

Jadłospis dla oddziałów

Oddział: Szpital Miejski Zabrze		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
wtorek 2024-07-30		
Dieta: ZABRZE PODSTAWOWA KOD-1		
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), Jajo 1 szt (JAJ), Ogórek zielony 100 g , II Śniadanie: Brzoskwinia 150 g ,	Zupa koperkowa z ziemniakami . 400 ml (GLU, SEL), Kasza gryczana 200 g (GLU), Podudzie pieczone 2szt 1 Por (SEL), Surówka z kapusty kiszzonej 150 g (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR), Napar owocowy bez cukru. 250 ml , Woda niegazowana 0,5l 1 szt , Podwieczorek: Jogurt naturalny calpro 175 g ,	Herbata bez cukru. 250 ml , Chleb pszenno-żytni 100g margaryna miękka 1szt. 1 Por (GLU, JAJ, OZI, SOJ, SEZ), Twaróg 80 g (BIA), Pomidor koktajlowy 100 g , Posiłek nocny: Mus warzywno-owocowy 100 g ,
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2417.48 kcal; Białko ogółem: 119.73 g; Tłuszcz: 84.63 g; Węglowodny przyswajalne: 278.71 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 28.51 g; suma cukrów prostych: 44.90 g; Sól: 6.04 g; Błonnik pokarmowy: 29.75 g; Sód: 1143.86 mg;		
wtorek 2024-07-30		
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), Jajo 1 szt (JAJ), Sałata zielona 20 g , II Śniadanie: Brzoskwinia 150 g ,	Zupa koperkowa z ziemniakami . 400 ml (GLU, SEL), Kasza jeczm. perlowa 200 g (BIA, GLU), Podudzie pieczone 2szt 1 Por (SEL), Marchewki mini gotowane skropione oliwą 150 g , Napar owocowy bez cukru. 250 ml , Woda niegazowana 0,5l 1 szt , Podwieczorek: Jogurt naturalny calpro 175 g ,	Herbata bez cukru. 250 ml , Bułka 100g,margaryna miękka1szt 1 Por (GLU, OZI, SOJ, SEZ), Twaróg 80 g (BIA), Pomidor koktajlowy 100 g , Posiłek nocny: Mus warzywno-owocowy 100 g ,
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2375.24 kcal; Białko ogółem: 111.94 g; Tłuszcz: 88.86 g; Węglowodny przyswajalne: 216.94 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 29.41 g; suma cukrów prostych: 48.75 g; Sól: 4.83 g; Błonnik pokarmowy: 29.08 g; Sód: 853.37 mg;		
wtorek 2024-07-30		
Dieta: ZABRZE BOGATOBIĄLKOWA 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 100 g (GLU, JAJ, MLE, SEL, GOR, SOJ), Jajo 1 szt (JAJ), Sałata zielona 20 g , II Śniadanie: Serek wiejski 150 g (MLE),	Zupa koperkowa z ziemniakami . 400 ml (GLU, SEL), Kasza jeczm. perlowa 200 g (BIA, GLU), Podudzie pieczone 2szt 1 Por (SEL), Marchewki mini gotowane skropione oliwą 150 g , Napar owocowy bez cukru. 250 ml , Woda niegazowana 0,5l 1 szt , Podwieczorek: Jogurt naturalny calpro 175 g ,	Herbata bez cukru. 250 ml , Bułka 100g,margaryna miękka1szt 1 Por (GLU, OZI, SOJ, SEZ), Połędwica wiśniowa 100 g (JAJ, MLE, SEL, GOR), Pomidor koktajlowy 100 g , Posiłek nocny: Mus warzywno-owocowy 100 g ,
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2474.14 kcal; Białko ogółem: 141.77 g; Tłuszcz: 92.57 g; Węglowodny przyswajalne: 204.88 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 25.11 g; suma cukrów prostych: 39.50 g; Sól: 10.38 g; Błonnik pokarmowy: 26.23 g; Sód: 1382.32 mg;		
wtorek 2024-07-30		
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,masło 15g. 1 Por (GLU, JAJ, OZI, SOJ, SEZ), Szynka konserwowa premium 40 g (GLU, JAJ, MLE, SEL, GOR, SOJ), Jajo 1 szt (JAJ), Ogórek zielony 100 g , II Śniadanie: Brzoskwinia 150 g , Orzechy włoskie 30 g (ORZ),	Zupa koperkowa z ziemniakami . 400 ml (GLU, SEL), Kasza gryczana 200 g (GLU), Podudzie pieczone 2szt 1 Por (SEL), Surówka z kapusty kiszzonej 150 g (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR), Napar owocowy bez cukru. 250 ml , Woda niegazowana 0,5l 1 szt , Podwieczorek: Jogurt naturalny calpro 175 g ,	Herbata bez cukru. 250 ml , Chleb graham 100g margaryna miękka 1szt 1 Por (GLU, SOJ, SEZ), Twaróg 80 g (BIA), Pomidor koktajlowy 100 g , Posiłek nocny: Mus warzywno-owocowy 100 g ,
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2621.20 kcal; Białko ogółem: 134.67 g; Tłuszcz: 100.16 g; Węglowodny przyswajalne: 278.11 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 28.85 g; suma cukrów prostych: 60.67 g; Sól: 6.70 g; Błonnik pokarmowy: 32.97 g; Sód: 1365.39 mg;		

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Szpital Miejski Zabrze		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
wtorek 2024-07-30		Dieta: ZABRZE DIETA PAPKOWATA KOD-12
Ryż na mleku . 350 ml (BIA), 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), II Śniadanie: Mus owocowy 100 g ,	Zupa koperkowa z ziemniakami . 400 ml (GLU, SEL), 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 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 drobiowa z fileta 100 g (GLU, JAJ, MLE, SEL, DWU), Posiłek nocny: Mus warzywno-owocowy 100 g ,
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2032.85 kcal; Białko ogółem: 117.18 g; Tłuszcz: 45.68 g; Węglowodny przyswajalne: 172.37 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 13.20 g; suma cukrów prostych: 52.29 g; Sól: 10.06 g; Błonnik pokarmowy: 29.87 g; Sód: 1549.06 mg;		
środa 2024-07-31		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 miękka1szt. 1 Por (GLU, JAJ, OZI, SOJ, SEZ), Poledwica sopocka 40 g (GLU, JAJ, SOJ, SEL, GOR, DWU), Pasta warzywna 1szt 1 szt , Papryka mix 100 g (GOR), II Śniadanie: Jabłko 150 g ,	Zupa szpinakowa z ryżem . 400 ml (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR), Ziemniaki . 200 g , Jajo 2szt w sosie 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: Kefir 150 g (BIA),	Herbata bez cukru. 250 ml , Chleb pszenno-żytni 100g margaryna miękka 1szt. 1 Por (GLU, JAJ, OZI, SOJ, SEZ), Pasta jarzynowo - rybna 80 g (RYB, SEL), Mix sałat 20 g , Posiłek nocny: Mus owocowy 100 g ,
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2235.06 kcal; Białko ogółem: 96.50 g; Tłuszcz: 60.74 g; Węglowodny przyswajalne: 307.63 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 19.37 g; suma cukrów prostych: 74.29 g; Sól: 7.50 g; Błonnik pokarmowy: 33.80 g; Sód: 1426.93 mg;		
środa 2024-07-31		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 miękka1szt. 1 Por (GLU, JAJ, OZI, SOJ, SEZ), Poledwica sopocka 40 g (GLU, JAJ, SOJ, SEL, GOR, DWU), Pasta warzywna 1szt 1 szt , Sałata zielona 20 g , II Śniadanie: Jabłko 150 g ,	Zupa szpinakowa z ryżem . 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: Kefir 150 g (BIA),	Herbata bez cukru. 250 ml , Bułka 100g,margaryna miękka1szt 1 Por (GLU, OZI, SOJ, SEZ), Pasta jarzynowo - rybna 80 g (RYB, SEL), Mix sałat 20 g , Posiłek nocny: Mus owocowy 100 g ,
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 1987.21 kcal; Białko ogółem: 86.16 g; Tłuszcz: 46.16 g; Węglowodny przyswajalne: 239.72 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 15.12 g; suma cukrów prostych: 65.58 g; Sól: 5.05 g; Błonnik pokarmowy: 31.92 g; Sód: 644.89 mg;		
środa 2024-07-31		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 miękka1szt. 1 Por (GLU, JAJ, OZI, SOJ, SEZ), Kiełbasa szynkowa wp-drob 100 g (GLU, JAJ, SEL, GOR), Pasta warzywna 1szt 1 szt , Sałata zielona 20 g , II Śniadanie: Jabłko 150 g ,	Zupa szpinakowa z ryżem . 400 ml (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR), Ziemniaki . 200 g , Gulasz z szynki wp (gotowany) 200 g (GLU, BIA, SOJ, SEL, GOR), Filet drobiowy gotowany 80 g , 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: Kefir 150 g (BIA),	Herbata bez cukru. 250 ml , Bułka 100g,margaryna miękka1szt 1 Por (GLU, OZI, SOJ, SEZ), Pasta jarzynowo - rybna 120 g (RYB, SEL), Mix sałat 20 g , Posiłek nocny: Mus owocowy 100 g ,
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2186.65 kcal; Białko ogółem: 122.20 g; Tłuszcz: 48.73 g; Węglowodny przyswajalne: 247.27 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 15.81 g; suma cukrów prostych: 66.39 g; Sól: 6.23 g; Błonnik pokarmowy: 32.57 g; Sód: 699.75 mg;		

