

Jadłospis dla oddziałów

Oddział: Szpital Miejski Zabrze		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
poniedziałek 2024-08-19 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, margaryna miękka 1szt. 1 Por (GLU, JAJ, OZI, SOJ, SEZ), Serek homogenizowany nat. 1szt 150 g (MLE), Kiełbaski białe na ciepło 2szt 60 g (JAJ, MLE, SEL, GOR, SOJ), Pomidor 100 g , II Śniadanie: Arbuz . 200 g ,	Zupa brokułowa z ziemniakami . 400 ml (GLU, SEL), Ryż brązowy z jabłkiem bez cukru 300 g (BIA), Twaróg 100 g (BIA), Napar owocowy bez cukru. 250 ml , Woda niegazowana 0,5l 1 szt , Podwieczorek: Skyr 150 g (MLE),	Herbata bez cukru. 250 ml , Chleb pszenno-żytni 100g margaryna miękka 1szt. 1 Por (GLU, JAJ, OZI, SOJ, SEZ), Szynka konserwowa premium 50 g (GLU, JAJ, MLE, SEL, GOR, SOJ), Ogórek zielony 100 g , Posiłek nocny: Tubka owsianka z owocami b/c 1szt 1 szt (GLU),
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2220.79 kcal; Białko ogółem: 112.99 g; Tłuszcz: 55.95 g; Węglowodny przyswajalne: 301.07 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 23.16 g; suma cukrów prostych: 78.26 g; Sól: 6.19 g; Błonnik pokarmowy: 28.62 g; Sód: 451.87 mg;		
poniedziałek 2024-08-19 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), Serek homogenizowany nat. 1szt 150 g (MLE), Kiełbaski białe na ciepło 2szt 60 g (JAJ, MLE, SEL, GOR, SOJ), Pomidor 100 g , II Śniadanie: Arbuz . 200 g ,	Zupa brokułowa z ziemniakami . 400 ml (GLU, SEL), Ryż paraboliczny z jabłkiem bez cukru 300 g , Twaróg 100 g (BIA), Napar owocowy bez cukru. 250 ml , Woda niegazowana 0,5l 1 szt , Podwieczorek: Skyr 150 g (MLE),	Herbata bez cukru. 250 ml , Bułka 100g, margaryna miękka 1szt 1 Por (GLU, OZI, SOJ, SEZ), Szynka konserwowa premium 50 g (GLU, JAJ, MLE, SEL, GOR, SOJ), Mix салат 20 g , Posiłek nocny: Tubka owsianka z owocami b/c 1szt 1 szt (GLU),
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2183.14 kcal; Białko ogółem: 112.95 g; Tłuszcz: 52.42 g; Węglowodny przyswajalne: 252.50 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 21.42 g; suma cukrów prostych: 80.11 g; Sól: 5.65 g; Błonnik pokarmowy: 21.67 g; Sód: 427.57 mg;		
poniedziałek 2024-08-19 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 miękka 1szt. 1 Por (GLU, JAJ, OZI, SOJ, SEZ), Serek homogenizowany nat. 1szt 150 g (MLE), Kiełbaski białe na ciepło 2szt 60 g (JAJ, MLE, SEL, GOR, SOJ), Pomidor 100 g , II Śniadanie: Arbuz . 200 g ,	Zupa brokułowa z ziemniakami . 400 ml (GLU, SEL), Ryż paraboliczny z jabłkiem bez cukru 300 g , Twaróg 200 g (BIA), Napar owocowy bez cukru. 250 ml , Woda niegazowana 0,5l 1 szt , Podwieczorek: Skyr 150 g (MLE),	Herbata bez cukru. 250 ml , Bułka 100g, margaryna miękka 1szt 1 Por (GLU, OZI, SOJ, SEZ), Szynka konserwowa premium 50 g (GLU, JAJ, MLE, SEL, GOR, SOJ), Mix салат 20 g , Posiłek nocny: Tubka owsianka z owocami b/c 1szt 1 szt (GLU),
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2315.14 kcal; Białko ogółem: 131.65 g; Tłuszcz: 57.12 g; Węglowodny przyswajalne: 256.20 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 24.21 g; suma cukrów prostych: 83.31 g; Sól: 5.76 g; Błonnik pokarmowy: 21.67 g; Sód: 471.57 mg;		
poniedziałek 2024-08-19 Dieta: ZABRZE DIETA Z OGR. ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW KOD-6		
Maślanka 1szt 1 szt , Herbata bez cukru. 250 ml , Bułka grahamka 1szt, chleb pszenno-żytni 50g, margaryna miękka 1szt. 1 Por (GLU, JAJ, OZI, SOJ, SEZ), Serek homogenizowany nat. 1szt 150 g (MLE), Kiełbaski białe na ciepło 2szt 60 g (JAJ, MLE, SEL, GOR, SOJ), Pomidor 100 g , II Śniadanie: Arbuz . 200 g , Pestki słonecznika 30 g ,	Zupa brokułowa z ziemniakami . 400 ml (GLU, SEL), Ryż brązowy z jabłkiem bez cukru 300 g (BIA), Twaróg 100 g (BIA), Napar owocowy bez cukru. 250 ml , Woda niegazowana 0,5l 1 szt , Podwieczorek: Skyr 150 g (MLE),	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), Ogórek zielony 100 g , Posiłek nocny: Tubka owsianka z owocami b/c 1szt 1 szt (GLU), Pestki dyni 30 g ,
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2561.01 kcal; Białko ogółem: 136.43 g; Tłuszcz: 78.53 g; Węglowodny przyswajalne: 310.11 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 25.11 g; suma cukrów prostych: 94.03 g; Sól: 6.86 g; Błonnik pokarmowy: 32.10 g; Sód: 678.76 mg;		

