

Jadłospis dla oddziałów

Oddział: Szpital Miejski Zabrze		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczerek	Kolacja Posiłek nocny
piątek 2024-08-09		
Dieta: ZABRZE PODSTAWOWA KOD-1		
Kasza jęczmienna na mleku 350 ml (BIA, GLU), Herbata bez cukru. 250 ml , Rogal 1szt, chleb graham 30g, margaryna miękka 1szt 1 Por (GLU, JAJ, SOJ, SEZ), Dżem 1szt 25 g , Jajo 1 szt (JAJ), Pomidor koktajlowy 100 g , II Śniadanie: Kiwi 150 g ,	Zupa pomidorowa z makaronem 400 ml (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR), Ziemniaki . 200 g , Dorsz z pieca koperkiem 120 g (SEL, GOR), Surówka z kapusty kiszzonej 150 g (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR), Napar owocowy bez cukru. 250 ml , Woda niegazowana 0,5l 1 szt , Podwieczerek: Sok wielowarzywny 330 g (SEL),	Herbata bez cukru. 250 ml , Chleb pszenno-żytni 100g margaryna miękka 1szt. 1 Por (GLU, JAJ, OZI, SOJ, SEZ), Twaróg 100 g (BIA), Rukola 20 g , Posiłek nocny: Mus warzywno-owocowy 100 g ,
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2063.76 kcal; Białko ogółem: 110.58 g; Tłuszcz: 49.90 g; Węglowodny przyswajalne: 280.00 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 16.64 g; suma cukrów prostych: 75.50 g; Sól: 5.75 g; Błonnik pokarmowy: 27.76 g; Sód: 1085.26 mg;		
piątek 2024-08-09		
Dieta: ZABRZE ŁATWOSTRAWNA KOD-2		
Kasza jęczmienna na mleku 350 ml (BIA, GLU), Herbata bez cukru. 249 ml , Rogal 1szt, chleb graham 30g, margaryna miękka 1szt 1 Por (GLU, JAJ, SOJ, SEZ), Dżem 1szt 25 g , Serek wiejski 150 g (MLE), Pomidor koktajlowy 100 g , II Śniadanie: Biszkopty b/c 25 g (BIA, GLU, JAJ, ZIA),	Zupa pomidorowa z makaronem 400 ml (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR), Ziemniaki . 200 g , Dorsz z pieca koperkiem 120 g (SEL, GOR), Szpinak 150 g (GLU, SEL, GOR), Napar owocowy bez cukru. 250 ml , Woda niegazowana 0,5l 1 szt , Podwieczerek: Sok wielowarzywny 330 g (SEL),	Herbata bez cukru. 250 ml , Bułka 100g, margaryna miękka 1szt 1 Por (GLU, OZI, SOJ, SEZ), Twaróg 100 g (BIA), Rukola 20 g , Posiłek nocny: Mus warzywno-owocowy 100 g ,
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2092.56 kcal; Białko ogółem: 121.64 g; Tłuszcz: 43.61 g; Węglowodny przyswajalne: 242.27 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 17.04 g; suma cukrów prostych: 67.10 g; Sól: 5.49 g; Błonnik pokarmowy: 24.26 g; Sód: 1163.98 mg;		
piątek 2024-08-09		
Dieta: ZABRZE BOGATOBIĄLKOWA KOD-9		
Kasza jęczmienna na mleku 350 ml (BIA, GLU), Herbata bez cukru. 250 ml , Bułka grahamka 1szt, chleb pszenno-żytni 50g, margaryna miękka 1szt. 1 Por (GLU, JAJ, OZI, SOJ, SEZ), Jajo 1 szt (JAJ), Serek wiejski 150 g (MLE), Pomidor koktajlowy 100 g , II Śniadanie: Jabłko pieczone 150 g ,	Zupa pomidorowa z makaronem 400 ml (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR), Ziemniaki . 200 g , Dorsz z pieca koperkiem 200 g (SEL, GOR), Szpinak 150 g (GLU, SEL, GOR), Napar owocowy bez cukru. 250 ml , Woda niegazowana 0,5l 1 szt , Podwieczerek: Sok wielowarzywny 330 g (SEL),	Herbata bez cukru. 250 ml , Bułka 100g, margaryna miękka 1szt 1 Por (GLU, OZI, SOJ, SEZ), Twaróg 100 g (BIA), Rukola 20 g , Posiłek nocny: Mus warzywno-owocowy 100 g ,
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2321.29 kcal; Białko ogółem: 155.64 g; Tłuszcz: 51.80 g; Węglowodny przyswajalne: 243.14 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 19.22 g; suma cukrów prostych: 75.72 g; Sól: 6.37 g; Błonnik pokarmowy: 30.89 g; Sód: 1436.65 mg;		
piątek 2024-08-09		
Dieta: ZABRZE DIETA Z OGR. ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW KOD-6		
Maślanka 1szt 1 szt , Herbata bez cukru. 250 ml , Bułka grahamka 1szt, chleb pszenno-żytni 50g, margaryna miękka 1szt. 1 Por (GLU, JAJ, OZI, SOJ, SEZ), Jajo 1 szt (JAJ), Serek wiejski lekki 1 szt (MLE), Pomidor koktajlowy 100 g , II Śniadanie: Biszkopty b/c 30 g (BIA, GLU, JAJ, ZIA),	Zupa pomidorowa z makaronem razowym 400 ml (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR), Ziemniaki . 200 g , Dorsz z pieca koperkiem 120 g (SEL, GOR), Surówka z kapusty kiszzonej 150 g (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR), Napar owocowy bez cukru. 250 ml , Woda niegazowana 0,5l 1 szt , Podwieczerek: Sok wielowarzywny 330 g (SEL),	Herbata bez cukru. 250 ml , Chleb graham 100g margaryna miękka 1szt 1 Por (GLU, SOJ, SEZ), Twaróg 100 g (BIA), Rukola 20 g , Posiłek nocny: Mus warzywno-owocowy 100 g , Pestki dyni 30 g ,
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2308.38 kcal; Białko ogółem: 146.73 g; Tłuszcz: 61.41 g; Węglowodny przyswajalne: 278.31 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 18.96 g; suma cukrów prostych: 64.27 g; Sól: 7.73 g; Błonnik pokarmowy: 28.56 g; Sód: 1311.08 mg;		

Jadłospis dla oddziałów

Oddział: Szpital Miejski Zabrze		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
piątek 2024-08-09 Dieta: ZABRZE DIETA PAPKOWATA KOD-12		
Kasza jęczmienna na mleku 350 ml (BIA, GLU), Herbata bez cukru. 250 ml , Bułka 100g,margaryna miękka1szt 1 Por (GLU, OZI, SOJ, SEZ), Szynka Jana 100 g (GLU, JAJ, MLE, GOR), II Śniadanie: Mus owocowy 100 g ,	Zupa ryżowa 400 ml (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR), Ziemniaki (mix) 100 g , Dorsz z pieca koperkiem 120 g (SEL, GOR), Szpinak 150 g (GLU, SEL, GOR), Napar owocowy bez cukru. 250 ml , Woda niegazowana 0,5l 1 szt , Podwieczorek: Sok wielowarzywny 300 g (SEL),	Herbata bez cukru. 250 ml , Zupa z zacierką 400 g (GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, SEL, GOR, SEZ, ZIA, ŁUB), Bułka 100g,margaryna miękka1szt 1 Por (GLU, OZI, SOJ, SEZ), Jajo 1 szt (JAJ), Twaróg 100 g (BIA), Posiłek nocny: Mus warzywno-owocowy 100 g ,
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2030.13 kcal; Białko ogółem: 131.23 g; Tłuszcz: 49.36 g; Węglowodny przyswajalne: 154.00 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 19.39 g; suma cukrów prostych: 52.96 g; Sól: 7.22 g; Błonnik pokarmowy: 22.85 g; Sód: 1211.27 mg;		
sobota 2024-08-10 Dieta: ZABRZE PODSTAWOWA KOD-1		
Makaron na mleku . 300 ml (BIA, GLU), Herbata bez cukru. 250 ml , Bułka grahamka 1szt ,chleb pszenno-żytni 50g,masło 15g. 1 Por (GLU, JAJ, OZI, SOJ, SEZ), Kielbaski białe na ciepło 2szt 60 g (JAJ, MLE, SEL, GOR, SOJ), Pasta warzywna 1szt 1 szt , Papryka mix 100 g (GOR), II Śniadanie: Sok marchwiowo-owocowy 200 ml ,	Zupa koperkowa z ziemniakami . 400 ml (GLU, SEL), Kaszotto z mięsem i warzywami +sos pomidorowy 350 g (GLU, SEL), surówka porowa - 150 g (JAJ, SEL, GOR), Napar owocowy bez cukru. 350 ml , Woda niegazowana 0,5l 1 szt , Podwieczorek: Kefir 150 g (BIA),	Herbata bez cukru. 350 ml , Chleb pszenno-żytni 100g margaryna miękka 1szt. 1 Por (GLU, JAJ, OZI, SOJ, SEZ), Szynka konserwowa premium 50 g (GLU, JAJ, MLE, SEL, GOR, SOJ), Ogórek zielony 100 g , Posiłek nocny: Tubka owsianka z owocami b/c 1szt 1 szt (GLU),
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2169.06 kcal; Białko ogółem: 89.12 g; Tłuszcz: 57.63 g; Węglowodny przyswajalne: 307.70 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 23.29 g; suma cukrów prostych: 74.61 g; Sól: 8.75 g; Błonnik pokarmowy: 31.25 g; Sód: 563.54 mg;		
sobota 2024-08-10 Dieta: ZABRZE ŁATWOSTRAWNA KOD-2		
Makaron na mleku . 300 ml (BIA, GLU), Herbata bez cukru. 250 ml , Bułka grahamka 1szt ,chleb pszenno-żytni 50g,masło 15g. 1 Por (GLU, JAJ, OZI, SOJ, SEZ), Kielbaski białe na ciepło 2szt 60 g (JAJ, MLE, SEL, GOR, SOJ), Pasta warzywna 1szt 1 szt , Mix sałat 20 g , II Śniadanie: Sok marchwiowo-owocowy 200 ml ,	Zupa koperkowa z ziemniakami . 400 ml (GLU, SEL), Kaszotto z mięsem i warzywami +sos pomidorowy 350 g (GLU, SEL), Bukiet warzyw z oliwą 150 g (SEL), Napar owocowy bez cukru. 350 ml , Woda niegazowana 0,5l 1 szt , Podwieczorek: Kefir 150 g (BIA),	Herbata bez cukru. 350 ml , Bułka 100g,margaryna miękka1szt 1 Por (GLU, OZI, SOJ, SEZ), Szynka konserwowa premium 50 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]: 2117.17 kcal; Białko ogółem: 89.31 g; Tłuszcz: 58.85 g; Węglowodny przyswajalne: 244.61 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 24.27 g; suma cukrów prostych: 66.34 g; Sól: 6.90 g; Błonnik pokarmowy: 30.21 g; Sód: 559.19 mg;		
sobota 2024-08-10 Dieta: ZABRZE BOGATOBIAŁKOWA KOD-9		
Makaron na mleku . 300 ml (BIA, GLU), Herbata bez cukru. 250 ml , Bułka grahamka 1szt,chleb pszenno-żytni 50g, margaryna miękka1szt. 1 Por (GLU, JAJ, OZI, SOJ, SEZ), Kielbaski białe na ciepło 2szt 60 g (JAJ, MLE, SEL, GOR, SOJ), Serek homogenizowany nat. 1szt 150 g (MLE), Mix sałat 20 g , II Śniadanie: Sok marchwiowo-owocowy 200 ml ,	Zupa koperkowa z ziemniakami . 400 ml (GLU, SEL), Kaszotto z mięsem i warzywami +sos pomidorowy 350 g (GLU, OZI, SOJ, SEL, GOR, SEZ, ZIA, ŁUB), Filet drobiowy gotowany 80 g , Bukiet warzyw z oliwą 150 g (SEL), Napar owocowy bez cukru. 350 ml , Woda niegazowana 0,5l 1 szt , Podwieczorek: Kefir 150 g (BIA),	Herbata bez cukru. 350 ml , Bułka 100g,margaryna miękka1szt 1 Por (GLU, OZI, SOJ, SEZ), Szynka konserwowa premium 50 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]: 2265.78 kcal; Białko ogółem: 122.72 g; Tłuszcz: 61.96 g; Węglowodny przyswajalne: 243.51 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 23.92 g; suma cukrów prostych: 68.89 g; Sól: 6.96 g; Błonnik pokarmowy: 26.57 g; Sód: 846.54 mg;		