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Szpital Miejski Zabrze		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
środa 2024-07-31		
Dieta: ZABRZE DIETA Z OGR.ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW KOD-6		
Skyr 150 g (MLE), 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), Polędwica sopocka 40 g (GLU, JAJ, SOJ, SEL, GOR, DWU), Pasta warzywna 1szt 1 szt , Papryka mix 100 g (GOR), II Śniadanie: Jabłko 150 g ,	Zupa szpinakowa z ryżem brązowym 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: Kefir 150 g (BIA),	Herbata bez cukru. 250 ml , Chleb graham 100g margaryna miękka 1szt 1 Por (GLU, SOJ, SEZ), Pasta jarzynowo - rybna 80 g (RYB, SEL), Mix sałat 20 g , Posiłek nocny: Mus owocowy 100 g , Pestki dyni 30 g ,
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2306.58 kcal; Białko ogółem: 114.75 g; Tłuszcz: 69.28 g; Węglowodny przyswajalne: 286.54 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 18.60 g; suma cukrów prostych: 72.47 g; Sól: 7.43 g; Błonnik pokarmowy: 37.28 g; Sód: 1354.21 mg;		
środa 2024-07-31		
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 50 g (BIA), Papryka mix 100 g (GOR), II Śniadanie: Jabłko 150 g ,	Zupa szpinakowa z ryżem . 400 ml (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR), Ziemniaki . 200 g , Gulasz z szynki wp (gotowany) 200 g (GLU, BIA, SOJ, SEL, GOR), Surówka z kapusty czerwonej 150 g (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), Pasta warzywna 1szt 1 szt , Mix sałat 20 g , Posiłek nocny: Mus owocowy 100 g ,
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2038.63 kcal; Białko ogółem: 91.35 g; Tłuszcz: 48.22 g; Węglowodny przyswajalne: 292.14 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 20.04 g; suma cukrów prostych: 71.31 g; Sól: 6.87 g; Błonnik pokarmowy: 33.86 g; Sód: 1048.73 mg;		
środa 2024-07-31		
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), Sałata zielona 20 g , II Śniadanie: Jabłko 150 g ,	Zupa szpinakowa z ryżem . 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: Kefir 150 g (BIA),	Herbata bez cukru. 250 ml , Bułka 100g, margaryna miękka 1szt 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]: 2058.31 kcal; Białko ogółem: 95.96 g; Tłuszcz: 52.77 g; Węglowodny przyswajalne: 233.55 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 21.90 g; suma cukrów prostych: 67.01 g; Sól: 6.27 g; Błonnik pokarmowy: 30.62 g; Sód: 628.21 mg;		
środa 2024-07-31		
Dieta: ZABRZE CZKID Z OGR. WĘGLOWODANÓW KOD-C3		
Jogurt naturalny . 150 g (BIA), Kawa zbożowa z mlekiem bez cukru. 250 ml (BIA, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR), Chleb graham 50 g (GLU, SOJ, SEZ), Bułka grahamka 50 g (GLU), Masełko 1szt 1 szt , Polędwica sopocka 50 g (GLU, JAJ, SOJ, SEL, GOR, DWU), Serek wiejski lekki 1 szt (MLE), Papryka mix 100 g (GOR), II Śniadanie: Jabłko 150 g ,	Zupa szpinakowa z ryżem . 400 ml (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR), Ziemniaki . 200 g , Gulasz z szynki wp (gotowany) 200 g (GLU, BIA, SOJ, SEL, GOR), Surówka z kapusty czerwonej 150 g (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), Pastella z awokado 1 szt (GLU, RYB, SOJ, MLE), Mix sałat 20 g , Posiłek nocny: Mus owocowy 100 g , Pestki dyni 30 g ,
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2406.55 kcal; Białko ogółem: 104.60 g; Tłuszcz: 92.18 g; Węglowodny przyswajalne: 273.16 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 25.84 g; suma cukrów prostych: 69.74 g; Sól: 7.96 g; Błonnik pokarmowy: 30.82 g; Sód: 1047.31 mg;		

Jadłospis dla oddziałów

Oddział: Szpital Miejski Zabrze		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
środa 2024-07-31 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 szpinakowa z ryżem . 400 ml (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR), Ziemniaki . 200 g , Filet drobiowy w sosie ziołowym 120g/100ml 1 Por (BIA, GLU, SOJ, SEL, GOR), 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 calpro 175 g ,	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), Mix sałat 20 g , Posiłek nocny: Mus owocowy 100 g ,
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2235.50 kcal; Białko ogółem: 123.98 g; Tłuszcz: 59.07 g; Węglowodny przyswajalne: 285.74 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 24.09 g; suma cukrów prostych: 66.62 g; Sól: 6.87 g; Błonnik pokarmowy: 29.19 g; Sód: 877.63 mg;		
środa 2024-07-31 Dieta: ZABRZE DIETA PAKOWATA KOD-12		
Kasza manna na mleku . 350 ml (BIA, GLU), Kawa zbożowa z mlekiem bez cukru. 250 ml (BIA, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR), Bułka 100g,margaryna miękka1szt 1 Por (GLU, OZI, SOJ, SEZ), Szynka ogonówka 100 g , II Śniadanie: Kefir 150 g (BIA),	Zupa szpinakowa z ryżem . 400 ml (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR), Ziemniaki (mix) 100 g , Filet drobiowy gotowany 100 g , Warzywa gotowane 150 g (BIA, GLU, SEL), Napar owocowy bez cukru. 250 ml , Woda niegazowana 0,5l 1 szt , Podwieczorek: Sok wielowarzywny 300 g (SEL),	Herbata bez cukru. 250 ml , Zupa ziemniaczana . 400 ml (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR), Bułka 100g,margaryna miękka1szt 1 Por (GLU, OZI, SOJ, SEZ), Szynka Jana 100 g (GLU, JAJ, MLE, GOR), Mus warzywno-owocowy 100 g , Posiłek nocny: Mus owocowy 100 g ,
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2187.83 kcal; Białko ogółem: 129.23 g; Tłuszcz: 49.35 g; Węglowodny przyswajalne: 192.50 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 19.78 g; suma cukrów prostych: 66.07 g; Sól: 7.89 g; Błonnik pokarmowy: 28.65 g; Sód: 1545.55 mg;		
czwartek 2024-08-01 Dieta: ZABRZE PODSTAWOWA KOD-1		
Płatki jęczmienne na mleku . 350 ml (BIA, GLU), Herbata bez cukru. 250 ml , Bułka grahamka1szt,chleb 50g,margaryna miękka 1szt 1 Por (GLU, JAJ, OZI, SOJ, SEZ), Szynka konserwowa premium 40 g (GLU, JAJ, MLE, SEL, GOR, SOJ), Serek homogenizowany nat. 1szt 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), Filet z indyka + sos z zieloną pietruszką (120/100) 220 g (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: Biszkopty 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), Pasta z łososia 1 szt (JAJ, RYB, SEL), Sałata zielona 20 g , Posiłek nocny: Mus owoc/batata 1 szt ,
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2219.61 kcal; Białko ogółem: 101.66 g; Tłuszcz: 62.14 g; Węglowodny przyswajalne: 297.79 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 17.45 g; suma cukrów prostych: 56.74 g; Sól: 6.03 g; Błonnik pokarmowy: 25.96 g; Sód: 694.84 mg;		
czwartek 2024-08-01 Dieta: ZABRZE ŁATWOSTRAWNA KOD-2		
Płatki jęczmienne na mleku . 350 ml (BIA, GLU), Herbata bez cukru. 250 ml , Bułka grahamka1szt,chleb 50g,margaryna miękka 1szt 1 Por (GLU, JAJ, OZI, SOJ, SEZ), Serek homogenizowany nat. 1szt 150 g (MLE), Szynka konserwowa premium 40 g (GLU, JAJ, MLE, SEL, GOR, SOJ), Pomidor 100 g , II Śniadanie: Nektaryna 150 g ,	Barszcz czerwony z ziemniakami 400 ml (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR), Ryż paraboliczny 200 g (BIA), 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: Sok marchwiowo-owocowy 200 ml ,	Herbata bez cukru. 250 ml , Bułka 100g,margaryna miękka1szt 1 Por (GLU, OZI, SOJ, SEZ), Szynka drobiowa z fileta 40 g (GLU, JAJ, MLE, SEL, DWU), Sałata zielona 20 g , Posiłek nocny: Mus owoc/batata 1 szt ,
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2022.47 kcal; Białko ogółem: 104.64 g; Tłuszcz: 42.81 g; Węglowodny przyswajalne: 238.71 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 14.84 g; suma cukrów prostych: 74.22 g; Sól: 4.90 g; Błonnik pokarmowy: 27.04 g; Sód: 713.28 mg;		

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Szpital Miejski Zabrze		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
czwartek 2024-08-01 Dieta: ZABRZE BOGATOBIAŁKOWA KOD-9		
Płatki jęczmienne na mleku . 350 ml (BIA, GLU), Herbata bez cukru. 250 ml , Bułka grahamka 1szt, chleb 50g, margaryna miękka 1szt 1 Por (GLU, JAJ, OZI, SOJ, SEZ), Szyńska konserwowa premium 80 g (GLU, JAJ, MLE, SEL, GOR, SOJ), Serek homogenizowany nat. 1szt 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), 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: Sok marchwiowo-owocowy 200 ml ,	Herbata bez cukru. 250 ml , Bułka 100g, margaryna miękka 1szt 1 Por (GLU, OZI, SOJ, SEZ), Szyńska 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]: 2140.67 kcal; Białko ogółem: 127.46 g; Tłuszcz: 45.73 g; Węglowodny przyswajalne: 238.71 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 15.66 g; suma cukrów prostych: 74.22 g; Sól: 7.00 g; Błonnik pokarmowy: 27.04 g; Sód: 713.28 mg;		
czwartek 2024-08-01 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), Szyńska konserwowa premium 40 g (GLU, JAJ, MLE, SEL, GOR, SOJ), Serek homogenizowany nat. 1szt 150 g (MLE), 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), Filet z indyka + sos z zieloną pietruszką (120/100) 220 g (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: 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), Szyńska 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]: 2407.51 kcal; Białko ogółem: 127.34 g; Tłuszcz: 71.99 g; Węglowodny przyswajalne: 293.14 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 18.33 g; suma cukrów prostych: 72.89 g; Sól: 5.63 g; Błonnik pokarmowy: 35.46 g; Sód: 760.66 mg;		
czwartek 2024-08-01 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), 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), 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: Galaretką z owocami 1szt 1 szt ,	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]: 2553.90 kcal; Białko ogółem: 101.73 g; Tłuszcz: 90.15 g; Węglowodny przyswajalne: 294.95 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 17.84 g; suma cukrów prostych: 66.98 g; Sól: 7.66 g; Błonnik pokarmowy: 26.51 g; Sód: 786.28 mg;		
czwartek 2024-08-01 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), 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), 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: Serek homogenizowany nat. 1szt 150 g (MLE),	Herbata bez cukru. 250 ml , Bułka 100g, margaryna miękka 1szt 1 Por (GLU, OZI, SOJ, SEZ), Szyńska 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]: 2183.12 kcal; Białko ogółem: 124.58 g; Tłuszcz: 54.63 g; Węglowodny przyswajalne: 234.12 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 20.70 g; suma cukrów prostych: 55.51 g; Sól: 5.39 g; Błonnik pokarmowy: 22.23 g; Sód: 691.29 mg;		