Jadłospis dla oddziałów

Oddział: Szpital Miejski Zabrze		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
poniedziałek 2024-08-19 Dieta: ZABRZE CZKID ZESTAW I -KOD C1		
Platki owsiane na mleku . 350 ml (BIA, GLU), Herbata bez cukru. 250 ml , Chleb pszenno-żytni 50 g (GLU, JAJ, OZI, SOJ, SEZ), Bułka grahamka 50 g (GLU), Szynka konserwowa premium 50 g (GLU, JAJ, MLE, SEL, GOR, SOJ), Kielbaski białe na ciepło 2szt 60 g (JAJ, MLE, SEL, GOR, SOJ), Pomidor 100 g , II Śniadanie: Arbuz . 200 g ,	Zupa brokułowa z ziemniakami . 400 ml (GLU, SEL), Ziemniaki . 200 g , Filet drobiowy w sosie ziołowym 120g/100ml 1 Por (BIA, GLU, SOJ, 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: Sok pomidorowy 1szt 1 szt ,	Herbata bez cukru. 250 ml , Chleb graham 100g margaryna miękka 1szt 1 Por (GLU, SOJ, SEZ), Pasta jajeczna ze szczypiorkiem 1szt 1 szt (JAJ, RYB, SOJ, MLE, SEL, GOR, SEZ), Ogórek zielony 100 g , Posiłek nocny: Tubka owsianka z owocami b/c 1szt 1 szt (GLU),
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2370.95 kcal; Białko ogółem: 118.77 g; Tłuszcz: 73.14 g; Węglowodny przyswajalne: 291.14 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 15.95 g; suma cukrów prostych: 66.06 g; Sól: 8.82 g; Błonnik pokarmowy: 32.71 g; Sód: 1168.93 mg;		
poniedziałek 2024-08-19 Dieta: ZABRZE CZKID ŁATWOSTRAWNA KOD-C2		
Platki owsiane na mleku . 350 ml (BIA, GLU), Herbata bez cukru. 250 ml , Chleb pszenno-żytni 50 g (GLU, JAJ, OZI, SOJ, SEZ), Bułka grahamka 50 g (GLU), Masełko 1szt 1 szt , Kielbaski białe na ciepło 2szt 60 g (JAJ, MLE, SEL, GOR, SOJ), Serek homogenizowany nat. 1szt 150 g (MLE), Roszponka 20 g , II Śniadanie: Arbuz . 200 g ,	Zupa brokułowa z ziemniakami . 400 ml (GLU, SEL), Ryż paraboliczny z jabłkiem bez cukru 300 g , Twaróg 100 g (BIA), Napar owocowy bez cukru. 250 ml , Woda niegazowana 0,5l 1 szt , Podwieczorek: Skyr 150 g (MLE),	Herbata bez cukru. 250 ml , Bułka 100g,margaryna miękka1szt 1 Por (GLU, OZI, SOJ, SEZ), Szynka konserwowa premium 50 g (GLU, JAJ, MLE, SEL, GOR, SOJ), Mix салат 20 g , Posiłek nocny: Tubka owsianka z owocami b/c 1szt 1 szt (GLU),
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2190.14 kcal; Białko ogółem: 112.47 g; Tłuszcz: 54.65 g; Węglowodny przyswajalne: 249.62 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 25.14 g; suma cukrów prostych: 77.37 g; Sól: 5.60 g; Błonnik pokarmowy: 20.47 g; Sód: 420.47 mg;		
poniedziałek 2024-08-19 Dieta: ZABRZE CZKID Z OGR. WĘGLOWODANÓW KOD-C3		
Serek homogenizowany nat. 1szt 150 g (MLE), Herbata bez cukru. 250 ml , Chleb pszenno-żytni 50 g (GLU, JAJ, OZI, SOJ, SEZ), Bułka grahamka 50 g (GLU), Margaryna miękka 1szt 1 szt , Kielbaski białe na ciepło 2szt 60 g (JAJ, MLE, SEL, GOR, SOJ), Humus 1szt 1 szt (GLU, GOR, SEZ, SOJ), Roszponka 20 g , II Śniadanie: Arbuz . 200 g , Pestki słonecznika 30 g ,	Zupa brokułowa z ziemniakami . 400 ml (GLU, SEL), Ryż brązowy z jabłkiem bez cukru 300 g (BIA), Twaróg 100 g (BIA), Napar owocowy bez cukru. 250 ml , Woda niegazowana 0,5l 1 szt , Podwieczorek: Kefir 150 g (BIA),	Herbata bez cukru. 250 ml , Chleb graham 100 g (GLU, SOJ, SEZ), Margaryna miękka 1szt 1 szt , Śledzik na raz z cebulką 1 szt , Ogórek zielony 100 g , Posiłek nocny: Tubka owsianka z owocami b/c 1szt 1 szt (GLU), Pestki dyni 30 g ,
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2916.96 kcal; Białko ogółem: 112.85 g; Tłuszcz: 131.41 g; Węglowodny przyswajalne: 303.46 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 30.59 g; suma cukrów prostych: 72.15 g; Sól: 9.24 g; Błonnik pokarmowy: 33.03 g; Sód: 427.76 mg;		
poniedziałek 2024-08-19 Dieta: ZABRZE CZKID ZESTAW II-KOD C1		
Platki owsiane na mleku . 350 ml (BIA, GLU), Herbata bez cukru. 250 ml , Chleb pszenno-żytni 50 g (GLU, JAJ, OZI, SOJ, SEZ), Bułka grahamka 50 g (GLU), Masełko 1szt 1 szt , Szynka konserwowa premium 40 g (GLU, JAJ, MLE, SEL, GOR, SOJ), Jajo 1 szt (JAJ), Pomidor 100 g , II Śniadanie: Arbuz . 200 g ,	Zupa brokułowa z ziemniakami . 400 ml (GLU, SEL), Ryż brązowy z jabłkiem bez cukru 300 g (BIA), Twaróg 100 g (BIA), Napar owocowy bez cukru. 250 ml , Woda niegazowana 0,5l 1 szt , Podwieczorek: Skyr 150 g (MLE),	Herbata bez cukru. 250 ml , Chleb graham 100 g (GLU, SOJ, SEZ), Margaryna miękka 1szt 1 szt , Śledzik na raz z cebulką 1 szt , Ogórek zielony 100 g , Posiłek nocny: Tubka owsianka z owocami b/c 1szt 1 szt (GLU),
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2393.19 kcal; Białko ogółem: 109.22 g; Tłuszcz: 77.17 g; Węglowodny przyswajalne: 299.17 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 23.76 g; suma cukrów prostych: 74.63 g; Sól: 7.18 g; Błonnik pokarmowy: 30.52 g; Sód: 593.77 mg;		

Jadłospis dla oddziałów

Oddział: Szpital Miejski Zabrze		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
poniedziałek 2024-08-19 Dieta: ZABRZE DIETA PAPKOWATA KOD-12		
Platki owsiane 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), Soczek -1szt 200 ml , II Śniadanie: Mus owoc/batat 1 szt ,	Zupa brokułowa z ziemniakami . 400 ml (GLU, SEL), Ryż paraboliczny 100 g (BIA), Podudzie gotowane 2szt 1 szt , 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), Połudwica sopočka 100 g (GLU, JAJ, SOJ, SEL, GOR, DWU), Jogurt owocowy 150 g (BIA), Posiłek nocny: Tubka owsianka z owocami b/c 1szt 1 szt (GLU),
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2432.67 kcal; Białko ogółem: 123.96 g; Tłuszcz: 73.88 g; Węglowodny przyswajalne: 201.63 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 22.22 g; suma cukrów prostych: 75.70 g; Sól: 10.67 g; Błonnik pokarmowy: 26.11 g; Sód: 1373.58 mg;		
wtorek 2024-08-20 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), Połudwica sopočka 40 g (GLU, JAJ, SOJ, SEL, GOR, DWU), Pastella z awokado 1 szt (GLU, RYB, SOJ, 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 , Dorsz z pieca koperkiem 120 g (SEL, GOR), Kapusta czerwona gotowana 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), 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]: 2205.18 kcal; Białko ogółem: 107.19 g; Tłuszcz: 67.80 g; Węglowodny przyswajalne: 275.98 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 16.43 g; suma cukrów prostych: 68.21 g; Sól: 6.32 g; Błonnik pokarmowy: 29.59 g; Sód: 654.02 mg;		
wtorek 2024-08-20 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), Połudwica sopočka 40 g (GLU, JAJ, SOJ, SEL, GOR, DWU), Pasta warzywna 1szt 1 szt , Salata zielona 20 g , II Śniadanie: Jabłko 150 g ,	Zupa szpinakowa z ryżem . 400 ml (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR), Ziemniaki . 200 g , Dorsz z pieca koperkiem 120 g (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), 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]: 1956.14 kcal; Białko ogółem: 103.82 g; Tłuszcz: 43.64 g; Węglowodny przyswajalne: 221.19 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 13.73 g; suma cukrów prostych: 63.92 g; Sól: 5.78 g; Błonnik pokarmowy: 30.35 g; Sód: 635.02 mg;		
wtorek 2024-08-20 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), Kielbasa szynkowa wp-drob 100 g (GLU, JAJ, SEL, GOR), Pasta warzywna 1szt 1 szt , Salata zielona 20 g , II Śniadanie: Jabłko 150 g ,	Zupa szpinakowa z ryżem . 400 ml (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR), Ziemniaki . 200 g , Dorsz z pieca koperkiem 240 g (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), Szynka drobiowa z fileta 100 g (GLU, JAJ, MLE, SEL, DWU), Mix sałat 20 g , Posiłek nocny: Mus owocowy 100 g ,
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2208.68 kcal; Białko ogółem: 156.08 g; Tłuszcz: 46.91 g; Węglowodny przyswajalne: 224.76 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 14.59 g; suma cukrów prostych: 63.93 g; Sól: 7.91 g; Błonnik pokarmowy: 30.39 g; Sód: 769.52 mg;		

