 56.67 g; Węglowodny przyswajalne: 211.26 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 19.02 g; suma cukrów prostych: 42.43 g; Sól: 8.35 g; Błonnik pokarmowy: 28.20 g; Sód: 1343.81 mg;		
<b>wtorek 2024-05-07</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, masło 15g. 1 Por ( <b>GLU, JAJ, OZI, SOJ, SEZ</b> ), Połudwica sopočka 50 g ( <b>GLU, JAJ, SOJ, SEL, GOR, DWU</b> ), Twaróg 50 g ( <b>BIA</b> ), Papryka mix 100 g ( <b>GOR</b> ), <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 z kapust 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> Biszkopty b/c 25 g ( <b>BIA, GLU, JAJ, ZIA</b> ),	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> ), Pomidor koktajlowy 100 g , <b>Posiłek nocny:</b> Mus warzywno-owocowy 100 g , Orzechy włoskie 30 g ( <b>ORZ</b> ),
<b>Wartości odżywcze:</b> Wartość energetyczna[kcal]: 2347.70 kcal; Białko ogółem: 124.34 g; Tłuszcz: 73.38 g; Węglowodny przyswajalne: 277.42 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 20.55 g; suma cukrów prostych: 52.86 g; Sól: 7.15 g; Błonnik pokarmowy: 34.61 g; Sód: 1505.32 mg;		
<b>wtorek 2024-05-07</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 , Twaróg 50 g ( <b>BIA</b> ), Parówka na gorąco drob-wp 1 szt 60 g ( <b>BIA, MLE, SEL, GOR</b> ), Papryka mix 100 g ( <b>GOR</b> ), <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 z kapust 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> Biszkopty b/c 25 g ( <b>BIA, GLU, JAJ, ZIA</b> ),	Herbata bez cukru. 250 ml , Chleb graham 100g margaryna miękką 1szt 1 Por ( <b>GLU, SOJ, SEZ</b> ), Połudwica wiśniowa 50 g ( <b>JAJ, MLE, SEL, GOR</b> ), Papryka mix 100 g ( <b>GOR</b> ), <b>Posiłek nocny:</b> Mus warzywno-owocowy 100 g ,
<b>Wartości odżywcze:</b> Wartość energetyczna[kcal]: 2270.92 kcal; Białko ogółem: 93.95 g; Tłuszcz: 72.49 g; Węglowodny przyswajalne: 291.44 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 20.06 g; suma cukrów prostych: 52.19 g; Sól: 9.14 g; Błonnik pokarmowy: 30.48 g; Sód: 1664.44 mg;		
<b>wtorek 2024-05-07</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 , Twaróg 50 g ( <b>BIA</b> ), Szynka drobiowa z fileta 40 g ( <b>GLU, JAJ, MLE, SEL, DWU</b> ), Sałata zielona 20 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> ), Warzywa gotowane z ziołami 150 g ( <b>BIA, GLU, SOJ, SEL, GOR</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 , Bułka 100g, margaryna miękką 1szt 1 Por ( <b>GLU, OZI, SOJ, SEZ</b> ), Połudwica wiśniowa 50 g ( <b>JAJ, MLE, SEL, GOR</b> ), Pomidor koktajlowy 100 g , <b>Posiłek nocny:</b> Mus warzywno-owocowy 100 g ,
<b>Wartości odżywcze:</b> Wartość energetyczna[kcal]: 1970.70 kcal; Białko ogółem: 110.54 g; Tłuszcz: 42.99 g; Węglowodny przyswajalne: 219.48 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 16.85 g; suma cukrów prostych: 50.59 g; Sól: 5.32 g; Błonnik pokarmowy: 31.05 g; Sód: 779.21 mg;		

## Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Szpital Miejski Zabrze		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
<b>wtorek 2024-05-07</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> ), Masełko 1szt 1 szt , Twaróg 50 g ( <b>BIA</b> ), Pasta warzywna 1szt 1 szt , Papryka mix 100 g ( <b>GOR</b> ), <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 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> 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> ), Polędwica wiśniowa 50 g ( <b>JAJ, MLE, SEL, GOR</b> ), Papryka mix 100 g ( <b>GOR</b> ), <b>Posiłek nocny:</b> Mus warzywno-owocowy 100 g , Orzechy włoskie 30 g ( <b>ORZ</b> ),
<b>Wartości odżywcze:</b> Wartość energetyczna[kcal]: 2220.06 kcal; Białko ogółem: 122.36 g; Tłuszcz: 61.00 g; Węglowodny przyswajalne: 274.69 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 15.98 g; suma cukrów prostych: 60.14 g; Sól: 7.05 g; Błonnik pokarmowy: 33.51 g; Sód: 1085.92 mg;		
<b>wtorek 2024-05-07</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 , Chleb pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU, JAJ, OZI, SOJ, SEZ</b> ), Bułka grahamka 50 g ( <b>GLU</b> ), Masełko 1szt 1 szt , Szyńka Jana 50 g ( <b>GLU, JAJ, MLE, GOR</b> ), Serek homogenizowany nat. 1szt 150 g ( <b>MLE</b> ), Papryka mix 100 g ( <b>GOR</b> ), <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> ), Surówka z kapust 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> Deserek jogurtowy owocowy 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> ), Papryka mix 100 g ( <b>GOR</b> ), <b>Posiłek nocny:</b> Mus warzywno-owocowy 100 g ,