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Szpital Miejski Zabrze		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
czwartek 2024-08-01 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), Kiełbaski 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), Filet z indyka + sos z zieloną pietruszką (120/100) 220 g (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: 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 , Orzechy włoskie 30 g (ORZ),
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2805.41 kcal; Białko ogółem: 124.78 g; Tłuszcz: 113.41 g; Węglowodny przyswajalne: 301.86 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 23.91 g; suma cukrów prostych: 71.95 g; Sól: 8.94 g; Błonnik pokarmowy: 34.82 g; Sód: 744.26 mg;		
czwartek 2024-08-01 Dieta: ZABRZE CZKID ZESTAW II-KOD C1		
Płatki jęczmienne na mleku . 350 ml (BIA, GLU), Herbata bez cukru. 250 ml , Chleb pszenno-żytni 50 g (GLU, JAJ, OZI, SOJ, SEZ), Bułka grahamka 50 g (GLU), 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 kiełbasą 200 ml (GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, SEL, GOR, SEZ, ZIA, ŁUB), 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: Serek homogenizowany nat. 1szt 150 g (MLE),	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]: 2269.78 kcal; Białko ogółem: 98.00 g; Tłuszcz: 69.74 g; Węglowodny przyswajalne: 295.68 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 18.27 g; suma cukrów prostych: 65.76 g; Sól: 7.86 g; Błonnik pokarmowy: 26.94 g; Sód: 1168.08 mg;		
czwartek 2024-08-01 Dieta: ZABRZE DIETA PAPKOWATA KOD-12		
Płatki jęczmienne na mleku . 350 ml (BIA, GLU), Herbata bez cukru. 250 ml , Bułka 100g, margaryna miękka 1szt 1 Por (GLU, OZI, SOJ, SEZ), Twaróg 100 g (BIA), II Śniadanie: Mus owocowy 100 g ,	Barszcz czerwony z ziemniakami 400 ml (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR), Ziemniaki . 100 g , Filet z indyka 120g 220 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 grysikowa . 400 ml (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR), Bułka 100g, margaryna miękka 1szt 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]: 2130.23 kcal; Białko ogółem: 122.51 g; Tłuszcz: 52.83 g; Węglowodny przyswajalne: 175.96 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 19.20 g; suma cukrów prostych: 60.90 g; Sól: 4.02 g; Błonnik pokarmowy: 25.27 g; Sód: 590.78 mg;		
piątek 2024-08-02 Dieta: ZABRZE PODSTAWOWA KOD-1		
Jogurt naturalny . 150 g (BIA), Herbata bez cukru. 250 ml , Bułka grahamka 1szt , chleb pszenno-żytni 50g, masło 15g. 1 Por (GLU, JAJ, OZI, 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), Fasolka szparagowa z wody z ziołami i oliwą 150 g (STR), 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), Pasta z twarogu z natką pietruszki 100 g (BIA), Ogórek kiszony . 100 g (GOR), Posiłek nocny: Mus warzywno-owocowy 100 g ,
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 1964.23 kcal; Białko ogółem: 101.27 g; Tłuszcz: 49.28 g; Węglowodny przyswajalne: 263.90 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 24.20 g; suma cukrów prostych: 65.67 g; Sól: 6.63 g; Błonnik pokarmowy: 28.20 g; Sód: 1163.31 mg;		

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Szpital Miejski Zabrze		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
piątek 2024-08-02		
Dieta: ZABRZE ŁATWOSTRAWNA KOD-2		
Jogurt naturalny . 150 g (BIA), Herbata bez cukru. 250 ml , Bułka grahamka 1szt ,chleb pszenno-żytni 50g,masło 15g. 1 Por (GLU, JAJ, OZI, 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 sałat 20 g , Posiłek nocny: Mus warzywno-owocowy 100 g ,
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 1947.84 kcal; Białko ogółem: 96.78 g; Tłuszcz: 42.10 g; Węglowodny przyswajalne: 229.60 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 17.00 g; suma cukrów prostych: 70.76 g; Sól: 4.97 g; Błonnik pokarmowy: 29.48 g; Sód: 539.28 mg;		
piątek 2024-08-02		
Dieta: ZABRZE BOGATOBIĄŁKOWA KOD-9		
Jogurt naturalny . 150 g (BIA), Herbata bez cukru. 250 ml , Bułka grahamka 1szt ,chleb pszenno-żytni 50g,masło 15g. 1 Por (GLU, JAJ, OZI, SOJ, SEZ), Pasta warzywna z tofu 1szt 1 szt (SOJ, GOR, SEZ), Ser żółty 40 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 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 miękka1szt 1 Por (GLU, OZI, SOJ, SEZ), Pasta z twarogu z natką pietruszki 100 g (BIA), Mix sałat 20 g , Posiłek nocny: Mus warzywno-owocowy 100 g ,
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2299.17 kcal; Białko ogółem: 137.40 g; Tłuszcz: 61.62 g; Węglowodny przyswajalne: 234.36 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 26.61 g; suma cukrów prostych: 74.30 g; Sól: 5.35 g; Błonnik pokarmowy: 23.19 g; Sód: 842.55 mg;		
piątek 2024-08-02		
Dieta: ZABRZE DIETA Z OGR.ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW KOD-6		
Jogurt naturalny . 150 g (BIA), Herbata bez cukru. 250 ml , Bułka grahamka 1szt ,chleb pszenno-żytni 50g,masło 15g. 1 Por (GLU, JAJ, OZI, SOJ, SEZ), Pasta warzywna z tofu 1szt 1 szt (SOJ, GOR, SEZ), 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), Fasolka szparagowa z wody z ziołami i oliwą 150 g (STR), 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), Pasta z twarogu z natką pietruszki 100 g (BIA), Ogórek kiszony . 100 g (GOR), Posiłek nocny: Mus warzywno-owocowy 100 g , Pestki dyni 30 g ,
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2213.68 kcal; Białko ogółem: 113.76 g; Tłuszcz: 70.66 g; Węglowodny przyswajalne: 263.98 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 27.00 g; suma cukrów prostych: 59.93 g; Sól: 7.87 g; Błonnik pokarmowy: 30.85 g; Sód: 1168.01 mg;		
piątek 2024-08-02		
Dieta: ZABRZE CZKID ZESTAW I -KOD C1		
Jogurt naturalny . 150 g (BIA), Herbata bez cukru. 250 ml , Bułka grahamka 1szt,chleb pszenno-żytni 50g, margaryna miękka1szt. 1 Por (GLU, JAJ, OZI, SOJ, SEZ), Masełko 1szt 1 szt , Dżem 1szt 25 g , Twaróg 100 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), Fasolka szparagowa z wody z ziołami i oliwą 150 g (STR), 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]: 2046.03 kcal; Białko ogółem: 108.31 g; Tłuszcz: 54.48 g; Węglowodny przyswajalne: 264.78 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 25.01 g; suma cukrów prostych: 65.66 g; Sól: 6.90 g; Błonnik pokarmowy: 30.04 g; Sód: 1160.47 mg;		

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Szpital Miejski Zabrze		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
piątek 2024-08-02		
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 miękka1szt 1 Por (GLU, OZI, SOJ, SEZ), Pasta z twarogu z natką pietruszki 100 g (BIA), Mix sałat 20 g , Posiłek nocny: Mus warzywno-owocowy 100 g ,
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 1963.01 kcal; Białko ogółem: 110.22 g; Tłuszcz: 40.40 g; Węglowodny przyswajalne: 225.57 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 17.15 g; suma cukrów prostych: 69.69 g; Sól: 5.06 g; Błonnik pokarmowy: 25.87 g; Sód: 541.41 mg;		
piątek 2024-08-02		
Dieta: ZABRZE CZKID Z OGR. WĘGLOWODANÓW KOD-C3		
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 , Pasta warzywna 1szt 1 szt , Twaróg 60 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 130 g (RYB, SEL, GOR), Fasolka szparagowa z wody z ziołami i oliwą 150 g (STR), 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), Serek wiejski 150 g (MLE), Ogórek kiszony . 100 g (GOR), Posiłek nocny: Mus warzywno-owocowy 100 g , Pestki dyni 30 g ,
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2120.08 kcal; Białko ogółem: 119.42 g; Tłuszcz: 55.66 g; Węglowodny przyswajalne: 266.48 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 19.50 g; suma cukrów prostych: 63.64 g; Sól: 8.48 g; Błonnik pokarmowy: 34.47 g; Sód: 1717.57 mg;		
piątek 2024-08-02		
Dieta: ZABRZE CZKID ZESTAW II-KOD C1		
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), Rama 1szt 1 szt , Ser żółty 40 g (BIA), Dżem 1szt 25 g , Ogórek konserwowy . 100 g (GOR), II Śniadanie: Biszkopty b/c 25 g (BIA, GLU, JAJ, ZIA),	Zupa pomidorowa z makaronem razowym 400 ml (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR), Pierogi z ziemniakami i twarogiem z rama 8szt 210 g (BIA, GLU, JAJ, SOJ), Bukiet warzyw got 150 g (SEL), Napar owocowy bez cukru. 250 ml , Woda 1 Por , Podwieczorek: Galaretką z owocami 1szt 1 szt ,	Herbata bez cukru. 250 ml , Chleb graham 100g margaryna miękka 1szt 1 Por (GLU, SOJ, SEZ), Pasta warzywna 1szt 1 szt , Ogórek kiszony . 100 g (GOR), Posiłek nocny: Mus warzywno-owocowy 100 g ,
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 1928.28 kcal; Białko ogółem: 68.73 g; Tłuszcz: 52.97 g; Węglowodny przyswajalne: 264.22 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 23.78 g; suma cukrów prostych: 67.59 g; Sól: 7.84 g; Błonnik pokarmowy: 20.58 g; Sód: 1083.65 mg;		
piątek 2024-08-02		
Dieta: ZABRZE DIETA PAPKOWATA KOD-12		
Jogurt naturalny . 150 g (BIA), Herbata bez cukru. 250 ml , Bułka 100g,margaryna miękka1szt 1 Por (GLU, OZI, SOJ, SEZ), Pasta warzywna z tofu 1szt 1 szt (SOJ, GOR, SEZ), Mus owocowy 100 g , II Śniadanie: Serek wiejski 150 g (MLE),	Zupa ryżowa 400 ml (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR), Ziemniaki (mix) 100 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 , 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), Połędwica sopocka 50 g (GLU, JAJ, SOJ, SEL, GOR, DWU), Posiłek nocny: Mus warzywno-owocowy 100 g ,
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 1814.01 kcal; Białko ogółem: 95.18 g; Tłuszcz: 45.58 g; Węglowodny przyswajalne: 143.16 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 12.22 g; suma cukrów prostych: 67.09 g; Sól: 9.07 g; Błonnik pokarmowy: 22.22 g; Sód: 1501.92 mg;		

