

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Szpital Miejski Zabrze		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
środa 2024-07-10 Dieta: ZABRZE PODSTAWOWA KOD-1		
Kasza manna na mleku . 350 ml (BIA, GLU), Kawa zbożowa z mlekiem bez cukru. 250 ml (BIA, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR), Bułka grahamka 1szt, chleb pszenno-żytni 50g, margaryna miękka 1szt. 1 Por (GLU, JAJ, OZI, SOJ, SEZ), Połędwica sopocka 40 g (GLU, JAJ, SOJ, SEL, GOR, DWU), Pasta warzywna 1szt 1 szt , Pomidor 100 g , II Śniadanie: Jabłko 150 g ,	Zupa ryżowa z koperkiem 400 ml (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR), Ziemniaki . 200 g , Jajo 2szt w sose musztardowym 1 szt (GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR), Surówka z kapusty czerwonej 150 g (SEL, GOR), Napar owocowy bez cukru. 250 ml , Woda niegazowana 0,5l 1 szt , Podwieczorek: Jogurt naturalny . 150 g (BIA),	Herbata bez cukru. 250 ml , Chleb pszenno-żytni 100g margaryna miękka 1szt. 1 Por (GLU, JAJ, OZI, SOJ, SEZ), Szynka Jana 40 g (GLU, JAJ, MLE, GOR), Ogórek zielony 100 g , Posiłek nocny: Mus owocowy 100 g ,
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2198.90 kcal; Białko ogółem: 97.41 g; Tłuszcz: 61.40 g; Węglowodny przyswajalne: 298.15 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 20.95 g; suma cukrów prostych: 72.27 g; Sól: 8.06 g; Błonnik pokarmowy: 31.43 g; Sód: 1457.36 mg;		
środa 2024-07-10 Dieta: ZABRZE ŁATWOSTRAWNA KOD-2		
Kasza manna na mleku . 350 ml (BIA, GLU), Kawa zbożowa z mlekiem bez cukru. 250 ml (BIA, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR), Bułka grahamka 1szt, chleb pszenno-żytni 50g, margaryna miękka 1szt. 1 Por (GLU, JAJ, OZI, SOJ, SEZ), Połędwica sopocka 40 g (GLU, JAJ, SOJ, SEL, GOR, DWU), Pasta warzywna 1szt 1 szt , Pomidor 100 g , II Śniadanie: Jabłko 150 g ,	Zupa ryżowa z koperkiem 400 ml (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR), Ziemniaki . 200 g , Gulasz z szynki wp (gotowany) 200 g (GLU, BIA, SOJ, SEL, GOR), Dynia gotowana z ziołami i oliwą 150 g (BIA, GLU, SOJ, SEL, GOR), Napar owocowy bez cukru. 250 ml , Woda niegazowana 0,5l 1 szt , Podwieczorek: Jogurt naturalny . 150 g (BIA),	Herbata bez cukru. 250 ml , Bułka 100g, margaryna miękka 1szt 1 Por (GLU, OZI, SOJ, SEZ), Szynka Jana 40 g (GLU, JAJ, MLE, GOR), Mix sałat 20 g , Posiłek nocny: Mus owocowy 100 g ,
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 1969.06 kcal; Białko ogółem: 87.68 g; Tłuszcz: 47.22 g; Węglowodny przyswajalne: 232.44 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 16.77 g; suma cukrów prostych: 66.66 g; Sól: 5.59 g; Błonnik pokarmowy: 31.05 g; Sód: 667.32 mg;		
środa 2024-07-10 Dieta: ZABRZE BOGATOBIAŁKOWA KOD-9		
Kasza manna na mleku . 350 ml (BIA, GLU), Kawa zbożowa z mlekiem bez cukru. 250 ml (BIA, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR), Bułka grahamka 1szt, chleb pszenno-żytni 50g, margaryna miękka 1szt. 1 Por (GLU, JAJ, OZI, SOJ, SEZ), Kielbasa szynkowa wp-drob 100 g (GLU, JAJ, SEL, GOR), Pasta warzywna 1szt 1 szt , Pomidor 100 g , II Śniadanie: Jabłko 150 g ,	Zupa ryżowa z koperkiem 400 ml (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR), Ziemniaki . 200 g , Gulasz z szynki wp (gotowany) 200 g (GLU, BIA, SOJ, SEL, GOR), Filet drobiowy gotowany 80 g , Dynia gotowana z ziołami i oliwą 150 g (BIA, GLU, SOJ, SEL, GOR), Napar owocowy bez cukru. 250 ml , Woda niegazowana 0,5l 1 szt , Podwieczorek: Jogurt naturalny . 150 g (BIA),	Herbata bez cukru. 250 ml , Bułka 100g, margaryna miękka 1szt 1 Por (GLU, OZI, SOJ, SEZ), Szynka Jana 100 g (GLU, JAJ, MLE, GOR), Mix sałat 20 g , Posiłek nocny: Mus owocowy 100 g ,
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2206.94 kcal; Białko ogółem: 133.36 g; Tłuszcz: 52.10 g; Węglowodny przyswajalne: 235.34 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 20.08 g; suma cukrów prostych: 66.66 g; Sól: 7.47 g; Błonnik pokarmowy: 31.05 g; Sód: 713.40 mg;		
środa 2024-07-10 Dieta: ZABRZE DIETA Z OGR.ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW KOD-6		
Kefir 150 g (BIA), Kawa zbożowa z mlekiem bez cukru. 250 ml (BIA, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR), Bułka grahamka 1szt, chleb pszenno-żytni 50g, margaryna miękka 1szt. 1 Por (GLU, JAJ, OZI, SOJ, SEZ), Połędwica sopocka 40 g (GLU, JAJ, SOJ, SEL, GOR, DWU), Pasta warzywna 1szt 1 szt , Pomidor 100 g , II Śniadanie: Jabłko 150 g ,	Zupa z ryżem brązowym i koperkiem 400 ml (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR), Ziemniaki . 200 g , Jajo 2szt w sose musztardowym 1 szt (GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR), Surówka z kapusty czerwonej 150 g (SEL, GOR), Napar owocowy bez cukru. 250 ml , Woda niegazowana 0,5l 1 szt , Podwieczorek: Jogurt naturalny . 150 g (BIA),	Herbata bez cukru. 250 ml , Chleb graham 100g margaryna miękka 1szt 1 Por (GLU, SOJ, SEZ), Szynka Jana 40 g (GLU, JAJ, MLE, GOR), Ogórek zielony 100 g , Posiłek nocny: Mus owocowy 100 g , Pestki dyni 30 g ,
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2257.83 kcal; Białko ogółem: 102.21 g; Tłuszcz: 72.63 g; Węglowodny przyswajalne: 280.94 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 21.88 g; suma cukrów prostych: 70.51 g; Sól: 8.11 g; Błonnik pokarmowy: 35.67 g; Sód: 1439.29 mg;		

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Szpital Miejski Zabrze		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
środa 2024-07-10 Dieta: ZABRZE CZKID ZESTAW I -KOD C1		
Kasza manna na mleku . 350 ml (BIA, GLU), Kawa zbożowa z mlekiem bez cukru. 250 ml (BIA, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR), Chleb pszenno-żytni 50 g (GLU, JAJ, OZI, SOJ, SEZ), Bułka grahamka 50 g (GLU), Masełko 1szt 1 szt , Polędwica sopocka 50 g (GLU, JAJ, SOJ, SEL, GOR, DWU), Twaróg mielony 60 g (BIA), Pomidor 100 g , II Śniadanie: Jabłko 150 g ,	Zupa ryżowa z koperkiem 400 ml (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR), Ziemniaki . 200 g , Ryba smażona 120 g (GLU, JAJ, RYB, SOJ, MLE, SEL, GOR), Dynia gotowana z ziołami i oliwą 150 g (BIA, GLU, SOJ, SEL, GOR), Napar owocowy bez cukru. 250 ml , Woda niegazowana 0,5l 1 szt , Podwieczorek: Jogurt naturalny . 150 g (BIA),	Herbata bez cukru. 250 ml , Chleb graham 100g margaryna miękka 1szt 1 Por (GLU, SOJ, SEZ), Pasta warzywna 1szt 1 szt , Ogórek zielony 100 g , Posiłek nocny: Mus owocowy 100 g ,
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2226.90 kcal; Białko ogółem: 87.98 g; Tłuszcz: 68.55 g; Węglowodny przyswajalne: 296.28 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 22.86 g; suma cukrów prostych: 69.00 g; Sól: 7.07 g; Błonnik pokarmowy: 34.17 g; Sód: 1107.94 mg;		
środa 2024-07-10 Dieta: ZABRZE CZKID ŁATWOSTRAWNA KOD-C2		
Kasza manna na mleku . 350 ml (BIA, GLU), Kawa zbożowa z mlekiem bez cukru. 250 ml (BIA, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR), Chleb pszenno-żytni 50 g (GLU, JAJ, OZI, SOJ, SEZ), Bułka grahamka 50 g (GLU), Masełko 1szt 1 szt , Polędwica sopocka 50 g (GLU, JAJ, SOJ, SEL, GOR, DWU), Serek wiejski lekki 1 szt (MLE), Pomidor 100 g , II Śniadanie: Jabłko 150 g ,	Zupa ryżowa z koperkiem 400 ml (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR), Ziemniaki . 200 g , Filet drobiowy w sosie ziołowym 120g/100ml 1 Por (BIA, GLU, SOJ, SEL, GOR), Dynia gotowana z ziołami i oliwą 150 g (BIA, GLU, SOJ, SEL, GOR), Napar owocowy bez cukru. 250 ml , Woda niegazowana 0,5l 1 szt , Podwieczorek: Jogurt naturalny . 150 g (BIA),	Herbata bez cukru. 250 ml , Bułka 100g,margaryna miękka1szt 1 Por (GLU, OZI, SOJ, SEZ), Pasta warzywna 1szt 1 szt , Mix sałat 20 g , Posiłek nocny: Mus owocowy 100 g ,
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2141.56 kcal; Białko ogółem: 120.18 g; Tłuszcz: 51.01 g; Węglowodny przyswajalne: 234.21 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 20.66 g; suma cukrów prostych: 66.70 g; Sól: 6.25 g; Błonnik pokarmowy: 30.97 g; Sód: 618.44 mg;		
środa 2024-07-10 Dieta: ZABRZE CZKID Z OGR. WĘGLOWODANÓW KOD-C3		
Kefir 150 g (BIA), Kawa zbożowa z mlekiem bez cukru. 250 ml (BIA, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR), Chleb graham 50 g (GLU, SOJ, SEZ), Bułka grahamka 50 g (GLU), Masełko 1szt 1 szt , Polędwica sopocka 50 g (GLU, JAJ, SOJ, SEL, GOR, DWU), Twaróg mielony 60 g (BIA), Pomidor 100 g , II Śniadanie: Jabłko 150 g ,	Zupa ryżowa z koperkiem 400 ml (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR), Ziemniaki . 200 g , Filet drobiowy w sosie ziołowym 120g/100ml 1 Por (BIA, GLU, SOJ, SEL, GOR), Surówka z kapusty czerwonej 150 g (SEL, GOR), Napar owocowy bez cukru. 250 ml , Woda niegazowana 0,5l 1 szt , Podwieczorek: Jogurt naturalny . 150 g (BIA),	Herbata bez cukru. 250 ml , Chleb graham 100g margaryna miękka 1szt 1 Por (GLU, SOJ, SEZ), Pastella z awokado 1 szt (GLU, RYB, SOJ, MLE), Ogórek zielony 100 g , Posiłek nocny: Mus owocowy 100 g , Pestki dyni 30 g ,
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2408.50 kcal; Białko ogółem: 116.67 g; Tłuszcz: 89.65 g; Węglowodny przyswajalne: 268.47 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 24.41 g; suma cukrów prostych: 68.53 g; Sól: 6.87 g; Błonnik pokarmowy: 29.67 g; Sód: 1008.04 mg;		
środa 2024-07-10 Dieta: ZABRZE CZKID ZESTAW II-KOD C1		
Kasza manna na mleku . 350 ml (BIA, GLU), Kawa zbożowa z mlekiem bez cukru. 250 ml (BIA, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR), Chleb pszenno-żytni 50 g (GLU, JAJ, OZI, SOJ, SEZ), Bułka grahamka 50 g (GLU), Masełko 1szt 1 szt , Ser żółty 40 g (BIA), Paprykarz 60 g (BIA, GLU, SEL, RYB, GOR), Ogórek konserwowy . 100 g (GOR), II Śniadanie: Jabłko 150 g ,	Zupa ryżowa z koperkiem 400 ml (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR), Ziemniaki . 200 g , Filet drobiowy w sosie ziołowym 120g/100ml 1 Por (BIA, GLU, SOJ, SEL, GOR), Surówka z kapusty czerwonej 150 g (SEL, GOR), Napar owocowy bez cukru. 250 ml , Woda niegazowana 0,5l 1 szt , Podwieczorek: Biszkopty b/c 30 g (BIA, GLU, JAJ, ZIA),	Herbata bez cukru. 250 ml , Chleb graham 100g margaryna miękka 1szt 1 Por (GLU, SOJ, SEZ), Szynka drobiowa z fileta 50 g (GLU, JAJ, MLE, SEL, DWU), Ogórek zielony 100 g , Posiłek nocny: Mus owocowy 100 g ,
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2234.48 kcal; Białko ogółem: 118.91 g; Tłuszcz: 55.80 g; Węglowodny przyswajalne: 298.53 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 23.27 g; suma cukrów prostych: 60.49 g; Sól: 7.77 g; Błonnik pokarmowy: 28.70 g; Sód: 1279.46 mg;		