<b>Wartości odżywcze:</b> Wartość energetyczna[kcal]: 2691.44 kcal; Białko ogółem: 113.20 g; Tłuszcz: 99.86 g; Węglowodny przyswajalne: 314.66 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 29.38 g; suma cukrów prostych: 70.03 g; Sól: 7.72 g; Błonnik pokarmowy: 36.89 g; Sód: 1935.57 mg;		
<b>wtorek 2024-05-07</b>		
<b>Dieta: ZABRZE DIETA PAPKOWATA KOD-12</b>		
Płatki owsiane 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> ), Polędwica sopočka 100 g ( <b>GLU, JAJ, SOJ, SEL, GOR, DWU</b> ), <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 90 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> 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 miękka1szt 1 Por ( <b>GLU, OZI, SOJ, SEZ</b> ), Szyńka drobiowa z fileta 100 g ( <b>GLU, JAJ, MLE, SEL, DWU</b> ), <b>Posiłek nocny:</b> Mus warzywno-owocowy 100 g ,
<b>Wartości odżywcze:</b> Wartość energetyczna[kcal]: 1971.97 kcal; Białko ogółem: 113.16 g; Tłuszcz: 51.53 g; Węglowodny przyswajalne: 150.04 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 15.80 g; suma cukrów prostych: 48.72 g; Sól: 8.00 g; Błonnik pokarmowy: 26.28 g; Sód: 965.11 mg;		
<b>środa 2024-05-08</b>		
<b>Dieta: ZABRZE PODSTAWOWA KOD-1</b>		
Kasza manna na mleku . 350 ml ( <b>BIA, GLU</b> ), Kawa zbożowa z mlekiem bez cukru. 250 ml ( <b>BIA, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR</b> ), Bułka grahamka 1szt, chleb pszenno-żytni 50g, margaryna miękka1szt. 1 Por ( <b>GLU, JAJ, OZI, SOJ, SEZ</b> ), Kielbasa szynkowa wp.o.Grzegorza 40 g ( <b>JAJ</b> ), Pasta warzywna 1szt 1 szt , Rukola 20 g , <b>II Śniadanie:</b> Gruszka 150 g ,	Zupa szpinakowa z ryżem . 400 ml ( <b>GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR</b> ), Ziemniaki . 200 g , Jajo 2szt w sosie chrzanowym 1 szt ( <b>GLU, BIA, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR</b> ), Surówka żydowska z oliwą 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 pszenno-żytni 100g margaryna miękka 1szt. 1 Por ( <b>GLU, JAJ, OZI, SOJ, SEZ</b> ), Szyńka Jana 40 g ( <b>GLU, JAJ, MLE, GOR</b> ), Ogórek zielony 100 g , <b>Posiłek nocny:</b> Mus owocowy 100 g ,
<b>Wartości odżywcze:</b> Wartość energetyczna[kcal]: 2289.59 kcal; Białko ogółem: 102.30 g; Tłuszcz: 69.96 g; Węglowodny przyswajalne: 295.62 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 23.55 g; suma cukrów prostych: 68.46 g; Sól: 7.68 g; Błonnik pokarmowy: 33.01 g; Sód: 1184.58 mg;		



## Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Szpital Miejski Zabrze		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
<b>środa 2024-05-08</b> <b>Dieta: ZABRZE ŁATWOSTRAWNA KOD-2</b>		
Kasza manna na mleku . 350 ml ( <b>BIA, GLU</b> ), Kawa zbożowa z mlekiem bez cukru. 250 ml ( <b>BIA, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR</b> ), Bułka grahamka 1szt, chleb pszenno-żytni 50g, margaryna miękka 1szt. 1 Por ( <b>GLU, JAJ, OZI, SOJ, SEZ</b> ), Kielbasa szynkowa wp.o.Grzegorza 40 g ( <b>JAJ</b> ), Pasta warzywna 1szt 1 szt , Rukola 20 g , <b>II Śniadanie:</b> Jabłko 150 g ,	Zupa szpinakowa z ryżem . 400 ml ( <b>GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR</b> ), Ziemniaki . 200 g , Gulasz z szynki wp (gotowany) 200 g ( <b>GLU, BIA, SOJ, SEL, GOR</b> ), Cukinia gotowana z ziołami i oliwą 150 g ( <b>BIA, GLU, SOJ, 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 , Bułka 100g, margaryna miękka 1szt 1 Por ( <b>GLU, OZI, SOJ, SEZ</b> ), Szynka Jana 40 g ( <b>GLU, JAJ, MLE, GOR</b> ), Mix sałat 20 g , <b>Posiłek nocny:</b> Mus owocowy 100 g ,
<b>Wartości odżywcze:</b> Wartość energetyczna[kcal]: 1992.91 kcal; Białko ogółem: 89.91 g; Tłuszcz: 52.27 g; Węglowodny przyswajalne: 226.23 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 18.19 g; suma cukrów prostych: 60.54 g; Sól: 5.78 g; Błonnik pokarmowy: 26.03 g; Sód: 657.61 mg;		
<b>środa 2024-05-08</b> <b>Dieta: ZABRZE BOGATOBIAŁKOWA KOD-9</b>		