Jadłospis dla oddziałów

Oddział: Szpital Miejski Zabrze		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
sobota 2024-08-03 Dieta: ZABRZE PODSTAWOWA KOD-1		
Platki owsiane na mleku . 350 ml (BIA, GLU), Herbata bez cukru. 250 ml , Bułka grahamka 1szt ,chleb pszenno-żytni 50g,masio 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: Melon 150 g ,	Żurek na maślanie 400 ml (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR), Makaron razowy z oliwą 200 g , Sos mięsno-pomidorowy 200 g (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR), Tarta marchewka 100 g (JAJ, RYB, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, SOJ), Napar owocowy bez cukru. 250 ml , Woda niegazowana 0,5l 1 szt , Podwieczorek: Skyr 150 g (MLE),	Herbata bez cukru. 250 ml , Chleb pszenno-żytni 100g margaryna miękka 1szt. 1 Por (GLU, JAJ, OZI, SOJ, SEZ), Połędwica wiśniowa 50 g (JAJ, MLE, SEL, GOR), Ogórek zielony 100 g , Posiłek nocny: Tubka owsianka z owocami b/c 1szt 1 szt (GLU),
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2238.98 kcal; Białko ogółem: 111.05 g; Tłuszcz: 62.60 g; Węglowodny przyswajalne: 297.80 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 24.13 g; suma cukrów prostych: 57.72 g; Sól: 7.25 g; Błonnik pokarmowy: 16.60 g; Sód: 492.58 mg;		
sobota 2024-08-03 Dieta: ZABRZE ŁATWOSTRAWNA KOD-2		
Platki owsiane na mleku . 350 ml (BIA, GLU), Herbata bez cukru. 250 ml , Bułka grahamka 1szt ,chleb pszenno-żytni 50g,masio 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: Melon 150 g ,	Żurek na maślanie 400 ml (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR), Makaron pszenny z oliwą 200 g (GLU), Sos mięsno-pomidorowy 200 g (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR), Tarta marchewka 100 g (JAJ, RYB, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, SOJ), 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), Połędwica wiśniowa 50 g (JAJ, MLE, SEL, GOR), Roszponka 20 g , Posiłek nocny: Tubka owsianka z owocami b/c 1szt 1 szt (GLU),
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2236.93 kcal; Białko ogółem: 105.74 g; Tłuszcz: 65.00 g; Węglowodny przyswajalne: 246.09 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 16.06 g; suma cukrów prostych: 58.51 g; Sól: 6.84 g; Błonnik pokarmowy: 18.10 g; Sód: 482.23 mg;		
sobota 2024-08-03 Dieta: ZABRZE BOGATOBIĄLKOWA KOD-9		
Platki owsiane na mleku . 350 ml (BIA, GLU), Herbata bez cukru. 250 ml , Bułka grahamka 1szt,chleb pszenno-żytni 50g, margaryna miękka1szt. 1 Por (GLU, JAJ, OZI, SOJ, SEZ), Szynka konserwowa premium 40 g (GLU, JAJ, MLE, SEL, GOR, SOJ), Pomidor 100 g , Parówki cieszynki 1szt 50 g , II Śniadanie: Melon 150 g ,	Żurek na maślanie 400 ml (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR), Makaron pszenny z oliwą 200 g (GLU), Sos mięsno-pomidorowy 200 g (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR), Filet drobiowy gotowany 80 g , Tarta marchewka 100 g (JAJ, RYB, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, SOJ), 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), Połędwica wiśniowa 100 g (JAJ, MLE, SEL, GOR), 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]: 2471.01 kcal; Białko ogółem: 155.13 g; Tłuszcz: 67.06 g; Węglowodny przyswajalne: 250.15 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 21.05 g; suma cukrów prostych: 61.12 g; Sól: 9.13 g; Błonnik pokarmowy: 18.20 g; Sód: 528.31 mg;		
sobota 2024-08-03 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: Melon 150 g ,	Żurek na maślanie 400 ml (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR), Makaron razowy z oliwą 200 g , Sos mięsno-pomidorowy 200 g (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR), Surówka z kapusty kiszzonej 150 g (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR), Napar owocowy bez cukru. 250 ml , Woda niegazowana 0,5l 1 szt , Podwieczorek: Skyr 150 g (MLE),	Herbata bez cukru. 250 ml , Chleb graham 100g margaryna miękka 1szt 1 Por (GLU, SOJ, SEZ), Połędwica wiśniowa 50 g (JAJ, MLE, SEL, GOR), Ogórek 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]: 2372.28 kcal; Białko ogółem: 121.43 g; Tłuszcz: 81.23 g; Węglowodny przyswajalne: 276.78 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 21.59 g; suma cukrów prostych: 49.94 g; Sól: 8.24 g; Błonnik pokarmowy: 22.62 g; Sód: 796.66 mg;		

Jadłospis dla oddziałów

Oddział: Szpital Miejski Zabrze		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
sobota 2024-08-03 Dieta: ZABRZE CZKID ZESTAW I -KOD C1		
Płatki owsiane 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), Masełko 1szt 1 szt , Polędwica wiśniowa 40 g (JAJ, MLE, SEL, GOR), Pasta warzywna 1szt 1 szt , Pomidor 100 g , II Śniadanie: Melon 150 g ,	Żurek na maślanec 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]: 2355.56 kcal; Białko ogółem: 106.71 g; Tłuszcz: 66.03 g; Węglowodny przyswajalne: 320.04 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 17.51 g; suma cukrów prostych: 63.11 g; Sól: 8.17 g; Błonnik pokarmowy: 29.15 g; Sód: 1108.66 mg;		
sobota 2024-08-03 Dieta: ZABRZE CZKID ŁATWOSTRAWNA KOD-C2		
Płatki owsiane 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), Masełko 1szt 1 szt , Pasta warzywna 1szt 1 szt , Polędwica wiśniowa 40 g (JAJ, MLE, SEL, GOR), Pomidor 100 g , II Śniadanie: Melon 150 g ,	Żurek na maślanec 400 ml (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR), Ziemniaki . 200 g , Podudzie gotowane (2szt) + sos koperkowy 1 szt (GLU, SEL, GOR), Tarta marchewka 100 g (JAJ, RYB, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, SOJ), 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]: 2201.27 kcal; Białko ogółem: 116.80 g; Tłuszcz: 57.67 g; Węglowodny przyswajalne: 237.72 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 19.84 g; suma cukrów prostych: 64.39 g; Sól: 5.09 g; Błonnik pokarmowy: 25.66 g; Sód: 665.15 mg;		
sobota 2024-08-03 Dieta: ZABRZE CZKID Z OGR. WEGLOWODANÓW 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: Melon 150 g ,	Żurek na maślanec 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: Maślanka 1szt 1 szt ,	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]: 2398.88 kcal; Białko ogółem: 128.32 g; Tłuszcz: 77.72 g; Węglowodny przyswajalne: 280.59 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 26.24 g; suma cukrów prostych: 69.57 g; Sól: 6.88 g; Błonnik pokarmowy: 28.78 g; Sód: 1280.09 mg;		
sobota 2024-08-03 Dieta: ZABRZE CZKID ZESTAW II-KOD C1		
Płatki owsiane 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), Masełko 1szt 1 szt , Pasztet 50 g (BIA, GLU, JAJ, GOR), Polędwica wiśniowa 40 g (JAJ, MLE, SEL, GOR), Pomidor 100 g , II Śniadanie: Melon 150 g ,	Żurek na maślanec 400 ml (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR), Ziemniaki . 200 g , Podudzie pieczone 2szt 1 Por (SEL), Tarta marchewka 100 g (JAJ, RYB, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, SOJ), 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]: 2310.37 kcal; Białko ogółem: 120.48 g; Tłuszcz: 77.01 g; Węglowodny przyswajalne: 270.50 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 25.34 g; suma cukrów prostych: 58.60 g; Sól: 5.12 g; Błonnik pokarmowy: 22.49 g; Sód: 797.98 mg;		

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Szpital Miejski Zabrze		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
sobota 2024-08-03 Dieta: ZABRZE DIETA PAPKOWATA KOD-12		
Płatki owsiane na mleku . 350 ml (BIA, GLU), Herbata bez cukru. 250 ml , Bułka 100g,margaryna miękka1szt 1 Por (GLU, OZI, SOJ, SEZ), 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 miękka1szt 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]: 2336.75 kcal; Białko ogółem: 140.77 g; Tłuszcz: 58.02 g; Węglowodny przyswajalne: 198.22 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 20.99 g; suma cukrów prostych: 71.50 g; Sól: 5.84 g; Błonnik pokarmowy: 26.15 g; Sód: 1614.15 mg;		
niedziela 2024-08-04 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 2024-08-04 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 2024-08-04 Dieta: ZABRZE BOGATOBIAŁKOWA KOD-9		
Płatki jęczmienne na mleku . 350 ml (BIA, GLU), Herbata bez cukru. 250 ml , Bułka grahamka 1szt,chleb pszenno-żytni 50g, margaryna 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;		