Jadłospis dla oddziałów

Oddział: Szpital Miejski Zabrze		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczerek	Kolacja Posiłek nocny
środa 2024-07-10 Dieta: ZABRZE DIETA PAPKOWATA KOD-12		
Kasza manna na mleku . 350 ml (BIA, GLU), Kawa zbożowa z mlekiem bez cukru. 250 ml (BIA, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR), Bułka 100g, margaryna miękka 1 szt 1 Por (GLU, OZI, SOJ, SEZ), Szyunka ogonówka 100 g , II Śniadanie: Kefir 150 g (BIA),	Zupa ryżowa z koperkiem 400 ml (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR), Ziemniaki (mix) 100 g , Filet drobiowy gotowany 100 g , Warzywa gotowane 150 g (BIA, GLU, SEL), Napar owocowy bez cukru. 250 ml , Woda niegazowana 0,5l 1 szt , Podwieczerek: Sok wielowarzywny 300 g (SEL),	Herbata bez cukru. 250 ml , Zupa ziemniaczana . 400 ml (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR), Bułka 100g, margaryna miękka 1 szt 1 Por (GLU, OZI, SOJ, SEZ), Szyunka Jana 100 g (GLU, JAJ, MLE, GOR), Mus warzywno-owocowy 100 g , Posiłek nocny: Mus owocowy 100 g ,
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2169.19 kcal; Białko ogółem: 127.89 g; Tłuszcz: 49.23 g; Węglowodny przyswajalne: 190.06 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 19.75 g; suma cukrów prostych: 66.03 g; Sól: 7.88 g; Błonnik pokarmowy: 28.16 g; Sód: 1540.86 mg;		
czwartek 2024-07-11 Dieta: ZABRZE PODSTAWOWA KOD-1		
Kasza kukurydza na mleku . 350 ml (BIA), Herbata bez cukru. 250 ml , Bułka grahamka 1 szt, chleb 50g, margaryna miękka 1 szt 1 Por (GLU, JAJ, OZI, SOJ, SEZ), Szyunka konserwowa premium 40 g (GLU, JAJ, MLE, SEL, GOR, SOJ), Serek homogenizowany nat. 1 szt 150 g (MLE), Rzodkiewka 100 g , II Śniadanie: Nektaryna 150 g ,	Barszcz czerwony z ziemniakami 400 ml (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR), Ryż paraboliczny 200 g (BIA), Podudzie gotowane 2 szt z sosem ziołowym 1 szt (GLU), Surówka z kapusty białej ze słonecznikiem 150 g (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR), Napar owocowy bez cukru. 250 ml , Woda niegazowana 0,5l 1 szt , Podwieczerek: Kefir 150 g (BIA),	Herbata bez cukru. 250 ml , Chleb pszenno-żytni 100g margaryna miękka 1 szt. 1 Por (GLU, JAJ, OZI, SOJ, SEZ), Pasta z łososia 1 szt (JAJ, RYB, SEL), Sałata zielona 20 g , Posiłek nocny: Mus owoc/batata 1 szt ,
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2416.27 kcal; Białko ogółem: 110.00 g; Tłuszcz: 84.91 g; Węglowodny przyswajalne: 288.85 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 24.52 g; suma cukrów prostych: 62.18 g; Sól: 6.00 g; Błonnik pokarmowy: 22.62 g; Sód: 694.30 mg;		
czwartek 2024-07-11 Dieta: ZABRZE ŁATWOSTRAWNA KOD-2		
Kasza kukurydza na mleku . 350 ml (BIA), Herbata bez cukru. 250 ml , Bułka grahamka 1 szt, chleb 50g, margaryna miękka 1 szt 1 Por (GLU, JAJ, OZI, SOJ, SEZ), Serek homogenizowany nat. 1 szt 150 g (MLE), Szyunka konserwowa premium 40 g (GLU, JAJ, MLE, SEL, GOR, SOJ), Pomidor 100 g , II Śniadanie: Nektaryna 150 g ,	Barszcz czerwony z ziemniakami 400 ml (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR), Ryż paraboliczny 200 g (BIA), Podudzie gotowane 2 szt z sosem ziołowym 1 szt (GLU), Brokuły got. z dodatkiem oliwy 150 g , Napar owocowy bez cukru. 250 ml , Woda niegazowana 0,5l 1 szt , Podwieczerek: Kefir 150 g (BIA),	Herbata bez cukru. 250 ml , Bułka 100g, margaryna miękka 1 szt 1 Por (GLU, OZI, SOJ, SEZ), Szyunka drobiowa z fileta 40 g (GLU, JAJ, MLE, SEL, DWU), Sałata zielona 20 g , Posiłek nocny: Mus owoc/batata 1 szt ,
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2217.13 kcal; Białko ogółem: 114.72 g; Tłuszcz: 66.30 g; Węglowodny przyswajalne: 227.97 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 22.33 g; suma cukrów prostych: 60.44 g; Sól: 4.75 g; Błonnik pokarmowy: 19.67 g; Sód: 652.74 mg;		
czwartek 2024-07-11 Dieta: ZABRZE BOGATOBIAŁKOWA KOD-9		
Kasza kukurydza na mleku . 350 ml (BIA), Herbata bez cukru. 250 ml , Bułka grahamka 1 szt, chleb 50g, margaryna miękka 1 szt 1 Por (GLU, JAJ, OZI, SOJ, SEZ), Szyunka konserwowa premium 40 g (GLU, JAJ, MLE, SEL, GOR, SOJ), Serek homogenizowany nat. 1 szt 150 g (MLE), Pomidor 100 g , II Śniadanie: Nektaryna 150 g ,	Barszcz czerwony z ziemniakami 400 ml (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR), Ryż paraboliczny 200 g (BIA), Podudzie gotowane 2 szt z sosem ziołowym 1 szt (GLU), Brokuły got. z dodatkiem oliwy 150 g , Napar owocowy bez cukru. 250 ml , Woda niegazowana 0,5l 1 szt , Podwieczerek: Kefir 150 g (BIA),	Herbata bez cukru. 250 ml , Bułka 100g, margaryna miękka 1 szt 1 Por (GLU, OZI, SOJ, SEZ), Szyunka drobiowa z fileta 100 g (GLU, JAJ, MLE, SEL, DWU), Sałata zielona 20 g , Posiłek nocny: Mus owoc/batata 1 szt ,
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2288.53 kcal; Białko ogółem: 129.54 g; Tłuszcz: 67.62 g; Węglowodny przyswajalne: 227.97 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 22.75 g; suma cukrów prostych: 60.44 g; Sól: 5.65 g; Błonnik pokarmowy: 19.67 g; Sód: 652.74 mg;		

Jadłospis dla oddziałów

Oddział: Szpital Miejski Zabrze		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
czwartek 2024-07-11		
Dieta: ZABRZE DIETA Z OGR.ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW KOD-6		
Maślanka 1szt 1 szt , Herbata bez cukru. 250 ml , Bułka grahamka 1szt, chleb 50g, margaryna miękka 1szt 1 Por (GLU, JAJ, OZI, SOJ, SEZ), Szyńka konserwowa premium 40 g (GLU, JAJ, MLE, SEL, GOR, SOJ), Jajo 1 szt (JAJ), Rzodkiewka 100 g , II Śniadanie: Nektaryna 150 g , Pestki dyni 30 g ,	Barszcz czerwony z ziemniakami 400 ml (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR), Ryż brązowy 200 g (BIA), Podudzie gotowane 2szt z sosem ziołowym 1 szt (GLU), Surówka z kapusty białej ze słonecznikiem 150 g (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR), Napar owocowy bez cukru. 250 ml , Woda niegazowana 0,5l 1 szt , Podwieczorek: Kefir 150 g (BIA),	Herbata bez cukru. 250 ml , Chleb graham 100g margaryna miękka 1szt 1 Por (GLU, SOJ, SEZ), Szyńka drobiowa z fileta 40 g (GLU, JAJ, MLE, SEL, DWU), Sałata zielona 20 g , Posiłek nocny: Mus owoc/batata 1 szt , Orzechy włoskie 30 g (ORZ),
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2583.71 kcal; Białko ogółem: 135.85 g; Tłuszcz: 97.32 g; Węglowodny przyswajalne: 272.18 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 23.66 g; suma cukrów prostych: 71.84 g; Sól: 6.27 g; Błonnik pokarmowy: 34.64 g; Sód: 1072.01 mg;		
czwartek 2024-07-11		
Dieta: ZABRZE CZKID ZESTAW I -KOD C1		
Kasza kukurydzina na mleku . 350 ml (BIA), Herbata bez cukru. 250 ml , Chleb pszenno-żytni 50 g (GLU, JAJ, OZI, SOJ, SEZ), Bułka grahamka 50 g (GLU), Margaryna miękka 1szt 1 szt , Jajo 1 szt (JAJ), Humus 1szt 1 szt (GLU, GOR, SEZ, SOJ), Roszponka 20 g , II Śniadanie: Nektaryna 150 g ,	Barszcz czerwony z ziemniakami 400 ml (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR), Ryż paraboliczny 200 g (BIA), Podudzie gotowane 2szt z sosem ziołowym 1 szt (GLU), Brokuły got. z dodatkiem oliwy 150 g , Napar owocowy bez cukru. 250 ml , Woda niegazowana 0,5l 1 szt , Podwieczorek: Serek homogenizowany nat. 1szt 150 g (MLE),	Herbata bez cukru. 250 ml , Chleb graham 100 g (GLU, SOJ, SEZ), Margaryna miękka 1szt 1 szt , Pasta z łososia 1 szt (JAJ, RYB, SEL), Sałata zielona 20 g , Posiłek nocny: Mus owoc/batata 1 szt ,
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2815.43 kcal; Białko ogółem: 119.93 g; Tłuszcz: 118.01 g; Węglowodny przyswajalne: 303.68 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 28.55 g; suma cukrów prostych: 51.26 g; Sól: 7.44 g; Błonnik pokarmowy: 23.55 g; Sód: 728.74 mg;		
czwartek 2024-07-11		
Dieta: ZABRZE CZKID ŁATWOSTRAWNA KOD-C2		
Kasza kukurydzina na mleku . 350 ml (BIA), Herbata bez cukru. 250 ml , Chleb pszenno-żytni 50 g (GLU, JAJ, OZI, SOJ, SEZ), Bułka grahamka 50 g (GLU), Margaryna miękka 1szt 1 szt , Pasta z twarogu z koperkiem 100 g (BIA), Kielbaski białe na ciepło 2szt 60 g (JAJ, MLE, SEL, GOR, SOJ), Roszponka 20 g , II Śniadanie: Nektaryna 150 g ,	Barszcz czerwony z ziemniakami 400 ml (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR), Ryż paraboliczny 200 g (BIA), Podudzie pieczone 2szt 1 Por (SEL), Brokuły got. z dodatkiem oliwy 150 g , Napar owocowy bez cukru. 250 ml , Woda niegazowana 0,5l 1 szt , Podwieczorek: Kefir 150 g (BIA),	Herbata bez cukru. 250 ml , Bułka 100g, margaryna miękka 1szt 1 Por (GLU, OZI, SOJ, SEZ), Szyńka drobiowa z fileta 40 g (GLU, JAJ, MLE, SEL, DWU), Sałata zielona 20 g , Posiłek nocny: Mus owoc/batata 1 szt ,
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2383.98 kcal; Białko ogółem: 121.91 g; Tłuszcz: 80.90 g; Węglowodny przyswajalne: 229.26 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 24.37 g; suma cukrów prostych: 54.56 g; Sól: 5.29 g; Błonnik pokarmowy: 19.04 g; Sód: 690.55 mg;		
czwartek 2024-07-11		
Dieta: ZABRZE CZKID Z OGR. WĘGLOWODANÓW KOD-C3		
Maślanka 1szt 1 szt , Herbata bez cukru. 250 ml , Chleb graham 50 g (GLU, SOJ, SEZ), Bułka grahamka 50 g (GLU), Margaryna miękka 1szt 1 szt , Humus 1szt 1 szt (GLU, GOR, SEZ, SOJ), Kielbaski białe na ciepło 2szt 60 g (JAJ, MLE, SEL, GOR, SOJ), Roszponka 20 g , II Śniadanie: Nektaryna 150 g ,	Barszcz czerwony z ziemniakami 400 ml (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR), Ryż brązowy 200 g (BIA), Podudzie pieczone 2szt 1 Por (SEL), Surówka z kapusty białej ze słonecznikiem 150 g (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR), Napar owocowy bez cukru. 250 ml , Woda niegazowana 0,5l 1 szt , Podwieczorek: Kefir 150 g (BIA),	Herbata bez cukru. 250 ml , Chleb graham 100 g (GLU, SOJ, SEZ), Margaryna miękka 1szt 1 szt , Pasta z łososia 1 szt (JAJ, RYB, SEL), Sałata zielona 20 g , Posiłek nocny: Mus owoc/batata 1 szt , Orzechy włoskie 30 g (ORZ),
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2991.31 kcal; Białko ogółem: 122.54 g; Tłuszcz: 140.05 g; Węglowodny przyswajalne: 291.13 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 27.79 g; suma cukrów prostych: 71.26 g; Sól: 9.26 g; Błonnik pokarmowy: 34.14 g; Sód: 914.41 mg;		

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Szpital Miejski Zabrze		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
czwartek 2024-07-11 Dieta: ZABRZE CZKID ZESTAW II-KOD C1		
Kasza kukurydzina na mleku . 350 ml (BIA), Herbata bez cukru. 250 ml , Chleb pszenno-żytni 50 g (GLU, JAJ, OZI, SOJ, SEZ), Bułka grahamka 50 g (GLU), Margaryna miękka 1szt 1 szt , Szynka konserwowa premium 40 g (GLU, JAJ, MLE, SEL, GOR, SOJ), Pastella tuńczyka 1 szt (GLU, JAJ, RYB, SOJ, MLE, SEL, GOR), Roszponka 20 g , II Śniadanie: Nektaryna 150 g ,	Barszcz czerwony z ziemniakami 400 ml (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR), Ryż paraboliczny 200 g (BIA), Leczo z cukinią i kielbasą 200 ml (GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, SEL, GOR, SEZ, ZIA, LUB), Surówka z kapusty białej ze słonecznikiem 150 g (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR), Napar owocowy bez cukru. 250 ml , Woda niegazowana 0,5l 1 szt , Podwieczorek: Kefir 150 g (BIA),	Herbata bez cukru. 250 ml , Chleb graham 100 g (GLU, SOJ, SEZ), Margaryna miękka 1szt 1 szt , Twaróg 100 g (BIA), Sałata zielona 20 g , Posiłek nocny: Mus owoc/batata 1 szt ,
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2214.24 kcal; Białko ogółem: 89.92 g; Tłuszcz: 64.88 g; Węglowodny przyswajalne: 301.85 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 14.89 g; suma cukrów prostych: 64.89 g; Sól: 7.47 g; Błonnik pokarmowy: 24.42 g; Sód: 1054.20 mg;		
czwartek 2024-07-11 Dieta: ZABRZE DIETA PAKOWATA KOD-12		
Kasza kukurydzina na mleku . 350 ml (BIA), Herbata bez cukru. 250 ml , Bułka 100g,margaryna miękka1szt 1 Por (GLU, OZI, SOJ, SEZ), Twaróg 100 g (BIA), II Śniadanie: Mus owocowy 100 g ,	Barszcz czerwony z ziemniakami 400 ml (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR), Ziemniaki . 100 g , Podudzie gotowane 2szt z sosem ziołowym 1 szt (GLU), Brokuły got. z dodatkiem oliwy 150 g , Napar owocowy bez cukru. 250 ml , Woda niegazowana 0,5l 1 szt , Podwieczorek: Kefir 150 g (BIA),	Herbata bez cukru. 250 ml , Zupa grysikowa . 400 ml (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR), Bułka 100g,margaryna miękka1szt 1 Por (GLU, OZI, SOJ, SEZ), Szynka drobiowa z fileta 50 g (GLU, JAJ, MLE, SEL, DWU), Jogurt naturalny . 150 g (BIA), Posiłek nocny: Mus owoc/batata 1 szt ,
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2275.39 kcal; Białko ogółem: 120.85 g; Tłuszcz: 69.22 g; Węglowodny przyswajalne: 178.26 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 21.80 g; suma cukrów prostych: 59.96 g; Sól: 3.91 g; Błonnik pokarmowy: 22.30 g; Sód: 590.24 mg;		
piątek 2024-07-12 Dieta: ZABRZE PODSTAWOWA KOD-1		
Jogurt naturalny . 150 g (BIA), Herbata bez cukru. 250 ml , Rogal 1szt,chleb graham 30g,margaryna miękka1szt 1 Por (GLU, JAJ, SOJ, SEZ), Dżem 1szt 25 g , Ser żółty 40 g (BIA), Pomidor koktajlowy 100 g , II Śniadanie: Pomarańcza 150 g ,	Zupa pomidorowa z makaronem 400 ml (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR), Ziemniaki . 200 g , Ryba miruna z (parowana) koperkiem 120 g (RYB, SEL, GOR), Brukselka gotowana z dodatkiem oleju roślinnego 150 g , Napar owocowy bez cukru. 250 ml , Woda niegazowana 0,5l 1 szt , Podwieczorek: Sok wielowarzywny 300 g (SEL),	Herbata bez cukru. 250 ml , Chleb pszenno-żytni 100g margaryna miękka 1szt. 1 Por (GLU, JAJ, OZI, SOJ, SEZ), Twaróg 100 g (BIA), Ogórek kiszony . 100 g (GOR), Posiłek nocny: Mus warzywno-owocowy 100 g ,
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 1903.14 kcal; Białko ogółem: 104.45 g; Tłuszcz: 44.59 g; Węglowodny przyswajalne: 255.41 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 18.14 g; suma cukrów prostych: 68.75 g; Sól: 6.34 g; Błonnik pokarmowy: 29.55 g; Sód: 1126.43 mg;		
piątek 2024-07-12 Dieta: ZABRZE ŁATWOSTRAWNA KOD-2		
Jogurt naturalny . 150 g (BIA), Herbata bez cukru. 250 ml , Rogal 1szt,chleb graham 30g,margaryna miękka1szt 1 Por (GLU, JAJ, SOJ, SEZ), Dżem 1szt 25 g , Ser biały 100 g (BIA), Pomidor koktajlowy 100 g , II Śniadanie: Biszkoty b/c 25 g (BIA, GLU, JAJ, ZIA),	Zupa pomidorowa z makaronem 400 ml (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR), Ziemniaki . 200 g , Ryba miruna z (parowana) koperkiem 120 g (RYB, SEL, GOR), Buraczki z jabłkiem . 150 g , Napar owocowy bez cukru. 250 ml , Woda niegazowana 0,5l 1 szt , Podwieczorek: Sok wielowarzywny 300 g (SEL),	Herbata bez cukru. 250 ml , Bułka 100g,margaryna miękka1szt 1 Por (GLU, OZI, SOJ, SEZ), Pasta warzywna 1szt 1 szt , Mix sałata 20 g , Posiłek nocny: Mus warzywno-owocowy 100 g ,
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 1875.64 kcal; Białko ogółem: 95.44 g; Tłuszcz: 37.67 g; Węglowodny przyswajalne: 224.14 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 11.06 g; suma cukrów prostych: 73.51 g; Sól: 4.67 g; Błonnik pokarmowy: 27.00 g; Sód: 500.43 mg;		