Kasza manna na mleku . 350 ml ( <b>BIA, GLU</b> ), Kawa zbożowa z mlekiem bez cukru. 250 ml ( <b>BIA, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR</b> ), Bułka grahamka 1szt, chleb pszenno-żytni 50g, margaryna miękka 1szt. 1 Por ( <b>GLU, JAJ, OZI, SOJ, SEZ</b> ), Kielbasa szynkowa wp-drob 100 g ( <b>GLU, JAJ, SEL, GOR</b> ), Pasta warzywna 1szt 1 szt , Rukola 20 g , <b>II Śniadanie:</b> Jabłko 150 g ,	Zupa szpinakowa z ryżem . 400 ml ( <b>GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR</b> ), Ziemniaki . 200 g , Gulasz z szynki wp (gotowany) 200 g ( <b>GLU, BIA, SOJ, SEL, GOR</b> ), Filet drobiowy gotowany 80 g , Cukinia gotowana z ziołami i oliwą 150 g ( <b>BIA, GLU, SOJ, 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 , Bułka 100g, margaryna miękka 1szt 1 Por ( <b>GLU, OZI, SOJ, SEZ</b> ), Serek homogenizowany nat. 1szt 150 g ( <b>MLE</b> ), Mix sałat 20 g , <b>Posiłek nocny:</b> Mus owocowy 100 g ,
<b>Wartości odżywcze:</b> Wartość energetyczna[kcal]: 2246.29 kcal; Białko ogółem: 124.55 g; Tłuszcz: 60.83 g; Węglowodny przyswajalne: 235.78 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 22.11 g; suma cukrów prostych: 67.29 g; Sól: 6.44 g; Błonnik pokarmowy: 26.03 g; Sód: 703.69 mg;		
<b>środa 2024-05-08</b> <b>Dieta: ZABRZE DIETA Z OGR.ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW KOD-6</b>		
Kefir 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-żytni 50g, margaryna miękka 1szt. 1 Por ( <b>GLU, JAJ, OZI, SOJ, SEZ</b> ), Kielbasa szynkowa wp.o.Grzegorza 40 g ( <b>JAJ</b> ), Pasta warzywna 1szt 1 szt , Rukola 20 g , <b>II Śniadanie:</b> Gruszka 150 g ,	Zupa szpinakowa z ryżem brązowym 400 ml ( <b>GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR</b> ), Ziemniaki . 200 g , Jajo 2szt w sosie chrzanowym 1 szt ( <b>GLU, BIA, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR</b> ), Surówka żydowska z oliwą 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> ), Szynka Jana 40 g ( <b>GLU, JAJ, MLE, GOR</b> ), Ogórek zielony 100 g , <b>Posiłek nocny:</b> Mus owocowy 100 g , Pestki dyni 30 g ,
<b>Wartości odżywcze:</b> Wartość energetyczna[kcal]: 2339.12 kcal; Białko ogółem: 106.25 g; Tłuszcz: 81.03 g; Węglowodny przyswajalne: 277.43 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 24.57 g; suma cukrów prostych: 65.84 g; Sól: 7.64 g; Błonnik pokarmowy: 31.89 g; Sód: 1168.86 mg;		
<b>środa 2024-05-08</b> <b>Dieta: ZABRZE CZKID ZESTAW I -KOD C1</b>		
Kasza manna na mleku . 350 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 , Kielbasa szynkowa wp.o.Grzegorza 50 g ( <b>JAJ</b> ), Ser homgenizowany 60 g ( <b>BIA</b> ), Rukola 20 g , <b>II Śniadanie:</b> Gruszka 150 g ,	Zupa szpinakowa z ryżem . 400 ml ( <b>GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR</b> ), Ziemniaki . 200 g , Gulasz z szynki wp (gotowany) 200 g ( <b>GLU, BIA, SOJ, SEL, GOR</b> ), Cukinia gotowana z ziołami i oliwą 150 g ( <b>BIA, GLU, SOJ, 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 owocowy 100 g ,
<b>Wartości odżywcze:</b> Wartość energetyczna[kcal]: 2022.81 kcal; Białko ogółem: 90.59 g; Tłuszcz: 49.39 g; Węglowodny przyswajalne: 288.10 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 21.48 g; suma cukrów prostych: 63.18 g; Sól: 6.19 g; Błonnik pokarmowy: 23.70 g; Sód: 668.71 mg;		

## Jadłospis dla oddziałów

Oddział: Szpital Miejski Zabrze		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
<b>środa 2024-05-08</b> <b>Dieta: ZABRZE CZKID ŁATWOSTRAWNA KOD-C2</b>		
Kasza manna na mleku . 350 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 , Kielbasa szynkowa wp.o.Grzegorza 50 g ( <b>JAJ</b> ), Ser homgenizowany 60 g ( <b>BIA</b> ), Rukola 20 g , <b>II Śniadanie:</b> Jabłko 150 g ,	Zupa szpinakowa z ryżem . 400 ml ( <b>GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR</b> ), Ziemniaki . 200 g , Gulasz z szynki wp (gotowany) 200 g ( <b>GLU, BIA, SOJ, SEL, GOR</b> ), Cukinia gotowana z ziołami i oliwą 150 g ( <b>BIA, GLU, SOJ, 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 , Bułka 100g,margaryna miękka1szt 1 Por ( <b>GLU, OZI, SOJ, SEZ</b> ), Pasta warzywna 1szt 1 szt , Mix салат 20 g , <b>Posiłek nocny:</b> Mus owocowy 100 g ,