Jadłospis dla oddziałów

Oddział: Szpital Miejski Zabrze		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
sobota 2024-08-10		
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,masło 15g. 1 Por (GLU, JAJ, OZI, SOJ, SEZ), Kielbaski białe na ciepło 2szt 60 g (JAJ, MLE, SEL, GOR, SOJ), Pasta warzywna 1szt 1 szt , Papryka mix 100 g (GOR), II Śniadanie: Sok marchwiowo-owocowy 200 ml ,	Zupa koperkowa z ziemniakami . 400 ml (GLU, SEL), Kaszotto z mięsem i warzywami +sos pomidorowy 350 g (GLU, SEL), surówka porowa - 150 g (JAJ, SEL, GOR), Napar owocowy bez cukru. 350 ml , Woda niegazowana 0,5l 1 szt , Podwieczorek: Kefir 150 g (BIA),	Herbata bez cukru. 350 ml , Chleb graham 100g margaryna miękka 1szt 1 Por (GLU, SOJ, SEZ), Szyńka konserwowa premium 50 g (GLU, JAJ, MLE, SEL, GOR, SOJ), Ogórek zielony 100 g , Posiłek nocny: Tubka owsianka z owocami b/c 1szt 1 szt (GLU), Pestki słonecznika 30 g ,
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2329.94 kcal; Białko ogółem: 102.45 g; Tłuszcz: 73.75 g; Węglowodny przyswajalne: 296.87 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 26.65 g; suma cukrów prostych: 74.63 g; Sól: 8.79 g; Błonnik pokarmowy: 34.41 g; Sód: 497.05 mg;		
sobota 2024-08-10		
Dieta: ZABRZE CZKID ZESTAW I -KOD C1		
Makaron na mleku . 300 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 , Szyńka konserwowa premium 40 g (GLU, JAJ, MLE, SEL, GOR, SOJ), Humus 1szt 1 szt (GLU, GOR, SEZ, SOJ), Papryka mix 100 g (GOR), II Śniadanie: Sok wielowarzywny 300 g (SEL),	Zupa koperkowa z ziemniakami . 400 ml (GLU, SEL), Ziemniaki . 200 g , Kotlecik drobiowy 130 g (GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR), Buraczki 150 g (SEL, GOR), Woda niegazowana 0,5l 1 szt , Napar owocowy bez cukru. 250 ml , Podwieczorek: Kefir 150 g (BIA),	Herbata bez cukru. 250 ml , Chleb graham 100 g (GLU, SOJ, SEZ), Margaryna miękka 1szt 1 szt , Pasta warzywna 1szt 1 szt , Ogórek zielony 100 g , Posiłek nocny: Tubka owsianka z owocami b/c 1szt 1 szt (GLU),
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2572.63 kcal; Białko ogółem: 108.56 g; Tłuszcz: 87.12 g; Węglowodny przyswajalne: 319.79 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 21.34 g; suma cukrów prostych: 65.98 g; Sól: 10.71 g; Błonnik pokarmowy: 36.83 g; Sód: 1279.63 mg;		
sobota 2024-08-10		
Dieta: ZABRZE CZKID ŁATWOSTRAWNA KOD-C2		
Makaron na mleku . 300 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 , Pasta warzywna 1szt 1 szt , Kielbaski białe na ciepło 2szt 60 g (JAJ, MLE, SEL, GOR, SOJ), Mix sałat 20 g , II Śniadanie: Sok wielowarzywny 300 g (SEL),	Zupa koperkowa z ziemniakami . 400 ml (GLU, SEL), Kaszotto z mięsem i warzywami +sos pomidorowy 350 g (GLU, SEL), Bukiet warzyw z oliwą 150 g (SEL), Woda niegazowana 0,5l 1 szt , Napar owocowy bez cukru. 250 ml , Podwieczorek: Kefir 150 g (BIA),	Bułka 100g,margaryna miękka1szt 1 Por (GLU, OZI, SOJ, SEZ), Herbata bez cukru. 250 ml , Szyńka konserwowa premium 50 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]: 2034.42 kcal; Białko ogółem: 90.70 g; Tłuszcz: 54.29 g; Węglowodny przyswajalne: 234.37 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 21.47 g; suma cukrów prostych: 56.40 g; Sól: 7.88 g; Błonnik pokarmowy: 28.23 g; Sód: 497.94 mg;		
sobota 2024-08-10		
Dieta: ZABRZE CZKID Z OGR. WĘGLOWODANÓW KOD-C3		
Serek homogenizowany nat. 1szt 150 g (MLE), Herbata bez cukru. 250 ml , Bułka grahamka 50 g (GLU), Chleb graham 50 g (GLU, SOJ, SEZ), Kielbaski białe na ciepło 2szt 60 g (JAJ, MLE, SEL, GOR, SOJ), Humus 1szt 1 szt (GLU, GOR, SEZ, SOJ), Papryka mix 100 g (GOR), Rama 1szt 1 szt , II Śniadanie: Sok wielowarzywny 300 g (SEL),	Zupa koperkowa z ziemniakami . 400 ml (GLU, SEL), Kaszotto z mięsem i warzywami +sos pomidorowy 350 g (GLU, SEL), surówka porowa - 150 g (JAJ, SEL, GOR), Woda niegazowana 0,5l 1 szt , Napar owocowy bez cukru. 250 ml , Podwieczorek: Kefir 150 g (BIA),	Herbata bez cukru. 250 ml , Chleb graham 100g margaryna miękka 1szt 1 Por (GLU, SOJ, SEZ), Pasta warzywna 1szt 1 szt , Ogórek zielony 100 g , Posiłek nocny: Tubka owsianka z owocami b/c 1szt 1 szt (GLU),
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2355.25 kcal; Białko ogółem: 95.80 g; Tłuszcz: 80.45 g; Węglowodny przyswajalne: 296.58 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 21.42 g; suma cukrów prostych: 65.52 g; Sól: 10.48 g; Błonnik pokarmowy: 33.99 g; Sód: 434.80 mg;		

Jadłospis dla oddziałów

Oddział: Szpital Miejski Zabrze		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
sobota 2024-08-10 Dieta: ZABRZE CZKID ZESTAW II-KOD C1		
Makaron na mleku . 300 ml (BIA, GLU), Herbata bez cukru. 250 ml , Chleb pszenno-żytni 50 g (GLU, JAJ, OZI, SOJ, SEZ), Bułka grahamka 50 g (GLU), Rama 1szt 1 szt , Szynka konserwowa premium 40 g (GLU, JAJ, MLE, SEL, GOR, SOJ), Kielbaski białe na ciepło 2szt 60 g (JAJ, MLE, SEL, GOR, SOJ), Papryka mix 100 g (GOR), II Śniadanie: Sok wielowarzywny 300 g (SEL),	Zupa koperkowa z ziemniakami . 400 ml (GLU, SEL), Kaszotto z mięsem i warzywami +sos pomidorowy 350 g (GLU, SEL), surówka koperkowa- 150 g (JAJ, SEL, GOR), Woda niegazowana 0,5l 1 szt , Napar owocowy bez cukru. 250 ml , Podwieczorek: Jogurt naturalny . 150 g (BIA),	Herbata bez cukru. 250 ml , Chleb graham 100 g (GLU, SOJ, SEZ), Twaróg 100 g (BIA), Rama 1szt 1 szt , Ogórek zielony 100 g , Posiłek nocny: Tubka owsianka z owocami b/c 1szt 1 szt (GLU),
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2148.67 kcal; Białko ogółem: 105.46 g; Tłuszcz: 53.43 g; Węglowodny przyswajalne: 299.72 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 19.25 g; suma cukrów prostych: 66.41 g; Sól: 8.70 g; Błonnik pokarmowy: 27.77 g; Sód: 583.69 mg;		
sobota 2024-08-10 Dieta: ZABRZE DIETA PAPKOWATA KOD-12		
Makaron na mleku . 300 ml (BIA, GLU), 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: Sok marchwiowo-owocowy 200 ml ,	Zupa ziemniaczana . 400 ml (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR), Ziemniaki (mix) 100 g , Schab gotowany 120 g , Bukiet warzyw z oliwą 150 g (SEL), Napar owocowy bez cukru. 250 ml , Woda niegazowana 0,5l 1 szt , Podwieczorek: Kefir 150 g (BIA),	Herbata bez cukru. 250 ml , Zupa ziemniaczana . 400 ml (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR), Bułka 100g,margaryna miękka1szt 1 Por (GLU, OZI, SOJ, SEZ), Kielbaski białe na ciepło 2szt 60 g (JAJ, MLE, SEL, GOR, SOJ), Mus warzywno-owocowy 100 g , Posiłek nocny: Tubka owsianka z owocami b/c 1szt 1 szt (GLU),
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2203.13 kcal; Białko ogółem: 114.86 g; Tłuszcz: 56.75 g; Węglowodny przyswajalne: 198.90 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 19.25 g; suma cukrów prostych: 68.36 g; Sól: 8.01 g; Błonnik pokarmowy: 23.84 g; Sód: 711.15 mg;		
niedziela 2024-08-11 Dieta: ZABRZE PODSTAWOWA KOD-1		
Kasza kukurydzina 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 drobiowa z fileta 40 g (GLU, JAJ, MLE, SEL, DWU), Jajo 1 szt (JAJ), Sałata zielona 20 g , II Śniadanie: Nektaryna 150 g ,	Rosół z makaronem . 400 ml (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR), Ziemniaki . 200 g , Podudzie pieczone 2szt 1 Por (SEL), Surówka żydowska z oliwą 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 pszenno-żytni 100g margaryna miękka 1szt. 1 Por (GLU, JAJ, OZI, SOJ, SEZ), Serek wiejski lekki 1 szt (MLE), Pomidor 100 g , Posiłek nocny: Mus owocowy z twarogiem 1szt 1 szt (MLE),
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2410.49 kcal; Białko ogółem: 119.87 g; Tłuszcz: 84.92 g; Węglowodny przyswajalne: 277.64 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 20.73 g; suma cukrów prostych: 66.59 g; Sól: 7.97 g; Błonnik pokarmowy: 25.67 g; Sód: 1693.27 mg;		
niedziela 2024-08-11 Dieta: ZABRZE ŁATWOSTRAWNA KOD-2		
Kasza kukurydzina 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 drobiowa z fileta 50 g (GLU, JAJ, MLE, SEL, DWU), Mix sałat 20 g , Jajo 1 szt (JAJ), II Śniadanie: Biszkoty b/c 30 g (BIA, GLU, JAJ, ZIA),	Rosół z makaronem . 400 ml (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR), Ziemniaki . 200 g , Podudzie pieczone 2szt 1 Por (SEL), Buraczki z jabłkiem . 150 g , 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), Serek wiejski lekki 1 szt (MLE), Pomidor 100 g , Posiłek nocny: Mus owocowy z twarogiem 1szt 1 szt (MLE),
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2451.78 kcal; Białko ogółem: 124.08 g; Tłuszcz: 83.71 g; Węglowodny przyswajalne: 236.93 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 20.70 g; suma cukrów prostych: 63.31 g; Sól: 7.01 g; Błonnik pokarmowy: 24.19 g; Sód: 1430.77 mg;		