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Szpital Miejski Zabrze		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
piątek 2024-07-12		
Dieta: ZABRZE BOGATOBIAŁKOWA KOD-9		
Jogurt naturalny . 150 g (BIA), Herbata bez cukru. 250 ml , Bułka grahamka 1szt, chleb pszenno-żytni 50g, margaryna miękka 1szt. 1 Por (GLU, JAJ, OZI, SOJ, SEZ), Jajo 1 szt (JAJ), Ser żółty 40 g (BIA), Pomidor koktajlowy 100 g , II Śniadanie: Biszkopty b/c 25 g (BIA, GLU, JAJ, ZIA),	Zupa pomidorowa z makaronem 400 ml (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR), Ziemniaki . 200 g , Ryba miruna z (parowana) koperkiem 200 g (RYB, SEL, GOR), Buraczki z jabłkiem . 150 g , Napar owocowy bez cukru. 250 ml , Woda 1 Por , Podwieczorek: Maślanka 1szt 1 szt ,	Herbata bez cukru. 250 ml , Bułka 100g, margaryna miękka 1szt 1 Por (GLU, OZI, SOJ, SEZ), Twaróg 150 g (BIA), Mix салат 20 g , Posiłek nocny: Mus warzywno-owocowy 100 g ,
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2339.93 kcal; Białko ogółem: 157.57 g; Tłuszcz: 59.96 g; Węglowodny przyswajalne: 228.18 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 24.13 g; suma cukrów prostych: 71.72 g; Sól: 4.65 g; Błonnik pokarmowy: 23.13 g; Sód: 1001.71 mg;		
piątek 2024-07-12		
Dieta: ZABRZE DIETA Z OGR.ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW KOD-6		
Jogurt naturalny . 150 g (BIA), Herbata bez cukru. 250 ml , Bułka grahamka 1szt, chleb 50g, margaryna miękka 1szt 1 Por (GLU, JAJ, OZI, SOJ, SEZ), Jajo 1 szt (JAJ), Ser żółty 40 g (BIA), Pomidor koktajlowy 100 g , II Śniadanie: Pomarańcza 150 g ,	Zupa pomidorowa z makaronem razowym 400 ml (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR), Ziemniaki . 200 g , Ryba miruna z (parowana) koperkiem 120 g (RYB, SEL, GOR), Brukselka gotowana z dodatkiem oleju roślinnego 150 g , Napar owocowy bez cukru. 250 ml , Woda niegazowana 0,5l 1 szt , Podwieczorek: Sok wielowarzywny 300 g (SEL),	Herbata bez cukru. 250 ml , Chleb graham 100g margaryna miękka 1szt 1 Por (GLU, SOJ, SEZ), Twaróg 100 g (BIA), Ogórek kiszony . 100 g (GOR), Posiłek nocny: Mus warzywno-owocowy 100 g , Pestki dyni 30 g ,
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2130.34 kcal; Białko ogółem: 126.13 g; Tłuszcz: 65.92 g; Węglowodny przyswajalne: 239.99 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 22.78 g; suma cukrów prostych: 56.20 g; Sól: 6.80 g; Błonnik pokarmowy: 33.93 g; Sód: 1309.63 mg;		
piątek 2024-07-12		
Dieta: ZABRZE CZKID ZESTAW I -KOD C1		
Jogurt naturalny . 150 g (BIA), Herbata bez cukru. 250 ml , Rogal 1szt, chleb graham 30g 1 Por (GLU, JAJ, SOJ, SEZ), Masełko 1szt 1 szt , Dżem 1szt 25 g , Twaróg 60 g (BIA), Pomidor koktajlowy 100 g , II Śniadanie: Pomarańcza 150 g ,	Zupa pomidorowa z makaronem 400 ml (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR), Ziemniaki . 200 g , Ryba miruna z (parowana) koperkiem 130 g (RYB, SEL, GOR), Brukselka gotowana z dodatkiem oleju roślinnego 150 g , Napar owocowy bez cukru. 250 ml , Woda niegazowana 0,5l 1 szt , Podwieczorek: Sok wielowarzywny 300 g (SEL),	Herbata bez cukru. 250 ml , Chleb graham 100g margaryna miękka 1szt 1 Por (GLU, SOJ, SEZ), Ser żółty 50 g (BIA), Ogórek kiszony . 100 g (GOR), Posiłek nocny: Mus warzywno-owocowy 100 g ,
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 1931.88 kcal; Białko ogółem: 102.64 g; Tłuszcz: 48.22 g; Węglowodny przyswajalne: 255.14 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 22.48 g; suma cukrów prostych: 67.66 g; Sól: 6.52 g; Błonnik pokarmowy: 29.99 g; Sód: 1109.82 mg;		
piątek 2024-07-12		
Dieta: ZABRZE CZKID ŁATWOSTRAWNA KOD-C2		
Jogurt naturalny . 150 g (BIA), Herbata bez cukru. 250 ml , Chleb pszenno-żytni 50 g (GLU, JAJ, OZI, SOJ, SEZ), Bułka grahamka 50 g (GLU), Masełko 1szt 1 szt , Dżem 1szt 25 g , Serek wiejski lekki 1 szt (MLE), Pomidor koktajlowy 100 g , II Śniadanie: Biszkopty b/c 25 g (BIA, GLU, JAJ, ZIA),	Zupa pomidorowa z makaronem 400 ml (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR), Ziemniaki . 200 g , Ryba miruna z (parowana) koperkiem 130 g (RYB, SEL, GOR), Buraczki z jabłkiem . 150 g , Napar owocowy bez cukru. 250 ml , Woda niegazowana 0,5l 1 szt , Podwieczorek: Sok wielowarzywny 300 g (SEL),	Herbata bez cukru. 250 ml , Bułka 100g, margaryna miękka 1szt 1 Por (GLU, OZI, SOJ, SEZ), Twaróg 100 g (BIA), Mix салат 20 g , Posiłek nocny: Mus warzywno-owocowy 100 g ,
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 1969.48 kcal; Białko ogółem: 111.60 g; Tłuszcz: 40.67 g; Węglowodny przyswajalne: 225.24 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 17.31 g; suma cukrów prostych: 66.57 g; Sól: 5.06 g; Błonnik pokarmowy: 25.80 g; Sód: 538.92 mg;		

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Szpital Miejski Zabrze		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
sobota 2024-07-13 Dieta: ZABRZE ŁATWOSTRAWNA KOD-2		
Ryż na mleku . 350 ml (BIA), Herbata bez cukru. 250 ml , Bułka grahamka 1szt ,chleb pszenno-żytni 50g,masło 15g. 1 Por (GLU, JAJ, OZI, SOJ, SEZ), Szynka konserwowa premium 40 g (GLU, JAJ, MLE, SEL, GOR, SOJ), Parówki cieszynki 1szt 50 g , Pomidor 100 g , II Śniadanie: Mandarynki 150 g ,	Żurek na maślance 400 ml (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR), Makaron pszenny z oliwą 200 g (GLU), Potrawka drobiowa z warzywami 200 g (GLU, SEL, GOR), Marchewka kostka gotowana z ziołami z dod. oliwy 150 g (BIA, GLU, SOJ, SEL, GOR), Napar owocowy bez cukru. 250 ml , Woda niegazowana 0,5l 1 szt , Podwieczorek: Skyr 150 g (MLE),	Herbata bez cukru. 250 ml , Bułka 100g,margaryna miękka1szt 1 Por (GLU, OZI, SOJ, SEZ), Pasta jarzynowo - rybna 80 g (RYB, SEL), Roszponka 20 g , Posiłek nocny: Tubka owsianka z owocami b/c 1szt 1 szt (GLU),
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2444.63 kcal; Białko ogółem: 110.60 g; Tłuszcz: 77.87 g; Węglowodny przyswajalne: 260.96 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 19.07 g; suma cukrów prostych: 62.57 g; Sól: 6.08 g; Błonnik pokarmowy: 26.23 g; Sód: 660.86 mg;		
sobota 2024-07-13 Dieta: ZABRZE BOGATOBIAŁKOWA KOD-9		
Ryż na mleku . 350 ml (BIA), Herbata bez cukru. 250 ml , Bułka grahamka 1szt,chleb pszenno-żytni 50g, margaryna miękka1szt. 1 Por (GLU, JAJ, OZI, SOJ, SEZ), Szynka konserwowa premium 40 g (GLU, JAJ, MLE, SEL, GOR, SOJ), Pomidor 100 g , Parówki cieszynki 1szt 50 g , II Śniadanie: Mandarynki 150 g ,	Żurek na maślance 400 ml (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR), Makaron pszenny z oliwą 200 g (GLU), Potrawka drobiowa z warzywami 200 g (GLU, SEL, GOR), Filet drobiowy gotowany 80 g , Marchewka kostka gotowana z ziołami z dod. oliwy 150 g (BIA, GLU, SOJ, SEL, GOR), Napar owocowy bez cukru. 250 ml , Woda niegazowana 0,5l 1 szt , Podwieczorek: Skyr 150 g (MLE),	Herbata bez cukru. 250 ml , Bułka 100g,margaryna miękka1szt 1 Por (GLU, OZI, SOJ, SEZ), Pasta jarzynowo - rybna 120 g (RYB, SEL), Serek wiejski lekki 1 szt (MLE), Roszponka 20 g , Posiłek nocny: Tubka owsianka z owocami b/c 1szt 1 szt (GLU),
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2662.16 kcal; Białko ogółem: 156.20 g; Tłuszcz: 77.61 g; Węglowodny przyswajalne: 269.46 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 24.14 g; suma cukrów prostych: 62.99 g; Sól: 7.20 g; Błonnik pokarmowy: 26.98 g; Sód: 715.73 mg;		
sobota 2024-07-13 Dieta: ZABRZE DIETA Z OGR.ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW KOD-6		
Serek homogenizowany nat. 1szt 150 g (MLE), Herbata bez cukru. 250 ml , Bułka grahamka 1szt,chleb pszenno-żytni 50g, margaryna miękka1szt. 1 Por (GLU, JAJ, OZI, SOJ, SEZ), Szynka konserwowa premium 40 g (GLU, JAJ, MLE, SEL, GOR, SOJ), Parówki cieszynki 1szt 50 g , Pomidor 100 g , II Śniadanie: Mandarynki 150 g ,	Żurek na maślance 400 ml (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR), Makaron razowy z oliwą 200 g , Potrawka drobiowa z warzywami 200 g (GLU, SEL, GOR), Surówka z kapusty kiszzonej 150 g (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR), Napar owocowy bez cukru. 250 ml , Woda niegazowana 0,5l 1 szt , Podwieczorek: Skyr 150 g (MLE),	Herbata bez cukru. 250 ml , Chleb graham 100g margaryna miękka 1szt 1 Por (GLU, SOJ, SEZ), Pasta jarzynowo - rybna 80 g (RYB, SEL), Ogórek zielony 100 g , Posiłek nocny: Tubka owsianka z owocami b/c 1szt 1 szt (GLU), Orzechy włoskie 30 g (ORZ),
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2529.86 kcal; Białko ogółem: 127.04 g; Tłuszcz: 88.15 g; Węglowodny przyswajalne: 292.69 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 23.78 g; suma cukrów prostych: 56.42 g; Sól: 7.23 g; Błonnik pokarmowy: 26.89 g; Sód: 871.01 mg;		
sobota 2024-07-13 Dieta: ZABRZE CZKID ZESTAW I -KOD C1		
Ryż na mleku . 350 ml (BIA), Herbata bez cukru. 250 ml , Bułka grahamka 50 g (GLU), Chleb pszenno-żytni 50 g (GLU, JAJ, OZI, SOJ, SEZ), Masełko 1szt 1 szt , Połudwica wiśniowa 40 g (JAJ, MLE, SEL, GOR), Pasta warzywna 1szt 1 szt , Pomidor 100 g , II Śniadanie: Mandarynki 150 g ,	Żurek na maślance 400 ml (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR), Ziemniaki . 200 g , Kotlecik drobiowy 150 g (GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR), surówka koperkowa- 150 g (JAJ, SEL, GOR), Napar owocowy bez cukru. 250 ml , Woda niegazowana 0,5l 1 szt , Podwieczorek: Biszkopty b/c 25 g (BIA, GLU, JAJ, ZIA),	Herbata bez cukru. 250 ml , Chleb graham 100g margaryna miękka 1szt 1 Por (GLU, SOJ, SEZ), Pasta jarzynowo - rybna 80 g (RYB, SEL), Ogórek zielony 100 g , Posiłek nocny: Tubka owsianka z owocami b/c 1szt 1 szt (GLU),
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2357.66 kcal; Białko ogółem: 104.90 g; Tłuszcz: 64.17 g; Węglowodny przyswajalne: 326.59 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 17.20 g; suma cukrów prostych: 67.12 g; Sól: 8.09 g; Błonnik pokarmowy: 29.32 g; Sód: 1077.42 mg;		

Jadłospis dla oddziałów

Oddział: Szpital Miejski Zabrze		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
sobota 2024-07-13		
Dieta: ZABRZE CZKID ŁATWOSTRAWNA KOD-C2		
Ryż na mleku . 350 ml (BIA), Herbata bez cukru. 250 ml , Bułka grahamka 50 g (GLU), Chleb pszenno-żytni 50 g (GLU, JAJ, OZI, SOJ, SEZ), Masełko 1szt 1 szt , Pasta warzywna 1szt 1 szt , Polędwica wiśniowa 40 g (JAJ, MLE, SEL, GOR), Pomidor 100 g , II Śniadanie: Mandarynki 150 g ,	Żurek na maślanie 400 ml (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR), Ziemniaki . 200 g , Podudzie gotowane (2szt) + sos koperkowy 1 szt (GLU, SEL, GOR), Marchewka kostka gotowana z ziołami z dod. oliwy 150 g (BIA, GLU, SOJ, SEL, GOR), Napar owocowy bez cukru. 250 ml , Woda niegazowana 0,5l 1 szt , Podwieczorek: Skyr 150 g (MLE),	Herbata bez cukru. 250 ml , Bułka 100g, margaryna miękka 1szt 1 Por (GLU, OZI, SOJ, SEZ), Pasta jarzynowo - rybna 80 g (RYB, SEL), Roszponka 20 g , Posiłek nocny: Tubka owsianka z owocami b/c 1szt 1 szt (GLU),
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2261.90 kcal; Białko ogółem: 115.61 g; Tłuszcz: 63.47 g; Węglowodny przyswajalne: 239.53 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 20.65 g; suma cukrów prostych: 66.16 g; Sól: 5.27 g; Błonnik pokarmowy: 30.87 g; Sód: 737.94 mg;		
sobota 2024-07-13		
Dieta: ZABRZE CZKID Z OGR. WĘGLOWODANÓW KOD-C3		
Serek homogenizowany nat. 1szt 150 g (MLE), Herbata bez cukru. 250 ml , Bułka grahamka 50 g (GLU), Chleb graham 50 g (GLU, SOJ, SEZ), Rama 1szt 1 szt , Ser żółty 30 g (BIA), Polędwica wiśniowa 40 g (JAJ, MLE, SEL, GOR), Pomidor 100 g , II Śniadanie: Mandarynki 150 g ,	Żurek na maślanie 400 ml (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR), Ziemniaki . 200 g , Podudzie gotowane (2szt) + sos koperkowy 1 szt (GLU, SEL, GOR), Surówka z kapusty kiszzonej 150 g (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR), Woda niegazowana 0,5l 1 szt , Napar owocowy bez cukru. 250 ml , Podwieczorek: Skyr 150 g (MLE),	Herbata bez cukru. 250 ml , Chleb graham 100g margaryna miękka 1szt 1 Por (GLU, SOJ, SEZ), Pasta jarzynowo - rybna 80 g (RYB, SEL), Ogórek zielony 100 g , Posiłek nocny: Tubka owsianka z owocami b/c 1szt 1 szt (GLU), Orzechy włoskie 15 g (ORZ),
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2320.38 kcal; Białko ogółem: 128.87 g; Tłuszcz: 75.07 g; Węglowodny przyswajalne: 266.09 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 24.53 g; suma cukrów prostych: 56.42 g; Sól: 6.07 g; Błonnik pokarmowy: 30.13 g; Sód: 948.59 mg;		
sobota 2024-07-13		
Dieta: ZABRZE CZKID ZESTAW II-KOD C1		
Ryż na mleku . 350 ml (BIA), Herbata bez cukru. 250 ml , Bułka grahamka 50 g (GLU), Chleb pszenno-żytni 50 g (GLU, JAJ, OZI, SOJ, SEZ), Masełko 1szt 1 szt , Paszтет 50 g (BIA, GLU, JAJ, GOR), Polędwica wiśniowa 40 g (JAJ, MLE, SEL, GOR), Pomidor 100 g , II Śniadanie: Mandarynki 150 g ,	Żurek na maślanie 400 ml (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR), Ziemniaki . 200 g , Podudzie pieczone 2szt 1 Por (SEL), Marchewka kostka gotowana z ziołami z dod. oliwy 150 g (BIA, GLU, SOJ, SEL, GOR), Woda niegazowana 0,5l 1 szt , Napar owocowy bez cukru. 250 ml , Podwieczorek: Skyr 150 g (MLE),	Herbata bez cukru. 250 ml , Chleb graham 100g margaryna miękka 1szt 1 Por (GLU, SOJ, SEZ), Jajo 1 szt (JAJ), Ogórek zielony 100 g , Posiłek nocny: Tubka owsianka z owocami b/c 1szt 1 szt (GLU),
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2370.99 kcal; Białko ogółem: 119.28 g; Tłuszcz: 82.80 g; Węglowodny przyswajalne: 272.32 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 26.15 g; suma cukrów prostych: 60.37 g; Sól: 5.31 g; Błonnik pokarmowy: 27.70 g; Sód: 870.76 mg;		
sobota 2024-07-13		
Dieta: ZABRZE DIETA PAPKOWATA KOD-12		
Ryż na mleku . 350 ml (BIA), Herbata bez cukru. 250 ml , Bułka 100g, margaryna miękka 1szt 1 Por (GLU, OZI, SOJ, SEZ), Szynka ogonówka 100 g , Mus owocowy 100 g , II Śniadanie: Serek homogenizowany nat. 1szt 150 g (MLE),	Żurek na maślanie 400 ml (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR), Ziemniaki (mix) 100 g , Filet drobiowy gotowany 100 g , Warzywa gotowane 150 g (BIA, GLU, SEL), Napar owocowy bez cukru. 250 ml , Woda niegazowana 0,5l 1 szt , Podwieczorek: Skyr 150 g (MLE),	Herbata bez cukru. 250 ml , Zupa ziemniaczana . 400 ml (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR), Bułka 100g, margaryna miękka 1szt 1 Por (GLU, OZI, SOJ, SEZ), Jajo 1 szt (JAJ), Mus warzywno-owocowy 100 g , Posiłek nocny: Tubka owsianka z owocami b/c 1szt 1 szt (GLU),
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2328.35 kcal; Białko ogółem: 139.40 g; Tłuszcz: 56.31 g; Węglowodny przyswajalne: 201.92 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 20.70 g; suma cukrów prostych: 71.31 g; Sól: 5.84 g; Błonnik pokarmowy: 24.97 g; Sód: 1614.41 mg;		