<b>Wartości odżywcze:</b> Wartość energetyczna[kcal]: 1992.01 kcal; Białko ogółem: 88.77 g; Tłuszcz: 51.43 g; Węglowodny przyswajalne: 228.70 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 21.47 g; suma cukrów prostych: 62.94 g; Sól: 5.58 g; Błonnik pokarmowy: 26.03 g; Sód: 658.51 mg;		
<b>środa 2024-05-08</b> <b>Dieta: ZABRZE CZKID Z OGR. WĘGLOWODANÓW KOD-C3</b>		
Kefir 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> ), Masełko 1szt 1 szt , Kielbasa szynkowa wp.o.Grzegorza 50 g ( <b>JAJ</b> ), Ser homgenizowany 60 g ( <b>BIA</b> ), Rukola 20 g , <b>II Śniadanie:</b> Gruszka 150 g ,	Zupa szpinakowa z ryżem . 400 ml ( <b>GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR</b> ), Ziemniaki . 200 g , Gulasz z szynki wp (gotowany) 200 g ( <b>GLU, BIA, SOJ, SEL, GOR</b> ), Surówka żydowska z oliwą 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> ), Pastella z awokado 1 szt ( <b>GLU, RYB, SOJ, MLE</b> ), Ogórek zielony 100 g , <b>Posiłek nocny:</b> Mus owocowy 100 g , Pestki dyni 30 g ,
<b>Wartości odżywcze:</b> Wartość energetyczna[kcal]: 2384.40 kcal; Białko ogółem: 96.11 g; Tłuszcz: 93.78 g; Węglowodny przyswajalne: 273.00 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 25.84 g; suma cukrów prostych: 64.17 g; Sól: 7.02 g; Błonnik pokarmowy: 22.76 g; Sód: 1006.94 mg;		
<b>środa 2024-05-08</b> <b>Dieta: ZABRZE CZKID ZESTAW II-KOD C1</b>		
Kasza manna na mleku . 350 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 , Ser żółty 40 g ( <b>BIA</b> ), Paprykarz 60 g ( <b>BIA, GLU, SEL, RYB, GOR</b> ), Ogórek konserwowy . 100 g ( <b>GOR</b> ), <b>II Śniadanie:</b> Gruszka 150 g ,	Zupa szpinakowa z ryżem . 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 żydowska z oliwą 150 g ( <b>GLU, SOJ, MLE, 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> ), Szynka drobiowa z fileta 50 g ( <b>GLU, JAJ, MLE, SEL, DWU</b> ), Ogórek zielony 100 g , <b>Posiłek nocny:</b> Mus owocowy 100 g ,
<b>Wartości odżywcze:</b> Wartość energetyczna[kcal]: 2300.97 kcal; Białko ogółem: 122.02 g; Tłuszcz: 59.41 g; Węglowodny przyswajalne: 302.97 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 23.69 g; suma cukrów prostych: 58.90 g; Sól: 7.71 g; Błonnik pokarmowy: 24.88 g; Sód: 1236.58 mg;		
<b>środa 2024-05-08</b> <b>Dieta: ZABRZE DIETA PAPKOWATA KOD-12</b>		
Kasza manna na mleku . 350 ml ( <b>BIA, GLU</b> ), Kawa zbożowa z mlekiem bez cukru. 250 ml ( <b>BIA, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR</b> ), Bułka 100g,margaryna miękka1szt 1 Por ( <b>GLU, OZI, SOJ, SEZ</b> ), Szynka ogonówka 100 g , <b>II Śniadanie:</b> Kefir 150 g ( <b>BIA</b> ),	Zupa szpinakowa z ryżem . 400 ml ( <b>GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR</b> ), Ziemniaki (mix) 100 g , Filet drobiowy gotowany 80 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 wielowarzywny 300 g ( <b>SEL</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> ), Szynka Jana 100 g ( <b>GLU, JAJ, MLE, GOR</b> ), Mus warzywno-owocowy 100 g , <b>Posiłek nocny:</b> Mus owocowy 100 g ,
<b>Wartości odżywcze:</b> Wartość energetyczna[kcal]: 2159.51 kcal; Białko ogółem: 122.92 g; Tłuszcz: 49.02 g; Węglowodny przyswajalne: 192.50 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 19.71 g; suma cukrów prostych: 66.07 g; Sól: 7.86 g; Błonnik pokarmowy: 28.65 g; Sód: 1534.03 mg;		

## Jadłospis dla oddziałów

Oddział: Szpital Miejski Zabrze		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
<b>czwartek 2024-05-09</b> <b>Dieta: ZABRZE PODSTAWOWA KOD-1</b>		
Kasza kukurydzina na mleku . 350 ml ( <b>BIA</b> ), Herbata bez cukru. 250 ml , Bułka grahamka 1szt, chleb 50g, margaryna miękka 1szt 1 Por ( <b>GLU, JAJ, OZI, SOJ, SEZ</b> ), Szyńka konserwowa premium 40 g ( <b>GLU, JAJ, MLE, SEL, GOR, SOJ</b> ), Serek wiejski 150 g ( <b>MLE</b> ), Rzodkiewka 100 g , <b>II Śniadanie:</b> Kiwi 150 g ,	Barszcz czerwony z ziemniakami 400 ml ( <b>GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR</b> ), Kasza gryczana 200 g ( <b>GLU</b> ), Podudzie pieczone 2szt 1 Por ( <b>SEL</b> ), surówka bułgarska z papryką- 150 g ( <b>JAJ, 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 pszenno-żytni 100g margaryna miękka 1szt. 1 Por ( <b>GLU, JAJ, OZI, SOJ, SEZ</b> ), Szyńka drobiowa z fileta 40 g ( <b>GLU, JAJ, MLE, SEL, DWU</b> ), Sałata zielona 20 g , <b>Posiłek nocny:</b> Mus owoc/batata 1 szt ,