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Szpital Miejski Zabrze		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
niedziela 2024-08-11 Dieta: ZABRZE CZKID Z OGR. WEGLOWODANÓW KOD-C3		
Jogurt naturalny . 150 g (BIA), Herbata bez cukru. 250 ml , Chleb graham 50 g (GLU, SOJ, SEZ), Bułka grahamka 50 g (GLU), Margaryna miękka 1szt 1 szt , Jajo 1 szt (JAJ), Szynka drobiowa z fileta 50 g (GLU, JAJ, MLE, SEL, DWU), Sałata zielona 20 g , II Śniadanie: Nektaryna 150 g , Orzechy włoskie 30 g (ORZ),	Rosół z makaronem . 400 ml (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR), Ziemniaki . 200 g , Podudzie pieczone 2szt 1 Por (SEL), Surówka żydowska z oliwą 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), Pasta warzywna 1szt 1 szt , Pomidor 100 g , Posiłek nocny: Mus owocowy z twarogiem 1szt 1 szt (MLE),
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2410.03 kcal; Białko ogółem: 113.93 g; Tłuszcz: 91.97 g; Węglowodny przyswajalne: 263.59 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 19.88 g; suma cukrów prostych: 66.05 g; Sól: 8.15 g; Błonnik pokarmowy: 34.25 g; Sód: 1710.88 mg;		
niedziela 2024-08-11 Dieta: ZABRZE CZKID ZESTAW II-KOD C1		
Kasza kukurydzina na mleku . 350 ml (BIA), Herbata bez cukru. 250 ml , Bułka grahamka 50 g (GLU), Chleb pszenno-żytni 50 g (GLU, JAJ, OZI, SOJ, SEZ), Margaryna miękka 1szt 1 szt , Ser żółty 40 g (BIA), Szynka drobiowa z fileta 50 g (GLU, JAJ, MLE, SEL, DWU), Sałata zielona 20 g , II Śniadanie: Nektaryna 150 g ,	Rosół z makaronem . 400 ml (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR), Ziemniaki . 200 g , Kotleciec drobiowy 150 g (GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR), Surówka z selera i jabłka 150 g (SEL, GOR), Napar owocowy bez cukru. 250 ml , Woda niegazowana 0,5l 1 szt , Podwieczorek: Skyr 150 g (MLE),	Herbata bez cukru. 250 ml , Chleb graham 100g margaryna miękka 1szt 1 Por (GLU, SOJ, SEZ), Pasta warzywna 1szt 1 szt , Pomidor 100 g , Posiłek nocny: Mus owocowy z twarogiem 1szt 1 szt (MLE),
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2343.07 kcal; Białko ogółem: 126.63 g; Tłuszcz: 65.59 g; Węglowodny przyswajalne: 294.72 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 18.91 g; suma cukrów prostych: 65.42 g; Sól: 8.64 g; Błonnik pokarmowy: 31.41 g; Sód: 1681.13 mg;		
niedziela 2024-08-11 Dieta: ZABRZE DIETA PAPKOWATA KOD-12		
Kasza kukurydzina na mleku . 350 ml (BIA), Herbata bez cukru. 250 ml , Bułka 100g, margaryna miękka 1szt 1 Por (GLU, OZI, SOJ, SEZ), Szynka drobiowa z fileta 100 g (GLU, JAJ, MLE, SEL, DWU), II Śniadanie: Mus warzywno-owocowy 100 g ,	Rosół z makaronem . 400 ml (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR), Ziemniaki (mix) 100 g , Podudzie gotowane (2szt) 1 szt (SEL, GOR), Warzywa gotowane 150 g (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 , Rosół z makaronem . 400 ml (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR), Bułka 100g, margaryna miękka 1szt 1 Por (GLU, OZI, SOJ, SEZ), Kielbasa szynkowa wp.o.Grzegorza 100 g (JAJ), Posiłek nocny: Mus owocowy z twarogiem 1szt 1 szt (MLE),
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2155.17 kcal; Białko ogółem: 124.17 g; Tłuszcz: 56.95 g; Węglowodny przyswajalne: 172.89 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 16.31 g; suma cukrów prostych: 56.39 g; Sól: 8.52 g; Błonnik pokarmowy: 23.02 g; Sód: 1052.51 mg;		
poniedziałek 2024-08-12 Dieta: ZABRZE PODSTAWOWA KOD-1		
Płatki owsiane na mleku . 350 ml (BIA, GLU), Kawa zbożowa z mlekiem bez cukru. 250 ml (BIA, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR), Bułka grahamka 1szt, chleb pszenno-żytni 50g, margaryna miękka 1szt. 1 Por (GLU, JAJ, OZI, SOJ, SEZ), Pastella z awokado 1 szt (GLU, RYB, SOJ, MLE), Szynka Jana 40 g (GLU, JAJ, MLE, GOR), Ogórek kiszony . 100 g (GOR), II Śniadanie: Jabłko 150 g ,	Krupnik 400 ml (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR), Ziemniaki . 200 g , Gołąbki bez zawijania 100 g (GLU, BIA, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR), Sos pomidorowy . 100 ml (GLU, OZI, SOJ, MLE, SEL, GOR, SEZ, ZIA, ŁUB), surówka koperkowa- 150 g (JAJ, 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), Połędwica 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]: 2335.74 kcal; Białko ogółem: 85.32 g; Tłuszcz: 80.09 g; Węglowodny przyswajalne: 306.59 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 18.65 g; suma cukrów prostych: 76.73 g; Sól: 10.26 g; Błonnik pokarmowy: 27.45 g; Sód: 1669.22 mg;		

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Szpital Miejski Zabrze		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
poniedziałek 2024-08-12 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, margaryna miękka 1szt. 1 Por (GLU, JAJ, OZI, SOJ, SEZ), Pasta warzywna 1szt 1 szt , Szynka Jana 40 g (GLU, JAJ, MLE, GOR), Pomidor 100 g , II Śniadanie: Jabłko 150 g ,	Krupnik 400 ml (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR), Ziemniaki . 200 g , Pulpet wp. z szynki gotowany w sosie pomidorowym 1 Por (GLU, JAJ, OZI, SOJ, SEZ), Marchewka kostka gotowana z ziołami z dod. oliwy 150 g (BIA, GLU, SOJ, SEL, GOR), Napar owocowy bez cukru. 250 ml , Woda niegazowana 0,5l 1 szt , Podwieczorek: Jogurt naturalny calpro 175 g ,	Herbata bez cukru. 250 ml , Bułka 100g, margaryna miękka 1szt 1 Por (GLU, OZI, SOJ, SEZ), Polędwica sopočka 40 g (GLU, JAJ, SOJ, SEL, GOR, DWU), Sałata zielona 20 g , Posiłek nocny: Mus warzywno-owocowy 100 g ,
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 1957.91 kcal; Białko ogółem: 82.61 g; Tłuszcz: 47.81 g; Węglowodny przyswajalne: 221.53 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 14.20 g; suma cukrów prostych: 66.85 g; Sól: 5.59 g; Błonnik pokarmowy: 34.47 g; Sód: 546.44 mg;		
poniedziałek 2024-08-12 Dieta: ZABRZE BOGATOBIAŁKOWA KOD-9		
Platki owsiane na mleku . 350 ml (BIA, GLU), Herbata bez cukru. 250 ml , Bułka grahamka 1szt, chleb pszenno-żytni 50g, margaryna miękka 1szt. 1 Por (GLU, JAJ, OZI, SOJ, SEZ), Twaróg 100 g (BIA), Szynka Jana 40 g (GLU, JAJ, MLE, GOR), Pomidor 100 g , II Śniadanie: Jabłko 150 g ,	Krupnik 400 ml (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR), Ziemniaki . 200 g , Pulpet wp. z szynki gotowany w sosie pomidorowym 1 Por (GLU, JAJ, OZI, SOJ, SEZ), Podudzie got 1 szt , Marchewka kostka gotowana z ziołami z dod. oliwy 150 g (BIA, GLU, SOJ, SEL, GOR), Napar owocowy bez cukru. 250 ml , Woda niegazowana 0,5l 1 szt , Podwieczorek: Jogurt naturalny calpro 175 g ,	Herbata bez cukru. 250 ml , Bułka 100g, margaryna miękka 1szt 1 Por (GLU, OZI, SOJ, SEZ), Polędwica sopočka 100 g (GLU, JAJ, SOJ, SEL, GOR, DWU), Sałata zielona 20 g , Posiłek nocny: Mus warzywno-owocowy 100 g ,
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2284.46 kcal; Białko ogółem: 127.85 g; Tłuszcz: 66.50 g; Węglowodny przyswajalne: 217.83 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 21.61 g; suma cukrów prostych: 65.89 g; Sól: 6.45 g; Błonnik pokarmowy: 30.79 g; Sód: 696.69 mg;		
poniedziałek 2024-08-12 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), Pastella z awokado 1 szt (GLU, RYB, SOJ, MLE), Szynka Jana 40 g (GLU, JAJ, MLE, GOR), Ogórek kiszony . 100 g (GOR), II Śniadanie: Biszkopty b/c 30 g (BIA, GLU, JAJ, ZIA),	Krupnik 400 ml (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR), Ziemniaki . 200 g , Gołąbki bez zawijania 100 g (GLU, BIA, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR), Sos pomidorowy . 100 ml (GLU, OZI, SOJ, MLE, SEL, GOR, SEZ, ZIA, ŁUB), surówka koperkowa- 150 g (JAJ, 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), Polędwica sopočka 40 g (GLU, JAJ, SOJ, SEL, GOR, DWU), Sałata zielona 20 g , Posiłek nocny: Mus warzywno-owocowy 100 g ,
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2186.55 kcal; Białko ogółem: 80.81 g; Tłuszcz: 73.44 g; Węglowodny przyswajalne: 290.29 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 15.16 g; suma cukrów prostych: 54.37 g; Sól: 10.20 g; Błonnik pokarmowy: 24.99 g; Sód: 1590.26 mg;		
poniedziałek 2024-08-12 Dieta: ZABRZE CZKID ZESTAW I -KOD C1		
Platki 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 , Pastella z awokado 1 szt (GLU, RYB, SOJ, MLE), Szynka Jana 40 g (GLU, JAJ, MLE, GOR), Ogórek zielony 100 g , II Śniadanie: Jabłko 150 g ,	Krupnik 400 ml (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR), Ziemniaki . 200 g , Gołąbki bez zawijania 100 g (GLU, BIA, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR), Sos pomidorowy . 100 ml (GLU, OZI, SOJ, MLE, SEL, GOR, SEZ, ZIA, ŁUB), surówka koperkowa- 150 g (JAJ, SEL, GOR), Woda niegazowana 0,5l 1 szt , Napar owocowy bez cukru. 250 ml , 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), Kielbasa zielonogórska 40 g (BIA, GLU, JAJ, SEL, SOJ, GOR), Sałata zielona 20 g , Posiłek nocny: Mus warzywno-owocowy 100 g ,
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2315.63 kcal; Białko ogółem: 75.00 g; Tłuszcz: 80.04 g; Węglowodny przyswajalne: 310.92 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 20.58 g; suma cukrów prostych: 62.46 g; Sól: 8.12 g; Błonnik pokarmowy: 29.76 g; Sód: 1212.57 mg;		