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Szpital Miejski Zabrze		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
niedziela 2024-07-14 Dieta: ZABRZE PODSTAWOWA KOD-1		
Płatki jęczmienne na mleku . 350 ml (BIA, GLU), Herbata bez cukru. 250 ml , Bułka grahamka 1szt ,chleb pszenno-żytni 50g,masło 15g. 1 Por (GLU, JAJ, OZI, SOJ, SEZ), Kielbasa szynkowa wp.o.Grzegorza 40 g (JAJ), Jajo 1 szt (JAJ), Rzodkiew biała 100 g , II Śniadanie: Jabłko 150 g ,	Rosół z makaronem . 400 ml (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR), Ziemniaki . 200 g , Filet drobiowy w sosie ziołowym 120g/100ml 1 Por (BIA, GLU, SOJ, SEL, GOR), Buraczki 150 g (SEL, GOR), Napar owocowy bez cukru. 250 ml , Woda niegazowana 0,5l 1 szt , Podwieczorek: Deserek jogurtowy owocowy 1 szt ,	Herbata bez cukru. 250 ml , Chleb pszenno-żytni 100g margaryna miękka 1szt. 1 Por (GLU, JAJ, OZI, SOJ, SEZ), Serek wiejski lekki 1 szt (MLE), Pomidor 100 g , Posiłek nocny: Mus owocowy 100 g ,
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2160.72 kcal; Białko ogółem: 123.46 g; Tłuszcz: 53.33 g; Węglowodny przyswajalne: 283.27 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 15.50 g; suma cukrów prostych: 66.61 g; Sól: 6.97 g; Błonnik pokarmowy: 27.50 g; Sód: 1085.81 mg;		
niedziela 2024-07-14 Dieta: ZABRZE ŁATWOSTRAWNA KOD-2		
Płatki jęczmienne na mleku . 350 ml (BIA, GLU), Herbata bez cukru. 250 ml , Bułka grahamka 1szt ,chleb pszenno-żytni 50g,masło 15g. 1 Por (GLU, JAJ, OZI, SOJ, SEZ), Kielbasa szynkowa wp.o.Grzegorza 40 g (JAJ), Jajo 1 szt (JAJ), Rukola 30 g , II Śniadanie: Jabłko 150 g ,	Rosół z makaronem . 400 ml (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR), Ziemniaki . 200 g , Filet drobiowy w sosie ziołowym 120g/100ml 1 Por (BIA, GLU, SOJ, SEL, GOR), Szpinak 150 g (GLU, SEL, GOR), Napar owocowy bez cukru. 250 ml , Woda niegazowana 0,5l 1 szt , Podwieczorek: Deserek jogurtowy owocowy 1 szt ,	Herbata bez cukru. 250 ml , Bułka 100g,margaryna miękka1szt 1 Por (GLU, OZI, SOJ, SEZ), Serek wiejski lekki 1 szt (MLE), Pomidor 100 g , Posiłek nocny: Mus owocowy 100 g ,
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2153.41 kcal; Białko ogółem: 125.45 g; Tłuszcz: 53.14 g; Węglowodny przyswajalne: 229.81 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 15.10 g; suma cukrów prostych: 56.85 g; Sól: 5.84 g; Błonnik pokarmowy: 27.06 g; Sód: 832.12 mg;		
niedziela 2024-07-14 Dieta: ZABRZE BOGATOBIĄLKOWA KOD-9		
Płatki jęczmienne na mleku . 350 ml (BIA, GLU), Herbata bez cukru. 250 ml , Bułka grahamka 1szt,chleb pszenno-żytni 50g, margaryna miękka1szt. 1 Por (GLU, JAJ, OZI, SOJ, SEZ), Kielbasa szynkowa wp.o.Grzegorza 40 g (JAJ), Twaróg 100 g (BIA), Rukola 30 g , II Śniadanie: Jabłko 150 g ,	Rosół z makaronem . 400 ml (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR), Ziemniaki . 200 g , Filet drobiowy gotowany 200 g , Szpinak 150 g (GLU, SEL, GOR), Napar owocowy bez cukru. 250 ml , Woda niegazowana 0,5l 1 szt , Podwieczorek: Deserek jogurtowy owocowy 1 szt ,	Herbata bez cukru. 250 ml , Bułka 100g,margaryna miękka1szt 1 Por (GLU, OZI, SOJ, SEZ), Serek wiejski lekki 1 szt (MLE), Pomidor 100 g , Posiłek nocny: Mus owocowy 100 g ,
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2142.81 kcal; Białko ogółem: 151.23 g; Tłuszcz: 42.65 g; Węglowodny przyswajalne: 225.00 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 16.80 g; suma cukrów prostych: 59.64 g; Sól: 5.62 g; Błonnik pokarmowy: 26.93 g; Sód: 773.32 mg;		
niedziela 2024-07-14 Dieta: ZABRZE DIETA Z OGR.ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW KOD-6		
Kefir 150 g (BIA), Herbata bez cukru. 250 ml , Bułka grahamka 1szt ,chleb pszenno-żytni 50g,masło 15g. 1 Por (GLU, JAJ, OZI, SOJ, SEZ), Kielbasa szynkowa wp.o.Grzegorza 40 g (JAJ), Jajo 1 szt (JAJ), Rzodkiew biała 100 g , II Śniadanie: Jabłko 150 g ,	Rosół z makaronem . 400 ml (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR), Ziemniaki . 200 g , Filet drobiowy w sosie ziołowym 120g/100ml 1 Por (BIA, GLU, SOJ, SEL, GOR), Surówka z selera i jabłkami z orzechami 150 g (ORZ, SEL, GOR), Napar owocowy bez cukru. 250 ml , Woda niegazowana 0,5l 1 szt , Podwieczorek: Jogurt naturalny . 150 g (BIA),	Herbata bez cukru. 250 ml , Chleb graham 100g margaryna miękka 1szt 1 Por (GLU, SOJ, SEZ), Serek wiejski lekki 1 szt (MLE), Pomidor 100 g , Posiłek nocny: Sok pomidorowy 1szt 1 szt , Pestki dyni 30 g ,
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2211.31 kcal; Białko ogółem: 133.22 g; Tłuszcz: 67.35 g; Węglowodny przyswajalne: 252.38 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 16.60 g; suma cukrów prostych: 50.58 g; Sól: 8.78 g; Błonnik pokarmowy: 31.74 g; Sód: 1782.88 mg;		

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Szpital Miejski Zabrze		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
niedziela 2024-07-14 Dieta: ZABRZE CZKID ZESTAW I -KOD C1		
Płatki jęczmienne na mleku . 350 ml (BIA, GLU), Herbata bez cukru. 250 ml , Chleb pszenno-żytni 50 g (GLU, JAJ, OZI, SOJ, SEZ), Bułka grahamka 50 g (GLU), Maselko 1szt 1 szt , Jajo 1 szt (JAJ), Kielbasa szynkowa wp.o.Grzegorza 50 g (JAJ), Rzodkiew biała 100 g , II Śniadanie: Jabłko 150 g ,	Rosół z makaronem . 400 ml (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR), Ziemniaki . 200 g , Filet drobiowy w sosie ziołowym 120g/100ml 1 Por (BIA, GLU, SOJ, SEL, GOR), Buraczki 150 g (SEL, GOR), Napar owocowy bez cukru. 250 ml , Woda niegazowana 0,5l 1 szt , Podwieczorek: Jogurt naturalny . 150 g (BIA),	Herbata bez cukru. 250 ml , Chleb graham 100g margaryna miękka 1szt 1 Por (GLU, SOJ, SEZ), Serek wiejski lekki 1 szt (MLE), Pomidor 100 g , Posiłek nocny: Mus owocowy 100 g ,
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2134.22 kcal; Białko ogółem: 126.98 g; Tłuszcz: 49.99 g; Węglowodny przyswajalne: 278.85 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 20.79 g; suma cukrów prostych: 61.50 g; Sól: 7.35 g; Błonnik pokarmowy: 29.20 g; Sód: 1146.41 mg;		
niedziela 2024-07-14 Dieta: ZABRZE CZKID ŁATWOSTRAWNA KOD-C2		
Płatki jęczmienne na mleku . 350 ml (BIA, GLU), Herbata bez cukru. 250 ml , Chleb pszenno-żytni 50 g (GLU, JAJ, OZI, SOJ, SEZ), Bułka grahamka 50 g (GLU), Maselko 1szt 1 szt , Tuńczyk 60 g , Kielbasa szynkowa wp-drob 40 g (GLU, JAJ, SEL, GOR), Rukola 20 g , II Śniadanie: Ciasteczko zbożowe 1 szt ,	Rosół z makaronem . 400 ml (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR), Ziemniaki . 200 g , Filet drobiowy w sosie ziołowym 120g/100ml 1 Por (BIA, GLU, SOJ, SEL, GOR), Szpinak 150 g (GLU, SEL, GOR), Napar owocowy bez cukru. 250 ml , Woda niegazowana 0,5l 1 szt , Podwieczorek: Deserek jogurtowy owocowy 1 szt ,	Herbata bez cukru. 250 ml , Bułka 100g,margaryna miękka1szt 1 Por (GLU, OZI, SOJ, SEZ), Serek wiejski lekki 1 szt (MLE), Pomidor 100 g , Posiłek nocny: Mus owocowy 100 g ,
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2053.81 kcal; Białko ogółem: 119.82 g; Tłuszcz: 43.76 g; Węglowodny przyswajalne: 231.12 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 19.71 g; suma cukrów prostych: 47.76 g; Sól: 5.97 g; Błonnik pokarmowy: 25.85 g; Sód: 993.22 mg;		
niedziela 2024-07-14 Dieta: ZABRZE CZKID Z OGR. WĘGLOWODANÓW KOD-C3		
Kefir 150 g (BIA), Herbata bez cukru. 250 ml , Chleb graham 50 g (GLU, SOJ, SEZ), Bułka grahamka 50 g (GLU), Maselko 1szt 1 szt , Jajo 1 szt (JAJ), Kielbasa szynkowa wp-drob 40 g (GLU, JAJ, SEL, GOR), Rzodkiew biała 100 g , II Śniadanie: Jabłko 150 g ,	Rosół z makaronem . 400 ml (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR), Ziemniaki . 200 g , Filet drobiowy w sosie ziołowym 120g/100ml 1 Por (BIA, GLU, SOJ, SEL, GOR), Surówka z selera i jabłka z orzechami 150 g (ORZ, SEL, GOR), Napar owocowy bez cukru. 250 ml , Woda niegazowana 0,5l 1 szt , Podwieczorek: Skyr 150 g (MLE),	Herbata bez cukru. 250 ml , Chleb graham 100g margaryna miękka 1szt 1 Por (GLU, SOJ, SEZ), Pasta warzywna 1szt (!) 1 szt , Pomidor 100 g , Posiłek nocny: Sok pomidorowy 1szt 1 szt , Pestki dyni 30 g ,
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2121.61 kcal; Białko ogółem: 127.79 g; Tłuszcz: 57.48 g; Węglowodny przyswajalne: 255.31 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 17.06 g; suma cukrów prostych: 54.32 g; Sól: 8.12 g; Błonnik pokarmowy: 36.47 g; Sód: 1684.48 mg;		
niedziela 2024-07-14 Dieta: ZABRZE CZKID ZESTAW II-KOD C1		
Płatki jęczmienne na mleku . 350 ml (BIA, GLU), Herbata bez cukru. 250 ml , Bułka grahamka 50 g (GLU), Chleb pszenno-żytni 50 g (GLU, JAJ, OZI, SOJ, SEZ), Maselko 1szt 1 szt , Serek wiejski lekki 1 szt (MLE), Kielbasa szynkowa wp-drob 50 g (GLU, JAJ, SEL, GOR), Rukola 30 g , II Śniadanie: Jabłko 150 g ,	Rosół z makaronem . 400 ml (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR), Ziemniaki . 200 g , Kotleciec drobiowy 150 g (GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR), Surówka z selera i jabłka z orzechami 150 g (ORZ, SEL, GOR), Napar owocowy bez cukru. 250 ml , Woda niegazowana 0,5l 1 szt , Podwieczorek: Deserek jogurtowy owocowy 1 szt ,	Herbata bez cukru. 250 ml , Chleb graham 100g margaryna miękka 1szt 1 Por (GLU, SOJ, SEZ), Pasta warzywna 1szt 1 szt , Pomidor 100 g , Posiłek nocny: Mus owocowy 100 g ,
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2298.31 kcal; Białko ogółem: 112.02 g; Tłuszcz: 67.64 g; Węglowodny przyswajalne: 292.24 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 20.99 g; suma cukrów prostych: 63.62 g; Sól: 9.31 g; Błonnik pokarmowy: 36.38 g; Sód: 1672.07 mg;		