<b>Wartości odżywcze:</b> Wartość energetyczna[kcal]: 2378.02 kcal; Białko ogółem: 129.89 g; Tłuszcz: 78.21 g; Węglowodny przyswajalne: 277.08 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 25.23 g; suma cukrów prostych: 66.24 g; Sól: 7.87 g; Błonnik pokarmowy: 23.47 g; Sód: 1161.49 mg;		
<b>czwartek 2024-05-09</b> <b>Dieta: ZABRZE ŁATWOSTRAWNA KOD-2</b>		
Kasza kukurydzina na mleku . 350 ml ( <b>BIA</b> ), Herbata bez cukru. 250 ml , Bułka grahamka 1szt, chleb 50g, margaryna miękka 1szt 1 Por ( <b>GLU, JAJ, OZI, SOJ, SEZ</b> ), Serek homogenizowany nat. 1szt 150 g ( <b>MLE</b> ), Szyńka konserwowa premium 40 g ( <b>GLU, JAJ, MLE, SEL, GOR, SOJ</b> ), Pomidor 100 g , <b>II Śniadanie:</b> Kiwi 150 g ,	Barszcz czerwony z ziemniakami 400 ml ( <b>GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR</b> ), Kasza jecz. perłowa 150 g ( <b>BIA, GLU</b> ), Podudzie gotowane (2szt) + sos koperkowy 1 szt ( <b>GLU, SEL, GOR</b> ), Dynia gotowana z ziołami i oliwą 150 g ( <b>BIA, GLU, SOJ, 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 miękka 1szt 1 Por ( <b>GLU, OZI, SOJ, SEZ</b> ), Szyńka drobiowa z fileta 40 g ( <b>GLU, JAJ, MLE, SEL, DWU</b> ), Sałata zielona 20 g , <b>Posiłek nocny:</b> Mus owoc/batata 1 szt ,
<b>Wartości odżywcze:</b> Wartość energetyczna[kcal]: 2177.23 kcal; Białko ogółem: 104.90 g; Tłuszcz: 66.57 g; Węglowodny przyswajalne: 222.12 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 21.38 g; suma cukrów prostych: 78.47 g; Sól: 4.78 g; Błonnik pokarmowy: 29.89 g; Sód: 658.64 mg;		
<b>czwartek 2024-05-09</b> <b>Dieta: ZABRZE BOGATOBIĄLKOWA KOD-9</b>		
Kasza kukurydzina na mleku . 350 ml ( <b>BIA</b> ), Herbata bez cukru. 250 ml , Bułka grahamka 1szt, chleb 50g, margaryna miękka 1szt 1 Por ( <b>GLU, JAJ, OZI, SOJ, SEZ</b> ), Szyńka konserwowa premium 40 g ( <b>GLU, JAJ, MLE, SEL, GOR, SOJ</b> ), Serek wiejski 150 g ( <b>MLE</b> ), Pomidor 100 g , <b>II Śniadanie:</b> Banan 150 g ,	Barszcz czerwony z ziemniakami 400 ml ( <b>GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR</b> ), Kasza jecz. perłowa 200 g ( <b>BIA, GLU</b> ), Podudzie gotowane (2szt) + sos koperkowy 1 szt ( <b>GLU, SEL, GOR</b> ), Dynia gotowana z ziołami i oliwą 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 miękka 1szt 1 Por ( <b>GLU, OZI, SOJ, SEZ</b> ), Szyńka drobiowa z fileta 100 g ( <b>GLU, JAJ, MLE, SEL, DWU</b> ), Sałata zielona 20 g , <b>Posiłek nocny:</b> Mus owoc/batata 1 szt ,
<b>Wartości odżywcze:</b> Wartość energetyczna[kcal]: 2423.88 kcal; Białko ogółem: 138.46 g; Tłuszcz: 75.12 g; Węglowodny przyswajalne: 233.43 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 25.98 g; suma cukrów prostych: 78.38 g; Sól: 6.95 g; Błonnik pokarmowy: 25.82 g; Sód: 1166.04 mg;		
<b>czwartek 2024-05-09</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 50g, margaryna miękka 1szt 1 Por ( <b>GLU, JAJ, OZI, SOJ, SEZ</b> ), Szyńka konserwowa premium 40 g ( <b>GLU, JAJ, MLE, SEL, GOR, SOJ</b> ), Jajo 1 szt ( <b>JAJ</b> ), Rzodkiewka 100 g , <b>II Śniadanie:</b> Kiwi 150 g , Pestki dyni 30 g ,	Barszcz czerwony z ziemniakami 400 ml ( <b>GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR</b> ), Kasza gryczana 200 g ( <b>GLU</b> ), Podudzie gotowane (2szt) + sos koperkowy 1 szt ( <b>GLU, SEL, GOR</b> ), surówka bułgarska z papryką- 150 g ( <b>JAJ, 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> ), Szyńka drobiowa z fileta 40 g ( <b>GLU, JAJ, MLE, SEL, DWU</b> ), Sałata zielona 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]: 2673.45 kcal; Białko ogółem: 146.15 g; Tłuszcz: 100.07 g; Węglowodny przyswajalne: 282.26 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 26.22 g; suma cukrów prostych: 76.79 g; Sól: 7.37 g; Błonnik pokarmowy: 25.20 g; Sód: 962.60 mg;		

## Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Szpital Miejski Zabrze		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
<b>czwartek 2024-05-09</b> <b>Dieta: ZABRZE CZKID ZESTAW I -KOD C1</b>		