Jadłospis dla oddziałów

Oddział: Szpital Miejski Zabrze		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
poniedziałek 2024-08-12 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 , Szynka Jana 40 g (GLU, JAJ, MLE, GOR), Serek homogenizowany nat. 1szt 150 g (MLE), Pomidor 100 g , II Śniadanie: Jabłko 150 g ,	Krupnik 400 ml (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR), Ziemniaki . 200 g , Pulpet wp. z szynki gotowany w sosie pomidorowym 1 Por (GLU, JAJ, OZI, SOJ, SEZ), Marchewka kostka gotowana z ziołami z dod. oliwy 150 g (BIA, GLU, SOJ, SEL, GOR), Napar owocowy bez cukru. 250 ml , Woda niegazowana 0,5l 1 szt , Podwieczorek: Jogurt naturalny calpro 175 g ,	Herbata bez cukru. 250 ml , Bułka 100g, margaryna miękka 1szt 1 Por (GLU, OZI, SOJ, SEZ), Połędwica sopočka 40 g (GLU, JAJ, SOJ, SEL, GOR, DWU), Sałata zielona 20 g , Posiłek nocny: Mus warzywno-owocowy 100 g ,
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2050.81 kcal; Białko ogółem: 91.38 g; Tłuszcz: 55.66 g; Węglowodny przyswajalne: 220.30 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 22.92 g; suma cukrów prostych: 69.50 g; Sól: 4.71 g; Błonnik pokarmowy: 30.79 g; Sód: 547.34 mg;		
poniedziałek 2024-08-12 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), Masełko 1szt 1 szt , Szynka Jana 40 g (GLU, JAJ, MLE, GOR), Serek homogenizowany nat. 1szt 150 g (MLE), Ogórek kiszony . 100 g (GOR), II Śniadanie: Jabłko 150 g ,	Krupnik 400 ml (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR), Ziemniaki . 200 g , Gołąbki bez zawijania 100 g (GLU, BIA, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR), Sos pomidorowy . 100 ml (GLU, OZI, SOJ, MLE, SEL, GOR, SEZ, ZIA, ŁUB), Cukinia gotowana z ziołami i oliwą 150 g (BIA, GLU, SOJ, SEL, GOR), Napar owocowy bez cukru. 250 ml , Woda niegazowana 0,5l 1 szt , Podwieczorek: Jogurt naturalny calpro 175 g ,	Herbata bez cukru. 250 ml , Chleb graham 100g margaryna miękka 1szt 1 Por (GLU, SOJ, SEZ), Śledzik na raz z cebulką 1 szt , Sałata zielona 20 g , Posiłek nocny: Mus warzywno-owocowy 100 g ,
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2180.80 kcal; Białko ogółem: 89.34 g; Tłuszcz: 72.99 g; Węglowodny przyswajalne: 276.14 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 22.71 g; suma cukrów prostych: 64.29 g; Sól: 9.43 g; Błonnik pokarmowy: 28.49 g; Sód: 1594.21 mg;		
poniedziałek 2024-08-12 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), Margaryna miękka 1szt 1 szt , Szynka Jana 40 g (GLU, JAJ, MLE, GOR), Serek homogenizowany nat. 1szt 150 g (MLE), Ogórek kiszony . 100 g (GOR), II Śniadanie: Jabłko 150 g ,	Krupnik 400 ml (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR), Ziemniaki . 200 g , Podudzie gotowane 2szt z sosem ziołowym 1 szt (GLU), Marchewka kostka gotowana z ziołami z dod. oliwy 150 g (BIA, GLU, SOJ, SEL, GOR), Napar owocowy bez cukru. 250 ml , Woda niegazowana 0,5l 1 szt , Podwieczorek: Jogurt naturalny calpro 175 g ,	Herbata bez cukru. 250 ml , Chleb graham 100g margaryna miękka 1szt 1 Por (GLU, SOJ, SEZ), Śledzik na raz z cebulką 1 szt , Sałata zielona 20 g , Posiłek nocny: Mus warzywno-owocowy 100 g ,
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2445.45 kcal; Białko ogółem: 113.15 g; Tłuszcz: 92.66 g; Węglowodny przyswajalne: 273.59 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 25.68 g; suma cukrów prostych: 66.92 g; Sól: 8.67 g; Błonnik pokarmowy: 31.42 g; Sód: 1371.40 mg;		
poniedziałek 2024-08-12 Dieta: ZABRZE DIETA PAPKOWATA KOD-12		
Płatki owsiane na mleku . 350 ml (BIA, GLU), Herbata bez cukru. 250 ml , Bułka 100g, margaryna miękka 1szt 1 Por (GLU, OZI, SOJ, SEZ), Szynka Jana 100 g (GLU, JAJ, MLE, GOR), II Śniadanie: Sok marchwiowo-owocowy 200 ml ,	Zupa ziemniaczana . 400 ml (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR), Ziemniaki (mix) 100 g , Pulpet wp. z szynki gotowany 120g 1 Por (GLU, JAJ, OZI, SOJ, SEZ), Marchewka kostka gotowana z ziołami z dod. oliwy 150 g (BIA, GLU, SOJ, SEL, GOR), Napar owocowy bez cukru. 250 ml , Woda niegazowana 0,5l 1 szt , Podwieczorek: Jogurt naturalny . 150 g (BIA),	Herbata bez cukru. 250 ml , Zupa ziemniaczana . 400 ml (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR), Bułka 100g, margaryna miękka 1szt 1 Por (GLU, OZI, SOJ, SEZ), Połędwica sopočka 100 g (GLU, JAJ, SOJ, SEL, GOR, DWU), Sok pomidorowy 1szt 1 szt , Posiłek nocny: Mus warzywno-owocowy 100 g ,
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2262.61 kcal; Białko ogółem: 109.26 g; Tłuszcz: 54.97 g; Węglowodny przyswajalne: 205.14 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 19.08 g; suma cukrów prostych: 72.47 g; Sól: 8.29 g; Błonnik pokarmowy: 34.88 g; Sód: 1134.75 mg;		

Jadłospis dla oddziałów

Oddział: Szpital Miejski Zabrze		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
wtorek 2024-08-13 Dieta: ZABRZE CZKID ZESTAW I -KOD C1		
Płatki jęczmieńne na mleku . 350 ml (BIA, GLU), Herbata bez cukru. 250 ml , Bułka grahamka 50 g (GLU), Chleb pszenno-żytni 50 g (GLU, JAJ, OZI, SOJ, SEZ), Rama 1szt 1 szt , Szynka drobiowa z fileta 40 g (GLU, JAJ, MLE, SEL, DWU), Ser żółty 40 g (BIA), Pomidor 100 g , II Śniadanie: Winogron 150 g ,	Zupa koperkowa z ziemniakami . 400 ml (GLU, SEL), Ziemniaki . 200 g , Podudzie gotowane 2szt z sosem ziołowym 1 szt (GLU), Fasolka szparagowa z wody z ziołami i oliwą 150 g (STR), Napar owocowy bez cukru. 250 ml , Woda niegazowana 0,5l 1 szt , Podwieczorek: Skyr 150 g (MLE),	Herbata bez cukru. 250 ml , Chleb graham 100g margaryna miękka 1szt 1 Por (GLU, SOJ, SEZ), Kielbasa szynkowa wp.o.Grzegorza 50 g (JAJ), Ogórek zielony 100 g , Posiłek nocny: Mus owoc/batata 1 szt ,
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2336.07 kcal; Białko ogółem: 128.46 g; Tłuszcz: 64.21 g; Węglowodny przyswajalne: 293.86 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 23.19 g; suma cukrów prostych: 61.94 g; Sól: 6.63 g; Błonnik pokarmowy: 30.58 g; Sód: 778.93 mg;		
wtorek 2024-08-13 Dieta: ZABRZE CZKID ŁATWOSTRAWNA KOD-C2		
Płatki jęczmieńne na mleku . 350 ml (BIA, GLU), Herbata bez cukru. 250 ml , Bułka grahamka 50 g (GLU), Chleb pszenno-żytni 50 g (GLU, JAJ, OZI, SOJ, SEZ), Rama 1szt 1 szt , Twaróg 100 g (BIA), Szynka drobiowa z fileta 40 g (GLU, JAJ, MLE, SEL, DWU), Pomidor 100 g , II Śniadanie: Mandarynki 150 g ,	Zupa koperkowa z ziemniakami . 400 ml (GLU, SEL), Ziemniaki . 200 g , Podudzie gotowane 2szt z sosem ziołowym 1 szt (GLU), Brokuły got. z dodatkiem oliwy 150 g , Napar owocowy bez cukru. 250 ml , Woda niegazowana 0,5l 1 szt , Podwieczorek: Skyr 150 g (MLE),	Herbata bez cukru. 250 ml , Bułka 100g,margaryna miękka1szt 1 Por (GLU, OZI, SOJ, SEZ), Kielbasa szynkowa wp.o.Grzegorza 50 g (JAJ), Roszponka 20 g , Posiłek nocny: Mus owoc/batata 1 szt ,
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2264.07 kcal; Białko ogółem: 136.36 g; Tłuszcz: 60.59 g; Węglowodny przyswajalne: 226.62 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 18.70 g; suma cukrów prostych: 55.85 g; Sól: 5.52 g; Błonnik pokarmowy: 28.03 g; Sód: 810.43 mg;		
wtorek 2024-08-13 Dieta: ZABRZE CZKID Z OGR. WEGLOWODANÓW KOD-C3		
Skyr 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 40 g (BIA), Szynka drobiowa z fileta 40 g (GLU, JAJ, MLE, SEL, DWU), Pomidor 100 g , II Śniadanie: Mandarynki 150 g ,	Zupa koperkowa z ziemniakami . 400 ml (GLU, SEL), Ziemniaki . 200 g , Podudzie gotowane 2szt z sosem ziołowym 1 szt (GLU), surówka coleslaw sosem chrzan- 150 g (GLU, JAJ, SEL, GOR), Woda niegazowana 0,5l 1 szt , Napar owocowy bez cukru. 250 ml , Podwieczorek: Serek wiejski lekki 1 szt (MLE),	Herbata bez cukru. 250 ml , Chleb graham 100g margaryna miękka 1szt 1 Por (GLU, SOJ, SEZ), Kielbasa szynkowa wp.o.Grzegorza 50 g (JAJ), Ogórek zielony 100 g , Posiłek nocny: Mus owoc/batata 1 szt , Orzechy włoskie 30 g (ORZ),
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2445.83 kcal; Białko ogółem: 139.90 g; Tłuszcz: 82.48 g; Węglowodny przyswajalne: 272.06 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 23.99 g; suma cukrów prostych: 56.15 g; Sól: 8.30 g; Błonnik pokarmowy: 27.66 g; Sód: 520.60 mg;		
wtorek 2024-08-13 Dieta: ZABRZE CZKID ZESTAW II-KOD C1		
Płatki jęczmieńne na mleku . 350 ml (BIA, GLU), Herbata bez cukru. 250 ml , Bułka grahamka 50 g (GLU), Chleb pszenno-żytni 50 g (GLU, JAJ, OZI, SOJ, SEZ), Rama 1szt 1 szt , Jajo 1 szt (JAJ), Parówki z szynki 1szt 50 g (SOJ, MLE, SEL, GOR), Pomidor 100 g , II Śniadanie: Winogron 150 g ,	Zupa koperkowa z ziemniakami . 400 ml (GLU, SEL), Ziemniaki . 200 g , Ryba miruna z (parowana) koperkiem 120 g (RYB, SEL, GOR), Surówka z selera i jabłka z orzechami 150 g (ORZ, SEL, GOR), Woda niegazowana 0,5l 1 szt , Napar owocowy bez cukru. 250 ml , Podwieczorek: Kefir 150 g (BIA),	Herbata bez cukru. 250 ml , Chleb graham 100g margaryna miękka 1szt 1 Por (GLU, SOJ, SEZ), Pasta z twarogu z koperkiem 100 g (BIA), Ogórek zielony 100 g , Posiłek nocny: Mus owoc/batata 1 szt ,
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2226.50 kcal; Białko ogółem: 111.57 g; Tłuszcz: 59.33 g; Węglowodny przyswajalne: 292.28 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 20.90 g; suma cukrów prostych: 67.68 g; Sól: 6.36 g; Błonnik pokarmowy: 32.36 g; Sód: 1303.16 mg;		