Jadłospis dla oddziałów

Oddział: Szpital Miejski Zabrze		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
niedziela 2024-08-04		
Dieta: ZABRZE DIETA Z OGR.ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW KOD-6		
Serek homogenizowany nat. 1szt 150 g (<i>MLE</i>), Herbata bez cukru. 250 ml , Bułka grahamka 1szt ,chleb pszenno-żytni 50g,masło 15g. 1 Por (<i>GLU, JAJ, OZI, SOJ, SEZ</i>), Kiełbasa szynkowa wp.o.Grzegorza 40 g (<i>JAJ</i>), Jajo 1 szt (<i>JAJ</i>), Rzodkiew biała 100 g , II Śniadanie: Jabłko 150 g ,	Rosół z makaronem . 400 ml (<i>GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR</i>), Ziemniaki . 200 g , Filet drobiowy w sosie ziołowym 120g/100ml 1 Por (<i>BIA, GLU, SOJ, SEL, GOR</i>), surówka porowa - 150 g (<i>JAJ, SEL, GOR</i>), Napar owocowy bez cukru. 250 ml , Woda niegazowana 0,5l 1 szt , Podwieczorek: Jogurt naturalny . 150 g (<i>BIA</i>),	Herbata bez cukru. 250 ml , Chleb graham 100g margaryna miękka 1szt 1 Por (<i>GLU, SOJ, SEZ</i>), Serek wiejski lekki 1 szt (<i>MLE</i>), Pomidor 100 g , Posiłek nocny: Sok pomidorowy 1szt 1 szt , Pestki dyni 30 g ,
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2300.65 kcal; Białko ogółem: 140.17 g; Tłuszcz: 72.32 g; Węglowodny przyswajalne: 260.83 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 19.32 g; suma cukrów prostych: 57.17 g; Sól: 9.02 g; Błonnik pokarmowy: 25.92 g; Sód: 1250.58 mg;		
niedziela 2024-08-04		
Dieta: ZABRZE CZKID ZESTAW I -KOD C1		
Płatki jęczmienne na mleku . 350 ml (<i>BIA, GLU</i>), Herbata bez cukru. 250 ml , Chleb pszenno-żytni 50 g (<i>GLU, JAJ, OZI, SOJ, SEZ</i>), Bułka grahamka 50 g (<i>GLU</i>), Masełko 1szt 1 szt , Jajo 1 szt (<i>JAJ</i>), Kiełbasa szynkowa wp.o.Grzegorza 50 g (<i>JAJ</i>), Rzodkiew biała 100 g , II Śniadanie: Jabłko 150 g ,	Rosół z makaronem . 400 ml (<i>GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR</i>), Ziemniaki . 200 g , Filet drobiowy w sosie ziołowym 120g/100ml 1 Por (<i>BIA, GLU, SOJ, SEL, GOR</i>), Buraczki 150 g (<i>SEL, GOR</i>), Napar owocowy bez cukru. 250 ml , Woda niegazowana 0,5l 1 szt , Podwieczorek: Jogurt naturalny . 150 g (<i>BIA</i>),	Herbata bez cukru. 250 ml , Chleb graham 100g margaryna miękka 1szt 1 Por (<i>GLU, SOJ, SEZ</i>), Serek wiejski lekki 1 szt (<i>MLE</i>), 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 2024-08-04		
Dieta: ZABRZE CZKID ŁATWOSTRAWNA KOD-C2		
Płatki jęczmienne na mleku . 350 ml (<i>BIA, GLU</i>), Herbata bez cukru. 250 ml , Chleb pszenno-żytni 50 g (<i>GLU, JAJ, OZI, SOJ, SEZ</i>), Bułka grahamka 50 g (<i>GLU</i>), Masełko 1szt 1 szt , Tuńczyk 60 g , Kiełbasa szynkowa wp-drob 40 g (<i>GLU, JAJ, SEL, GOR</i>), Rukola 20 g , II Śniadanie: Ciasteczko zbożowe 1 szt ,	Rosół z makaronem . 400 ml (<i>GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR</i>), Ziemniaki . 200 g , Filet drobiowy w sosie ziołowym 120g/100ml 1 Por (<i>BIA, GLU, SOJ, SEL, GOR</i>), Szpinak 150 g (<i>GLU, SEL, GOR</i>), 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 (<i>GLU, OZI, SOJ, SEZ</i>), Serek wiejski lekki 1 szt (<i>MLE</i>), 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 2024-08-04		
Dieta: ZABRZE CZKID Z OGR. WĘGLOWODANÓW KOD-C3		
Serek homogenizowany nat. 1szt 150 g (<i>MLE</i>), Herbata bez cukru. 250 ml , Chleb graham 50 g (<i>GLU, SOJ, SEZ</i>), Bułka grahamka 50 g (<i>GLU</i>), Masełko 1szt 1 szt , Jajo 1 szt (<i>JAJ</i>), Kiełbasa szynkowa wp-drob 40 g (<i>GLU, JAJ, SEL, GOR</i>), Rzodkiew biała 100 g , II Śniadanie: Jabłko 150 g ,	Rosół z makaronem . 400 ml (<i>GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR</i>), Ziemniaki . 200 g , Filet drobiowy w sosie ziołowym 120g/100ml 1 Por (<i>BIA, GLU, SOJ, SEL, GOR</i>), surówka porowa - 150 g (<i>JAJ, SEL, GOR</i>), Napar owocowy bez cukru. 250 ml , Woda niegazowana 0,5l 1 szt , Podwieczorek: Skyr 150 g (<i>MLE</i>),	Herbata bez cukru. 250 ml , Chleb graham 100g margaryna miękka 1szt 1 Por (<i>GLU, SOJ, SEZ</i>), Pasta warzywna 1szt (!) 1 szt , Pomidor 100 g , Posiłek nocny: Sok pomidorowy 1szt 1 szt , Pestki dyni 30 g ,
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2210.95 kcal; Białko ogółem: 134.74 g; Tłuszcz: 62.45 g; Węglowodny przyswajalne: 263.76 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 19.78 g; suma cukrów prostych: 60.91 g; Sól: 8.36 g; Błonnik pokarmowy: 30.65 g; Sód: 1152.18 mg;		

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Szpital Miejski Zabrze		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
niedziela 2024-08-04 Dieta: ZABRZE CZKID ZESTAW II-KOD C1		
Platki 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), Masełko 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 , Kotlecik drobiowy 150 g (GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR), surówka porowa - 150 g (JAJ, 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]: 2317.15 kcal; Białko ogółem: 111.32 g; Tłuszcz: 68.12 g; Węglowodny przyswajalne: 300.98 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 20.55 g; suma cukrów prostych: 69.62 g; Sól: 9.59 g; Błonnik pokarmowy: 30.55 g; Sód: 1196.77 mg;		
niedziela 2024-08-04 Dieta: ZABRZE DIETA PAPKOWATA KOD-12		
Platki jęczmienne na mleku . 350 ml (BIA, GLU), Herbata bez cukru. 250 ml , Bułka 100g,margaryna miękka1szt 1 Por (GLU, OZI, SOJ, SEZ), Kielbasa 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 2024-08-05 Dieta: ZABRZE PODSTAWOWA KOD-1		
Kasza kukurydzina na mleku . 300 ml (BIA), Herbata bez cukru. 250 ml , Bułka grahamka 1szt,chleb pszenno-żytni 50g, margaryna miękka1szt. 1 Por (GLU, JAJ, OZI, SOJ, SEZ), Pasta warzywna 1szt 1 szt , Kielbaski białe na ciepło 2szt 60 g (JAJ, MLE, SEL, GOR, SOJ), Ogórek kiszony . 100 g (GOR), II Śniadanie: Pomarańcza 150 g ,	Zupa ziemniaczana . 400 ml (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR), 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]: 2085.99 kcal; Białko ogółem: 84.22 g; Tłuszcz: 48.45 g; Węglowodny przyswajalne: 308.93 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 17.47 g; suma cukrów prostych: 69.84 g; Sól: 10.00 g; Błonnik pokarmowy: 34.94 g; Sód: 1758.58 mg;		
poniedziałek 2024-08-05 Dieta: ZABRZE ŁATWOSTRAWNA KOD-2		
Kasza kukurydzina na mleku . 350 ml (BIA), Herbata bez cukru. 250 ml , Bułka grahamka 1szt,chleb pszenno-żytni 50g, margaryna miękka1szt. 1 Por (GLU, JAJ, OZI, SOJ, SEZ), Pasta warzywna 1szt 1 szt , Kielbaski białe na ciepło 2szt 60 g (JAJ, MLE, SEL, GOR, SOJ), Mix sałat 20 g , II Śniadanie: Pomarańcza 150 g ,	Zupa ziemniaczana . 400 ml (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR), 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), Pomidor 100 g , Posiłek nocny: Tubka owsianka z owocami b/c 1szt 1 szt (GLU),
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2097.12 kcal; Białko ogółem: 85.65 g; Tłuszcz: 45.91 g; Węglowodny przyswajalne: 268.63 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 16.22 g; suma cukrów prostych: 77.00 g; Sól: 7.77 g; Błonnik pokarmowy: 28.90 g; Sód: 1060.63 mg;		

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Szpital Miejski Zabrze		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
poniedziałek 2024-08-05 Dieta: ZABRZE BOGATOBIAŁKOWA KOD-9		
Kasza kukurydzina na mleku . 350 ml (BIA), Herbata bez cukru. 250 ml , Bułka grahamka 1szt, chleb pszenno-żytni 50g, margaryna miękka 1szt. 1 Por (GLU, JAJ, OZI, SOJ, SEZ), 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 ziemniaczana . 400 ml (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR), 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 miękka 1szt 1 Por (GLU, OZI, SOJ, SEZ), Szynka konserwowa premium 100 g (GLU, JAJ, MLE, SEL, GOR, SOJ), Pomidor 100 g , Posiłek nocny: Tubka owsianka z owocami b/c 1szt 1 szt (GLU),
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2335.92 kcal; Białko ogółem: 131.71 g; Tłuszcz: 52.35 g; Węglowodny przyswajalne: 269.57 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 19.44 g; suma cukrów prostych: 77.77 g; Sól: 8.10 g; Błonnik pokarmowy: 25.27 g; Sód: 467.73 mg;		
poniedziałek 2024-08-05 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 , Kiełbaski białe na ciepło 2szt 60 g (JAJ, MLE, SEL, GOR, SOJ), Ogórek kiszony . 100 g (GOR), II Śniadanie: Biskopki b/c 25 g (BIA, GLU, JAJ, ZIA),	Zupa ziemniaczana . 400 ml (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR), 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: Serek homogenizowany nat. 1szt 150 g (MLE),	Herbata bez cukru. 250 ml , Chleb graham 100g margaryna miękka 1szt 1 Por (GLU, SOJ, SEZ), Szynka konserwowa premium 40 g (GLU, JAJ, MLE, SEL, GOR, SOJ), Pomidor 100 g , Posiłek nocny: Tubka owsianka z owocami b/c 1szt 1 szt (GLU), Pestki słonecznika 30 g ,
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2397.60 kcal; Białko ogółem: 114.57 g; Tłuszcz: 67.25 g; Węglowodny przyswajalne: 315.36 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 22.92 g; suma cukrów prostych: 74.82 g; Sól: 9.23 g; Błonnik pokarmowy: 33.45 g; Sód: 1358.34 mg;		
poniedziałek 2024-08-05 Dieta: ZABRZE CZKID ZESTAW I -KOD C1		
Kasza kukurydzina na mleku . 350 ml (BIA), Herbata bez cukru. 250 ml , Chleb pszenno-żytni 50 g (GLU, JAJ, OZI, SOJ, SEZ), Bułka grahamka 50 g (GLU), Masełko 1szt 1 szt , Szynka ogonówka 40 g , Humus 1szt 1 szt (GLU, GOR, SEZ, SOJ), Ogórek kiszony . 100 g (GOR), II Śniadanie: Pomarańcza 150 g ,	Zupa ziemniaczana . 400 ml (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR), 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]: 2587.02 kcal; Białko ogółem: 88.63 g; Tłuszcz: 95.40 g; Węglowodny przyswajalne: 324.96 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 24.19 g; suma cukrów prostych: 71.49 g; Sól: 11.85 g; Błonnik pokarmowy: 35.28 g; Sód: 2097.43 mg;		
poniedziałek 2024-08-05 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), Masełko 1szt 1 szt , Kiełbaski białe na ciepło 2szt 60 g (JAJ, MLE, SEL, GOR, SOJ), Szynka ogonówka 50 g , Roszponka 20 g , II Śniadanie: Pomarańcza 150 g ,	Zupa ziemniaczana . 400 ml (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR), 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), 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]: 2129.32 kcal; Białko ogółem: 106.73 g; Tłuszcz: 47.73 g; Węglowodny przyswajalne: 255.44 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 20.74 g; suma cukrów prostych: 68.12 g; Sól: 6.20 g; Błonnik pokarmowy: 20.39 g; Sód: 825.13 mg;		