Kasza kukurydzina na mleku . 350 ml ( <b>BIA</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> ), Margaryna miękka 1szt 1 szt , Jajo 1 szt ( <b>JAJ</b> ), Humus 1szt 1 szt ( <b>GLU, GOR, SEZ, SOJ</b> ), Roszponka 20 g , <b>II Śniadanie:</b> Kiwi 150 g ,	Barszcz czerwony z ziemniakami 400 ml ( <b>GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR</b> ), Kasza gryczana 200 g ( <b>GLU</b> ), Podudzie pieczone 2szt 1 Por ( <b>SEL</b> ), Dynia gotowana z ziołami i oliwą 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 , Chleb graham 100 g ( <b>GLU, SOJ, SEZ</b> ), Margaryna miękka 1szt 1 szt , Szynka drobiowa z fileta 40 g ( <b>GLU, JAJ, MLE, SEL, DWU</b> ), Sałata zielona 20 g , <b>Posiłek nocny:</b> Mus owoc/batata 1 szt ,
<b>Wartości odżywcze:</b> Wartość energetyczna[kcal]: 2778.53 kcal; Białko ogółem: 130.62 g; Tłuszcz: 112.29 g; Węglowodny przyswajalne: 294.03 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 28.48 g; suma cukrów prostych: 56.27 g; Sól: 6.88 g; Błonnik pokarmowy: 25.55 g; Sód: 753.44 mg;		
<b>czwartek 2024-05-09</b> <b>Dieta: ZABRZE CZKID ŁATWOSTRAWNA KOD-C2</b>		
Kasza kukurydzina na mleku . 350 ml ( <b>BIA</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> ), Margaryna miękka 1szt 1 szt , Pasta z twarogu z koperkiem 100 g ( <b>BIA</b> ), Kiełbaski białe na ciepło 2szt 60 g ( <b>JAJ, MLE, SEL, GOR, SOJ</b> ), Roszponka 20 g , <b>II Śniadanie:</b> Kiwi 150 g ,	Barszcz czerwony z ziemniakami 400 ml ( <b>GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR</b> ), Kasza jecz. perłowa 150 g ( <b>BIA, GLU</b> ), Podudzie gotowane (2szt) + sos koperkowy 1 szt ( <b>GLU, SEL, GOR</b> ), Dynia gotowana z ziołami i oliwą 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 miękka 1szt 1 Por ( <b>GLU, OZI, SOJ, SEZ</b> ), Szynka drobiowa z fileta 40 g ( <b>GLU, JAJ, MLE, SEL, DWU</b> ), Sałata zielona 20 g , <b>Posiłek nocny:</b> Mus owoc/batata 1 szt ,
<b>Wartości odżywcze:</b> Wartość energetyczna[kcal]: 2338.13 kcal; Białko ogółem: 125.19 g; Tłuszcz: 78.52 g; Węglowodny przyswajalne: 217.03 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 27.23 g; suma cukrów prostych: 59.96 g; Sól: 5.30 g; Błonnik pokarmowy: 25.01 g; Sód: 636.65 mg;		
<b>czwartek 2024-05-09</b> <b>Dieta: ZABRZE CZKID Z OGR. WĘGLOWODANÓW KOD-C3</b>		
Maślanka 1szt 1 szt , 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 , Humus 1szt 1 szt ( <b>GLU, GOR, SEZ, SOJ</b> ), Kiełbaski białe na ciepło 2szt 60 g ( <b>JAJ, MLE, SEL, GOR, SOJ</b> ), Roszponka 20 g , <b>II Śniadanie:</b> Kiwi 150 g ,	Barszcz czerwony z ziemniakami 400 ml ( <b>GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR</b> ), Kasza gryczana 200 g ( <b>GLU</b> ), Podudzie pieczone 2szt 1 Por ( <b>SEL</b> ), surówka bułgarska z papryką- 150 g ( <b>JAJ, 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 100 g ( <b>GLU, SOJ, SEZ</b> ), Margaryna miękka 1szt 1 szt , Szynka drobiowa z fileta 40 g ( <b>GLU, JAJ, MLE, SEL, DWU</b> ), Sałata zielona 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]: 2897.80 kcal; Białko ogółem: 136.80 g; Tłuszcz: 122.77 g; Węglowodny przyswajalne: 297.39 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 28.19 g; suma cukrów prostych: 75.89 g; Sól: 9.67 g; Błonnik pokarmowy: 21.67 g; Sód: 803.60 mg;		
<b>czwartek 2024-05-09</b> <b>Dieta: ZABRZE CZKID ZESTAW II-KOD C1</b>		
Kasza kukurydzina na mleku . 350 ml ( <b>BIA</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> ), Margaryna miękka 1szt 1 szt , Szynka konserwowa premium 40 g ( <b>GLU, JAJ, MLE, SEL, GOR, SOJ</b> ), Parówka na gorąco drob-wp 1 szt 60 g ( <b>BIA, MLE, SEL, GOR</b> ), Roszponka 20 g , <b>II Śniadanie:</b> Banan 150 g ,	Barszcz czerwony z ziemniakami 400 ml ( <b>GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR</b> ), Kasza gryczana 200 g ( <b>GLU</b> ), Dorsz z pieca koperkiem 120 g ( <b>SEL, GOR</b> ), surówka bułgarska z papryką- 150 g ( <b>JAJ, SEL, GOR</b> ), Napar owocowy bez cukru. 250 ml , Woda niegazowana 0,5l 1 szt , <b>Podwieczorek:</b> Sok wielowarzywny 330 g ( <b>SEL</b> ),	Herbata bez cukru. 250 ml , Chleb graham 100 g ( <b>GLU, SOJ, SEZ</b> ), Margaryna miękka 1szt 1 szt , Twaróg 100 g ( <b>BIA</b> ), Sałata zielona 20 g , <b>Posiłek nocny:</b> Mus owoc/batata 1 szt ,