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Szpital Miejski Zabrze		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
wtorek 2024-08-20		
Dieta: ZABRZE DIETA Z OGR.ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW KOD-6		
Serek wiejski lekki 1 szt (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, Dorsz z pieca koperkiem 120 g (SEL, GOR), Kapusta czerwona gotowana 150 g (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR), Napar owocowy bez cukru. 250 ml, Woda niegazowana 0,5l 1 szt, Podwieczorek: Kefir 150 g (BIA),	Herbata bez cukru. 250 ml, Chleb graham 100g, margaryna miękka 1szt 1 Por (GLU, SOJ, SEZ), Szyńka drobiowa z fileta 50 g (GLU, JAJ, MLE, SEL, DWU), Mix sałat 20 g, Posiłek nocny: Mus owocowy 100 g, Pestki dyni 30 g,
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2051.00 kcal; Białko ogółem: 124.02 g; Tłuszcz: 50.05 g; Węglowodny przyswajalne: 257.14 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 15.47 g; suma cukrów prostych: 64.27 g; Sól: 7.29 g; Błonnik pokarmowy: 36.75 g; Sód: 581.30 mg;		
wtorek 2024-08-20		
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), Rama 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, Dorsz z pieca koperkiem 120 g (SEL, GOR), Kapusta czerwona gotowana 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), Pasta warzywna 1szt 1 szt, Mix sałat 20 g, Posiłek nocny: Mus owocowy 100 g,
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 1986.18 kcal; Białko ogółem: 106.66 g; Tłuszcz: 39.16 g; Węglowodny przyswajalne: 283.73 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 14.29 g; suma cukrów prostych: 70.98 g; Sól: 5.96 g; Błonnik pokarmowy: 35.17 g; Sód: 676.02 mg;		
wtorek 2024-08-20		
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), Rama 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, Dorsz z pieca koperkiem 120 g (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]: 2029.84 kcal; Białko ogółem: 109.56 g; Tłuszcz: 47.58 g; Węglowodny przyswajalne: 224.89 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 16.55 g; suma cukrów prostych: 66.92 g; Sól: 6.32 g; Błonnik pokarmowy: 30.35 g; Sód: 635.02 mg;		
wtorek 2024-08-20		
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), Rama 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, Dorsz z pieca koperkiem 120 g (SEL, GOR), Kapusta czerwona gotowana 150 g (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR), Napar owocowy bez cukru. 250 ml, Woda niegazowana 0,5l 1 szt, Podwieczorek: Maślanka 1szt 1 szt,	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]: 2464.10 kcal; Białko ogółem: 131.81 g; Tłuszcz: 82.61 g; Węglowodny przyswajalne: 281.21 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 20.01 g; suma cukrów prostych: 86.76 g; Sól: 7.67 g; Błonnik pokarmowy: 32.13 g; Sód: 917.60 mg;		

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Szpital Miejski Zabrze		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
środa 2024-08-21 Dieta: ZABRZE BOGATOBIAŁKOWA KOD-9		
Ryż 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), 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. perłowa 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 miękka 1szt 1 Por (GLU, OZI, SOJ, SEZ), Polędwica wiśniowa 100 g (JAJ, MLE, SEL, GOR), Pomidor 100 g , Posiłek nocny: Mus warzywno-owocowy 100 g ,
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2579.14 kcal; Białko ogółem: 149.65 g; Tłuszcz: 96.07 g; Węglowodny przyswajalne: 215.38 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 26.16 g; suma cukrów prostych: 50.00 g; Sól: 10.52 g; Błonnik pokarmowy: 26.23 g; Sód: 1382.32 mg;		
środa 2024-08-21 Dieta: ZABRZE DIETA Z OGR.ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW KOD-6		
Skyr 150 g (MLE), Herbata bez cukru. 250 ml , Bułka grahamka 1szt, chleb pszenno-żytni 50g, margaryna miękka 1szt. 1 Por (GLU, JAJ, OZI, SOJ, SEZ), Szynka konserwowa premium 40 g (GLU, JAJ, MLE, SEL, GOR, SOJ), Jajo 1 szt (JAJ), Ogórek zielony 100 g , II Śniadanie: Mandarynki 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 kiszonej 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 100 g (BIA), Pomidor 100 g , Posiłek nocny: Mus warzywno-owocowy 100 g ,
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2596.90 kcal; Białko ogółem: 146.63 g; Tłuszcz: 95.62 g; Węglowodny przyswajalne: 270.90 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 22.25 g; suma cukrów prostych: 56.62 g; Sól: 6.14 g; Błonnik pokarmowy: 32.97 g; Sód: 1069.84 mg;		
środa 2024-08-21 Dieta: ZABRZE CZKID ZESTAW I -KOD C1		
Ryż 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 , Jajo 1 szt (JAJ), Szynka Jana 50 g (GLU, JAJ, MLE, GOR), Ogórek zielony 100 g , II Śniadanie: Mandarynki 150 g ,	Zupa koperkowa z ziemniakami . 400 ml (GLU, SEL), Kasza gryczana 200 g (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 , Chleb graham 100g margaryna miękka 1szt 1 Por (GLU, SOJ, SEZ), Serek wiejski lekki 1 szt (MLE), Papryka mix 100 g (GOR), Posiłek nocny: Mus warzywno-owocowy 100 g ,
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2516.04 kcal; Białko ogółem: 132.63 g; Tłuszcz: 82.58 g; Węglowodny przyswajalne: 293.93 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 25.63 g; suma cukrów prostych: 63.87 g; Sól: 5.94 g; Błonnik pokarmowy: 33.27 g; Sód: 814.72 mg;		
środa 2024-08-21 Dieta: ZABRZE CZKID ŁATWOSTRAWNA KOD-C2		
Ryż 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 , Szynka Jana 50 g (GLU, JAJ, MLE, GOR), Jajo 1 szt (JAJ), Sałata zielona 20 g , II Śniadanie: Mandarynki 150 g ,	Zupa koperkowa z ziemniakami . 400 ml (GLU, SEL), Kasza jeczm. perłowa 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 miękka 1szt 1 Por (GLU, OZI, SOJ, SEZ), Polędwica wiśniowa 50 g (JAJ, MLE, SEL, GOR), Pomidor 100 g , Posiłek nocny: Mus warzywno-owocowy 100 g ,
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2386.64 kcal; Białko ogółem: 115.65 g; Tłuszcz: 85.47 g; Węglowodny przyswajalne: 224.13 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 23.57 g; suma cukrów prostych: 58.85 g; Sól: 5.50 g; Błonnik pokarmowy: 29.08 g; Sód: 813.82 mg;		