Jadłospis dla oddziałów

Oddział: Szpital Miejski Zabrze		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
środa 2024-08-14		
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), Szyunka konserwowa premium 40 g (GLU, JAJ, MLE, SEL, GOR, SOJ), Pasta warzywna 1szt 1 szt , Papryka mix 100 g (GOR), II Śniadanie: Kiwi 150 g , Pestki dyni 30 g ,	Zupa z ryżem brązowym i koperkiem 400 ml (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR), Ziemniaki . 200 g , Schab gotowany +sos 120/100 200 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: Sok pomidorowy 1szt 1 szt ,	Herbata bez cukru. 250 ml , Chleb graham 100g, margaryna miękka 1szt 1 Por (GLU, SOJ, SEZ), Serek wiejski lekki 1 szt (MLE), Rukola 20 g , Posiłek nocny: Tubka owsianka z owocami b/c 1szt 1 szt (GLU), Orzechy włoskie 30 g (ORZ),
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2429.79 kcal; Białko ogółem: 136.83 g; Tłuszcz: 72.34 g; Węglowodny przyswajalne: 288.55 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 19.64 g; suma cukrów prostych: 77.98 g; Sól: 8.82 g; Błonnik pokarmowy: 36.34 g; Sód: 1387.77 mg;		
środa 2024-08-14		
Dieta: ZABRZE CZKID ZESTAW I -KOD C1		
Kasza kukurydza na mleku . 350 ml (BIA), Herbata bez cukru. 250 ml , Chleb pszenno-żytni 50 g (GLU, JAJ, OZI, SOJ, SEZ), Bułka grahamka 50 g (GLU), Masełko 1szt 1 szt , Pasta warzywna 1szt 1 szt , Parówka na gorąco drob-wp 1 szt 60 g (BIA, MLE, SEL, GOR), Papryka mix 100 g (GOR), II Śniadanie: Kiwi 150 g ,	Zupa ryżowa z koperkiem 400 ml (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR), Ziemniaki . 200 g , Dorsz z pieca koperkiem 120 g (SEL, GOR), surówka coleslaw sosem chrzan- 150 g (GLU, JAJ, 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 100 g (GLU, SOJ, SEZ), Margaryna miękka 1szt 1 szt , Serek wiejski lekki 1 szt (MLE), Rukola 20 g , Posiłek nocny: Tubka owsianka z owocami b/c 1szt 1 szt (GLU),
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2099.34 kcal; Białko ogółem: 104.38 g; Tłuszcz: 49.10 g; Węglowodny przyswajalne: 295.58 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 18.75 g; suma cukrów prostych: 70.36 g; Sól: 9.81 g; Błonnik pokarmowy: 29.52 g; Sód: 1154.31 mg;		
środa 2024-08-14		
Dieta: ZABRZE CZKID ŁATWOSTRAWNA KOD-C2		
Kasza kukurydza na mleku . 350 ml (BIA), Herbata bez cukru. 250 ml , Chleb pszenno-żytni 50 g (GLU, JAJ, OZI, SOJ, SEZ), Bułka grahamka 50 g (GLU), Rama 1szt 1 szt , Pasta warzywna 1szt 1 szt , Kiełbaski białe na ciepło 2szt 60 g (JAJ, MLE, SEL, GOR, SOJ), Sałata zielona 30 g , II Śniadanie: Banan 150 g ,	Zupa ryżowa z koperkiem 400 ml (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR), Ziemniaki . 200 g , Schab gotowany +sos 120/100 200 g (BIA, GLU, SOJ, SEL, GOR), Cukinia gotowana z ziołami i oliwą 150 g (BIA, GLU, SOJ, SEL, GOR), Napar owocowy bez cukru. 250 ml , Woda niegazowana 0,5l 1 szt , Podwieczorek: Sok pomidorowy 1szt 1 szt ,	Herbata bez cukru. 250 ml , Bułka 100g, margaryna miękka 1szt 1 Por (GLU, OZI, SOJ, SEZ), Serek wiejski lekki 1 szt (MLE), Rukola 20 g , Posiłek nocny: Mus warzywno-owocowy 100 g ,
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2159.65 kcal; Białko ogółem: 114.27 g; Tłuszcz: 53.88 g; Węglowodny przyswajalne: 239.57 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 18.38 g; suma cukrów prostych: 73.11 g; Sól: 7.77 g; Błonnik pokarmowy: 27.03 g; Sód: 1119.06 mg;		
środa 2024-08-14		
Dieta: ZABRZE CZKID Z OGR. WĘGLOWODANÓW KOD-C3		
Maślanka 1szt 1 szt , Herbata bez cukru. 250 ml , Chleb graham 50 g (GLU, SOJ, SEZ), Bułka grahamka 50 g (GLU), Rama 1szt 1 szt , Pasta warzywna 1szt 1 szt , Kiełbaski białe na ciepło 2szt 60 g (JAJ, MLE, SEL, GOR, SOJ), Sałata zielona 30 g , II Śniadanie: Kiwi 150 g , Pestki dyni 30 g ,	Zupa z ryżem brązowym i koperkiem 400 ml (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR), Ziemniaki . 200 g , Schab gotowany +sos 120/100 200 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: Sok pomidorowy 1szt 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), Rukola 20 g , Posiłek nocny: Tubka owsianka z owocami b/c 1szt 1 szt (GLU), Orzechy włoskie 30 g (ORZ),
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2492.99 kcal; Białko ogółem: 138.89 g; Tłuszcz: 79.79 g; Węglowodny przyswajalne: 285.77 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 22.73 g; suma cukrów prostych: 74.12 g; Sól: 9.09 g; Błonnik pokarmowy: 35.71 g; Sód: 1385.97 mg;		

Jadłospis dla oddziałów

Oddział: Szpital Miejski Zabrze		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
środa 2024-08-14 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), Humus 1szt 1 szt (GLU, GOR, SEZ, SOJ), Papryka mix 100 g (GOR), II Śniadanie: Kiwi 150 g ,	Zupa ryżowa z koperkiem 400 ml (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR), Ziemniaki . 200 g , Kotlet schabowy 120 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: Galaretką z owocami 1szt 1 szt ,	Herbata bez cukru. 250 ml , Chleb graham 100 g (GLU, SOJ, SEZ), Margaryna miękka 1szt 1 szt , Pasta warzywna 1szt 1 szt , Rukola 20 g , Posiłek nocny: Tubka owsianka z owocami b/c 1szt 1 szt (GLU),
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2620.06 kcal; Białko ogółem: 92.74 g; Tłuszcz: 96.91 g; Węglowodny przyswajalne: 305.41 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 22.73 g; suma cukrów prostych: 73.49 g; Sól: 8.18 g; Błonnik pokarmowy: 30.15 g; Sód: 642.41 mg;		
środa 2024-08-14 Dieta: ZABRZE DIETA PAPKOWATA KOD-12		
Kasza kukurydzina na mleku . 350 ml (BIA), Herbata bez cukru. 250 ml , Bułka 100g,margaryna miękka1szt 1 Por (GLU, OZI, SOJ, SEZ), Szyńka Jana 100 g (GLU, JAJ, MLE, GOR), II Śniadanie: Mus owocowy 100 g ,	Zupa ryżowa z koperkiem 400 ml (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR), Ziemniaki . 100 g , Schab gotowany 120 g , Cukinia gotowana z ziołami i oliwą 150 g (BIA, GLU, SOJ, SEL, GOR), Napar owocowy bez cukru. 250 ml , Woda niegazowana 0,5l 1 szt , Podwieczorek: Serek homogenizowany nat. 1szt 150 g (MLE),	Herbata bez cukru. 250 ml , Zupa grysikowa . 400 ml (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR), Bułka 100g,margaryna miękka1szt 1 Por (GLU, OZI, SOJ, SEZ), Pasta warzywna 1szt 1 szt , Jogurt naturalny . 150 g (BIA), Posiłek nocny: Tubka owsianka z owocami b/c 1szt 1 szt (GLU),
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2144.77 kcal; Białko ogółem: 119.87 g; Tłuszcz: 60.61 g; Węglowodny przyswajalne: 168.05 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 24.19 g; suma cukrów prostych: 56.34 g; Sól: 5.67 g; Błonnik pokarmowy: 19.40 g; Sód: 681.09 mg;		
czwartek 2024-08-15 Dieta: ZABRZE PODSTAWOWA KOD-1		
Kasza manna na mleku . 300 ml (BIA, GLU), Herbata bez cukru. 250 ml , Bułka grahamka 1szt ,chleb pszenno-żytni 50g,masło 15g. 1 Por (GLU, JAJ, OZI, SOJ, SEZ), Pasta z twarogu z koperkiem 50 g (BIA), Sardynki w oleju 50 g , Ogórek zielony 100 g , II Śniadanie: Jabłko 150 g ,	Żurek na maślanec 400 ml (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR), Ryż brązowy 200 g (BIA), Filet drobiowy w sosie ziołowym 120g/100ml 1 Por (BIA, GLU, SOJ, SEL, GOR), Surówka z młodej kapusty białej 150 g (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR), Napar owocowy bez cukru. 250 ml , Woda niegazowana 0,5l 1 szt , Podwieczorek: Biszkoty b/c 25 g (BIA, GLU, JAJ, ZIA),	Herbata bez cukru. 250 ml , Chleb pszenno-żytni 100g margaryna miękka 1szt. 1 Por (GLU, JAJ, OZI, SOJ, SEZ), Polędwica sopočka 40 g (GLU, JAJ, SOJ, SEL, GOR, DWU), Sałata zielona 50 g , Posiłek nocny: Mus owocowy z twarogiem 1szt 1 szt (MLE),
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2143.07 kcal; Białko ogółem: 113.06 g; Tłuszcz: 48.86 g; Węglowodny przyswajalne: 297.43 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 19.05 g; suma cukrów prostych: 57.96 g; Sól: 4.82 g; Błonnik pokarmowy: 28.84 g; Sód: 738.42 mg;		
czwartek 2024-08-15 Dieta: ZABRZE ŁATWOSTRAWNA KOD-2		
Kasza manna na mleku . 300 ml (BIA, GLU), Herbata bez cukru. 250 ml , Bułka grahamka 1szt ,chleb pszenno-żytni 50g,masło 15g. 1 Por (GLU, JAJ, OZI, SOJ, SEZ), Pasta z twarogu z koperkiem 50 g (BIA), Szyńka Jana 40 g (GLU, JAJ, MLE, GOR), Pomidor 100 g , II Śniadanie: Jabłko 150 g ,	Żurek na maślanec 400 ml (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR), Ryż paraboliczny 200 g (BIA), 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: Biszkoty b/c 25 g (BIA, GLU, JAJ, ZIA),	Herbata bez cukru. 250 ml , Bułka 100g,margaryna miękka1szt 1 Por (GLU, OZI, SOJ, SEZ), Polędwica sopočka 40 g (GLU, JAJ, SOJ, SEL, GOR, DWU), Sałata zielona 50 g , Posiłek nocny: Mus owocowy z twarogiem 1szt 1 szt (MLE),
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2114.23 kcal; Białko ogółem: 110.48 g; Tłuszcz: 45.94 g; Węglowodny przyswajalne: 251.88 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 19.64 g; suma cukrów prostych: 60.71 g; Sól: 4.24 g; Błonnik pokarmowy: 22.98 g; Sód: 506.66 mg;		

Jadłospis dla oddziałów

Oddział: Szpital Miejski Zabrze		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
czwartek 2024-08-15 Dieta: ZABRZE BOGATOBIAŁKOWA KOD-9		
Kasza manna na mleku . 300 ml (BIA, GLU), Herbata bez cukru. 250 ml , Bułka grahamka 1szt, chleb pszenno-żytni 50g, margaryna miękka 1szt. 1 Por (GLU, JAJ, OZI, SOJ, SEZ), Pasta z twarogu z koperkiem 100 g (BIA), Szynka Jana 40 g (GLU, JAJ, MLE, GOR), Pomidor 100 g , II Śniadanie: Jabłko 150 g ,	Żurek na maśle 400 ml (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR), Ryż paraboliczny 200 g (BIA), Gulasz z indyka 200 g (BIA, GLU, SOJ, SEL, GOR), Filet drobiowy gotowany 80 g , Dynia gotowana z ziołami i oliwą 150 g (BIA, GLU, SOJ, SEL, GOR), Napar owocowy bez cukru. 250 ml , Woda niegazowana 0,5l 1 szt , Podwieczorek: Biszkopty b/c 25 g (BIA, GLU, JAJ, ZIA),	Herbata bez cukru. 250 ml , Bułka 100g, margaryna miękka 1szt 1 Por (GLU, OZI, SOJ, SEZ), Polędwica sopočka 100 g (GLU, JAJ, SOJ, SEL, GOR, DWU), Sałata zielona 50 g , Posiłek nocny: Mus owocowy z twarogiem 1szt 1 szt (MLE),
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2248.71 kcal; Białko ogółem: 129.03 g; Tłuszcz: 50.86 g; Węglowodny przyswajalne: 255.90 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 17.50 g; suma cukrów prostych: 62.28 g; Sól: 6.04 g; Błonnik pokarmowy: 23.09 g; Sód: 638.72 mg;		
czwartek 2024-08-15 Dieta: ZABRZE DIETA Z OGR.ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW KOD-6		
Kefir 150 g (BIA), Herbata bez cukru. 250 ml , Bułka grahamka 1szt , chleb pszenno-żytni 50g, masło 15g. 1 Por (GLU, JAJ, OZI, SOJ, SEZ), Pasta z twarogu z koperkiem 50 g (BIA), Sardynki w oleju 50 g , Ogórek zielony 100 g , II Śniadanie: Jabłko 150 g , Orzechy włoskie 30 g (ORZ),	Żurek na maśle 400 ml (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR), Ryż brązowy 200 g (BIA), Filet drobiowy w sosie ziołowym 120g/100ml 1 Por (BIA, GLU, SOJ, SEL, GOR), Surówka z młodej kapusty białej 150 g (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR), Napar owocowy bez cukru. 250 ml , Woda niegazowana 0,5l 1 szt , Podwieczorek: Biszkopty b/c 25 g (BIA, GLU, JAJ, ZIA),	Herbata bez cukru. 250 ml , Chleb graham 100g margaryna miękka 1szt 1 Por (GLU, SOJ, SEZ), Polędwica sopočka 40 g (GLU, JAJ, SOJ, SEL, GOR, DWU), Sałata zielona 50 g , Posiłek nocny: Mus owocowy z twarogiem 1szt 1 szt (MLE),
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2254.12 kcal; Białko ogółem: 116.88 g; Tłuszcz: 65.24 g; Węglowodny przyswajalne: 283.61 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 19.86 g; suma cukrów prostych: 57.51 g; Sól: 4.89 g; Błonnik pokarmowy: 31.06 g; Sód: 728.63 mg;		
czwartek 2024-08-15 Dieta: ZABRZE CZKID ZESTAW I -KOD C1		
Kasza manna na mleku . 300 ml (BIA, GLU), Herbata bez cukru. 250 ml , Bułka grahamka 50 g (GLU), Chleb pszenno-żytni 50 g (GLU, JAJ, OZI, SOJ, SEZ), Masełko 1szt 1 szt , Sardynki w oleju 50 g , Pasta z twarogu z koperkiem 100 g (BIA), Ogórek zielony 100 g , II Śniadanie: Jabłko 150 g ,	Żurek na maśle 400 ml (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR), Ryż paraboliczny 200 g (BIA), Kotlecik drobiowy 150 g (GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR), Dynia gotowana z ziołami i oliwą 150 g (BIA, GLU, SOJ, SEL, GOR), Napar owocowy bez cukru. 250 ml , Woda niegazowana 0,5l 1 szt , Podwieczorek: Galaretkę z owocami 1szt 1 szt ,	Herbata bez cukru. 250 ml , Chleb graham 100g margaryna miękka 1szt 1 Por (GLU, SOJ, SEZ), Polędwica sopočka 50 g (GLU, JAJ, SOJ, SEL, GOR, DWU), Sałata zielona 50 g , Posiłek nocny: Mus owocowy z twarogiem 1szt 1 szt (MLE),
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2458.10 kcal; Białko ogółem: 120.56 g; Tłuszcz: 70.75 g; Węglowodny przyswajalne: 297.70 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 20.16 g; suma cukrów prostych: 81.46 g; Sól: 6.62 g; Błonnik pokarmowy: 25.20 g; Sód: 1259.32 mg;		
czwartek 2024-08-15 Dieta: ZABRZE CZKID ŁATWOSTRAWNA KOD-C2		
Kasza manna na mleku . 300 ml (BIA, GLU), Herbata bez cukru. 250 ml , Bułka grahamka 50 g (GLU), Chleb pszenno-żytni 50 g (GLU, JAJ, OZI, SOJ, SEZ), Masełko 1szt 1 szt , Szynka Jana 40 g (GLU, JAJ, MLE, GOR), Pasta z twarogu z koperkiem 50 g (BIA), Pomidor 100 g , II Śniadanie: Jabłko 150 g ,	Żurek na maśle 400 ml (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR), Ryż paraboliczny 200 g (BIA), Gulasz z indyka 200 g (BIA, GLU, SOJ, SEL, GOR), Dynia gotowana z ziołami i oliwą 150 g (BIA, GLU, SOJ, SEL, GOR), Napar owocowy bez cukru. 250 ml , Woda niegazowana 0,5l 1 szt , Podwieczorek: Biszkopty b/c 25 g (BIA, GLU, JAJ, ZIA),	Herbata bez cukru. 250 ml , Bułka 100g, margaryna miękka 1szt 1 Por (GLU, OZI, SOJ, SEZ), Polędwica sopočka 40 g (GLU, JAJ, SOJ, SEL, GOR, DWU), Sałata zielona 50 g , Posiłek nocny: Mus owocowy z twarogiem 1szt 1 szt (MLE),
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2024.38 kcal; Białko ogółem: 85.61 g; Tłuszcz: 46.40 g; Węglowodny przyswajalne: 253.32 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 18.65 g; suma cukrów prostych: 60.69 g; Sól: 4.40 g; Błonnik pokarmowy: 23.06 g; Sód: 570.54 mg;		