Jadłospis dla oddziałów

Oddział: Szpital Miejski Zabrze		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
niedziela 2024-07-14 Dieta: ZABRZE DIETA PAKOWATA KOD-12		
Płatki jęczmienne na mleku . 350 ml (BIA, GLU), Herbata bez cukru. 250 ml , Bułka 100g,margaryna miękka1szt 1 Por (GLU, OZI, SOJ, SEZ), Kiełbasa szynkowa wp.o.Grzegorza 100 g (JAJ), Sok marchwiowo-owocowy 200 ml , II Śniadanie: Mus warzywno-owocowy 100 g ,	Rosół z makaronem . 400 ml (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR), Ziemniaki (mix) 100 g , Filet drobiowy gotowany 100 g , Szpinak 150 g (GLU, SEL, GOR), Napar owocowy bez cukru. 250 ml , Woda niegazowana 0,5l 1 szt , Podwieczorek: Deserek jogurtowy owocowy 1 szt ,	Herbata bez cukru. 250 ml , Rosół z makaronem . 400 ml (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR), Bułka 100g,margaryna miękka1szt 1 Por (GLU, OZI, SOJ, SEZ), Szynka Jana 50 g (GLU, JAJ, MLE, GOR), Serek wiejski lekki 1 szt (MLE), Posiłek nocny: Mus owocowy 100 g ,
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2039.46 kcal; Białko ogółem: 123.28 g; Tłuszcz: 43.48 g; Węglowodny przyswajalne: 175.43 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 16.84 g; suma cukrów prostych: 67.13 g; Sól: 7.31 g; Błonnik pokarmowy: 25.32 g; Sód: 497.50 mg;		
poniedziałek 2024-07-15 Dieta: ZABRZE PODSTAWOWA KOD-1		
Płatki owsiane na mleku . 350 ml (BIA, GLU), Herbata bez cukru. 250 ml , Bułka grahamka 1szt,chleb pszenno-żytni 50g, margaryna miękka1szt. 1 Por (GLU, JAJ, OZI, SOJ, SEZ), Pasta warzywna 1szt 1 szt , Kiełbaski białe na ciepło 2szt 60 g (JAJ, MLE, SEL, GOR, SOJ), Papryka mix 100 g (GOR), II Śniadanie: Pomarańcza 150 g ,	Zupa brokułowa z ziemniakami . 400 ml (GLU, SEL), Ryż brązowy z jabłkiem bez cukru 300 g (BIA), Twaróg 100 g (BIA), Napar owocowy bez cukru. 250 ml , Woda niegazowana 0,5l 1 szt , Podwieczorek: Sok pomidorowy 1szt 1 szt ,	Herbata bez cukru. 250 ml , Chleb pszenno-żytni 100g margaryna miękka 1szt. 1 Por (GLU, JAJ, OZI, SOJ, SEZ), Szynka konserwowa premium 40 g (GLU, JAJ, MLE, SEL, GOR, SOJ), Mix sałat 20 g , Posiłek nocny: Tubka owsianka z owocami b/c 1szt 1 szt (GLU),
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2102.09 kcal; Białko ogółem: 87.01 g; Tłuszcz: 51.05 g; Węglowodny przyswajalne: 302.58 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 18.33 g; suma cukrów prostych: 76.45 g; Sól: 8.29 g; Błonnik pokarmowy: 38.76 g; Sód: 1076.07 mg;		
poniedziałek 2024-07-15 Dieta: ZABRZE ŁATWOSTRAWNA KOD-2		
Płatki owsiane na mleku . 350 ml (BIA, GLU), Herbata bez cukru. 250 ml , Bułka grahamka 1szt,chleb pszenno-żytni 50g, margaryna miękka1szt. 1 Por (GLU, JAJ, OZI, SOJ, SEZ), Pasta warzywna 1szt 1 szt , Kiełbaski białe na ciepło 2szt 60 g (JAJ, MLE, SEL, GOR, SOJ), Mix sałat 20 g , II Śniadanie: Pomarańcza 150 g ,	Zupa brokułowa z ziemniakami . 400 ml (GLU, SEL), Ryż paraboliczny z jabłkiem bez cukru 300 g , Twaróg 100 g (BIA), Napar owocowy bez cukru. 250 ml , Woda niegazowana 0,5l 1 szt , Podwieczorek: Sok pomidorowy 1szt 1 szt ,	Herbata bez cukru. 250 ml , Bułka 100g,margaryna miękka1szt 1 Por (GLU, OZI, SOJ, SEZ), Szynka konserwowa premium 40 g (GLU, JAJ, MLE, SEL, GOR, SOJ), Mix sałat 20 g , Posiłek nocny: Tubka owsianka z owocami b/c 1szt 1 szt (GLU),
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2046.44 kcal; Białko ogółem: 86.37 g; Tłuszcz: 47.12 g; Węglowodny przyswajalne: 251.81 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 16.52 g; suma cukrów prostych: 75.20 g; Sól: 7.77 g; Błonnik pokarmowy: 30.31 g; Sód: 1059.77 mg;		
poniedziałek 2024-07-15 Dieta: ZABRZE BOGATOBIAŁKOWA KOD-9		
Płatki owsiane na mleku . 350 ml (BIA, GLU), Herbata bez cukru. 250 ml , Bułka grahamka 1szt,chleb pszenno-żytni 50g, margaryna miękka1szt. 1 Por (GLU, JAJ, OZI, SOJ, SEZ), Pasta warzywna 1szt 1 szt , Kiełbaski białe na ciepło 2szt 60 g (JAJ, MLE, SEL, GOR, SOJ), Mix sałat 20 g , II Śniadanie: Pomarańcza 150 g ,	Zupa brokułowa z ziemniakami . 400 ml (GLU, SEL), Ryż paraboliczny z jabłkiem bez cukru 300 g , Twaróg 200 g (BIA), Napar owocowy bez cukru. 250 ml , Woda niegazowana 0,5l 1 szt , Podwieczorek: Skyr 150 g (MLE),	Herbata bez cukru. 250 ml , Bułka 100g,margaryna miękka1szt 1 Por (GLU, OZI, SOJ, SEZ), Szynka konserwowa premium 100 g (GLU, JAJ, MLE, SEL, GOR, SOJ), Mix sałat 20 g , Posiłek nocny: Tubka owsianka z owocami b/c 1szt 1 szt (GLU),
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2285.24 kcal; Białko ogółem: 132.43 g; Tłuszcz: 53.56 g; Węglowodny przyswajalne: 252.75 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 19.75 g; suma cukrów prostych: 75.97 g; Sól: 8.10 g; Błonnik pokarmowy: 26.68 g; Sód: 466.87 mg;		

Jadłospis dla oddziałów

Oddział: Szpital Miejski Zabrze		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
poniedziałek 2024-07-15		
Dieta: ZABRZE DIETA Z OGR.ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW KOD-6		
Maślanka 1szt 1 szt , Herbata bez cukru. 250 ml , Bułka grahamka 1szt, chleb pszenno-żytni 50g, margaryna miękka 1szt. 1 Por (GLU, JAJ, OZI, SOJ, SEZ), Pasta warzywna 1szt 1 szt , Kielbaski białe na ciepło 2szt 60 g (JAJ, MLE, SEL, GOR, SOJ), Papryka mix 100 g (GOR), II Śniadanie: Wafle ryżowe 25 g ,	Zupa brokułowa z ziemniakami . 400 ml (GLU, SEL), Ryż brązowy z jabłkiem bez cukru 300 g (BIA), Twaróg 100 g (BIA), Napar owocowy bez cukru. 250 ml , Woda niegazowana 0,5l 1 szt , Podwieczorek: Kefir 150 g (BIA),	Herbata bez cukru. 250 ml , Chleb graham 100g margaryna miękka 1szt 1 Por (GLU, SOJ, SEZ), Szyunka konserwowa premium 40 g (GLU, JAJ, MLE, SEL, GOR, SOJ), Pomidor 100 g , Posiłek nocny: Tubka owsianka z owocami b/c 1szt 1 szt (GLU), Pestki słonecznika 30 g ,
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2326.86 kcal; Białko ogółem: 106.75 g; Tłuszcz: 62.24 g; Węglowodny przyswajalne: 314.48 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 19.52 g; suma cukrów prostych: 79.16 g; Sól: 7.50 g; Błonnik pokarmowy: 35.92 g; Sód: 720.36 mg;		
poniedziałek 2024-07-15		
Dieta: ZABRZE CZKID ZESTAW I -KOD C1		
Płatki owsiane na mleku . 350 ml (BIA, GLU), Herbata bez cukru. 250 ml , Chleb pszenno-żytni 50 g (GLU, JAJ, OZI, SOJ, SEZ), Bułka grahamka 50 g (GLU), Masełko 1szt 1 szt , Szyunka ogonówka 40 g , Humus 1szt 1 szt (GLU, GOR, SEZ, SOJ), Papryka mix 100 g (GOR), II Śniadanie: Pomarańcza 150 g ,	Zupa brokułowa z ziemniakami . 400 ml (GLU, SEL), Ryż brązowy z jabłkiem bez cukru 300 g (BIA), Twaróg 100 g (BIA), Napar owocowy bez cukru. 250 ml , Woda niegazowana 0,5l 1 szt , Podwieczorek: Sok pomidorowy 1szt 1 szt ,	Herbata bez cukru. 250 ml , Chleb graham 100g margaryna miękka 1szt 1 Por (GLU, SOJ, SEZ), Śledzik na raz z cebulką 1 szt , Mix sałat 20 g , Posiłek nocny: Tubka owsianka z owocami b/c 1szt 1 szt (GLU),
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2572.14 kcal; Białko ogółem: 90.27 g; Tłuszcz: 97.17 g; Węglowodny przyswajalne: 313.94 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 24.61 g; suma cukrów prostych: 76.89 g; Sól: 10.12 g; Błonnik pokarmowy: 39.11 g; Sód: 1403.77 mg;		
poniedziałek 2024-07-15		
Dieta: ZABRZE CZKID ŁATWOSTRAWNA KOD-C2		
Płatki owsiane na mleku . 350 ml (BIA, GLU), Herbata bez cukru. 250 ml , Chleb pszenno-żytni 50 g (GLU, JAJ, OZI, SOJ, SEZ), Bułka grahamka 50 g (GLU), Masełko 1szt 1 szt , Kielbaski białe na ciepło 2szt 60 g (JAJ, MLE, SEL, GOR, SOJ), Serek wiejski lekki 1 szt (MLE), Roszponka 20 g , II Śniadanie: Pomarańcza 150 g ,	Zupa brokułowa z ziemniakami . 400 ml (GLU, SEL), Ryż paraboliczny z jabłkiem bez cukru 300 g , Twaróg 100 g (BIA), Napar owocowy bez cukru. 250 ml , Woda niegazowana 0,5l 1 szt , Podwieczorek: Skyr 150 g (MLE),	Herbata bez cukru. 250 ml , Bułka 100g, margaryna miękka 1szt 1 Por (GLU, OZI, SOJ, SEZ), Szyunka konserwowa premium 40 g (GLU, JAJ, MLE, SEL, GOR, SOJ), Mix sałat 20 g , Posiłek nocny: Tubka owsianka z owocami b/c 1szt 1 szt (GLU),
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2152.94 kcal; Białko ogółem: 114.37 g; Tłuszcz: 51.35 g; Węglowodny przyswajalne: 244.37 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 23.12 g; suma cukrów prostych: 68.47 g; Sól: 6.25 g; Błonnik pokarmowy: 22.72 g; Sód: 422.97 mg;		
poniedziałek 2024-07-15		
Dieta: ZABRZE CZKID Z OGR. WĘGLOWODANÓW KOD-C3		
Maślanka 1szt 1 szt , Herbata bez cukru. 250 ml , Chleb pszenno-żytni 50 g (GLU, JAJ, OZI, SOJ, SEZ), Bułka grahamka 50 g (GLU), Margaryna miękka 1szt 1 szt , Kielbaski białe na ciepło 2szt 60 g (JAJ, MLE, SEL, GOR, SOJ), Humus 1szt 1 szt (GLU, GOR, SEZ, SOJ), Roszponka 20 g , II Śniadanie: Wafle ryżowe 25 g ,	Zupa brokułowa z ziemniakami . 400 ml (GLU, SEL), Ryż brązowy z jabłkiem bez cukru 300 g (BIA), Twaróg 100 g (BIA), Napar owocowy bez cukru. 250 ml , Woda niegazowana 0,5l 1 szt , Podwieczorek: Kefir 150 g (BIA),	Herbata bez cukru. 250 ml , Chleb graham 100 g (GLU, SOJ, SEZ), Margaryna miękka 1szt 1 szt , Śledzik na raz z cebulką 1 szt , Mix sałat 20 g , Posiłek nocny: Tubka owsianka z owocami b/c 1szt 1 szt (GLU),
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2624.21 kcal; Białko ogółem: 102.74 g; Tłuszcz: 99.45 g; Węglowodny przyswajalne: 312.55 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 23.60 g; suma cukrów prostych: 71.71 g; Sól: 9.84 g; Błonnik pokarmowy: 29.64 g; Sód: 709.26 mg;		

Jadłospis dla oddziałów

Oddział: Szpital Miejski Zabrze		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
poniedziałek 2024-07-15		
Dieta: ZABRZE CZKID ZESTAW II-KOD C1		
Płatki owsiane na mleku . 350 ml (BIA, GLU), Herbata bez cukru. 250 ml , Chleb pszenno-żytni 50 g (GLU, JAJ, OZI, SOJ, SEZ), Bułka grahamka 50 g (GLU), Masełko 1szt 1 szt , Szynka konserwowa premium 40 g (GLU, JAJ, MLE, SEL, GOR, SOJ), Jajo 1 szt (JAJ), Papryka mix 100 g (GOR), II Śniadanie: Pomarańcza 150 g ,	Zupa brokułowa z ziemniakami . 400 ml (GLU, SEL), Ziemniaki . 200 g , Ryba miruna z pieca 120 g (RYB), Surówka z kapusty białej z dod. oliwy 100 g (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR), Napar owocowy bez cukru. 250 ml , Woda niegazowana 0,5l 1 szt , Podwieczorek: Skyr 150 g (MLE),	Herbata bez cukru. 250 ml , Chleb graham 100 g (GLU, SOJ, SEZ), Margaryna miękka 1szt 1 szt , Pastella z awokado 1 szt (GLU, RYB, SOJ, MLE), Mix sałat 20 g , Posiłek nocny: Tubka owsianka z owocami b/c 1szt 1 szt (GLU),
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2320.52 kcal; Białko ogółem: 109.38 g; Tłuszcz: 80.08 g; Węglowodny przyswajalne: 272.68 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 21.01 g; suma cukrów prostych: 59.47 g; Sól: 6.98 g; Błonnik pokarmowy: 30.07 g; Sód: 1088.33 mg;		
poniedziałek 2024-07-15		
Dieta: ZABRZE DIETA PAPKOWATA KOD-12		
Płatki owsiane na mleku . 300 ml (BIA, GLU), Herbata bez cukru. 250 ml , Bułka 100g,margaryna miękka1szt 1 Por (GLU, OZI, SOJ, SEZ), Polędwica sopocka 50 g (GLU, JAJ, SOJ, SEL, GOR, DWU), Soczek -1szt 200 ml , II Śniadanie: Mus warzywno-owocowy 100 g ,	Zupa brokułowa z ziemniakami . 400 ml (GLU, SEL), Ryż paraboliczny 100 g (BIA), Podudzie gotowane 2szt z sosem ziołowym 1 szt (GLU), Warzywa gotowane 150 g (BIA, GLU, SEL), Napar owocowy bez cukru. 250 ml , Woda niegazowana 0,5l 1 szt , Podwieczorek: Sok pomidorowy 1szt 1 szt ,	Herbata bez cukru. 250 ml , Zupa grysikowa . 400 ml (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR), Bułka 100g,margaryna miękka1szt 1 Por (GLU, OZI, SOJ, SEZ), Szynka konserwowa premium 100 g (GLU, JAJ, MLE, SEL, GOR, SOJ), Jogurt owocowy 150 g (BIA), Posiłek nocny: Tubka owsianka z owocami b/c 1szt 1 szt (GLU),
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2243.27 kcal; Białko ogółem: 100.72 g; Tłuszcz: 60.74 g; Węglowodny przyswajalne: 207.86 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 18.43 g; suma cukrów prostych: 76.35 g; Sól: 9.25 g; Błonnik pokarmowy: 28.04 g; Sód: 1286.08 mg;		
wtorek 2024-07-16		
Dieta: ZABRZE PODSTAWOWA KOD-1		
Makaron na mleku . 300 ml (BIA, GLU), Kakao bez cukru. 250 ml (BIA), Bułka grahamka 1szt,chleb pszenno-żytni 50g, margaryna miękka1szt. 1 Por (GLU, JAJ, OZI, SOJ, SEZ), Szynka Jana 40 g (GLU, JAJ, MLE, GOR), Śledzik na raz z cebulką 1 szt , Pomidor 100 g , II Śniadanie: Brzoskwinia 150 g ,	Zupa z kaszą kuskus 400 ml (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR), Ziemniaki . 200 g , Kotlet schabowy 150 g (GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR), Mizeria 150 g (BIA, GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR), Napar owocowy bez cukru. 250 ml , Woda niegazowana 0,5l 1 szt , Podwieczorek: Sok marchwiowo-owocowy 200 ml ,	Herbata bez cukru. 250 ml , Chleb pszenno-żytni 100g margaryna miękka 1szt. 1 Por (GLU, JAJ, OZI, SOJ, SEZ), Pasta z ciecierzycy ze słonecznikiem 80 g (GLU, OZI, SOJ, MLE, SEL, GOR, SEZ), Sałata zielona 20 g , Posiłek nocny: Mus warzywno-owocowy 100 g ,
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2638.02 kcal; Białko ogółem: 101.35 g; Tłuszcz: 112.80 g; Węglowodny przyswajalne: 287.51 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 23.57 g; suma cukrów prostych: 71.19 g; Sól: 7.40 g; Błonnik pokarmowy: 33.29 g; Sód: 956.69 mg;		
wtorek 2024-07-16		
Dieta: ZABRZE ŁATWOSTRAWNA KOD-2		
Makaron na mleku . 300 ml (BIA, GLU), Kakao bez cukru. 250 ml (BIA), Bułka grahamka 1szt,chleb pszenno-żytni 50g, margaryna miękka1szt. 1 Por (GLU, JAJ, OZI, SOJ, SEZ), Szynka Jana 40 g (GLU, JAJ, MLE, GOR), Pomidor 100 g , Serek wiejski lekki 1 szt (MLE), II Śniadanie: Brzoskwinia 150 g ,	Zupa z kaszą kuskus 400 ml (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR), Ziemniaki . 200 g , Schab gotowany +sos 120/100 190 g (BIA, GLU, SOJ, SEL, GOR), Buraczki 150 g (SEL, GOR), Napar owocowy bez cukru. 250 ml , Woda niegazowana 0,5l 1 szt , Podwieczorek: Sok marchwiowo-owocowy 200 ml ,	Herbata bez cukru. 250 ml , Bułka 100g,margaryna miękka1szt 1 Por (GLU, OZI, SOJ, SEZ), Polędwica sopocka 40 g (GLU, JAJ, SOJ, SEL, GOR, DWU), Sałata zielona 20 g , Posiłek nocny: Mus warzywno-owocowy 100 g ,
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 1942.66 kcal; Białko ogółem: 111.91 g; Tłuszcz: 44.92 g; Węglowodny przyswajalne: 207.41 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 17.80 g; suma cukrów prostych: 77.05 g; Sól: 6.20 g; Błonnik pokarmowy: 29.33 g; Sód: 875.22 mg;		