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Szpital Miejski Zabrze		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
środa 2024-08-21 Dieta: ZABRZE CZKID Z OGR. WEGLOWODANÓW KOD-C3		
Skyr 150 g (MLE), Herbata bez cukru. 250 ml , Chleb graham 50 g (GLU, SOJ, SEZ), Bułka grahamka 50 g (GLU), Rama 1szt 1 szt , Szynka konserwowa premium 50 g (GLU, JAJ, MLE, SEL, GOR, SOJ), Jajo 1 szt (JAJ), Ogórek zielony 100 g , II Śniadanie: Mandarynki 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 młodej kapusty białej 150 g (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR), Napar owocowy bez cukru. 250 ml , Woda niegazowana 0,5l 1 szt , Podwieczorek: Jogurt roślinny 1 szt (SOJ),	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 ,
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2627.45 kcal; Białko ogółem: 146.16 g; Tłuszcz: 90.93 g; Węglowodny przyswajalne: 283.33 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 21.40 g; suma cukrów prostych: 65.44 g; Sól: 5.49 g; Błonnik pokarmowy: 35.53 g; Sód: 725.21 mg;		
środa 2024-08-21 Dieta: ZABRZE CZKID ZESTAW II-KOD C1		
Ryż 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 , Kielbaski białe na ciepło 2szt 60 g (JAJ, MLE, SEL, GOR, SOJ), Serek homogenizowany nat. 1szt 150 g (MLE), Ogórek zielony 100 g , II Śniadanie: Mandarynki 150 g ,	Zupa koperkowa z ziemniakami . 400 ml (GLU, SEL), Kasza jecz. perlowa 200 g (BIA, GLU), Ryba smażona 120 g (GLU, JAJ, RYB, 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: Galaretką z owocami 1szt 1 szt ,	Herbata bez cukru. 250 ml , Chleb graham 100g margaryna miękka 1szt 1 Por (GLU, SOJ, SEZ), Szynka Jana 50 g (GLU, JAJ, MLE, GOR), Papryka mix 100 g (GOR), Posiłek nocny: Mus warzywno-owocowy 100 g ,
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2394.76 kcal; Białko ogółem: 96.40 g; Tłuszcz: 76.18 g; Węglowodny przyswajalne: 290.47 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 23.50 g; suma cukrów prostych: 75.45 g; Sól: 7.76 g; Błonnik pokarmowy: 32.50 g; Sód: 1331.91 mg;		
środa 2024-08-21 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 120 g , Warzywa gotowane 150 g (BIA, GLU, SEL), Napar owocowy bez cukru. 250 ml , Woda niegazowana 0,5l 1 szt , Podwieczorek: Jogurt naturalny . 150 g (BIA),	Herbata bez cukru. 250 ml , Zupa grysikowa . 400 ml (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR), Bułka 100g,margaryna miękka1szt 1 Por (GLU, OZI, SOJ, SEZ), Szynka drobiowa z fileta 100 g (GLU, JAJ, MLE, SEL, DWU), Posiłek nocny: Mus warzywno-owocowy 100 g ,
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2096.62 kcal; Białko ogółem: 126.88 g; Tłuszcz: 49.10 g; Węglowodny przyswajalne: 172.76 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 15.26 g; suma cukrów prostych: 50.01 g; Sól: 8.88 g; Błonnik pokarmowy: 26.24 g; Sód: 1077.33 mg;		
czwartek 2024-08-22 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 Jana 40 g (GLU, JAJ, MLE, GOR), 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: 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), Pasta z łososia 1 szt (JAJ, RYB, SEL), Sałata zielona 20 g , Posiłek nocny: Mus owoc/batat 1 szt ,
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2226.41 kcal; Białko ogółem: 102.86 g; Tłuszcz: 62.34 g; Węglowodny przyswajalne: 297.99 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 18.85 g; suma cukrów prostych: 56.74 g; Sól: 5.31 g; Błonnik pokarmowy: 25.96 g; Sód: 694.84 mg;		

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Szpital Miejski Zabrze		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
czwartek 2024-08-22 Dieta: ZABRZE ŁATWOSTRAWNA KOD-2		
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), Serek homogenizowany nat. 1szt 150 g (MLE), Szyunka Jana 40 g (GLU, JAJ, MLE, GOR), 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), Szyunka drobiowa z fileta 40 g (GLU, JAJ, MLE, SEL, DWU), Sałata zielona 20 g , Posiłek nocny: Mus owoc/batata 1 szt ,
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2029.27 kcal; Białko ogółem: 105.84 g; Tłuszcz: 43.01 g; Węglowodny przyswajalne: 238.91 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 16.24 g; suma cukrów prostych: 74.22 g; Sól: 4.18 g; Błonnik pokarmowy: 27.04 g; Sód: 713.28 mg;		
czwartek 2024-08-22 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), Szyunka Jana 40 g (GLU, JAJ, MLE, GOR), 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), Szyunka drobiowa z fileta 100 g (GLU, JAJ, MLE, SEL, DWU), Sałata zielona 20 g , Posiłek nocny: Mus owoc/batata 1 szt ,
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2100.67 kcal; Białko ogółem: 120.66 g; Tłuszcz: 44.33 g; Węglowodny przyswajalne: 238.91 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 16.66 g; suma cukrów prostych: 74.22 g; Sól: 5.08 g; Błonnik pokarmowy: 27.04 g; Sód: 713.28 mg;		
czwartek 2024-08-22 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), Szyunka Jana 40 g (GLU, JAJ, MLE, GOR), 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), Szyunka 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]: 2414.31 kcal; Białko ogółem: 128.54 g; Tłuszcz: 72.19 g; Węglowodny przyswajalne: 293.34 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 19.73 g; suma cukrów prostych: 72.89 g; Sól: 4.91 g; Błonnik pokarmowy: 35.46 g; Sód: 760.66 mg;		
czwartek 2024-08-22 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 , Szyunka Jana 50 g (GLU, JAJ, MLE, GOR), 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]: 2480.90 kcal; Białko ogółem: 100.73 g; Tłuszcz: 82.70 g; Węglowodny przyswajalne: 294.60 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 17.09 g; suma cukrów prostych: 66.98 g; Sól: 7.91 g; Błonnik pokarmowy: 26.51 g; Sód: 645.28 mg;		

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Szpital Miejski Zabrze		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
czwartek 2024-08-22 Dieta: ZABRZE CZKID ŁATWOSTRAWNA KOD-C2		
Płatki jęczmienne na mleku . 350 ml (BIA, GLU), Herbata bez cukru. 250 ml , Chleb pszenno-żytny 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 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]: 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;		
czwartek 2024-08-22 Dieta: ZABRZE CZKID Z OGR. WĘGLOWODANÓW KOD-C3		
Maślanka 1szt 1 szt , Herbata bez cukru. 250 ml , Chleb graham 50 g (GLU, SOJ, SEZ), Bułka grahamka 50 g (GLU), Margaryna miękka 1szt 1 szt , Humus 1szt 1 szt (GLU, GOR, SEZ, SOJ), Kielbaski białe na ciepło 2szt 60 g (JAJ, MLE, SEL, GOR, SOJ), Roszponka 20 g , II Śniadanie: Nektaryna 150 g , 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: Skyr 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]: 2927.51 kcal; Białko ogółem: 137.38 g; Tłuszcz: 119.65 g; Węglowodny przyswajalne: 305.07 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 21.51 g; suma cukrów prostych: 71.68 g; Sól: 8.87 g; Błonnik pokarmowy: 36.41 g; Sód: 749.66 mg;		
czwartek 2024-08-22 Dieta: ZABRZE CZKID ZESTAW II-KOD C1		
Płatki jęczmienne na mleku . 350 ml (BIA, GLU), Herbata bez cukru. 250 ml , Chleb pszenno-żytny 50 g (GLU, JAJ, OZI, SOJ, SEZ), Bułka grahamka 50 g (GLU), Margaryna miękka 1szt 1 szt , Jajo 1 szt (JAJ), 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), Gulasz z szynki wp (gotowany) 200 g (GLU, BIA, SOJ, SEL, GOR), 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: Ciasteczko zbożowe 1 szt ,	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]: 2367.57 kcal; Białko ogółem: 101.67 g; Tłuszcz: 74.33 g; Węglowodny przyswajalne: 305.06 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 18.39 g; suma cukrów prostych: 60.37 g; Sól: 5.82 g; Błonnik pokarmowy: 27.23 g; Sód: 921.77 mg;		
czwartek 2024-08-22 Dieta: ZABRZE DIETA PAPKOWATA KOD-12		
Płatki jęczmienne na mleku . 350 ml (BIA, GLU), Herbata bez cukru. 250 ml , Bułka 100g,margaryna miękka1szt 1 Por (GLU, OZI, SOJ, SEZ), 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 miękka1szt 1 Por (GLU, OZI, SOJ, SEZ), Szynka drobiowa z fileta 50 g (GLU, JAJ, MLE, SEL, DWU), Jogurt naturalny . 150 g (BIA), Posiłek nocny: Mus owoc/batata 1 szt ,
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2075.48 kcal; Białko ogółem: 120.72 g; Tłuszcz: 52.61 g; Węglowodny przyswajalne: 164.92 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 19.14 g; suma cukrów prostych: 60.81 g; Sól: 4.02 g; Błonnik pokarmowy: 24.59 g; Sód: 589.78 mg;		