Jadłospis dla oddziałów

Oddział: Szpital Miejski Zabrze		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
czwartek 2024-08-15 Dieta: ZABRZE CZKID Z OGR. WEGLOWODANÓW KOD-C3		
Kefir 150 g (BIA), Herbata bez cukru. 250 ml , Bułka grahamka 50 g (GLU), Chleb graham 50 g (GLU, SOJ, SEZ), Masełko 1szt 1 szt , Szynka Jana 40 g (GLU, JAJ, MLE, GOR), Pasta z twarogu z koperkiem 50 g (BIA), Ogórek zielony 100 g , II Śniadanie: Jabłko 150 g , Orzechy włoskie 30 g (ORZ),	Żurek na maślanie 400 ml (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR), Ryż brązowy 200 g (BIA), Gulasz z indyka 200 g (BIA, GLU, SOJ, SEL, GOR), Surówka z młodej kapusty białej 150 g (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR), Napar owocowy bez cukru. 250 ml , Woda niegazowana 0,5l 1 szt , Podwieczorek: Biszkopty b/c 25 g (BIA, GLU, JAJ, ZIA),	Herbata bez cukru. 250 ml , Chleb graham 100g margaryna miękka 1szt 1 Por (GLU, SOJ, SEZ), Polędwica sopočka 50 g (GLU, JAJ, SOJ, SEL, GOR, DWU), Sałata zielona 50 g , Posiłek nocny: Mus owocowy z twarogiem 1szt 1 szt (MLE),
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2125.57 kcal; Białko ogółem: 91.16 g; Tłuszcz: 61.28 g; Węglowodny przyswajalne: 285.86 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 19.65 g; suma cukrów prostych: 57.56 g; Sól: 5.37 g; Błonnik pokarmowy: 32.10 g; Sód: 609.51 mg;		
czwartek 2024-08-15 Dieta: ZABRZE CZKID ZESTAW II-KOD C1		
Kasza manna na mleku . 300 ml (BIA, GLU), Herbata bez cukru. 250 ml , Bułka grahamka 50 g (GLU), Chleb pszenno-żytni 50 g (GLU, JAJ, OZI, SOJ, SEZ), Masełko 1szt 1 szt , Pasztet 1szt 50 g (GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR), Szynka Jana 50 g (GLU, JAJ, MLE, GOR), Ogórek zielony 100 g , II Śniadanie: Jabłko 150 g ,	Żurek na maślanie 400 ml (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR), Ryż paraboliczny 200 g (BIA), Gulasz z indyka 200 g (BIA, GLU, SOJ, SEL, GOR), Surówka z młodej kapusty białej 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), Serek homogenizowany nat. 1szt 150 g (MLE), Sałata zielona 50 g , Posiłek nocny: Mus owocowy z twarogiem 1szt 1 szt (MLE),
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2096.38 kcal; Białko ogółem: 90.69 g; Tłuszcz: 50.89 g; Węglowodny przyswajalne: 304.05 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 22.96 g; suma cukrów prostych: 71.52 g; Sól: 5.86 g; Błonnik pokarmowy: 27.48 g; Sód: 1225.00 mg;		
czwartek 2024-08-15 Dieta: ZABRZE DIETA PAPKOWATA KOD-12		
Kasza manna na mleku . 300 ml (BIA, GLU), Kawa zbożowa z mlekiem bez cukru. 250 ml (BIA, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR), Bułka 100g, margaryna miękka 1szt 1 Por (GLU, OZI, SOJ, SEZ), Pasta z twarogu z koperkiem 100 g (BIA), II Śniadanie: Jogurt naturalny . 150 g (BIA),	Zupa ziemniaczana . 400 ml (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR), Ziemniaki (mix) 100 g , Podudzie gotowane (2szt) 1 szt (SEL, GOR), Dynia gotowana z ziołami i oliwą 150 g (BIA, GLU, SOJ, SEL, GOR), Napar owocowy bez cukru. 250 ml , Woda niegazowana 0,5l 1 szt , Podwieczorek: Serek homogenizowany nat. 1szt 150 g (MLE),	Herbata bez cukru. 250 ml , Zupa dyniowa 400 ml (GLU, SEL), Bułka 100g, margaryna miękka 1szt 1 Por (GLU, OZI, SOJ, SEZ), Polędwica sopočka 50 g (GLU, JAJ, SOJ, SEL, GOR, DWU), Mus warzywno-owocowy 100 g , Posiłek nocny: Mus owocowy z twarogiem 1szt 1 szt (MLE),
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2470.56 kcal; Białko ogółem: 127.53 g; Tłuszcz: 75.52 g; Węglowodny przyswajalne: 205.75 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 26.81 g; suma cukrów prostych: 75.69 g; Sól: 4.40 g; Błonnik pokarmowy: 26.88 g; Sód: 561.83 mg;		
piątek 2024-08-16 Dieta: ZABRZE PODSTAWOWA KOD-1		
Ryż na mleku . 300 ml (BIA), Herbata bez cukru. 250 ml , Bułka grahamka 1szt, chleb pszenno-żytni 50g, margaryna miękka 1szt. 1 Por (GLU, JAJ, OZI, SOJ, SEZ), Jajo 1 szt (JAJ), Ser żółty 20 g (BIA), Pomidor koktajlowy 100 g , II Śniadanie: Brzoskwinia 150 g ,	Zupa grysikowa . 400 ml (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR), Ziemniaki . 200 g , Ryba miruna z ziołami (pieczona) 120 g (RYB), Buraczki 150 g (SEL, GOR), Napar owocowy bez cukru. 250 ml , Woda niegazowana 0,5l 1 szt , Podwieczorek: Sok marchwiowo-owocowy 200 ml ,	Herbata bez cukru. 250 ml , Chleb pszenno-żytni 100g margaryna miękka 1szt. 1 Por (GLU, JAJ, OZI, SOJ, SEZ), Pasta warzywna 1szt 1 szt , Papryka mix 100 g (GOR), Posiłek nocny: Mus warzywno-owocowy 100 g ,
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2016.49 kcal; Białko ogółem: 89.57 g; Tłuszcz: 50.42 g; Węglowodny przyswajalne: 280.48 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 15.72 g; suma cukrów prostych: 78.37 g; Sól: 5.45 g; Błonnik pokarmowy: 36.82 g; Sód: 872.96 mg;		