<b>Wartości odżywcze:</b> Wartość energetyczna[kcal]: 2132.86 kcal; Białko ogółem: 114.22 g; Tłuszcz: 42.01 g; Węglowodny przyswajalne: 311.91 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 13.62 g; suma cukrów prostych: 80.96 g; Sól: 8.90 g; Błonnik pokarmowy: 21.20 g; Sód: 567.19 mg;		

## Jadłospis dla oddziałów

Oddział: Szpital Miejski Zabrze		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
<b>czwartek 2024-05-09</b> <b>Dieta: ZABRZE DIETA PAPKOWATA KOD-12</b>		
Kasza kukurydzina na mleku . 350 ml ( <b>BIA</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 ,	Barszcz czerwony z ziemniakami 400 ml ( <b>GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR</b> ), Ziemniaki . 100 g , Podudzie gotowane (2szt) + sos koperkowy 1 szt ( <b>GLU, SEL, GOR</b> ), Dynia gotowana z ziołami i oliwą 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 , 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 50 g ( <b>GLU, JAJ, MLE, SEL, DWU</b> ), Jogurt naturalny . 150 g ( <b>BIA</b> ), <b>Posiłek nocny:</b> Mus owoc/batat 1 szt ,
<b>Wartości odżywcze:</b> Wartość energetyczna[kcal]: 2351.49 kcal; Białko ogółem: 129.68 g; Tłuszcz: 72.56 g; Węglowodny przyswajalne: 180.26 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 26.45 g; suma cukrów prostych: 61.05 g; Sól: 4.95 g; Błonnik pokarmowy: 23.99 g; Sód: 481.94 mg;		
<b>piątek 2024-05-10</b> <b>Dieta: ZABRZE PODSTAWOWA KOD-1</b>		
Jogurt naturalny . 150 g ( <b>BIA</b> ), Herbata bez cukru. 250 ml , Rogal 1szt,chleb graham 30g,margaryna miękka1szt 1 Por ( <b>GLU, JAJ, SOJ, SEZ</b> ), Dżem 1szt 25 g , Ser żółty 40 g ( <b>BIA</b> ), Pomidor koktajlowy 100 g , <b>II Śniadanie:</b> Jabłko 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> ), Buraczki z jabłkiem . 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 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]: 1919.66 kcal; Białko ogółem: 98.32 g; Tłuszcz: 45.18 g; Węglowodny przyswajalne: 267.71 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 19.70 g; suma cukrów prostych: 84.84 g; Sól: 5.23 g; Błonnik pokarmowy: 24.76 g; Sód: 603.59 mg;		
<b>piątek 2024-05-10</b> <b>Dieta: ZABRZE ŁATWOSTRAWNA KOD-2</b>		
Jogurt naturalny . 150 g ( <b>BIA</b> ), Herbata bez cukru. 250 ml , Rogal 1szt,chleb graham 30g,margaryna miękka1szt 1 Por ( <b>GLU, JAJ, SOJ, SEZ</b> ), Dżem 1szt 25 g , Ser biały 100 g ( <b>BIA</b> ), Pomidor koktajlowy 100 g , <b>II Śniadanie:</b> Pomarańcza 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> ), Buraczki z jabłkiem . 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> ), 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]: 1857.74 kcal; Białko ogółem: 99.08 g; Tłuszcz: 35.91 g; Węglowodny przyswajalne: 220.24 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 10.30 g; suma cukrów prostych: 86.18 g; Sól: 4.99 g; Błonnik pokarmowy: 28.00 g; Sód: 638.24 mg;		
<b>piątek 2024-05-10</b> <b>Dieta: ZABRZE BOGATOBIAŁKOWA KOD-9</b>		
Jogurt naturalny . 150 g ( <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> ), Jajo 1 szt ( <b>JAJ</b> ), Ser żółty 40 g ( <b>BIA</b> ), Pomidor koktajlowy 100 g , <b>II Śniadanie:</b> Pomarańcza 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> ), Buraczki z jabłkiem . 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> ), 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]: 2365.49 kcal; Białko ogółem: 153.13 g; Tłuszcz: 67.02 g; Węglowodny przyswajalne: 224.65 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 27.87 g; suma cukrów prostych: 85.86 g; Sól: 5.26 g; Błonnik pokarmowy: 25.56 g; Sód: 1163.38 mg;		

## Jadłospis dla oddziałów

Oddział: Szpital Miejski Zabrze		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
<b>piątek 2024-05-10</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 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 koktajlowy 100 g , <b>II Śniadanie:</b> Pomarańcza 150 g ,	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> ), 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 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]: 2252.61 kcal; Białko ogółem: 118.11 g; Tłuszcz: 85.31 g; Węglowodny przyswajalne: 240.02 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 26.49 g; suma cukrów prostych: 56.39 g; Sól: 7.77 g; Błonnik pokarmowy: 22.41 g; Sód: 1644.94 mg;		