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Szpital Miejski Zabrze		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
wtorek 2024-07-16 Dieta: ZABRZE CZKID Z OGR. WEGLOWODANÓW KOD-C3		
Skyr 150 g (MLE), Kakao bez cukru. 250 ml (BIA), Chleb zwykły 50 g (GLU, JAJ, OZI, SOJ, SEZ), Bułka grahamka 50 g (GLU), Masełko 1szt 1 szt , Serek wiejski lekki 1 szt (MLE), Szynka drobiowa z fileta 50 g (GLU, JAJ, MLE, SEL, DWU), Pomidor 100 g , II Śniadanie: Grejfrut 150 g ,	Zupa z ryżem brązowym i koperkiem 400 ml (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR), Ziemniaki . 200 g , Schab gotowany +sos 120/100 190 g (BIA, GLU, SOJ, SEL, GOR), surówki porowa - 150 g (JAJ, SEL, GOR), Napar owocowy bez cukru. 250 ml , Woda niegazowana 0,5l 1 szt , Podwieczorek: Jogurt naturalny . 150 g (BIA),	Herbata bez cukru. 250 ml , Chleb graham 100g margaryna miękka 1szt 1 Por (GLU, SOJ, SEZ), Szynka Jana 50 g (GLU, JAJ, MLE, GOR), Sałata zielona 20 g , Posiłek nocny: Mus warzywno-owocowy 100 g , Pestki dyni 30 g ,
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2231.44 kcal; Białko ogółem: 146.97 g; Tłuszcz: 60.80 g; Węglowodny przyswajalne: 262.15 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 23.46 g; suma cukrów prostych: 60.21 g; Sól: 7.37 g; Błonnik pokarmowy: 27.18 g; Sód: 561.00 mg;		
wtorek 2024-07-16 Dieta: ZABRZE CZKID ZESTAW II-KOD C1		
Makaron na mleku . 300 ml (BIA, GLU), Kakao bez cukru. 250 ml (BIA), Chleb pszenno-żytni 50 g (GLU, JAJ, OZI, SOJ, SEZ), Bułka grahamka 50 g (GLU), Masełko 1szt 1 szt , Szynka Jana 50 g (GLU, JAJ, MLE, GOR), Twaróg 50 g (BIA), Pomidor 100 g , II Śniadanie: Brzoskwinia 150 g ,	Zupa z kaszą kuskus 400 ml (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR), Ziemniaki . 200 g , Kotlet schabowy 150 g (GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR), Mizeria 150 g (BIA, GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR), Napar owocowy bez cukru. 250 ml , Woda niegazowana 0,5l 1 szt , Podwieczorek: Ciasteczko zbożowe 1 szt ,	Herbata bez cukru. 250 ml , Chleb graham 100g margaryna miękka 1szt 1 Por (GLU, SOJ, SEZ), Pasta z ciecierzycy ze słonecznikiem 80 g (GLU, OZI, SOJ, MLE, SEL, GOR, SEZ), Sałata zielona 20 g , Posiłek nocny: Mus warzywno-owocowy 100 g ,
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2436.22 kcal; Białko ogółem: 103.87 g; Tłuszcz: 90.54 g; Węglowodny przyswajalne: 283.73 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 26.74 g; suma cukrów prostych: 55.68 g; Sól: 5.13 g; Błonnik pokarmowy: 32.79 g; Sód: 919.59 mg;		
wtorek 2024-07-16 Dieta: ZABRZE DIETA PAPKOWATA KOD-12		
Makaron na mleku . 300 ml (BIA, GLU), Kakao bez cukru. 250 ml (BIA), Bułka 100g,margaryna miękka1szt 1 Por (GLU, OZI, SOJ, SEZ), Szynka Jana 50 g (GLU, JAJ, MLE, GOR), Sok pomidorowy 1szt 1 szt , II Śniadanie: Mus owocowy 100 g ,	Zupa z kaszą kuskus 400 ml (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR), Ziemniaki (mix) 100 g , Schab gotowany 100 g , Warzywa gotowane 150 g (BIA, GLU, SEL), Napar owocowy bez cukru. 250 ml , Woda niegazowana 0,5l 1 szt , Podwieczorek: Sok marchwiowo-owocowy 200 ml ,	Herbata bez cukru. 250 ml , Zupa grysikowa . 400 ml (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR), Bułka 100g,margaryna miękka1szt 1 Por (GLU, OZI, SOJ, SEZ), Szynka drobiowa z fileta 40 g (GLU, JAJ, MLE, SEL, DWU), Połędwica sopočka 50 g (GLU, JAJ, SOJ, SEL, GOR, DWU), Posiłek nocny: Mus warzywno-owocowy 100 g ,
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 1871.78 kcal; Białko ogółem: 99.04 g; Tłuszcz: 47.39 g; Węglowodny przyswajalne: 146.49 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 16.34 g; suma cukrów prostych: 74.50 g; Sól: 8.15 g; Błonnik pokarmowy: 30.37 g; Sód: 1628.18 mg;		
środa 2024-07-17 Dieta: ZABRZE PODSTAWOWA KOD-1		
Kasza kukurydzina na mleku . 400 ml (BIA), Kawa zbożowa z mlekiem bez cukru. 250 ml (BIA, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR), Bułka grahamka 1szt, chleb pszenno-żytni 50g, margaryna miękka1szt. 1 Por (GLU, JAJ, OZI, SOJ, SEZ), Połędwica wiśniowa 50 g (JAJ, MLE, SEL, GOR), Serek homogenizowany nat. 1szt 150 g (MLE), Ogórek kiszony . 100 g (GOR), II Śniadanie: Jabłko 150 g ,	Zupa z botwinką 400 ml (GLU, BIA, SOJ, MLE, SEL, GOR), Kasza gryczana 200 g (GLU), Filet z indyka + sos z zieloną pietruszką (120/100) 220 g (GLU), Brokuły got. z dodatkiem oliwy 150 g , Napar owocowy bez cukru. 250 ml , Woda niegazowana 0,5l 1 szt , Podwieczorek: Biszkoty b/c 25 g (BIA, GLU, JAJ, ZIA),	Herbata bez cukru. 250 ml , Chleb pszenno-żytni 100g margaryna miękka 1szt. 1 Por (GLU, JAJ, OZI, SOJ, SEZ), Pastella z awokado 1 szt (GLU, RYB, SOJ, MLE), Roszponka 20 g , Posiłek nocny: Mus owoc/batata 1 szt ,
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2490.71 kcal; Białko ogółem: 110.43 g; Tłuszcz: 80.06 g; Węglowodny przyswajalne: 314.27 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 20.52 g; suma cukrów prostych: 58.10 g; Sól: 7.45 g; Błonnik pokarmowy: 28.43 g; Sód: 1257.06 mg;		

Jadłospis dla oddziałów

Oddział: Szpital Miejski Zabrze		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
środa 2024-07-17 Dieta: ZABRZE ŁATWOSTRAWNA KOD-2		
Kasza kukurydzina na mleku . 400 ml (BIA), Herbata bez cukru. 250 ml , Bułka grahamka 1szt, chleb pszenno-żytni 50g, margaryna miękką 1szt. 1 Por (GLU, JAJ, OZI, SOJ, SEZ), Polędwica wiśniowa 50 g (JAJ, MLE, SEL, GOR), Serek homogenizowany nat. 1szt 150 g (MLE), Mix sałat 30 g , II Śniadanie: Jabłko 150 g ,	Zupa z botwinką 400 ml (GLU, BIA, SOJ, MLE, SEL, GOR), Kasza jecz. perłowa 200 g (BIA, GLU), Filet z indyka + sos z zieloną pietruszką (120/100) 220 g (GLU), Brokuły got. z dodatkiem oliwy 150 g , Napar owocowy bez cukru. 250 ml , Woda niegazowana 0,5l 1 szt , Podwieczorek: Biszkopty b/c 25 g (BIA, GLU, JAJ, ZIA),	Herbata bez cukru. 250 ml , Bułka 100g, margaryna miękką 1szt 1 Por (GLU, OZI, SOJ, SEZ), Kielbasa szynkowa wp.o.Grzegorza 40 g (JAJ), Roszponka 20 g , Posiłek nocny: Mus owoc/batata 1 szt ,
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2099.60 kcal; Białko ogółem: 102.20 g; Tłuszcz: 50.49 g; Węglowodny przyswajalne: 242.27 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 16.52 g; suma cukrów prostych: 50.65 g; Sól: 5.20 g; Błonnik pokarmowy: 27.08 g; Sód: 506.01 mg;		
środa 2024-07-17 Dieta: ZABRZE BOGATOBIAŁKOWA KOD-9		
Kasza kukurydzina na mleku . 400 ml (BIA), Herbata bez cukru. 250 ml , Bułka grahamka 1szt, chleb pszenno-żytni 50g, margaryna miękką 1szt. 1 Por (GLU, JAJ, OZI, SOJ, SEZ), Polędwica wiśniowa 50 g (JAJ, MLE, SEL, GOR), Serek homogenizowany nat. 1szt 150 g (MLE), Mix sałat 30 g , II Śniadanie: Jabłko 150 g ,	Zupa z botwinką 400 ml (GLU, BIA, SOJ, MLE, SEL, GOR), Kasza jecz. perłowa 200 g (BIA, GLU), Filet z indyka + sos z zieloną pietruszką (120/100) 2porcje 220 g (GLU), Brokuły got. z dodatkiem oliwy 150 g , Napar owocowy bez cukru. 250 ml , Woda niegazowana 0,5l 1 szt , Podwieczorek: Biszkopty b/c 25 g (BIA, GLU, JAJ, ZIA),	Herbata bez cukru. 250 ml , Bułka 100g, margaryna miękką 1szt 1 Por (GLU, OZI, SOJ, SEZ), Kielbasa szynkowa wp.o.Grzegorza 100 g (JAJ), Roszponka 20 g , Posiłek nocny: Mus owoc/batata 1 szt ,
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2284.15 kcal; Białko ogółem: 140.78 g; Tłuszcz: 53.73 g; Węglowodny przyswajalne: 242.27 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 17.62 g; suma cukrów prostych: 50.65 g; Sól: 6.99 g; Błonnik pokarmowy: 27.09 g; Sód: 574.16 mg;		
środa 2024-07-17 Dieta: ZABRZE DIETA Z OGR.ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW KOD-6		
Kefir 150 g (BIA), Herbata bez cukru. 250 ml , Bułka grahamka 1szt, chleb pszenno-żytni 50g, margaryna miękką 1szt. 1 Por (GLU, JAJ, OZI, SOJ, SEZ), Polędwica wiśniowa 50 g (JAJ, MLE, SEL, GOR), Serek homogenizowany nat. 1szt 150 g (MLE), Ogórek kiszony . 100 g (GOR), II Śniadanie: Jabłko 150 g ,	Zupa z botwinką 400 ml (GLU, BIA, SOJ, MLE, SEL, GOR), Kasza gryczana 200 g (GLU), Filet z indyka + sos z zieloną pietruszką (120/100) 220 g (GLU), Brokuły got. z dodatkiem oliwy 150 g , Napar owocowy bez cukru. 250 ml , Woda niegazowana 0,5l 1 szt , Podwieczorek: Biszkopty b/c 25 g (BIA, GLU, JAJ, ZIA),	Herbata bez cukru. 250 ml , Chleb graham 100g margaryna miękką 1szt 1 Por (GLU, SOJ, SEZ), Kielbasa szynkowa wp.o.Grzegorza 40 g (JAJ), Roszponka 20 g , Posiłek nocny: Mus owoc/batata 1 szt , Orzechy włoskie 30 g (ORZ),
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2176.35 kcal; Białko ogółem: 111.09 g; Tłuszcz: 59.91 g; Węglowodny przyswajalne: 279.29 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 15.69 g; suma cukrów prostych: 46.41 g; Sól: 7.46 g; Błonnik pokarmowy: 32.28 g; Sód: 1172.46 mg;		
środa 2024-07-17 Dieta: ZABRZE CZKID ZESTAW I -KOD C1		
Kasza kukurydzina na mleku . 400 ml (BIA), Herbata bez cukru. 250 ml , Bułka grahamka 50 g (GLU), Chleb pszenno-żytni 50 g (GLU, JAJ, OZI, SOJ, SEZ), Rama 1szt 1 szt , Pastella z awokado 1 szt (GLU, RYB, SOJ, MLE), Polędwica wiśniowa 40 g (JAJ, MLE, SEL, GOR), Ogórek kiszony . 100 g (GOR), II Śniadanie: Jabłko 150 g ,	Zupa z botwinką 400 ml (GLU, BIA, SOJ, MLE, SEL, GOR), Kasza jecz. perłowa 200 g (BIA, GLU), Gulasz węgierski . 200 g (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR, STR), Napar owocowy bez cukru. 250 ml , Woda niegazowana 0,5l 1 szt , Brokuły got. z dodatkiem oliwy 150 g , Podwieczorek: Ciasteczko zbożowe 1 szt ,	Herbata bez cukru. 250 ml , Chleb graham 100g margaryna miękką 1szt 1 Por (GLU, SOJ, SEZ), Kielbasa szynkowa wp.o.Grzegorza 40 g (JAJ), Roszponka 20 g , Posiłek nocny: Mus owoc/batata 1 szt ,
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2329.12 kcal; Białko ogółem: 75.75 g; Tłuszcz: 84.28 g; Węglowodny przyswajalne: 295.11 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 18.15 g; suma cukrów prostych: 55.69 g; Sól: 8.20 g; Błonnik pokarmowy: 33.42 g; Sód: 1189.90 mg;		