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Szpital Miejski Zabrze		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczerek	Kolacja Posiłek nocny
piątek 2024-08-16		
Dieta: ZABRZE CZKID ŁATWOSTRAWNA KOD-C2		
Ryż na mleku . 300 ml (BIA), Herbata bez cukru. 250 ml , Bułka grahamka 50 g (GLU), Chleb pszenno-żytni 50 g (GLU, JAJ, OZI, SOJ, SEZ), Rama 1szt 1 szt , Pasta warzywna 1szt 1 szt , Serek homogenizowany nat. 1szt 150 g (MLE), Pomidor koktajlowy 100 g , II Śniadanie: Brzoskwinia 150 g ,	Zupa grysikowa . 350 ml (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR), Ziemniaki . 200 g , Ryba miruna z ziołami (pieczona) 120 g (RYB), Brokuły got. z dodatkiem oliwy 150 g , Napar owocowy bez cukru. 250 ml , Woda niegazowana 0,5l 1 szt , Podwieczerek: Skyr 150 g (MLE),	Herbata bez cukru. 250 ml , Bułka 100g,margaryna miękka1szt 1 Por (GLU, OZI, SOJ, SEZ), Serek wiejski 150 g (MLE), Roszponka 20 g , Posiłek nocny: Mus warzywno-owocowy 100 g ,
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2044.69 kcal; Białko ogółem: 119.07 g; Tłuszcz: 52.73 g; Węglowodny przyswajalne: 206.56 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 18.01 g; suma cukrów prostych: 63.28 g; Sól: 4.98 g; Błonnik pokarmowy: 28.90 g; Sód: 950.40 mg;		
piątek 2024-08-16		
Dieta: ZABRZE CZKID Z OGR. WĘGLOWODANÓW KOD-C3		
Serek wiejski 150 g (MLE), Herbata bez cukru. 250 ml , Chleb graham 50 g (GLU, SOJ, SEZ), Bułka grahamka 50 g (GLU), Rama 1szt 1 szt , Jajo 1 szt (JAJ), Pasta warzywna 1szt 1 szt , Pomidor koktajlowy 100 g , II Śniadanie: Sok marchwiowo-owocowy 200 ml ,	Zupa grysikowa . 350 ml (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR), Ziemniaki . 200 g , Ryba miruna z ziołami (pieczona) 120 g (RYB), Surówka z kapusty kiszonej 150 g (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR), Napar owocowy bez cukru. 250 ml , Woda niegazowana 0,5l 1 szt , Podwieczerek: Skyr 150 g (MLE),	Herbata bez cukru. 250 ml , Chleb graham 100g margaryna miękka 1szt 1 Por (GLU, SOJ, SEZ), Twaróg 100 g (BIA), Papryka mix 100 g (GOR), Posiłek nocny: Mus warzywno-owocowy 100 g , Orzechy włoskie 30 g (ORZ),
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2271.92 kcal; Białko ogółem: 135.52 g; Tłuszcz: 72.80 g; Węglowodny przyswajalne: 248.06 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 18.05 g; suma cukrów prostych: 64.10 g; Sól: 6.89 g; Błonnik pokarmowy: 37.55 g; Sód: 1501.40 mg;		
piątek 2024-08-16		
Dieta: ZABRZE CZKID ZESTAW II-KOD C1		
Ryż na mleku . 300 ml (BIA), Herbata bez cukru. 250 ml , Bułka grahamka 50 g (GLU), Chleb pszenno-żytni 50 g (GLU, JAJ, OZI, SOJ, SEZ), Rama 1szt 1 szt , Ser żółty 40 g (BIA), Twaróg 100 g (BIA), Pomidor koktajlowy 100 g , II Śniadanie: Brzoskwinia 150 g ,	Zupa grysikowa . 350 ml (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR), Ziemniaki . 200 g , Ryba miruna z ziołami (pieczona) 120 g (RYB), Buraczki 150 g (SEL, GOR), Napar owocowy bez cukru. 250 ml , Woda niegazowana 0,5l 1 szt , Podwieczerek: Biszkopty b/c 30 g (BIA, GLU, JAJ, ZIA),	Herbata bez cukru. 250 ml , Chleb graham 100g margaryna miękka 1szt 1 Por (GLU, SOJ, SEZ), Jajo 1 szt (JAJ), Papryka mix 100 g (GOR), Posiłek nocny: Mus warzywno-owocowy 100 g ,
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2151.54 kcal; Białko ogółem: 111.74 g; Tłuszcz: 59.16 g; Węglowodny przyswajalne: 275.91 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 22.38 g; suma cukrów prostych: 58.12 g; Sól: 4.88 g; Błonnik pokarmowy: 30.60 g; Sód: 852.40 mg;		
piątek 2024-08-16		
Dieta: ZABRZE DIETA PAPKOWATA KOD-12		
Ryż na mleku . 400 ml (BIA), Kakao bez cukru. 250 ml (BIA), Bułka 100g,margaryna miękka1szt 1 Por (GLU, OZI, SOJ, SEZ), Szyńka drobiowa z fileta 100 g (GLU, JAJ, MLE, SEL, DWU), II Śniadanie: Mus owocowy 100 g ,	Zupa grysikowa . 400 ml (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR), Ziemniaki . 100 g , Ryba miruna z ziołami (pieczona) 120 g (RYB), Warzywa gotowane 150 g (BIA, GLU, SEL), Napar owocowy bez cukru. 250 ml , Woda niegazowana 0,5l 1 szt , Podwieczerek: Skyr 150 g (MLE),	Herbata bez cukru. 250 ml , Zupa grysikowa . 400 ml (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR), Bułka 100g,margaryna miękka1szt 1 Por (GLU, OZI, SOJ, SEZ), Pasta warzywna z tofu 1szt 1 szt (SOJ, GOR, SEZ), Jogurt naturalny . 150 g (BIA), Posiłek nocny: Mus warzywno-owocowy 100 g ,
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2209.08 kcal; Białko ogółem: 123.08 g; Tłuszcz: 59.11 g; Węglowodny przyswajalne: 181.55 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 16.13 g; suma cukrów prostych: 65.71 g; Sól: 6.09 g; Błonnik pokarmowy: 25.27 g; Sód: 707.86 mg;		

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Szpital Miejski Zabrze		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
sobota 2024-08-17 Dieta: ZABRZE PODSTAWOWA KOD-1		
Płatki owsiane na mleku . 400 ml (BIA, GLU), Herbata bez cukru. 250 ml , Bułka grahamka 1szt,chleb pszenno-żytni 50g, margaryna miękka1szt 1 Por (GLU, JAJ, OZI, SOJ, SEZ), Pasta z łososia 1 szt (JAJ, RYB, SEL), Szynka konserwowa premium 40 g (GLU, JAJ, MLE, SEL, GOR, SOJ), Szpinak Baby 20 g , II Śniadanie: Banan 150 g ,	Zupa dyniowa 400 ml (GLU, SEL), Kasza jeczm. perłowa 200 g (BIA, GLU), Potrawka chińska z warzywami i mięsem 200 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: Kefir 150 g (BIA),	Herbata bez cukru. 250 ml , Chleb pszenno-żytni 100g margaryna miękka 1szt. 1 Por (GLU, JAJ, OZI, SOJ, SEZ), Połudwica wiśniowa 40 g (JAJ, MLE, SEL, GOR), Ogórek kiszony 100 g (GOR), Posiłek nocny: Tubka owsianka z owocami b/c 1szt 1 szt (GLU),
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2187.03 kcal; Białko ogółem: 81.68 g; Tłuszcz: 68.15 g; Węglowodny przyswajalne: 301.62 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 18.71 g; suma cukrów prostych: 67.74 g; Sól: 8.51 g; Błonnik pokarmowy: 24.69 g; Sód: 1182.64 mg;		
sobota 2024-08-17 Dieta: ZABRZE ŁATWOSTRAWNA KOD-2		
Płatki owsiane na mleku . 400 ml (BIA, GLU), Herbata bez cukru. 250 ml , Bułka grahamka 1szt,chleb pszenno-żytni 50g, margaryna miękka1szt 1 Por (GLU, JAJ, OZI, SOJ, SEZ), Pasta z twarogu z koperkiem 100 g (BIA), Szynka konserwowa premium 40 g (GLU, JAJ, MLE, SEL, GOR, SOJ), Szpinak Baby 20 g , II Śniadanie: Banan 150 g ,	Zupa dyniowa 400 ml (GLU, SEL), Kasza jeczm. perłowa 200 g (BIA, GLU), Gulasz z szynki wp (gotowany) 200 g (GLU, BIA, SOJ, SEL, GOR), Bukiet warzyw z oliwą 150 g (SEL), Napar owocowy bez cukru. 250 ml , Woda niegazowana 0,5l 1 szt , Podwieczorek: Kefir 150 g (BIA),	Herbata bez cukru. 250 ml , Bułka 100g,margaryna miękka1szt 1 Por (GLU, OZI, SOJ, SEZ), Połudwica wiśniowa 40 g (JAJ, MLE, SEL, GOR), Pomidor 100 g , Posiłek nocny: Tubka owsianka z owocami b/c 1szt 1 szt (GLU),
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2142.86 kcal; Białko ogółem: 100.77 g; Tłuszcz: 55.68 g; Węglowodny przyswajalne: 250.33 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 19.48 g; suma cukrów prostych: 74.50 g; Sól: 5.38 g; Błonnik pokarmowy: 24.58 g; Sód: 630.49 mg;		
sobota 2024-08-17 Dieta: ZABRZE BOGATOBIĄLKOWA KOD-9		
Płatki owsiane na mleku . 300 ml (BIA, GLU), Herbata bez cukru. 250 ml , Bułka grahamka 1szt,chleb pszenno-żytni 50g, margaryna miękka1szt. 1 Por (GLU, JAJ, OZI, SOJ, SEZ), Pasta z łososia 1 szt (JAJ, RYB, SEL), Szynka konserwowa premium 40 g (GLU, JAJ, MLE, SEL, GOR, SOJ), Szpinak Baby 20 g , II Śniadanie: Mus owocowy z twarogiem 1szt 1 szt (MLE),	Zupa dyniowa 400 ml (GLU, SEL), Kasza jeczm. perłowa 200 g (BIA, GLU), Gulasz z szynki wp (gotowany) 200 g (GLU, BIA, SOJ, SEL, GOR), Filet drobiowy gotowany 100 g , Bukiet warzyw z oliwą 150 g (SEL), Napar owocowy bez cukru. 250 ml , Woda niegazowana 0,5l 1 szt , Podwieczorek: Banan 150 g ,	Herbata bez cukru. 250 ml , Bułka 100g,margaryna miękka1szt 1 Por (GLU, OZI, SOJ, SEZ), Połudwica wiśniowa 100 g (JAJ, MLE, SEL, GOR), Pomidor 100 g , Posiłek nocny: Tubka owsianka z owocami b/c 1szt 1 szt (GLU),
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2406.73 kcal; Białko ogółem: 122.83 g; Tłuszcz: 71.94 g; Węglowodny przyswajalne: 256.25 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 16.86 g; suma cukrów prostych: 79.36 g; Sól: 7.91 g; Błonnik pokarmowy: 24.01 g; Sód: 562.39 mg;		
sobota 2024-08-17 Dieta: ZABRZE DIETA Z OGR.ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW KOD-6		
Maślanka 1szt 1 szt , Herbata bez cukru. 250 ml , Bułka grahamka 1szt,chleb pszenno-żytni 50g, margaryna miękka1szt 1 Por (GLU, JAJ, OZI, SOJ, SEZ), Pasta z łososia 1 szt (JAJ, RYB, SEL), Szynka konserwowa premium 40 g (GLU, JAJ, MLE, SEL, GOR, SOJ), Szpinak Baby 20 g , II Śniadanie: Grejfrut 150 g ,	Zupa dyniowa 400 ml (GLU, SEL), Kasza gryczana 200 g (GLU), Potrawka chińska z warzywami i mięsem 200 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: Kefir 150 g (BIA),	Herbata bez cukru. 250 ml , Chleb graham 100g margaryna miękka 1szt 1 Por (GLU, SOJ, SEZ), Połudwica wiśniowa 50 g (JAJ, MLE, SEL, GOR), Ogórek kiszony 100 g (GOR), Posiłek nocny: Tubka owsianka z owocami b/c 1szt 1 szt (GLU),
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2114.28 kcal; Białko ogółem: 96.66 g; Tłuszcz: 60.00 g; Węglowodny przyswajalne: 285.87 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 15.20 g; suma cukrów prostych: 64.61 g; Sól: 9.37 g; Błonnik pokarmowy: 25.79 g; Sód: 1389.09 mg;		