<b>piątek 2024-05-10</b>		
<b>Dieta: ZABRZE CZKID ZESTAW I -KOD C1</b>		
Jogurt naturalny . 150 g ( <b>BIA</b> ), Herbata bez cukru. 250 ml , Rogal 1szt, chleb graham 30g 1 Por ( <b>GLU, JAJ, SOJ, SEZ</b> ), Maselko 1szt 1 szt , Dżem 1szt 25 g , Twaróg 60 g ( <b>BIA</b> ), Pomidor koktajlowy 100 g , <b>II Śniadanie:</b> Pomarańcza 150 g ,	Zupa pomidorowa z makaronem 400 ml ( <b>GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR</b> ), Ziemniaki . 200 g , Dorsz z pieca koperkiem 130 g ( <b>SEL, GOR</b> ), Buraczki z jabłkiem . 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]: 2064.74 kcal; Białko ogółem: 104.51 g; Tłuszcz: 58.13 g; Węglowodny przyswajalne: 267.62 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 30.18 g; suma cukrów prostych: 80.83 g; Sól: 5.35 g; Błonnik pokarmowy: 21.85 g; Sód: 644.30 mg;		
<b>piątek 2024-05-10</b>		
<b>Dieta: ZABRZE CZKID ŁATWOSTRAWNA KOD-C2</b>		
Jogurt naturalny . 150 g ( <b>BIA</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 , Ser homogenizowany 60 g ( <b>BIA</b> ), Pomidor koktajlowy 100 g , <b>II Śniadanie:</b> Pomarańcza 150 g ,	Zupa pomidorowa z makaronem 400 ml ( <b>GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR</b> ), Ziemniaki . 200 g , Dorsz z pieca koperkiem 130 g ( <b>SEL, GOR</b> ), Buraczki z jabłkiem . 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> ), 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]: 1895.06 kcal; Białko ogółem: 98.03 g; Tłuszcz: 40.91 g; Węglowodny przyswajalne: 220.32 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 18.41 g; suma cukrów prostych: 82.70 g; Sól: 4.45 g; Błonnik pokarmowy: 28.20 g; Sód: 644.50 mg;		
<b>piątek 2024-05-10</b>		
<b>Dieta: ZABRZE CZKID Z OGR. WĘGLOWODANÓW KOD-C3</b>		
Jogurt naturalny . 150 g ( <b>BIA</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 , Jajo 1 szt ( <b>JAJ</b> ), Twaróg 60 g ( <b>BIA</b> ), Pomidor koktajlowy 100 g , <b>II Śniadanie:</b> Pomarańcza 150 g ,	Zupa pomidorowa z makaronem razowym 400 ml ( <b>GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR</b> ), Ziemniaki . 200 g , Dorsz z pieca koperkiem 130 g ( <b>SEL, GOR</b> ), Buraczki z jabłkiem . 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> ), 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]: 2211.49 kcal; Białko ogółem: 133.54 g; Tłuszcz: 60.61 g; Węglowodny przyswajalne: 267.74 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 21.71 g; suma cukrów prostych: 73.41 g; Sól: 6.76 g; Błonnik pokarmowy: 26.40 g; Sód: 1396.15 mg;		

## Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Szpital Miejski Zabrze		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
<b>piątek 2024-05-10</b>		
<b>Dieta: ZABRZE CZKID ZESTAW II-KOD C1</b>		
Jogurt naturalny . 150 g ( <b>BIA</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 , Ser żółty 40 g ( <b>BIA</b> ), Paprykarz 60 g ( <b>BIA, GLU, SEL, RYB, GOR</b> ), Ogórek konserwowy . 100 g ( <b>GOR</b> ), <b>II Śniadanie:</b> Winogron 150 g ,	Zupa pomidorowa z makaronem 400 ml ( <b>GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR</b> ), Pierogi z ziemniakami i twarogiem z masłem 8szt 210 g ( <b>BIA, GLU, JAJ, SOJ</b> ), Bukiet warzyw got 150 g ( <b>SEL</b> ), 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]: 2123.70 kcal; Białko ogółem: 77.51 g; Tłuszcz: 74.81 g; Węglowodny przyswajalne: 276.44 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 36.68 g; suma cukrów prostych: 66.70 g; Sól: 7.05 g; Błonnik pokarmowy: 18.76 g; Sód: 847.75 mg;		
<b>piątek 2024-05-10</b>		
<b>Dieta: ZABRZE DIETA PAPKOWATA KOD-12</b>		
Jogurt naturalny . 150 g ( <b>BIA</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 , Dorsz z pieca koperkiem 100 g ( <b>SEL, GOR</b> ), Buraczki z jabłkiem . 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> ), Polędwica 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]: 1822.30 kcal; Białko ogółem: 104.17 g; Tłuszcz: 46.63 g; Węglowodny przyswajalne: 135.34 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 14.34 g; suma cukrów prostych: 63.12 g; Sól: 8.58 g; Błonnik pokarmowy: 22.21 g; Sód: 1753.82 mg;		

Dietetyk

.....