Jadłospis dla oddziałów

Oddział: Szpital Miejski Zabrze		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
piątek 2024-08-23		
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 miękka 1szt. 1 Por (GLU, JAJ, OZI, SOJ, SEZ), Rama 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 marchwiowo-owocowy 200 ml ,	Herbata bez cukru. 250 ml , Chleb graham 100g margaryna miękka 1szt 1 Por (GLU, SOJ, SEZ), Pastella z awokado 1 szt (GLU, RYB, SOJ, MLE), Ogórek kiszony . 100 g (GOR), Posiłek nocny: Mus warzywno-owocowy 100 g ,
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2222.83 kcal; Białko ogółem: 98.01 g; Tłuszcz: 72.33 g; Węglowodny przyswajalne: 277.31 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 15.49 g; suma cukrów prostych: 78.42 g; Sól: 6.15 g; Błonnik pokarmowy: 31.74 g; Sód: 1219.57 mg;		
piątek 2024-08-23		
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), Rama 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 marchwiowo-owocowy 200 ml ,	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 warzywno-owocowy 100 g ,
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 1932.08 kcal; Białko ogółem: 95.18 g; Tłuszcz: 36.02 g; Węglowodny przyswajalne: 239.42 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 10.81 g; suma cukrów prostych: 80.17 g; Sól: 4.94 g; Błonnik pokarmowy: 31.18 g; Sód: 554.02 mg;		
piątek 2024-08-23		
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), Rama 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 marchwiowo-owocowy 200 ml ,	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]: 2140.28 kcal; Białko ogółem: 117.70 g; Tłuszcz: 53.71 g; Węglowodny przyswajalne: 276.36 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 15.78 g; suma cukrów prostych: 73.28 g; Sól: 7.51 g; Błonnik pokarmowy: 36.17 g; Sód: 1776.67 mg;		
piątek 2024-08-23		
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), Sardynki w oleju 50 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: Jogurt naturalny calpro 175 g ,	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]: 2002.65 kcal; Białko ogółem: 87.98 g; Tłuszcz: 62.76 g; Węglowodny przyswajalne: 264.20 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 25.94 g; suma cukrów prostych: 45.95 g; Sól: 8.26 g; Błonnik pokarmowy: 20.58 g; Sód: 1266.65 mg;		

Jadłospis dla oddziałów

Oddział: Szpital Miejski Zabrze		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
sobota 2024-08-24		
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), Szyunka konserwowa premium 40 g (GLU, JAJ, MLE, SEL, GOR, SOJ), Parówki z szyunki 1szt 50 g (SOJ, MLE, SEL, GOR), Pomidor 100 g , II Śniadanie: Pestki dyni 30 g , Melon 150 g ,	Żurek na maśle 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), Jajo 1 szt (JAJ), 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]: 2499.23 kcal; Białko ogółem: 123.49 g; Tłuszcz: 92.10 g; Węglowodny przyswajalne: 281.13 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 23.13 g; suma cukrów prostych: 49.35 g; Sól: 6.82 g; Błonnik pokarmowy: 24.21 g; Sód: 1000.06 mg;		
sobota 2024-08-24		
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), Maselko 1szt 1 szt , Połędwica wiśniowa 40 g (JAJ, MLE, SEL, GOR), Pasta warzywna 1szt 1 szt , Pomidor 100 g , II Śniadanie: Melon 150 g ,	Żurek na maśle 400 ml (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR), Ziemniaki . 200 g , Kotlecik drobiowy 150 g (GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR), surówka z kapusty pekińskiej 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), 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]: 2280.39 kcal; Białko ogółem: 107.48 g; Tłuszcz: 60.66 g; Węglowodny przyswajalne: 307.71 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 17.46 g; suma cukrów prostych: 52.39 g; Sól: 6.87 g; Błonnik pokarmowy: 32.79 g; Sód: 1134.12 mg;		
sobota 2024-08-24		
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), Maselko 1szt 1 szt , Pasta z twarogu z koperkiem 100 g (BIA), Połędwica wiśniowa 40 g (JAJ, MLE, SEL, GOR), Pomidor 100 g , II Śniadanie: Melon 150 g ,	Żurek na maśle 400 ml (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR), Ziemniaki . 200 g , Podudzie gotowane (2szt) + sos koperkowy 1 szt (GLU, SEL, GOR), Tarta marchewka 100 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 miękka 1szt 1 Por (GLU, OZI, SOJ, SEZ), Pasta jarzynowo - rybna 80 g (RYB, SEL), Różponka 20 g , Posiłek nocny: Tubka owsianka z owocami b/c 1szt 1 szt (GLU),
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2241.37 kcal; Białko ogółem: 130.45 g; Tłuszcz: 60.27 g; Węglowodny przyswajalne: 229.18 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 22.45 g; suma cukrów prostych: 61.48 g; Sól: 4.47 g; Błonnik pokarmowy: 26.27 g; Sód: 799.03 mg;		
sobota 2024-08-24		
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 , Ser żółty 30 g (BIA), Połędwica wiśniowa 40 g (JAJ, MLE, SEL, GOR), Pomidor 100 g , II Śniadanie: Melon 150 g , Pestki dyni 30 g ,	Żurek na maśle 400 ml (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR), Ziemniaki . 200 g , Podudzie gotowane (2szt) + sos koperkowy 1 szt (GLU, SEL, GOR), surówka z kapusty pekińskiej 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]: 2453.32 kcal; Białko ogółem: 128.54 g; Tłuszcz: 81.08 g; Węglowodny przyswajalne: 285.88 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 24.98 g; suma cukrów prostych: 69.57 g; Sól: 6.03 g; Błonnik pokarmowy: 30.02 g; Sód: 984.30 mg;		

Jadłospis dla oddziałów

Oddział: Szpital Miejski Zabrze		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
sobota 2024-08-24 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 , Paszтет 50 g (BIA, GLU, JAJ, GOR), Połędwica 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 , 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]: 2299.57 kcal; Białko ogółem: 120.82 g; Tłuszcz: 77.17 g; Węglowodny przyswajalne: 265.96 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 25.32 g; suma cukrów prostych: 56.54 g; Sól: 5.34 g; Błonnik pokarmowy: 26.73 g; Sód: 885.84 mg;		
sobota 2024-08-24 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 maślanec 400 ml (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR), Ziemniaki (mix) 100 g , Filet drobiowy gotowany 120 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]: 2365.07 kcal; Białko ogółem: 147.08 g; Tłuszcz: 58.35 g; Węglowodny przyswajalne: 198.22 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 21.06 g; suma cukrów prostych: 71.50 g; Sól: 5.87 g; Błonnik pokarmowy: 26.15 g; Sód: 1625.67 mg;		
niedziela 2024-08-25 Dieta: ZABRZE PODSTAWOWA KOD-1		
Płatki jęczmieńne 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), Pastella tuńczyka 1 szt (GLU, JAJ, RYB, SOJ, MLE, SEL, GOR), Rzodkiew biała 100 g , II Śniadanie: Jabłko 150 g ,	Rosół z makaronem . 400 ml (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR), Ziemniaki . 200 g , Filet drobiowy w sosie ziołowym 120g/100ml 1 Por (BIA, GLU, SOJ, SEL, GOR), 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]: 2251.92 kcal; Białko ogółem: 118.24 g; Tłuszcz: 64.27 g; Węglowodny przyswajalne: 286.27 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 12.50 g; suma cukrów prostych: 72.89 g; Sól: 7.89 g; Błonnik pokarmowy: 27.50 g; Sód: 944.81 mg;		
niedziela 2024-08-25 Dieta: ZABRZE ŁATWOSTRAWNA KOD-2		
Płatki jęczmieńne 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), Pasta warzywna 1szt 1 szt , 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]: 2087.81 kcal; Białko ogółem: 116.95 g; Tłuszcz: 45.44 g; Węglowodny przyswajalne: 237.21 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 12.10 g; suma cukrów prostych: 64.01 g; Sól: 6.45 g; Błonnik pokarmowy: 30.74 g; Sód: 691.12 mg;		