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Szpital Miejski Zabrze		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
sobota 2024-08-17 Dieta: ZABRZE CZKID ZESTAW I -KOD C1		
Płatki owsiane na mleku . 400 ml (BIA, GLU), Herbata bez cukru. 250 ml , Chleb pszenno-żytni 50 g (GLU, JAJ, OZI, SOJ, SEZ), Bułka grahamka 50 g (GLU), Rama 1szt 1 szt , Połudwica sopocka 50 g (GLU, JAJ, SOJ, SEL, GOR, DWU), Pasta z twarogu z koperkiem 100 g (BIA), Szpinak Baby 20 g , II Śniadanie: Soczek -1szt 200 ml ,	Zupa dyniowa 400 ml (GLU, SEL), Kasza jeczm. perłowa 200 g (BIA, GLU), Potrawka chińska z warzywami i mięsem 200 g (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR), Buraczki 150 g (SEL, GOR), Woda niegazowana 0,5l 1 szt , Napar owocowy bez cukru. 250 ml , Podwieczorek: Jogurt roślinny 1 szt (SOJ),	Herbata bez cukru. 250 ml , Chleb graham 100g margaryna miękka 1szt 1 Por (GLU, SOJ, SEZ), Pasta z łososia 1 szt (JAJ, RYB, SEL), Pomidor 100 g , Posiłek nocny: Tubka owsianka z owocami b/c 1szt 1 szt (GLU),
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2236.43 kcal; Białko ogółem: 91.74 g; Tłuszcz: 66.45 g; Węglowodny przyswajalne: 296.52 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 19.09 g; suma cukrów prostych: 66.04 g; Sól: 6.49 g; Błonnik pokarmowy: 29.59 g; Sód: 768.15 mg;		
sobota 2024-08-17 Dieta: ZABRZE CZKID ŁATWOSTRAWNA KOD-C2		
Płatki owsiane na mleku . 400 ml (BIA, GLU), Herbata bez cukru. 250 ml , Chleb pszenno-żytni 50 g (GLU, JAJ, OZI, SOJ, SEZ), Bułka grahamka 50 g (GLU), Rama 1szt 1 szt , Szynka Jana 40 g (GLU, JAJ, MLE, GOR), Ser biały plaster 50 g (BIA), Szpinak Baby 20 g , II Śniadanie: Soczek -1szt 200 ml ,	Zupa dyniowa 400 ml (GLU, SEL), Kasza jeczm. perłowa 200 g (BIA, GLU), Gulasz z szynki wp (gotowany) 200 g (GLU, BIA, SOJ, SEL, GOR), Bukiet warzyw z oliwą 150 g (SEL), Woda niegazowana 0,5l 1 szt , Napar owocowy bez cukru. 250 ml , Podwieczorek: Jogurt roślinny 1 szt (SOJ),	Herbata bez cukru. 250 ml , Bułka 100g, margaryna miękka 1szt 1 Por (GLU, OZI, SOJ, SEZ), Połudwica wiśniowa 40 g (JAJ, MLE, SEL, GOR), Pomidor 100 g , Posiłek nocny: Tubka owsianka z owocami b/c 1szt 1 szt (GLU),
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 1999.62 kcal; Białko ogółem: 91.92 g; Tłuszcz: 50.34 g; Węglowodny przyswajalne: 231.39 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 18.05 g; suma cukrów prostych: 56.39 g; Sól: 4.45 g; Błonnik pokarmowy: 22.60 g; Sód: 547.98 mg;		
sobota 2024-08-17 Dieta: ZABRZE CZKID Z OGR. WĘGLOWODANÓW KOD-C3		
Maślanka 1szt 1 szt , Herbata bez cukru. 250 ml , Chleb graham 50 g (GLU, SOJ, SEZ), Bułka grahamka 50 g (GLU), Rama 1szt 1 szt , Szynka Jana 40 g (GLU, JAJ, MLE, GOR), Serek wiejski lekki 1 szt (MLE), Szpinak Baby 20 g , II Śniadanie: Grejfrut 150 g ,	Zupa dyniowa 400 ml (GLU, SEL), Kasza jeczm. perłowa 200 g (BIA, GLU), Gulasz z szynki wp (gotowany) 200 g (GLU, BIA, SOJ, SEL, GOR), Bukiet warzyw z oliwą 150 g (SEL), Woda niegazowana 0,5l 1 szt , Napar owocowy bez cukru. 250 ml , Podwieczorek: Kefir 150 g (BIA),	Herbata bez cukru. 250 ml , Chleb graham 100 g (GLU, SOJ, SEZ), Margaryna miękka 1szt 1 szt , Połudwica wiśniowa 50 g (JAJ, MLE, SEL, GOR), Pomidor 100 g , Posiłek nocny: Tubka owsianka z owocami b/c 1szt 1 szt (GLU),
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2039.52 kcal; Białko ogółem: 110.34 g; Tłuszcz: 49.05 g; Węglowodny przyswajalne: 278.99 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 18.78 g; suma cukrów prostych: 69.35 g; Sól: 7.00 g; Błonnik pokarmowy: 25.91 g; Sód: 795.23 mg;		
sobota 2024-08-17 Dieta: ZABRZE CZKID ZESTAW II-KOD C1		
Płatki owsiane na mleku . 400 ml (BIA, GLU), Herbata bez cukru. 250 ml , Chleb pszenno-żytni 50 g (GLU, JAJ, OZI, SOJ, SEZ), Bułka grahamka 50 g (GLU), Rama 1szt 1 szt , Serek wiejski lekki 1 szt (MLE), Szynka Jana 40 g (GLU, JAJ, MLE, GOR), Szpinak Baby 20 g , II Śniadanie: Soczek -1szt 200 ml ,	Zupa dyniowa 400 ml (GLU, SEL), Kasza jeczm. perłowa 200 g (BIA, GLU), Gulasz z szynki wp (gotowany) 200 g (GLU, BIA, SOJ, SEL, GOR), Bukiet warzyw z oliwą 150 g (SEL), Woda niegazowana 0,5l 1 szt , Napar owocowy bez cukru. 250 ml , Podwieczorek: Kefir 150 g (BIA),	Herbata bez cukru. 250 ml , Chleb graham 100 g (GLU, SOJ, SEZ), Pasta warzywna 1szt 1 szt , Margaryna miękka 1szt 1 szt , Pomidor 100 g , Posiłek nocny: Tubka owsianka z owocami b/c 1szt 1 szt (GLU),
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2056.97 kcal; Białko ogółem: 98.91 g; Tłuszcz: 53.53 g; Węglowodny przyswajalne: 284.04 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 21.05 g; suma cukrów prostych: 52.99 g; Sól: 6.18 g; Błonnik pokarmowy: 27.86 g; Sód: 582.98 mg;		

Jadłospis dla oddziałów

Oddział: Szpital Miejski Zabrze		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
niedziela 2024-08-18		
Dieta: ZABRZE DIETA Z OGR.ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW KOD-6		
<p>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), Szynka drobiowa z fileta 40 g (GLU, JAJ, MLE, SEL, DWU), Pasta warzywna 1szt 1 szt , Ogórek zielony 100 g , II Śniadanie: Nektaryna 150 g , Orzechy włoskie 30 g (ORZ),</p>	<p>Rosół z makaronem . 400 ml (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR), Ziemniaki . 200 g , Filet z indyka pieczony + sos ziołowy (120/100) 220 g (BIA, GLU, SOJ, SEL, GOR), Surówka z kapusty czerwonej 150 g (SEL, GOR), Napar owocowy bez cukru. 250 ml , Woda niegazowana 0,5l 1 szt , Podwieczorek: Jogurt naturalny calpro 175 g ,</p>	<p>Herbata bez cukru. 250 ml , Chleb graham 100g margaryna miękka 1szt 1 Por (GLU, SOJ, SEZ), Serek wiejski lekki 1 szt (MLE), Pomidor 100 g , Posiłek nocny: Mus owocowy 100 g ,</p>
<p>Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2165.83 kcal; Białko ogółem: 125.79 g; Tłuszcz: 57.92 g; Węglowodny przyswajalne: 269.47 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 9.86 g; suma cukrów prostych: 68.04 g; Sól: 6.91 g; Błonnik pokarmowy: 31.41 g; Sód: 782.75 mg;</p>		
niedziela 2024-08-18		
Dieta: ZABRZE CZKID ZESTAW I -KOD C1		
<p>Kasza kukurydzina na mleku . 350 ml (BIA), Herbata bez cukru. 250 ml , Chleb pszenno-żytni 50 g (GLU, JAJ, OZI, SOJ, SEZ), Bułka grahamka 50 g (GLU), Margaryna miękka 1szt 1 szt , Pastella tuńczyka 1 szt (GLU, JAJ, RYB, SOJ, MLE, SEL, GOR), Szynka drobiowa z fileta 40 g (GLU, JAJ, MLE, SEL, DWU), Ogórek zielony 100 g , II Śniadanie: Nektaryna 150 g ,</p>	<p>Rosół z makaronem . 400 ml (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR), Ziemniaki . 200 g , Filet z indyka pieczony + sos ziołowy (120/100) 220 g (BIA, GLU, SOJ, SEL, GOR), Surówka z kapusty czerwonej 150 g (SEL, GOR), Napar owocowy bez cukru. 250 ml , Woda niegazowana 0,5l 1 szt , Podwieczorek: Galaretką z owocami 1szt 1 szt ,</p>	<p>Herbata bez cukru. 250 ml , Chleb graham 100g margaryna miękka 1szt 1 Por (GLU, SOJ, SEZ), Serek wiejski lekki 1 szt (MLE), Pomidor 100 g , Posiłek nocny: Mus owocowy 100 g ,</p>
<p>Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2179.13 kcal; Białko ogółem: 106.67 g; Tłuszcz: 54.86 g; Węglowodny przyswajalne: 277.61 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 11.68 g; suma cukrów prostych: 80.06 g; Sól: 7.38 g; Błonnik pokarmowy: 25.88 g; Sód: 859.64 mg;</p>		
niedziela 2024-08-18		
Dieta: ZABRZE CZKID ŁATWOSTRAWNA KOD-C2		
<p>Kasza kukurydzina na mleku . 350 ml (BIA), Herbata bez cukru. 250 ml , Chleb pszenno-żytni 50 g (GLU, JAJ, OZI, SOJ, SEZ), Bułka grahamka 50 g (GLU), Margaryna miękka 1szt 1 szt , Pasta warzywna 1szt 1 szt , Szynka drobiowa z fileta 50 g (GLU, JAJ, MLE, SEL, DWU), Mix sałat 20 g , II Śniadanie: Biszkopty b/c 30 g (BIA, GLU, JAJ, ZIA),</p>	<p>Rosół z makaronem . 400 ml (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR), Ziemniaki . 200 g , Filet z indyka pieczony + sos ziołowy (120/100) 220 g (BIA, GLU, SOJ, SEL, GOR), 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 ,</p>	<p>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 ,</p>
<p>Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2051.78 kcal; Białko ogółem: 112.47 g; Tłuszcz: 43.07 g; Węglowodny przyswajalne: 239.11 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 13.66 g; suma cukrów prostych: 53.68 g; Sól: 5.82 g; Błonnik pokarmowy: 26.79 g; Sód: 544.22 mg;</p>		
niedziela 2024-08-18		
Dieta: ZABRZE CZKID Z OGR. WĘGLOWODANÓW KOD-C3		
<p>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 , Pasta warzywna 1szt 1 szt , Szynka drobiowa z fileta 50 g (GLU, JAJ, MLE, SEL, DWU), Ogórek zielony 100 g , II Śniadanie: Nektaryna 150 g , Orzechy włoskie 30 g (ORZ),</p>	<p>Rosół z makaronem . 400 ml (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR), Ziemniaki . 200 g , Filet z indyka pieczony + sos ziołowy (120/100) 220 g (BIA, GLU, SOJ, SEL, GOR), Surówka z kapusty czerwonej 150 g (SEL, GOR), Napar owocowy bez cukru. 250 ml , Woda niegazowana 0,5l 1 szt , Podwieczorek: Jogurt naturalny calpro 175 g ,</p>	<p>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), Pomidor 100 g , Posiłek nocny: Mus owocowy 100 g ,</p>
<p>Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2329.63 kcal; Białko ogółem: 115.77 g; Tłuszcz: 80.14 g; Węglowodny przyswajalne: 269.53 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 11.75 g; suma cukrów prostych: 67.83 g; Sól: 6.95 g; Błonnik pokarmowy: 32.46 g; Sód: 782.75 mg;</p>		

Jadłospis dla oddziałów

Oddział: Szpital Miejski Zabrze		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
niedziela 2024-08-18		
Dieta: ZABRZE CZKID ZESTAW II-KOD C1		
Kasza kukurydzina na mleku . 350 ml (BIA), Herbata bez cukru. 250 ml , Bułka grahamka 50 g (GLU), Chleb pszenno-żytni 50 g (GLU, JAJ, OZI, SOJ, SEZ), Margaryna miękka 1szt 1 szt , Ser żółty 40 g (BIA), Szynka drobiowa z fileta 50 g (GLU, JAJ, MLE, SEL, DWU), Ogórek zielony 50 g , II Śniadanie: Nektaryna 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), 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 , Chleb graham 100g margaryna miękka 1szt 1 Por (GLU, SOJ, SEZ), Pastella z awokado 1 szt (GLU, RYB, SOJ, MLE), Pomidor 100 g , Posiłek nocny: Mus owocowy 100 g ,
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2576.42 kcal; Białko ogółem: 115.27 g; Tłuszcz: 101.52 g; Węglowodny przyswajalne: 285.77 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 23.57 g; suma cukrów prostych: 61.86 g; Sól: 7.31 g; Błonnik pokarmowy: 27.42 g; Sód: 1098.03 mg;		
niedziela 2024-08-18		
Dieta: ZABRZE DIETA PAPKOWATA KOD-12		
Kasza kukurydzina na mleku . 350 ml (BIA), Herbata bez cukru. 250 ml , Bułka 100g,margaryna miękka1szt 1 Por (GLU, OZI, SOJ, SEZ), Szynka drobiowa z fileta 100 g (GLU, JAJ, MLE, SEL, DWU), II Śniadanie: Mus warzywno-owocowy 100 g ,	Rosół z makaronem . 400 ml (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR), Ziemniaki (mix) 100 g , Filet z indyka 120 Por , Warzywa gotowane 150 g (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 , Rosół z makaronem . 400 ml (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR), Bułka 100g,margaryna miękka1szt 1 Por (GLU, OZI, SOJ, SEZ), Kielbasa szynkowa wp.o.Grzegorza 100 g (JAJ), Posiłek nocny: Mus owocowy 100 g ,
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 11731.57 kcal; Białko ogółem: 2394.25 g; Tłuszcz: 121.02 g; Węglowodny przyswajalne: 157.65 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 37.21 g; suma cukrów prostych: 51.37 g; Sól: 20.75 g; Błonnik pokarmowy: 20.20 g; Sód: 5867.01 mg;		

Dietetyk

.....