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Szpital Miejski Zabrze		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
poniedziałek 2024-08-05 Dieta: ZABRZE CZKID Z OGR. WEGLOWODANÓW 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 , Kiełbaski białe na ciepło 2szt 60 g (JAJ, MLE, SEL, GOR, SOJ), Humus 1szt 1 szt (GLU, GOR, SEZ, SOJ), Roszponka 20 g , II Śniadanie: Biszkopty b/c 25 g (BIA, GLU, JAJ, ZIA),	Zupa ziemniaczana . 400 ml (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR), 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]: 2644.45 kcal; Białko ogółem: 103.20 g; Tłuszcz: 100.36 g; Węglowodny przyswajalne: 316.93 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 23.91 g; suma cukrów prostych: 71.37 g; Sól: 9.85 g; Błonnik pokarmowy: 28.68 g; Sód: 704.24 mg;		
poniedziałek 2024-08-05 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), Maselko 1szt 1 szt , Szyńka konserwowa premium 40 g (GLU, JAJ, MLE, SEL, GOR, SOJ), Jajo 1 szt (JAJ), Ogórek kiszony . 100 g (GOR), II Śniadanie: Pomarańcza 150 g ,	Zupa ziemniaczana . 400 ml (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR), 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: Jogurt naturalny calpro 175 g ,	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]: 2344.39 kcal; Białko ogółem: 97.61 g; Tłuszcz: 81.81 g; Węglowodny przyswajalne: 288.05 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 21.64 g; suma cukrów prostych: 58.42 g; Sól: 8.84 g; Błonnik pokarmowy: 26.24 g; Sód: 1781.99 mg;		
poniedziałek 2024-08-05 Dieta: ZABRZE DIETA PAPKOWATA KOD-12		
Kasza kukurydzina na mleku . 300 ml (BIA), Herbata bez cukru. 250 ml , Bułka 100g,margaryna miękka1szt 1 Por (GLU, OZI, SOJ, SEZ), Poledwica sopocka 50 g (GLU, JAJ, SOJ, SEL, GOR, DWU), Soczek -1szt 200 ml , II Śniadanie: Mus warzywno-owocowy 100 g ,	Zupa ziemniaczana . 400 ml (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR), 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: Serek homogenizowany nat. 1szt 150 g (MLE),	Herbata bez cukru. 250 ml , Zupa grycikowa . 400 ml (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR), Bułka 100g,margaryna miękka1szt 1 Por (GLU, OZI, SOJ, SEZ), Szyńka 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]: 2362.34 kcal; Białko ogółem: 109.63 g; Tłuszcz: 66.40 g; Węglowodny przyswajalne: 218.81 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 22.92 g; suma cukrów prostych: 73.75 g; Sól: 7.75 g; Błonnik pokarmowy: 22.35 g; Sód: 643.03 mg;		
wtorek 2024-08-06 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), Szyńka 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: Wafle ryżowe 25 g ,	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]: 2637.27 kcal; Białko ogółem: 102.28 g; Tłuszcz: 112.55 g; Węglowodny przyswajalne: 287.73 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 23.66 g; suma cukrów prostych: 51.74 g; Sól: 7.25 g; Błonnik pokarmowy: 29.71 g; Sód: 896.69 mg;		

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Szpital Miejski Zabrze		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
wtorek 2024-08-06 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 miękka 1szt. 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: Wafle ryżowe 25 g,	Herbata bez cukru. 250 ml, Bułka 100g, margaryna miękka 1szt 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]: 1941.91 kcal; Białko ogółem: 112.84 g; Tłuszcz: 44.67 g; Węglowodny przyswajalne: 207.64 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 17.89 g; suma cukrów prostych: 60.60 g; Sól: 6.05 g; Błonnik pokarmowy: 25.76 g; Sód: 815.22 mg;		
wtorek 2024-08-06 Dieta: ZABRZE BOGATOBIAŁKOWA KOD-9		
Makaron na mleku . 300 ml (BIA, GLU), Kakao bez cukru. 250 ml (BIA), Bułka grahamka 1szt, chleb pszenno-żytni 50g, margaryna miękka 1szt. 1 Por (GLU, JAJ, OZI, SOJ, SEZ), Szynka Jana 40 g (GLU, JAJ, MLE, GOR), Twaróg 40 g (BIA), Pomidor 100 g, II Śniadanie: Serek wiejski 150 g (MLE),	Zupa z kaszą kuskus 400 ml (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR), Ziemniaki . 200 g, Schab gotowany +sos 120/100 x2 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: Wafle ryżowe 25 g,	Herbata bez cukru. 250 ml, Bułka 100g, margaryna miękka 1szt 1 Por (GLU, OZI, SOJ, SEZ), Polędwica sopocka 50 g (GLU, JAJ, SOJ, SEL, GOR, DWU), Sałata zielona 20 g, Posiłek nocny: Mus warzywno-owocowy 100 g,
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2182.00 kcal; Białko ogółem: 161.52 g; Tłuszcz: 55.92 g; Węglowodny przyswajalne: 195.57 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 22.94 g; suma cukrów prostych: 52.28 g; Sól: 6.95 g; Błonnik pokarmowy: 22.91 g; Sód: 1499.21 mg;		
wtorek 2024-08-06 Dieta: ZABRZE DIETA Z OGR.ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW KOD-6		
Skyr 150 g (MLE), Kakao bez cukru. 250 ml (BIA), Bułka grahamka 1szt, chleb pszenno-żytni 50g, margaryna miękka 1szt. 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: Grejfrut 200 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), Mizeria 150 g (BIA, GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR), Napar owocowy bez cukru. 250 ml, Woda niegazowana 0,5l 1 szt, Podwieczorek: Wafle ryżowe 25 g,	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, Orzechy włoskie 30 g (ORZ),
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2490.97 kcal; Białko ogółem: 126.01 g; Tłuszcz: 85.94 g; Węglowodny przyswajalne: 284.82 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 17.70 g; suma cukrów prostych: 55.01 g; Sól: 6.68 g; Błonnik pokarmowy: 35.36 g; Sód: 657.50 mg;		
wtorek 2024-08-06 Dieta: ZABRZE CZKID ZESTAW I -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, Pasta warzywna 1szt 1 szt, Kielbaski białe na ciepło 2szt 60 g (JAJ, MLE, SEL, GOR, SOJ), Pomidor 100 g, II Śniadanie: Brzoskwinia 150 g,	Zupa z kaszą kuskus 400 ml (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR), Ziemniaki . 200 g, Dorsz z pieca koperkiem 120 g (SEL, GOR), Surówka z kapusty białej z dod. oliwy 150 g (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR), Napar owocowy bez cukru. 250 ml, Woda niegazowana 0,5l 1 szt, Podwieczorek: Wafle ryżowe 25 g,	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,
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 1937.43 kcal; Białko ogółem: 100.66 g; Tłuszcz: 48.99 g; Węglowodny przyswajalne: 255.77 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 20.11 g; suma cukrów prostych: 55.68 g; Sól: 6.57 g; Błonnik pokarmowy: 32.10 g; Sód: 600.75 mg;		

Jadłospis dla oddziałów

Oddział: Szpital Miejski Zabrze		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
wtorek 2024-08-06 Dieta: ZABRZE CZKID ŁATWOSTRAWNA KOD-C2		
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 , Pasta warzywna 1szt 1 szt , Szynka drobiowa z fileta 50 g (GLU, JAJ, MLE, SEL, DWU), Pomidor 100 g , 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: Jogurt naturalny . 150 g (BIA),	Herbata bez cukru. 250 ml , Bułka 100g,margaryna miękka1szt 1 Por (GLU, OZI, SOJ, SEZ), Szynka Jana 50 g (GLU, JAJ, MLE, GOR), Sałata zielona 20 g , Posiłek nocny: Mus warzywno-owocowy 100 g ,
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 1937.46 kcal; Białko ogółem: 113.17 g; Tłuszcz: 46.76 g; Węglowodny przyswajalne: 200.98 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 20.41 g; suma cukrów prostych: 67.97 g; Sól: 6.08 g; Błonnik pokarmowy: 28.61 g; Sód: 910.62 mg;		
wtorek 2024-08-06 Dieta: ZABRZE CZKID Z OGR. WĘGLOWODANÓW 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), Mizeria 150 g (BIA, GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR), Napar owocowy bez cukru. 250 ml , Woda niegazowana 0,5l 1 szt , Podwieczorek: Jogurt naturalny . 150 g (BIA),	Herbata bez cukru. 250 ml , Chleb graham 100g margaryna miękka 1szt 1 Por (GLU, SOJ, SEZ), Szynka Jana 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]: 2164.25 kcal; Białko ogółem: 148.15 g; Tłuszcz: 56.20 g; Węglowodny przyswajalne: 252.84 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 23.81 g; suma cukrów prostych: 54.72 g; Sól: 6.01 g; Błonnik pokarmowy: 27.63 g; Sód: 596.10 mg;		
wtorek 2024-08-06 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 2024-08-06 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 100 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 120 g , Warzywa gotowane 150 g (BIA, GLU, SEL), Napar owocowy bez cukru. 250 ml , Woda niegazowana 0,5l 1 szt , Podwieczorek: Serek wiejski lekki 1 szt (MLE),	Herbata bez cukru. 250 ml , Zupa grysikowa . 400 ml (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR), Bułka 100g,margaryna miękka1szt 1 Por (GLU, OZI, SOJ, SEZ), Szynka drobiowa z fileta 100 g (GLU, JAJ, MLE, SEL, DWU), Posiłek nocny: Mus warzywno-owocowy 100 g ,
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2010.36 kcal; Białko ogółem: 138.79 g; Tłuszcz: 53.44 g; Węglowodny przyswajalne: 130.04 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 21.54 g; suma cukrów prostych: 57.90 g; Sól: 9.53 g; Błonnik pokarmowy: 25.97 g; Sód: 1638.85 mg;		