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Szpital Miejski Zabrze		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
niedziela 2024-08-25 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 miękką 1szt. 1 Por (GLU, JAJ, OZI, SOJ, SEZ), Kiełbasa 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 miękką 1szt 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: 62.64 g; Sól: 5.62 g; Błonnik pokarmowy: 26.93 g; Sód: 773.32 mg;		
niedziela 2024-08-25 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), Kiełbasa szynkowa wp.o.Grzegorza 40 g (JAJ), Pasta warzywna 1szt 1 szt , Rzodkiew biała 100 g , II Śniadanie: Jabłko 150 g ,	Rosół z makaronem . 400 ml (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR), Ziemniaki . 200 g , Filet drobiowy w sosie ziołowym 120g/100ml 1 Por (BIA, GLU, SOJ, SEL, GOR), surówka porowa - 150 g (JAJ, SEL, GOR), Napar owocowy bez cukru. 250 ml , Woda niegazowana 0,5l 1 szt , Podwieczorek: Maślanka 1szt 1 szt ,	Herbata bez cukru. 250 ml , Chleb graham 100g margaryna miękką 1szt 1 Por (GLU, SOJ, SEZ), Serek wiejski lekki 1 szt (MLE), Pomidor 100 g , Posiłek nocny: Sok pomidorowy 1szt 1 szt , Pestki dyni 30 g ,
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2330.05 kcal; Białko ogółem: 142.22 g; Tłuszcz: 64.12 g; Węglowodny przyswajalne: 282.43 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 16.23 g; suma cukrów prostych: 81.53 g; Sól: 10.14 g; Błonnik pokarmowy: 29.60 g; Sód: 1315.08 mg;		
niedziela 2024-08-25 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), Masełko 1szt 1 szt , Jajo 1 szt (JAJ), Kiełbasa szynkowa wp.o.Grzegorza 50 g (JAJ), Rzodkiew biała 100 g , II Śniadanie: Jabłko 150 g ,	Rosół z makaronem . 400 ml (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR), Ziemniaki . 200 g , Filet drobiowy w sosie ziołowym 120g/100ml 1 Por (BIA, GLU, SOJ, SEL, GOR), Buraczki 150 g (SEL, GOR), Napar owocowy bez cukru. 250 ml , Woda niegazowana 0,5l 1 szt , Podwieczorek: Jogurt naturalny . 150 g (BIA),	Herbata bez cukru. 250 ml , Chleb graham 100g margaryna miękką 1szt 1 Por (GLU, SOJ, SEZ), Serek wiejski lekki 1 szt (MLE), Pomidor 100 g , Posiłek nocny: Mus owocowy 100 g ,
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2134.22 kcal; Białko ogółem: 126.98 g; Tłuszcz: 49.99 g; Węglowodny przyswajalne: 278.85 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 20.79 g; suma cukrów prostych: 64.50 g; Sól: 7.35 g; Błonnik pokarmowy: 29.20 g; Sód: 1146.41 mg;		
niedziela 2024-08-25 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), Masełko 1szt 1 szt , Tuńczyk 60 g , Kiełbasa szynkowa wp-drob 40 g (GLU, JAJ, SEL, GOR), Rukola 20 g , II Śniadanie: Ciasteczko zbożowe 1 szt ,	Rosół z makaronem . 400 ml (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR), Ziemniaki . 200 g , Filet drobiowy w sosie ziołowym 120g/100ml 1 Por (BIA, GLU, SOJ, SEL, GOR), Szpinak 150 g (GLU, SEL, GOR), Napar owocowy bez cukru. 250 ml , Woda niegazowana 0,5l 1 szt , Podwieczorek: Deserek jogurtowy owocowy 1 szt ,	Herbata bez cukru. 250 ml , Bułka 100g, margaryna miękką 1szt 1 Por (GLU, OZI, SOJ, SEZ), Serek wiejski lekki 1 szt (MLE), Pomidor 100 g , Posiłek nocny: Mus owocowy 100 g ,
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2053.81 kcal; Białko ogółem: 119.82 g; Tłuszcz: 43.76 g; Węglowodny przyswajalne: 231.12 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 19.71 g; suma cukrów prostych: 50.76 g; Sól: 5.97 g; Błonnik pokarmowy: 25.85 g; Sód: 993.22 mg;		

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Szpital Miejski Zabrze		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
niedziela 2024-08-25 Dieta: ZABRZE CZKID Z OGR. WEGLOWODANÓW 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>), Maselko 1szt 1 szt , Jajo 1 szt (<i>JAJ</i>), Kielbasa 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;		
niedziela 2024-08-25 Dieta: ZABRZE CZKID ZESTAW II-KOD C1		
Płatki jęczmienne na mleku . 350 ml (<i>BIA, GLU</i>), Herbata bez cukru. 250 ml , Bułka grahamka 50 g (<i>GLU</i>), Chleb pszenno-żytni 50 g (<i>GLU, JAJ, OZI, SOJ, SEZ</i>), Maselko 1szt 1 szt , Serek wiejski lekki 1 szt (<i>MLE</i>), Kielbasa szynkowa wp-drob 50 g (<i>GLU, JAJ, SEL, GOR</i>), Rukola 30 g , II Śniadanie: Jabłko 150 g ,	Rosół z makaronem . 400 ml (<i>GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR</i>), Ziemniaki . 200 g , Kotlecik drobiowy 150 g (<i>GLU, JAJ, SOJ, MLE, 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: Deserek jogurtowy owocowy 1 szt ,	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: 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: 72.62 g; Sól: 9.59 g; Błonnik pokarmowy: 30.55 g; Sód: 1196.77 mg;		
niedziela 2024-08-25 Dieta: ZABRZE DIETA PAPKOWATA KOD-12		
Płatki jęczmienne na mleku . 350 ml (<i>BIA, GLU</i>), Herbata bez cukru. 250 ml , Bułka 100g,margaryna miękka1szt 1 Por (<i>GLU, OZI, SOJ, SEZ</i>), Kielbasa szynkowa wp.o.Grzegorza 100 g (<i>JAJ</i>), Sok marchwiowo-owocowy 200 ml , II Śniadanie: Mus warzywno-owocowy 100 g ,	Rosół z makaronem . 400 ml (<i>GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR</i>), Ziemniaki (mix) 100 g , Filet drobiowy gotowany 120 g , 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 , Rosół z makaronem . 400 ml (<i>GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR</i>), Bułka 100g,margaryna miękka1szt 1 Por (<i>GLU, OZI, SOJ, SEZ</i>), Szynka Jana 50 g (<i>GLU, JAJ, MLE, GOR</i>), Serek wiejski lekki 1 szt (<i>MLE</i>), Posiłek nocny: Mus owocowy 100 g ,
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2067.78 kcal; Białko ogółem: 129.59 g; Tłuszcz: 43.82 g; Węglowodny przyswajalne: 175.43 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 16.91 g; suma cukrów prostych: 70.13 g; Sól: 7.34 g; Błonnik pokarmowy: 25.32 g; Sód: 509.02 mg;		
poniedziałek 2024-08-26 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 jagłana 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;		