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Szpital Miejski Zabrze		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
środa 2024-07-17 Dieta: ZABRZE CZKID ŁATWOSTRAWNA KOD-C2		
Kasza kukurydzina na mleku . 400 ml (BIA), Herbata bez cukru. 250 ml , Bułka grahamka 50 g (GLU), Chleb pszenno-żytni 50 g (GLU, JAJ, OZI, SOJ, SEZ), Rama 1szt 1 szt , Polędwica wiśniowa 40 g (JAJ, MLE, SEL, GOR), Serek wiejski 150 g (MLE), Mix sałat 30 g , II Śniadanie: Jabłko 150 g ,	Zupa z botwinką 400 ml (GLU, BIA, SOJ, MLE, SEL, GOR), Kasza jecz. perlowa 200 g (BIA, GLU), Filet drobiowy w sosie ziołowym 120g/100ml 1 Por (BIA, GLU, SOJ, SEL, GOR), Brokuły got. z dodatkiem oliwy 150 g , Napar owocowy bez cukru. 250 ml , Woda niegazowana 0,5l 1 szt , Podwieczorek: Serek homogenizowany nat. 1szt 150 g (MLE),	Herbata bez cukru. 250 ml , Bułka 100g,margaryna miękka1szt 1 Por (GLU, OZI, SOJ, SEZ), Kielbasa szynkowa wp.o.Grzegorza 40 g (JAJ), Roszponka 20 g , Posiłek nocny: Mus owoc/batata 1 szt ,
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2188.60 kcal; Białko ogółem: 127.99 g; Tłuszcz: 56.35 g; Węglowodny przyswajalne: 225.95 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 20.02 g; suma cukrów prostych: 55.16 g; Sól: 6.37 g; Błonnik pokarmowy: 26.26 g; Sód: 1079.16 mg;		
środa 2024-07-17 Dieta: ZABRZE CZKID Z OGR. WĘGLOWODANÓW KOD-C3		
Kefir 150 g (BIA), Herbata bez cukru. 250 ml , Bułka grahamka 50 g (GLU), Chleb graham 50 g (GLU, SOJ, SEZ), Rama 1szt 1 szt , Polędwica wiśniowa 40 g (JAJ, MLE, SEL, GOR), Pastella z awokado 1 szt (GLU, RYB, SOJ, MLE), Ogórek kiszony . 100 g (GOR), II Śniadanie: Jabłko 150 g ,	Zupa z botwinką 400 ml (GLU, BIA, SOJ, MLE, SEL, GOR), Kasza gryczana 200 g (GLU), Filet drobiowy w sosie ziołowym 120g/100ml 1 Por (BIA, GLU, SOJ, SEL, GOR), Surówka z kapusty kiszonej 150 g (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR), Napar owocowy bez cukru. 250 ml , Woda niegazowana 0,5l 1 szt , Podwieczorek: Serek homogenizowany nat. 1szt 150 g (MLE),	Herbata bez cukru. 250 ml , Chleb graham 100g margaryna miękka 1szt 1 Por (GLU, SOJ, SEZ), Śledzik na raz z cebulką 1 szt , Roszponka 20 g , Posiłek nocny: Mus owoc/batata 1 szt , Orzechy włoskie 30 g (ORZ),
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2691.99 kcal; Białko ogółem: 121.66 g; Tłuszcz: 117.65 g; Węglowodny przyswajalne: 266.90 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 20.55 g; suma cukrów prostych: 52.10 g; Sól: 10.46 g; Błonnik pokarmowy: 32.95 g; Sód: 1550.20 mg;		
środa 2024-07-17 Dieta: ZABRZE CZKID ZESTAW II-KOD C1		
Kasza kukurydzina na mleku . 400 ml (BIA), Herbata bez cukru. 250 ml , Bułka grahamka 50 g (GLU), Chleb pszenno-żytni 50 g (GLU, JAJ, OZI, SOJ, SEZ), Rama 1szt 1 szt , Polędwica wiśniowa 40 g (JAJ, MLE, SEL, GOR), Ser żółty 40 g (BIA), Ogórek kiszony . 100 g (GOR), II Śniadanie: Jabłko 150 g ,	Zupa z botwinką 400 ml (GLU, BIA, SOJ, MLE, SEL, GOR), Kasza jecz. perlowa 200 g (BIA, GLU), Filet drobiowy gotowany 100 g , Surówka z kapusty kiszonej 150 g (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR), Napar owocowy bez cukru. 250 ml , Woda niegazowana 0,5l 1 szt , Podwieczorek: Sok pomidorowy 1szt 1 szt ,	Herbata bez cukru. 250 ml , Chleb graham 100g margaryna miękka 1szt 1 Por (GLU, SOJ, SEZ), Śledzik na raz z cebulką 1 szt , Roszponka 20 g , Posiłek nocny: Mus owoc/batata 1 szt ,
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2261.94 kcal; Białko ogółem: 98.34 g; Tłuszcz: 76.36 g; Węglowodny przyswajalne: 275.85 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 20.52 g; suma cukrów prostych: 53.31 g; Sól: 11.58 g; Błonnik pokarmowy: 32.48 g; Sód: 2203.05 mg;		
środa 2024-07-17 Dieta: ZABRZE DIETA PAPKOWATA KOD-12		
Kasza kukurydzina na mleku . 400 ml (BIA), Kawa zbożowa z mlekiem bez cukru. 250 ml (BIA, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR), Bułka 100g,margaryna miękka1szt 1 Por (GLU, OZI, SOJ, SEZ), Polędwica wiśniowa 100 g (JAJ, MLE, SEL, GOR), II Śniadanie: Soczek -1szt 200 ml ,	Zupa z botwinką 400 ml (GLU, BIA, SOJ, MLE, SEL, GOR), Ziemniaki (mix) 100 g , Filet z indyka 100 g , Brokuły got. z dodatkiem oliwy 150 g , Napar owocowy bez cukru. 250 ml , Woda niegazowana 0,5l 1 szt , Podwieczorek: Serek homogenizowany nat. 1szt 150 g (MLE),	Herbata bez cukru. 250 ml , Zupa ziemniaczana . 400 ml (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR), Bułka 100g,margaryna miękka1szt 1 Por (GLU, OZI, SOJ, SEZ), Polędwica wiśniowa 40 g (JAJ, MLE, SEL, GOR), Mus warzywno-owocowy 100 g , Posiłek nocny: Mus owoc/batata 1 szt ,
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2085.43 kcal; Białko ogółem: 103.46 g; Tłuszcz: 52.42 g; Węglowodny przyswajalne: 185.20 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 16.12 g; suma cukrów prostych: 59.47 g; Sól: 6.01 g; Błonnik pokarmowy: 24.48 g; Sód: 343.27 mg;		

Jadłospis dla oddziałów

Oddział: Szpital Miejski Zabrze		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
czwartek 2024-07-18 Dieta: ZABRZE PODSTAWOWA KOD-1		
Kasza manna na mleku . 350 ml (BIA, GLU), Herbata bez cukru. 250 ml , Bułka grahamka 1szt, chleb pszenno-żytni 50g, margaryna miękka 1szt. 1 Por (GLU, JAJ, OZI, SOJ, SEZ), Paszтет 1szt 50 g (GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR), Połędwica sopocka 40 g (GLU, JAJ, SOJ, SEL, GOR, DWU), Rzodkiewka 100 g , II Śniadanie: Winogron 150 g ,	Zupa selerowa z ziemniakami . 400 ml (SEL), Łazanki z kielbasą i pieczarkami 300 g (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR), Bukiet warzyw got 150 g (SEL), Napar owocowy bez cukru. 250 ml , Woda niegazowana 0,5l 1 szt , Podwieczorek: Jogurt naturalny . 150 g (BIA),	Herbata bez cukru. 250 ml , Chleb pszenno-żytni 100g margaryna miękka 1szt. 1 Por (GLU, JAJ, OZI, SOJ, SEZ), Szynka konserwowa premium 50 g (GLU, JAJ, MLE, SEL, GOR, SOJ), Sałata zielona 30 g , Posiłek nocny: Tubka z kaszą jaglana z owocami 1szt 1 szt (GLU),
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 1934.54 kcal; Białko ogółem: 82.62 g; Tłuszcz: 45.25 g; Węglowodny przyswajalne: 287.80 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 15.69 g; suma cukrów prostych: 54.96 g; Sól: 7.23 g; Błonnik pokarmowy: 29.94 g; Sód: 1052.21 mg;		
czwartek 2024-07-18 Dieta: ZABRZE ŁATWOSTRAWNA KOD-2		
Kasza manna na mleku . 350 ml (BIA, GLU), Herbata bez cukru. 250 ml , Bułka grahamka 1szt, chleb pszenno-żytni 50g, margaryna miękka 1szt. 1 Por (GLU, JAJ, OZI, SOJ, SEZ), Pasta warzywna 1szt (!) 1 szt , Połędwica sopocka 40 g (GLU, JAJ, SOJ, SEL, GOR, DWU), Mix sałat 20 g , II Śniadanie: Mandarynki 150 g ,	Zupa selerowa z ziemniakami . 400 ml (SEL), Ziemniaki . 200 g , Podudzie pieczone 2szt 1 Por (SEL), Bukiet warzyw got 150 g (SEL), Napar owocowy bez cukru. 250 ml , Woda niegazowana 0,5l 1 szt , Podwieczorek: Jogurt naturalny . 150 g (BIA),	Herbata bez cukru. 250 ml , Bułka 100g, margaryna miękka 1szt 1 Por (GLU, OZI, SOJ, SEZ), Szynka konserwowa premium 40 g (GLU, JAJ, MLE, SEL, GOR, SOJ), Sałata zielona 30 g , Posiłek nocny: Tubka z kaszą jaglana z owocami 1szt 1 szt (GLU),
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2112.23 kcal; Białko ogółem: 99.58 g; Tłuszcz: 65.14 g; Węglowodny przyswajalne: 220.73 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 18.18 g; suma cukrów prostych: 48.00 g; Sól: 6.51 g; Błonnik pokarmowy: 28.88 g; Sód: 693.81 mg;		
czwartek 2024-07-18 Dieta: ZABRZE BOGATOBIĄLKOWA KOD-9		
Kasza manna na mleku . 350 ml (BIA, GLU), Herbata bez cukru. 250 ml , Bułka grahamka 1szt, chleb pszenno-żytni 50g, margaryna miękka 1szt. 1 Por (GLU, JAJ, OZI, SOJ, SEZ), Pasta warzywna 1szt (!) 1 szt , Połędwica sopocka 40 g (GLU, JAJ, SOJ, SEL, GOR, DWU), Mix sałat 20 g , II Śniadanie: Mandarynki 200 g ,	Zupa selerowa z ziemniakami . 400 ml (SEL), Podudzie gotowane (2szt) + sos koperkowy 1 szt (GLU, SEL, GOR), Ziemniaki . 200 g , Bukiet warzyw got 150 g (SEL), Napar owocowy bez cukru. 250 ml , Woda niegazowana 0,5l 1 szt , Podwieczorek: Skyr 150 g (MLE),	Herbata bez cukru. 250 ml , Bułka 100g, margaryna miękka 1szt 1 Por (GLU, OZI, SOJ, SEZ), Szynka konserwowa premium 100 g (GLU, JAJ, MLE, SEL, GOR, SOJ), Sałata zielona 30 g , Posiłek nocny: Tubka z kaszą jaglana z owocami 1szt 1 szt (GLU),
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2165.33 kcal; Białko ogółem: 125.15 g; Tłuszcz: 54.85 g; Węglowodny przyswajalne: 230.66 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 15.96 g; suma cukrów prostych: 52.59 g; Sól: 8.09 g; Błonnik pokarmowy: 30.72 g; Sód: 601.41 mg;		
czwartek 2024-07-18 Dieta: ZABRZE DIETA Z OGR. ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW KOD-6		
Skyr 150 g (MLE), Herbata bez cukru. 250 ml , Bułka grahamka 1szt, chleb pszenno-żytni 50g, margaryna miękka 1szt. 1 Por (GLU, JAJ, OZI, SOJ, SEZ), Pasta warzywna 1szt (!) 1 szt , Połędwica sopocka 40 g (GLU, JAJ, SOJ, SEL, GOR, DWU), Rzodkiewka 100 g , II Śniadanie: Mandarynki 200 g ,	Zupa selerowa z ziemniakami . 400 ml (SEL), Ziemniaki . 200 g , Podudzie pieczone 2szt 1 Por (SEL), Bukiet warzyw got 150 g (SEL), Napar owocowy bez cukru. 250 ml , Woda niegazowana 0,5l 1 szt , Podwieczorek: Jogurt naturalny . 150 g (BIA),	Herbata bez cukru. 250 ml , Chleb graham 100g margaryna miękka 1szt 1 Por (GLU, SOJ, SEZ), Szynka konserwowa premium 40 g (GLU, JAJ, MLE, SEL, GOR, SOJ), Sałata zielona 30 g , Posiłek nocny: Tubka z kaszą jaglana z owocami 1szt 1 szt (GLU), Orzechy włoskie 30 g (ORZ),
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2245.95 kcal; Białko ogółem: 116.48 g; Tłuszcz: 75.76 g; Węglowodny przyswajalne: 261.04 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 16.93 g; suma cukrów prostych: 51.03 g; Sól: 6.95 g; Błonnik pokarmowy: 34.30 g; Sód: 626.39 mg;		

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Szpital Miejski Zabrze		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
czwartek 2024-07-18 Dieta: ZABRZE CZKID ZESTAW I -KOD C1		
Kasza manna na mleku . 350 ml (BIA, GLU), Herbata bez cukru. 250 ml , Chleb pszenno-żytni 50 g (GLU, JAJ, OZI, SOJ, SEZ), Bułka grahamka 50 g (GLU), Maselko 1szt 1 szt , Jajo 1 szt (JAJ), Pasztet 1szt 50 g (GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR), Roszponka 20 g , II Śniadanie: Winogron 150 g ,	Zupa selerowa z ziemniakami . 400 ml (SEL), Ziemniaki . 200 g , Podudzie pieczone 2szt 1 Por (SEL), Sałatka z ogórków kiszonych i cebuli . 150 g (GOR), Napar owocowy bez cukru. 250 ml , Woda niegazowana 0,5l 1 szt , Podwieczorek: Sok pomidorowy 1szt 1 szt ,	Herbata bez cukru. 250 ml , Chleb graham 100g margaryna miękka 1szt 1 Por (GLU, SOJ, SEZ), Szynka konserwowa premium 50 g (GLU, JAJ, MLE, SEL, GOR, SOJ), Sałata zielona 30 g , Posiłek nocny: Tubka z kaszą jaglana z owocami 1szt 1 szt (GLU),
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2441.53 kcal; Białko ogółem: 103.72 g; Tłuszcz: 96.18 g; Węglowodny przyswajalne: 273.46 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 26.36 g; suma cukrów prostych: 50.90 g; Sól: 9.42 g; Błonnik pokarmowy: 31.34 g; Sód: 2329.66 mg;		
czwartek 2024-07-18 Dieta: ZABRZE CZKID ŁATWOSTRAWNA KOD-C2		
Kasza manna na mleku . 350 ml (BIA, GLU), Herbata bez cukru. 250 ml , Chleb pszenno-żytni 50 g (GLU, JAJ, OZI, SOJ, SEZ), Bułka grahamka 50 g (GLU), Maselko 1szt 1 szt , Szynka drobiowa z fileta 40 g (GLU, JAJ, MLE, SEL, DWU), Pasta warzywna 1szt 1 szt , Roszponka 20 g , II Śniadanie: Mandarynki 150 g ,	Zupa selerowa z ziemniakami . 400 ml (SEL), Ziemniaki . 200 g , Podudzie pieczone 2szt 1 Por (SEL), Bukiet warzyw got 150 g (SEL), Napar owocowy bez cukru. 250 ml , Woda niegazowana 0,5l 1 szt , Podwieczorek: Jogurt naturalny . 150 g (BIA),	Herbata bez cukru. 250 ml , Bułka 100g,margaryna miękka1szt 1 Por (GLU, OZI, SOJ, SEZ), Szynka konserwowa premium 50 g (GLU, JAJ, MLE, SEL, GOR, SOJ), Sałata zielona 30 g , Posiłek nocny: Tubka z kaszą jaglana z owocami 1szt 1 szt (GLU),
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2147.53 kcal; Białko ogółem: 105.24 g; Tłuszcz: 66.65 g; Węglowodny przyswajalne: 220.05 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 21.65 g; suma cukrów prostych: 47.86 g; Sól: 6.42 g; Błonnik pokarmowy: 28.60 g; Sód: 693.91 mg;		
czwartek 2024-07-18 Dieta: ZABRZE CZKID Z OGR. WĘGLOWODANÓW KOD-C3		
Skyr 150 g (MLE), Herbata bez cukru. 250 ml , Chleb graham 50 g (GLU, SOJ, SEZ), Bułka grahamka 50 g (GLU), Margaryna miękka 1szt 1 szt , Szynka drobiowa z fileta 40 g (GLU, JAJ, MLE, SEL, DWU), Pasta warzywna 1szt 1 szt , Roszponka 20 g , II Śniadanie: Mandarynki 200 g ,	Zupa selerowa z ziemniakami . 400 ml (SEL), Ziemniaki . 200 g , Podudzie pieczone 2szt 1 Por (SEL), Sałatka z ogórków kiszonych i cebuli . 150 g (GOR), Napar owocowy bez cukru. 250 ml , Woda niegazowana 0,5l 1 szt , Podwieczorek: Jogurt naturalny . 150 g (BIA),	Herbata bez cukru. 250 ml , Chleb graham 100 g (GLU, SOJ, SEZ), Margaryna miękka 1szt 1 szt , Szynka konserwowa premium 50 g (GLU, JAJ, MLE, SEL, GOR, SOJ), Sałata zielona 30 g , Posiłek nocny: Tubka z kaszą jaglana z owocami 1szt 1 szt (GLU), Orzechy włoskie 30 g (ORZ),
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2447.25 kcal; Białko ogółem: 120.72 g; Tłuszcz: 97.40 g; Węglowodny przyswajalne: 254.14 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 18.46 g; suma cukrów prostych: 46.18 g; Sól: 9.17 g; Błonnik pokarmowy: 33.94 g; Sód: 1566.24 mg;		
czwartek 2024-07-18 Dieta: ZABRZE CZKID ZESTAW II-KOD C1		
Kasza manna na mleku . 350 ml (BIA, GLU), Herbata bez cukru. 250 ml , Chleb pszenno-żytni 50 g (GLU, JAJ, OZI, SOJ, SEZ), Bułka grahamka 50 g (GLU), Maselko 1szt 1 szt , Szynka drobiowa z fileta 40 g (GLU, JAJ, MLE, SEL, DWU), Humus 1szt 1 szt (GLU, GOR, SEZ, SOJ), Roszponka 20 g , II Śniadanie: Winogron 150 g ,	Zupa selerowa z ziemniakami . 400 ml (SEL), Łazanki z kielbasą i pieczarkami 300 g (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR), Bukiet warzyw z oliwą 150 g (SEL), Napar owocowy bez cukru. 250 ml , Woda niegazowana 0,5l 1 szt , Podwieczorek: Ciasteczko zbożowe 1 szt ,	Herbata bez cukru. 250 ml , Chleb graham 100 g (GLU, SOJ, SEZ), Margaryna miękka 1szt 1 szt , Serek wiejski lekki 1 szt (MLE), Sałata zielona 30 g , Posiłek nocny: Tubka z kaszą jaglana z owocami 1szt 1 szt (GLU),
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2378.94 kcal; Białko ogółem: 91.24 g; Tłuszcz: 79.90 g; Węglowodny przyswajalne: 309.73 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 24.13 g; suma cukrów prostych: 53.78 g; Sól: 8.47 g; Błonnik pokarmowy: 33.32 g; Sód: 947.66 mg;		