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Szpital Miejski Zabrze		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
środa 2024-08-07 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 miękka 1szt. 1 Por (GLU, JAJ, OZI, SOJ, SEZ), Polędwica wiśniowa 50 g (JAJ, MLE, SEL, GOR), Serek homogenizowany nat. 1szt 150 g (MLE), Papryka mix 100 g (GOR), II Śniadanie: Jabłko 150 g ,	Zupa brokułowa z ziemniakami . 400 ml (GLU, SEL), Kasza jecz. perłowa 200 g (BIA, GLU), Podudzie gotowane (2szt) + sos koperkowy 1 szt (GLU, SEL, GOR), Surówka żydowska z oliwą 150 g (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR), Napar owocowy bez cukru. 250 ml , Woda niegazowana 0,5l 1 szt , Podwieczorek: Kefir 150 g (BIA),	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]: 2730.44 kcal; Białko ogółem: 114.59 g; Tłuszcz: 109.95 g; Węglowodny przyswajalne: 303.33 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 29.11 g; suma cukrów prostych: 72.33 g; Sól: 6.91 g; Błonnik pokarmowy: 28.14 g; Sód: 1050.46 mg;		
środa 2024-08-07 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 miękka 1szt. 1 Por (GLU, JAJ, OZI, SOJ, SEZ), Polędwica wiśniowa 50 g (JAJ, MLE, SEL, GOR), Serek homogenizowany nat. 1szt 150 g (MLE), Mix салат 30 g , II Śniadanie: Jabłko 150 g ,	Zupa brokułowa z ziemniakami . 400 ml (GLU, SEL), Kasza jecz. perłowa 200 g (BIA, GLU), Podudzie gotowane (2szt) + sos koperkowy 1 szt (GLU, 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: Kefir 150 g (BIA),	Herbata bez cukru. 250 ml , Bułka 100g, margaryna miękka 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]: 2289.26 kcal; Białko ogółem: 111.10 g; Tłuszcz: 73.91 g; Węglowodny przyswajalne: 230.15 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 23.89 g; suma cukrów prostych: 56.07 g; Sól: 5.52 g; Błonnik pokarmowy: 21.87 g; Sód: 639.96 mg;		
środa 2024-08-07 Dieta: ZABRZE BOGATOBIĄŁKOWA KOD-9		
Kasza kukurydzina na mleku . 400 ml (BIA), Herbata bez cukru. 250 ml , Bułka grahamka 1szt, chleb pszenno-żytni 50g, margaryna miękka 1szt. 1 Por (GLU, JAJ, OZI, SOJ, SEZ), Polędwica wiśniowa 50 g (JAJ, MLE, SEL, GOR), Serek homogenizowany nat. 1szt 150 g (MLE), Mix салат 30 g , II Śniadanie: Jabłko 150 g ,	Zupa brokułowa z ziemniakami . 400 ml (GLU, SEL), Kasza jecz. perłowa 200 g (BIA, GLU), Podudzie gotowane 2szt 1 szt (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: Kefir 150 g (BIA),	Herbata bez cukru. 250 ml , Bułka 100g, margaryna miękka 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]: 2353.46 kcal; Białko ogółem: 121.84 g; Tłuszcz: 76.13 g; Węglowodny przyswajalne: 230.15 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 24.67 g; suma cukrów prostych: 56.07 g; Sól: 7.14 g; Błonnik pokarmowy: 21.87 g; Sód: 639.96 mg;		
środa 2024-08-07 Dieta: ZABRZE DIETA Z OGR.ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW KOD-6		
Kefir 150 g (BIA), Herbata bez cukru. 250 ml , Bułka grahamka 1szt, chleb pszenno-żytni 50g, margaryna miękka 1szt. 1 Por (GLU, JAJ, OZI, SOJ, SEZ), Polędwica wiśniowa 50 g (JAJ, MLE, SEL, GOR), Serek homogenizowany nat. 1szt 150 g (MLE), Papryka mix 100 g (GOR), II Śniadanie: Jabłko 150 g ,	Zupa brokułowa z ziemniakami . 400 ml (GLU, SEL), Kasza gryczana 200 g (GLU), Podudzie gotowane (2szt) + sos koperkowy 1 szt (GLU, SEL, GOR), Surówka żydowska z oliwą 150 g (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR), Napar owocowy bez cukru. 250 ml , Woda niegazowana 0,5l 1 szt , Podwieczorek: Kefir 150 g (BIA),	Herbata bez cukru. 250 ml , Chleb graham 100g margaryna miękka 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]: 2450.68 kcal; Białko ogółem: 121.76 g; Tłuszcz: 86.55 g; Węglowodny przyswajalne: 277.25 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 23.29 g; suma cukrów prostych: 60.92 g; Sól: 6.91 g; Błonnik pokarmowy: 32.96 g; Sód: 961.56 mg;		

Jadłospis dla oddziałów

Oddział: Szpital Miejski Zabrze		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
środa 2024-08-07 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 tuńczyka 1 szt (GLU, JAJ, RYB, SOJ, MLE, SEL, GOR), Polędwica wiśniowa 40 g (JAJ, MLE, SEL, GOR), Papryka mix 100 g (GOR), II Śniadanie: Jabłko 150 g ,	Zupa brokułowa z ziemniakami . 400 ml (GLU, SEL), Kasza jeczm. perłowa 200 g (BIA, GLU), Pulpet wp. z szynki gotowany w sosie pomidorowym 1 Por (GLU, JAJ, OZI, SOJ, SEZ), Napar owocowy bez cukru. 250 ml , Woda niegazowana 0,5l 1 szt , Surówka żydowska z oliwą 150 g (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR), Podwieczorek: Ciasteczko zbożowe 1 szt ,	Herbata bez cukru. 250 ml , Chleb graham 100g margaryna miękka 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]: 2316.29 kcal; Białko ogółem: 82.93 g; Tłuszcz: 72.22 g; Węglowodny przyswajalne: 302.75 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 14.99 g; suma cukrów prostych: 61.43 g; Sól: 7.73 g; Błonnik pokarmowy: 32.10 g; Sód: 808.55 mg;		
środa 2024-08-07 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 brokułowa z ziemniakami . 400 ml (GLU, SEL), Kasza jeczm. perłowa 200 g (BIA, GLU), Pulpet wp. z szynki gotowany w sosie pomidorowym 1 Por (GLU, JAJ, OZI, SOJ, SEZ), 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: 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]: 2165.72 kcal; Białko ogółem: 103.41 g; Tłuszcz: 59.32 g; Węglowodny przyswajalne: 229.58 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 21.40 g; suma cukrów prostych: 56.41 g; Sól: 6.40 g; Błonnik pokarmowy: 22.07 g; Sód: 1021.60 mg;		
środa 2024-08-07 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), Ser żółty 40 g (BIA), Papryka mix 100 g (GOR), II Śniadanie: Jabłko 150 g ,	Zupa brokułowa z ziemniakami . 400 ml (GLU, SEL), Kasza gryczana 200 g (GLU), Pulpet wp. z szynki gotowany w sosie pomidorowym 1 Por (GLU, JAJ, OZI, SOJ, SEZ), 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), 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]: 2519.71 kcal; Białko ogółem: 105.71 g; Tłuszcz: 99.07 g; Węglowodny przyswajalne: 271.86 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 26.08 g; suma cukrów prostych: 55.44 g; Sól: 8.40 g; Błonnik pokarmowy: 33.71 g; Sód: 801.64 mg;		
środa 2024-08-07 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), Papryka mix 100 g (GOR), II Śniadanie: Jabłko 150 g ,	Zupa brokułowa z ziemniakami . 400 ml (GLU, SEL), Kasza jeczm. perłowa 200 g (BIA, GLU), Filet drobiowy gotowany 120 g , 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 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]: 2329.12 kcal; Białko ogółem: 106.64 g; Tłuszcz: 77.74 g; Węglowodny przyswajalne: 281.39 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 20.81 g; suma cukrów prostych: 58.11 g; Sól: 9.79 g; Błonnik pokarmowy: 32.37 g; Sód: 1485.77 mg;		