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Szpital Miejski Zabrze		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczerek	Kolacja Posiłek nocny
poniedziałek 2024-08-26 Dieta: ZABRZE ŁATWOSTRAWNA KOD-2		
Kasza manna na mleku . 350 ml (BIA, GLU), Herbata bez cukru. 250 ml , Bułka grahamka 1szt ,chleb pszenno-żytni 50g,masło 15g. 1 Por (GLU, JAJ, OZI, SOJ, SEZ), Serek homogenizowany nat. 1szt 150 g (MLE), Polędwica sopocka 40 g (GLU, JAJ, SOJ, SEL, GOR, DWU), Pomidor koktajlowy 100 g , II Śniadanie: Mandarynki 150 g ,	Zupa selerowa z ziemniakami . 400 ml (SEL), Ziemniaki . 200 g , Podudzie pieczone 2szt 1 Por (SEL), Bukiet warzyw got 150 g (SEL), Napar owocowy bez cukru. 250 ml , Woda niegazowana 0,5l 1 szt , Podwieczerek: Jogurt naturalny calpro 175 g ,	Herbata bez cukru. 250 ml , Bułka 100g,margaryna miękka1szt 1 Por (GLU, OZI, SOJ, SEZ), Szynte konserwowa premium 40 g (GLU, JAJ, MLE, SEL, GOR, SOJ), Sałata zielona 30 g , Posiłek nocny: Tubka z kaszą jaglana z owocami 1szt 1 szt (GLU),
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2273.33 kcal; Białko ogółem: 110.43 g; Tłuszcz: 77.77 g; Węglowodny przyswajalne: 223.33 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 28.95 g; suma cukrów prostych: 57.48 g; Sól: 5.55 g; Błonnik pokarmowy: 26.12 g; Sód: 607.86 mg;		
poniedziałek 2024-08-26 Dieta: ZABRZE BOGATOBIAŁKOWA KOD-9		
Kasza manna 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), Serek homogenizowany nat. 1szt 150 g (MLE), Polędwica sopocka 100 g (GLU, JAJ, SOJ, SEL, GOR, DWU), Mix sałat 20 g , II Śniadanie: Mandarynki 200 g ,	Zupa selerowa z ziemniakami . 400 ml (SEL), Podudzie pieczone 2szt 1 Por (SEL), Ziemniaki . 200 g , Bukiet warzyw got 150 g (SEL), Napar owocowy bez cukru. 250 ml , Woda niegazowana 0,5l 1 szt , Podwieczerek: Jogurt naturalny calpro 175 g ,	Herbata bez cukru. 250 ml , Bułka 100g,margaryna miękka1szt 1 Por (GLU, OZI, SOJ, SEZ), Szynte konserwowa premium 100 g (GLU, JAJ, MLE, SEL, GOR, SOJ), Sałata zielona 30 g , Posiłek nocny: Tubka z kaszą jaglana z owocami 1szt 1 szt (GLU),
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2361.23 kcal; Białko ogółem: 131.60 g; Tłuszcz: 76.88 g; Węglowodny przyswajalne: 225.93 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 24.03 g; suma cukrów prostych: 59.39 g; Sól: 8.80 g; Błonnik pokarmowy: 26.15 g; Sód: 599.81 mg;		
poniedziałek 2024-08-26 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), Serek homogenizowany nat. 1szt 150 g (MLE), Polędwica 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 , Podwieczerek: Jogurt naturalny calpro 175 g ,	Herbata bez cukru. 250 ml , Chleb graham 100g margaryna miękka 1szt 1 Por (GLU, SOJ, SEZ), Szynte konserwowa premium 40 g (GLU, JAJ, MLE, SEL, GOR, SOJ), Sałata zielona 30 g , Posiłek nocny: Tubka z kaszą jaglana z owocami 1szt 1 szt (GLU), Orzechy włoskie 30 g (ORZ),
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2392.25 kcal; Białko ogółem: 126.61 g; Tłuszcz: 88.24 g; Węglowodny przyswajalne: 262.05 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 27.66 g; suma cukrów prostych: 58.91 g; Sól: 5.96 g; Błonnik pokarmowy: 29.32 g; Sód: 530.24 mg;		
poniedziałek 2024-08-26 Dieta: ZABRZE CZKID ZESTAW I -KOD C1		
Kasza manna na mleku . 350 ml (BIA, GLU), Herbata bez cukru. 250 ml , Chleb pszenno-żytni 50 g (GLU, JAJ, OZI, SOJ, SEZ), Bułka grahamka 50 g (GLU), Maselko 1szt 1 szt , Szynte drobiowa z fileta 50 g (GLU, JAJ, MLE, SEL, DWU), 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 , Podwieczerek: Sok pomidorowy 1szt 1 szt ,	Herbata bez cukru. 250 ml , Chleb graham 100g margaryna miękka 1szt 1 Por (GLU, SOJ, SEZ), Szynte konserwowa premium 50 g (GLU, JAJ, MLE, SEL, GOR, SOJ), Sałata zielona 30 g , Posiłek nocny: Tubka z kaszą jaglana z owocami 1szt 1 szt (GLU),
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2375.83 kcal; Białko ogółem: 104.07 g; Tłuszcz: 87.70 g; Węglowodny przyswajalne: 275.76 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 23.76 g; suma cukrów prostych: 53.70 g; Sól: 9.84 g; Błonnik pokarmowy: 32.54 g; Sód: 2196.66 mg;		

Jadłospis dla oddziałów

Oddział: Szpital Miejski Zabrze		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
poniedziałek 2024-08-26 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 , Szyunka 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), Szyunka konserwowa premium 50 g (GLU, JAJ, MLE, SEL, GOR, SOJ), Sałata zielona 30 g , Posiłek nocny: Tubka z kaszą jaglana z owocami 1szt 1 szt (GLU),
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 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;		
poniedziałek 2024-08-26 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 , Szyunka drobiowa z fileta 40 g (GLU, JAJ, MLE, SEL, DWU), Humus 1szt 1 szt (GLU, GOR, SEZ, SOJ), 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 , Szyunka konserwowa premium 50 g (GLU, JAJ, MLE, SEL, GOR, SOJ), Sałata zielona 30 g , Posiłek nocny: Tubka z kaszą jaglana z owocami 1szt 1 szt (GLU), Orzechy włoskie 30 g (ORZ),
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2586.50 kcal; Białko ogółem: 120.87 g; Tłuszcz: 95.89 g; Węglowodny przyswajalne: 293.38 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 15.68 g; suma cukrów prostych: 67.58 g; Sól: 10.71 g; Błonnik pokarmowy: 34.26 g; Sód: 1666.59 mg;		
poniedziałek 2024-08-26 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), Masełko 1szt 1 szt , Szyunka drobiowa z fileta 40 g (GLU, JAJ, MLE, SEL, DWU), Serek homogenizowany nat. 1szt 150 g (MLE), Pomidor koktajlowy 100 g , II Śniadanie: Winogron 150 g ,	Zupa selerowa z ziemniakami . 400 ml (SEL), Ziemniaki . 200 g , Bukiet warzyw z oliwą 150 g (SEL), Dorsz z pieca koperkiem 120 g (SEL, GOR), Surówka z kapusty kiszonej 150 g (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR), Napar owocowy bez cukru. 250 ml , Woda niegazowana 0,5l 1 szt , Podwieczorek: Skyr 150 g (MLE),	Herbata bez cukru. 250 ml , Chleb graham 100 g (GLU, SOJ, SEZ), Margaryna miękka 1szt 1 szt , Pastella z awokado 1 szt (GLU, RYB, SOJ, MLE), Sałata zielona 30 g , Posiłek nocny: Tubka z kaszą jaglana z owocami 1szt 1 szt (GLU),
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2400.10 kcal; Białko ogółem: 119.14 g; Tłuszcz: 78.55 g; Węglowodny przyswajalne: 291.61 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 21.85 g; suma cukrów prostych: 66.68 g; Sól: 6.24 g; Błonnik pokarmowy: 31.75 g; Sód: 940.09 mg;		
poniedziałek 2024-08-26 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), Połędwica 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), Szyunka 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]: 2188.00 kcal; Białko ogółem: 117.75 g; Tłuszcz: 67.92 g; Węglowodny przyswajalne: 161.32 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 18.56 g; suma cukrów prostych: 44.54 g; Sól: 9.12 g; Błonnik pokarmowy: 28.17 g; Sód: 756.01 mg;		