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Szpital Miejski Zabrze		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
czwartek 2024-07-18 Dieta: ZABRZE DIETA PAKOWATA KOD-12		
Kasza manna na mleku . 300 ml (BIA, GLU), Herbata bez cukru. 250 ml , Bułka 100g,margaryna miękka1szt 1 Por (GLU, OZI, SOJ, SEZ), Połudwica sopocka 100 g (GLU, JAJ, SOJ, SEL, GOR, DWU), II Śniadanie: Mus owocowy 100 g ,	Zupa selerowa z ziemniakami . 400 ml (SEL), Ziemniaki (mix) 100 g , Podudzie got 1 szt (GLU), Warzywa gotowane 150 g (BIA, GLU, SEL), Napar owocowy bez cukru. 250 ml , Woda niegazowana 0,5l 1 szt , Podwieczorek: Jogurt naturalny . 150 g (BIA),	Herbata bez cukru. 250 ml , Zupa grysikowa . 400 ml (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR), Bułka 100g,margaryna miękka1szt 1 Por (GLU, OZI, SOJ, SEZ), Szynka konserwowa premium 100 g (GLU, JAJ, MLE, SEL, GOR, SOJ), Posiłek nocny: Tubka z kaszą jaglana z owocami 1szt 1 szt (GLU),
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2046.15 kcal; Białko ogółem: 100.67 g; Tłuszcz: 57.76 g; Węglowodny przyswajalne: 166.03 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 16.57 g; suma cukrów prostych: 40.24 g; Sól: 9.02 g; Błonnik pokarmowy: 27.74 g; Sód: 768.56 mg;		
piątek 2024-07-19 Dieta: ZABRZE PODSTAWOWA KOD-1		
Kasza jęczmienna na mleku 350 ml (BIA, GLU), Herbata bez cukru. 250 ml , Rogal 1szt,chleb graham 30g,margaryna miękka1szt 1 Por (GLU, JAJ, SOJ, SEZ), Dżem 1szt 25 g , Jajo 1 szt (JAJ), Pomidor koktajlowy 100 g , II Śniadanie: Kiwi 150 g ,	Zupa pomidorowa z makaronem 400 ml (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR), Ziemniaki . 200 g , Dorsz z pieca koperkiem 120 g (SEL, GOR), Surówka z kapusty kiszzonej 150 g (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR), Napar owocowy bez cukru. 250 ml , Woda niegazowana 0,5l 1 szt , Podwieczorek: Sok wielowarzywny 330 g (SEL),	Herbata bez cukru. 250 ml , Chleb pszenno-żytni 100g margaryna miękka 1szt. 1 Por (GLU, JAJ, OZI, SOJ, SEZ), Pasta z twarogu ze szczypiorkiem 100 g (BIA) , Rukola 20 g , Posiłek nocny: Mus warzywno-owocowy 100 g ,
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2057.05 kcal; Białko ogółem: 109.18 g; Tłuszcz: 49.63 g; Węglowodny przyswajalne: 280.29 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 16.49 g; suma cukrów prostych: 75.61 g; Sól: 5.75 g; Błonnik pokarmowy: 27.81 g; Sód: 1087.27 mg;		
piątek 2024-07-19 Dieta: ZABRZE ŁATWOSTRAWNA KOD-2		
Kasza jęczmienna na mleku 350 ml (BIA, GLU), Herbata bez cukru. 249 ml , Rogal 1szt,chleb graham 30g,margaryna miękka1szt 1 Por (GLU, JAJ, SOJ, SEZ), Dżem 1szt 25 g , Serek wiejski 150 g (MLE), Pomidor koktajlowy 100 g , II Śniadanie: Biszkopty b/c 25 g (BIA, GLU, JAJ, ZIA),	Zupa pomidorowa z makaronem 400 ml (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR), Ziemniaki . 200 g , Dorsz z pieca koperkiem 120 g (SEL, GOR), Cukinia gotowana z ziołami i oliwą 150 g (BIA, GLU, SOJ, SEL, GOR), Napar owocowy bez cukru. 250 ml , Woda niegazowana 0,5l 1 szt , Podwieczorek: Sok wielowarzywny 330 g (SEL),	Herbata bez cukru. 250 ml , Bułka 100g,margaryna miękka1szt 1 Por (GLU, OZI, SOJ, SEZ), Pasta z twarogu z natką pietruszki 100 g (BIA) , Rukola 20 g , Posiłek nocny: Mus warzywno-owocowy 100 g ,
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2053.46 kcal; Białko ogółem: 116.13 g; Tłuszcz: 47.64 g; Węglowodny przyswajalne: 230.00 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 17.51 g; suma cukrów prostych: 68.53 g; Sól: 5.41 g; Błonnik pokarmowy: 20.76 g; Sód: 1127.16 mg;		
piątek 2024-07-19 Dieta: ZABRZE BOGATOBIAŁKOWA KOD-9		
Kasza jęczmienna na mleku 350 ml (BIA, GLU), Herbata bez cukru. 250 ml , Bułka grahamka 1szt,chleb pszenno-żytni 50g, margaryna miękka1szt. 1 Por (GLU, JAJ, OZI, SOJ, SEZ), Jajo 1 szt (JAJ), Serek wiejski 150 g (MLE), Pomidor koktajlowy 100 g , II Śniadanie: Jabłko pieczone 150 g ,	Zupa pomidorowa z makaronem 400 ml (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR), Ziemniaki . 200 g , Dorsz z pieca koperkiem 200 g (SEL, GOR), Cukinia gotowana z ziołami i oliwą 150 g (BIA, GLU, SOJ, SEL, GOR), Napar owocowy bez cukru. 250 ml , Woda niegazowana 0,5l 1 szt , Podwieczorek: Sok wielowarzywny 330 g (SEL),	Herbata bez cukru. 250 ml , Bułka 100g,margaryna miękka1szt 1 Por (GLU, OZI, SOJ, SEZ), Pasta z twarogu z natką pietruszki 100 g (BIA) , Rukola 20 g , Posiłek nocny: Mus warzywno-owocowy 100 g ,
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2282.18 kcal; Białko ogółem: 150.13 g; Tłuszcz: 55.83 g; Węglowodny przyswajalne: 230.87 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 19.69 g; suma cukrów prostych: 77.14 g; Sól: 6.29 g; Błonnik pokarmowy: 27.39 g; Sód: 1399.82 mg;		

Jadłospis dla oddziałów

Oddział: Szpital Miejski Zabrze		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
piątek 2024-07-19		
Dieta: ZABRZE DIETA Z OGR.ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW KOD-6		
Maślanka 1szt 1 szt , Herbata bez cukru. 250 ml , Bułka grahamka 1szt, chleb pszenno-żytni 50g, margaryna miękka 1szt. 1 Por (GLU, JAJ, OZI, SOJ, SEZ), Jajo 1 szt (JAJ), Serek wiejski lekki 1 szt (MLE), Pomidor koktajlowy 100 g , II Śniadanie: Biszkopty b/c 30 g (BIA, GLU, JAJ, ZIA),	Zupa pomidorowa z makaronem razowym 400 ml (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR), Ziemniaki . 200 g , Dorsz z pieca koperkiem 120 g (SEL, GOR), Surówka z kapusty kiszonej 150 g (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR), Napar owocowy bez cukru. 250 ml , Woda niegazowana 0,5l 1 szt , Podwieczorek: Sok wielowarzywny 330 g (SEL),	Herbata bez cukru. 250 ml , Chleb graham 100g, margaryna miękka 1szt 1 Por (GLU, SOJ, SEZ), Pasta z twarogu z natką pietruszki 100 g (BIA), Rukola 20 g , Posiłek nocny: Mus warzywno-owocowy 100 g , Pestki dyni 30 g ,
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2301.91 kcal; Białko ogółem: 145.36 g; Tłuszcz: 61.14 g; Węglowodny przyswajalne: 278.63 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 18.80 g; suma cukrów prostych: 61.38 g; Sól: 7.74 g; Błonnik pokarmowy: 28.62 g; Sód: 1313.57 mg;		
piątek 2024-07-19		
Dieta: ZABRZE CZKID ZESTAW I -KOD C1		
Kasza jęczmienna na mleku 350 ml (BIA, GLU), Herbata bez cukru. 250 ml , Chleb pszenno-żytni 50 g (GLU, JAJ, OZI, SOJ, SEZ), Rogal 1 szt (GLU, JAJ), Rama 1szt 1 szt , Dżem 1szt 25 g , Twaróg 60 g (BIA), Pomidor koktajlowy 100 g , II Śniadanie: Kiwi 150 g ,	Zupa pomidorowa z makaronem 400 ml (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR), Pierogi z ziemniakami i twarogiem 8szt 210 g (BIA, GLU, JAJ, SOJ), Bukiet warzyw z oliwą 150 g (SEL), Napar owocowy bez cukru. 250 ml , Woda niegazowana 0,5l 1 szt , Podwieczorek: Biszkopty b/c 25 g (BIA, GLU, JAJ, ZIA),	Herbata bez cukru. 250 ml , Chleb graham 100g, margaryna miękka 1szt 1 Por (GLU, SOJ, SEZ), Śledzik na raz z cebulką 1 szt , Rukola 20 g , Posiłek nocny: Mus warzywno-owocowy 100 g ,
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2181.88 kcal; Białko ogółem: 74.25 g; Tłuszcz: 74.08 g; Węglowodny przyswajalne: 298.65 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 22.59 g; suma cukrów prostych: 68.04 g; Sól: 5.66 g; Błonnik pokarmowy: 20.72 g; Sód: 398.38 mg;		
piątek 2024-07-19		
Dieta: ZABRZE CZKID ŁATWOSTRAWNA KOD-C2		
Kasza jęczmienna na mleku 350 ml (BIA, GLU), Herbata bez cukru. 250 ml , Chleb pszenno-żytni 50 g (GLU, JAJ, OZI, SOJ, SEZ), Rogal 1 szt (GLU, JAJ), Rama 1szt 1 szt , Dżem 2szt 50 g , Serek wiejski lekki 1 szt (MLE), Pomidor koktajlowy 100 g , II Śniadanie: Biszkopty b/c 25 g (BIA, GLU, JAJ, ZIA),	Zupa pomidorowa z makaronem 400 ml (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR), Ziemniaki . 200 g , Dorsz z pieca koperkiem 120 g (SEL, GOR), Cukinia gotowana z ziołami i oliwą 150 g (BIA, GLU, SOJ, SEL, GOR), Napar owocowy bez cukru. 250 ml , Woda niegazowana 0,5l 1 szt , Podwieczorek: Biszkopty b/c 30 g (BIA, GLU, JAJ, ZIA),	Herbata bez cukru. 250 ml , Bułka 100g, margaryna miękka 1szt 1 Por (GLU, OZI, SOJ, SEZ), Pasta z twarogu z natką pietruszki 100 g (BIA), Rukola 20 g , Posiłek nocny: Mus warzywno-owocowy 100 g ,
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2164.86 kcal; Białko ogółem: 115.68 g; Tłuszcz: 47.22 g; Węglowodny przyswajalne: 260.16 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 17.32 g; suma cukrów prostych: 63.10 g; Sól: 4.05 g; Błonnik pokarmowy: 18.27 g; Sód: 557.16 mg;		
piątek 2024-07-19		
Dieta: ZABRZE CZKID Z OGR. WĘGLOWODANÓW KOD-C3		
Maślanka 1szt 1 szt , Herbata bez cukru. 250 ml , Chleb graham 50 g (GLU, SOJ, SEZ), Bułka grahamka 50 g (GLU), Rama 1szt 1 szt , Jajo 1 szt (JAJ), Serek wiejski lekki 1 szt (MLE), Pomidor koktajlowy 100 g , II Śniadanie: Biszkopty b/c 30 g (BIA, GLU, JAJ, ZIA),	Zupa pomidorowa z makaronem razowym 400 ml (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR), Ziemniaki . 200 g , Dorsz z pieca koperkiem 120 g (SEL, GOR), Surówka z kapusty kiszonej 150 g (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR), Napar owocowy bez cukru. 250 ml , Woda niegazowana 0,5l 1 szt , Podwieczorek: Serek homogenizowany nat. 1szt 150 g (MLE),	Herbata bez cukru. 250 ml , Chleb graham 100g, margaryna miękka 1szt 1 Por (GLU, SOJ, SEZ), Pastella z awokado 1 szt (GLU, RYB, SOJ, MLE), Rukola 20 g , Posiłek nocny: Mus warzywno-owocowy 100 g , Pestki dyni 30 g ,
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2595.08 kcal; Białko ogółem: 142.13 g; Tłuszcz: 97.19 g; Węglowodny przyswajalne: 274.17 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 24.24 g; suma cukrów prostych: 57.11 g; Sól: 7.48 g; Błonnik pokarmowy: 26.54 g; Sód: 1267.08 mg;		

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Szpital Miejski Zabrze		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
piątek 2024-07-19		
Dieta: ZABRZE CZKID ZESTAW II-KOD C1		
Kasza jęczmienna na mleku 350 ml (BIA, GLU), Herbata bez cukru. 250 ml , Chleb pszenno-żytni 50 g (GLU, JAJ, OZI, SOJ, SEZ), Bułka grahamka 50 g (GLU), Rama 1szt 1 szt , Szynka Jana 50 g (GLU, JAJ, MLE, GOR), Jajo 1 szt (JAJ), Pomidor koktajlowy 100 g , II Śniadanie: Kiwi 150 g ,	Zupa pomidorowa z makaronem 400 ml (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR), Ziemniaki . 200 g , Dorsz z pieca koperkiem 120 g (SEL, GOR), Surówka z kapusty kiszzonej 150 g (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR), Napar owocowy bez cukru. 250 ml , Woda niegazowana 0,5l 1 szt , Podwieczorek: Serek homogenizowany nat. 1szt 150 g (MLE),	Herbata bez cukru. 250 ml , Chleb graham 100g margaryna miękka 1szt 1 Por (GLU, SOJ, SEZ), Pasta warzywna 1szt 1 szt , Rukola 20 g , Posiłek nocny: Mus warzywno-owocowy 100 g ,
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2144.26 kcal; Białko ogółem: 119.12 g; Tłuszcz: 55.15 g; Węglowodny przyswajalne: 276.31 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 20.33 g; suma cukrów prostych: 59.62 g; Sól: 6.47 g; Błonnik pokarmowy: 32.85 g; Sód: 1078.76 mg;		
piątek 2024-07-19		
Dieta: ZABRZE DIETA PAPKOWATA KOD-12		
Kasza jęczmienna na mleku 350 ml (BIA, GLU), Herbata bez cukru. 250 ml , Bułka 100g,margaryna miękka1szt 1 Por (GLU, OZI, SOJ, SEZ), Szynka Jana 100 g (GLU, JAJ, MLE, GOR), II Śniadanie: Mus owocowy 100 g ,	Zupa ryżowa 400 ml (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR), Ziemniaki (mix) 100 g , Dorsz z pieca koperkiem 100 g (SEL, GOR), Cukinia gotowana z ziołami i oliwą 150 g (BIA, GLU, SOJ, SEL, GOR), Napar owocowy bez cukru. 250 ml , Woda niegazowana 0,5l 1 szt , Podwieczorek: Sok wielowarzywny 300 g (SEL),	Herbata bez cukru. 250 ml , Zupa z zacierką 400 g (GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, SEL, GOR, SEZ, ZIA, ŁUB), Bułka 100g,margaryna miękka1szt 1 Por (GLU, OZI, SOJ, SEZ), Polędwica sopočka 100 g (GLU, JAJ, SOJ, SEL, GOR, DWU), Pasta z twarogu z natką pietruszki 100 g (BIA), Posiłek nocny: Mus warzywno-owocowy 100 g ,
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 1943.22 kcal; Białko ogółem: 123.57 g; Tłuszcz: 48.87 g; Węglowodny przyswajalne: 141.97 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 18.52 g; suma cukrów prostych: 54.38 g; Sól: 9.13 g; Błonnik pokarmowy: 19.34 g; Sód: 1011.03 mg;		

Dietetyk

.....