Jadłospis dla oddziałów

Oddział: Szpital Miejski Zabrze		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
środa 2024-08-07 Dieta: ZABRZE DIETA PAKOWATA KOD-12		
Kasza kukurydzina na mleku . 400 ml (<i>BIA</i>), Kawa zbożowa z mlekiem bez cukru. 250 ml (<i>BIA, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR</i>), Bułka 100g,margaryna miękka1szt 1 Por (<i>GLU, OZI, SOJ, SEZ</i>), Polędwica wiśniowa 100 g (<i>JAJ, MLE, SEL, GOR</i>), II Śniadanie: Soczek -1szt 200 ml ,	Zupa brokułowa z ziemniakami . 400 ml (<i>GLU, SEL</i>), Ziemniaki (mix) 100 g , Filet z indyka 100 g , Surówka żydowska z oliwą 150 g (<i>GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR</i>), Napar owocowy bez cukru. 250 ml , Woda niegazowana 0,5l 1 szt , Podwieczorek: Serek homogenizowany nat. 1szt 150 g (<i>MLE</i>),	Herbata bez cukru. 250 ml , Zupa ziemniaczana . 400 ml (<i>GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR</i>), Bułka 100g,margaryna miękka1szt 1 Por (<i>GLU, OZI, SOJ, SEZ</i>), Kielbasa szynkowa wp.o.Grzegorza 100 g (<i>JAJ</i>), Mus warzywno-owocowy 100 g , Posiłek nocny: Mus owoc/batata 1 szt ,
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2208.15 kcal; Białko ogółem: 115.90 g; Tłuszcz: 56.98 g; Węglowodny przyswajalne: 193.12 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 17.65 g; suma cukrów prostych: 63.56 g; Sól: 8.54 g; Błonnik pokarmowy: 23.81 g; Sód: 660.62 mg;		
czwartek 2024-08-08 Dieta: ZABRZE PODSTAWOWA KOD-1		
Kasza manna na mleku . 350 ml (<i>BIA, GLU</i>), Herbata bez cukru. 250 ml , Bułka grahamka 1szt ,chleb pszenno-żytni 50g,masło 15g. 1 Por (<i>GLU, JAJ, OZI, SOJ, SEZ</i>), Paszтет 1szt 50 g (<i>GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR</i>), Polędwica sopocka 40 g (<i>GLU, JAJ, SOJ, SEL, GOR, DWU</i>), Pomidor koktajlowy 100 g , II Śniadanie: Winogron 150 g ,	Zupa selerowa z ziemniakami . 400 ml (<i>SEL</i>), Łazanki z kielbasą i pieczarkami 300 g (<i>GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR</i>), Bukiet warzyw got 150 g (<i>SEL</i>), Napar owocowy bez cukru. 250 ml , Woda niegazowana 0,5l 1 szt , Podwieczorek: Jogurt naturalny calpro 175 g ,	Herbata bez cukru. 250 ml , Chleb pszenno-żytni 100g margaryna miękka 1szt. 1 Por (<i>GLU, JAJ, OZI, SOJ, SEZ</i>), Szynka konserwowa premium 50 g (<i>GLU, JAJ, MLE, SEL, GOR, SOJ</i>), Sałata zielona 30 g , Posiłek nocny: Tubka z kaszą jaglana z owocami 1szt 1 szt (<i>GLU</i>),
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2009.74 kcal; Białko ogółem: 84.00 g; Tłuszcz: 52.22 g; Węglowodny przyswajalne: 290.06 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 21.46 g; suma cukrów prostych: 60.25 g; Sól: 7.10 g; Błonnik pokarmowy: 28.64 g; Sód: 956.06 mg;		
czwartek 2024-08-08 Dieta: ZABRZE ŁATWOSTRAWNA KOD-2		
Kasza manna na mleku . 350 ml (<i>BIA, GLU</i>), Herbata bez cukru. 250 ml , Bułka grahamka 1szt ,chleb pszenno-żytni 50g,masło 15g. 1 Por (<i>GLU, JAJ, OZI, SOJ, SEZ</i>), Pasta warzywna 1szt (I) 1 szt , Polędwica sopocka 40 g (<i>GLU, JAJ, SOJ, SEL, GOR, DWU</i>), Pomidor koktajlowy 100 g , II Śniadanie: Mandarynki 150 g ,	Zupa selerowa z ziemniakami . 400 ml (<i>SEL</i>), Ziemniaki . 200 g , Podudzie pieczone 2szt 1 Por (<i>SEL</i>), Bukiet warzyw got 150 g (<i>SEL</i>), Napar owocowy bez cukru. 250 ml , Woda niegazowana 0,5l 1 szt , Podwieczorek: Jogurt naturalny calpro 175 g ,	Herbata bez cukru. 250 ml , Bułka 100g,margaryna miękka1szt 1 Por (<i>GLU, OZI, SOJ, SEZ</i>), Szynka konserwowa premium 40 g (<i>GLU, JAJ, MLE, SEL, GOR, SOJ</i>), Sałata zielona 30 g , Posiłek nocny: Tubka z kaszą jaglana z owocami 1szt 1 szt (<i>GLU</i>),
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2202.23 kcal; Białko ogółem: 101.68 g; Tłuszcz: 72.27 g; Węglowodny przyswajalne: 224.58 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 24.00 g; suma cukrów prostych: 54.89 g; Sól: 6.40 g; Błonnik pokarmowy: 29.80 g; Sód: 607.86 mg;		
czwartek 2024-08-08 Dieta: ZABRZE BOGATOBIAŁKOWA KOD-9		
Kasza manna na mleku . 350 ml (<i>BIA, GLU</i>), Herbata bez cukru. 250 ml , Bułka grahamka 1szt,chleb pszenno-żytni 50g, margaryna miękka1szt. 1 Por (<i>GLU, JAJ, OZI, SOJ, SEZ</i>), Pasta warzywna 1szt (I) 1 szt , Polędwica sopocka 40 g (<i>GLU, JAJ, SOJ, SEL, GOR, DWU</i>), Mix sałat 20 g , II Śniadanie: Mandarynki 200 g ,	Zupa selerowa z ziemniakami . 400 ml (<i>SEL</i>), Podudzie pieczone 2szt 1 Por (<i>SEL</i>), Ziemniaki . 200 g , Bukiet warzyw got 150 g (<i>SEL</i>), Napar owocowy bez cukru. 250 ml , Woda niegazowana 0,5l 1 szt , Podwieczorek: Jogurt naturalny calpro 175 g ,	Herbata bez cukru. 250 ml , Bułka 100g,margaryna miękka1szt 1 Por (<i>GLU, OZI, SOJ, SEZ</i>), Szynka konserwowa premium 100 g (<i>GLU, JAJ, MLE, SEL, GOR, SOJ</i>), Sałata zielona 30 g , Posiłek nocny: Tubka z kaszą jaglana z owocami 1szt 1 szt (<i>GLU</i>),
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2219.93 kcal; Białko ogółem: 113.31 g; Tłuszcz: 68.14 g; Węglowodny przyswajalne: 226.58 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 18.06 g; suma cukrów prostych: 56.80 g; Sól: 8.21 g; Błonnik pokarmowy: 29.83 g; Sód: 599.81 mg;		

Jadłospis dla oddziałów

Oddział: Szpital Miejski Zabrze		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
czwartek 2024-08-08		
Dieta: ZABRZE DIETA Z OGR.ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW KOD-6		
Skyr 150 g (MLE), Herbata bez cukru. 250 ml , Bułka grahamka 1szt ,chleb pszenno-żytni 50g,masło 15g. 1 Por (GLU, JAJ, OZI, SOJ, SEZ), Pasta warzywna 1szt (†) 1 szt , Połudwica sopocka 40 g (GLU, JAJ, SOJ, SEL, GOR, DWU), Pomidor koktajlowy 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 calpro 175 g ,	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), Salata 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]: 2321.15 kcal; Białko ogółem: 117.86 g; Tłuszcz: 82.74 g; Węglowodny przyswajalne: 263.30 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 22.71 g; suma cukrów prostych: 56.32 g; Sól: 6.82 g; Błonnik pokarmowy: 33.00 g; Sód: 530.24 mg;		
czwartek 2024-08-08		
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), Masełko 1szt 1 szt , Jajo 1 szt (JAJ), Pasztet 1szt 50 g (GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR), Pomidor koktajlowy 100 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), Salata zielona 30 g , Posiłek nocny: Tubka z kaszą jaglana z owocami 1szt 1 szt (GLU),
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2456.33 kcal; Białko ogółem: 104.22 g; Tłuszcz: 96.30 g; Węglowodny przyswajalne: 276.36 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 26.41 g; suma cukrów prostych: 53.70 g; Sól: 9.44 g; Błonnik pokarmowy: 32.54 g; Sód: 2337.66 mg;		
czwartek 2024-08-08		
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), Masełko 1szt 1 szt , Szynka drobiowa z fileta 40 g (GLU, JAJ, MLE, SEL, DWU), Pasta warzywna 1szt 1 szt , Pomidor koktajlowy 100 g , II Śniadanie: Mandarynki 150 g ,	Zupa selerowa z ziemniakami . 400 ml (SEL), Ziemniaki . 200 g , Filet z indyka + sos z zieloną pietruszką (120/100) 220 g (GLU), Bukiet warzyw got 150 g (SEL), Napar owocowy bez cukru. 250 ml , Woda niegazowana 0,5l 1 szt , Podwieczorek: Jogurt naturalny calpro 175 g ,	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), Salata zielona 30 g , Posiłek nocny: Tubka z kaszą jaglana z owocami 1szt 1 szt (GLU),
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 1920.93 kcal; Białko ogółem: 101.76 g; Tłuszcz: 36.13 g; Węglowodny przyswajalne: 235.18 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 13.92 g; suma cukrów prostych: 54.95 g; Sól: 6.06 g; Błonnik pokarmowy: 30.48 g; Sód: 494.26 mg;		
czwartek 2024-08-08		
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 , Pomidor koktajlowy 100 g , II Śniadanie: Mandarynki 200 g ,	Zupa selerowa z ziemniakami . 400 ml (SEL), Ziemniaki . 200 g , Filet z indyka + sos z zieloną pietruszką (120/100) 220 g (GLU), Sałatka z ogórków kiszonych i cebuli . 150 g (GOR), Napar owocowy bez cukru. 250 ml , Woda niegazowana 0,5l 1 szt , Podwieczorek: Jogurt naturalny calpro 175 g ,	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), Salata 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]: 2220.65 kcal; Białko ogółem: 117.24 g; Tłuszcz: 66.89 g; Węglowodny przyswajalne: 269.28 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 10.73 g; suma cukrów prostych: 53.27 g; Sól: 8.81 g; Błonnik pokarmowy: 35.81 g; Sód: 1366.59 mg;		

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Szpital Miejski Zabrze		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
czwartek 2024-08-08		
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), Masło 1szt 1 szt , Szynka drobiowa z fileta 40 g (GLU, JAJ, MLE, SEL, DWU), Humus 1szt 1 szt (GLU, GOR, SEZ, SOJ), Pomidor koktajlowy 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 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]: 2393.74 kcal; Białko ogółem: 91.74 g; Tłuszcz: 80.02 g; Węglowodny przyswajalne: 312.63 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 24.18 g; suma cukrów prostych: 59.58 g; Sól: 8.49 g; Błonnik pokarmowy: 34.52 g; Sód: 955.66 mg;		
czwartek 2024-08-08		
Dieta: ZABRZE DIETA PAPKOWATA 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), Południca 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 gotowane 2szt 1 szt (SEL, GOR), Warzywa gotowane 150 g (BIA, GLU, SEL), Napar owocowy bez cukru. 250 ml , Woda niegazowana 0,5l 1 szt , Podwieczorek: Jogurt naturalny calpro 175 g ,	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]: 2222.30 kcal; Białko ogółem: 118.76 g; Tłuszcz: 68.04 g; Węglowodny przyswajalne: 168.49 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 18.59 g; suma cukrów prostych: 44.56 g; Sól: 9.12 g; Błonnik pokarmowy: 28.40 g; Sód: 756.21 mg;		

Dietetyk

.....