Jadłospis dla oddziałów

Oddział: Szpital Miejski Zabrze		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
wtorek 2024-08-27 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 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: Brzoskwinia 150 g ,	Zupa z kaszą kuskus 400 ml (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR), Ziemniaki . 200 g , Kotlet schabowy 150 g (GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR), Mizeria 150 g (BIA, GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR), Napar owocowy bez cukru. 250 ml , Woda niegazowana 0,5l 1 szt , Podwieczorek: Sok 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 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]: 2596.02 kcal; Białko ogółem: 103.05 g; Tłuszcz: 112.40 g; Węglowodny przyswajalne: 277.61 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 23.51 g; suma cukrów prostych: 61.49 g; Sól: 8.39 g; Błonnik pokarmowy: 31.59 g; Sód: 896.69 mg;		
wtorek 2024-08-27 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), Pasta warzywna z tofu 1szt 1 szt (SOJ, GOR, SEZ), 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: Sok wielowarzywny 300 g (SEL),	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]: 1891.66 kcal; Białko ogółem: 100.11 g; Tłuszcz: 47.52 g; Węglowodny przyswajalne: 202.16 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 15.26 g; suma cukrów prostych: 71.32 g; Sól: 7.27 g; Błonnik pokarmowy: 27.63 g; Sód: 815.22 mg;		
wtorek 2024-08-27 Dieta: ZABRZE BOGATOBIĄLKOWA 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), Pasta warzywna 1szt 1 szt , 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 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: Sok wielowarzywny 300 g (SEL),	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]: 2085.85 kcal; Białko ogółem: 141.86 g; Tłuszcz: 49.74 g; Węglowodny przyswajalne: 202.01 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 17.83 g; suma cukrów prostych: 71.51 g; Sól: 7.59 g; Błonnik pokarmowy: 31.31 g; Sód: 916.11 mg;		
wtorek 2024-08-27 Dieta: ZABRZE DIETA Z OGR.ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW KOD-6		
Serek wiejski lekki 1 szt (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: Sok wielowarzywny 300 g (SEL),	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]: 2475.22 kcal; Białko ogółem: 125.29 g; Tłuszcz: 90.29 g; Węglowodny przyswajalne: 272.14 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 20.55 g; suma cukrów prostych: 61.61 g; Sól: 8.86 g; Błonnik pokarmowy: 37.24 g; Sód: 657.50 mg;		

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Szpital Miejski Zabrze		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
środa 2024-08-28		
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), Połędwica 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 ogórkowa z ziemniakami . 400 ml (BIA, GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR), 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: 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 40 g (JAJ), Roszponka 20 g , Posiłek nocny: Mus owoc/batata 1 szt , Orzechy włoskie 30 g (ORZ),
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2415.66 kcal; Białko ogółem: 132.39 g; Tłuszcz: 84.40 g; Węglowodny przyswajalne: 263.72 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 22.17 g; suma cukrów prostych: 59.58 g; Sól: 7.53 g; Błonnik pokarmowy: 30.97 g; Sód: 1206.75 mg;		
środa 2024-08-28		
Dieta: ZABRZE CZKID ZESTAW I -KOD C1		
Kasza kukurydza 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), Połędwica wiśniowa 40 g (JAJ, MLE, SEL, GOR), Papryka mix 100 g (GOR), II Śniadanie: Jabłko 150 g ,	Zupa ogórkowa z ziemniakami . 400 ml (BIA, GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR), Kasza jecz. 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: 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 40 g (JAJ), Roszponka 20 g , Posiłek nocny: Mus owoc/batata 1 szt ,
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2239.77 kcal; Białko ogółem: 98.66 g; Tłuszcz: 68.33 g; Węglowodny przyswajalne: 280.02 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 13.47 g; suma cukrów prostych: 60.24 g; Sól: 8.39 g; Błonnik pokarmowy: 28.26 g; Sód: 1110.74 mg;		
środa 2024-08-28		
Dieta: ZABRZE CZKID ŁATWOSTRAWNA KOD-C2		
Kasza kukurydza 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 , Połędwica wiśniowa 40 g (JAJ, MLE, SEL, GOR), Serek wiejski 150 g (MLE), Mix sałat 30 g , II Śniadanie: Jabłko 150 g ,	Zupa ogórkowa z ziemniakami . 400 ml (BIA, GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR), Kasza jecz. 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: Skyr 150 g (MLE),	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]: 2060.21 kcal; Białko ogółem: 106.38 g; Tłuszcz: 52.67 g; Węglowodny przyswajalne: 216.34 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 17.11 g; suma cukrów prostych: 54.47 g; Sól: 7.07 g; Błonnik pokarmowy: 20.08 g; Sód: 1323.79 mg;		
środa 2024-08-28		
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 , Połędwica wiśniowa 40 g (JAJ, MLE, SEL, GOR), Ser żółty 40 g (BIA), Papryka mix 100 g (GOR), II Śniadanie: Jabłko 150 g ,	Zupa ogórkowa z ziemniakami . 400 ml (BIA, GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR), Kasza gryczana 200 g (GLU), Pulpet wp. z szynki gotowany w sosie pomidorowym 1 Por (GLU, JAJ, OZI, SOJ, SEZ), Surówka z kapusty kiszonej 150 g (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR), Napar owocowy bez cukru. 250 ml , Woda niegazowana 0,5l 1 szt , Podwieczorek: Serek homogenizowany nat. 1szt 150 g (MLE),	Herbata bez cukru. 250 ml , Chleb graham 100g margaryna miękka 1szt 1 Por (GLU, SOJ, SEZ), Śledzik na raz z cebulką 1 szt , Roszponka 20 g , Posiłek nocny: Mus owoc/batata 1 szt , Orzechy włoskie 30 g (ORZ),
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2463.70 kcal; Białko ogółem: 103.43 g; Tłuszcz: 99.93 g; Węglowodny przyswajalne: 259.23 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 26.74 g; suma cukrów prostych: 54.10 g; Sól: 9.15 g; Błonnik pokarmowy: 31.72 g; Sód: 1103.83 mg;		

Jadłospis dla oddziałów

Oddział: Szpital Miejski Zabrze		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
środa 2024-08-28		
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 ogórkowa z ziemniakami . 400 ml (BIA, GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR), Kasza jecz. perłowa 200 g (BIA, GLU), Filet drobiowy gotowany 120 g , Surówka z kapusty kiszanej 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]: 2273.11 kcal; Białko ogółem: 104.36 g; Tłuszcz: 78.59 g; Węglowodny przyswajalne: 268.76 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 21.47 g; suma cukrów prostych: 56.77 g; Sól: 10.55 g; Błonnik pokarmowy: 30.38 g; Sód: 1787.96 mg;		
środa 2024-08-28		
Dieta: ZABRZE DIETA PAPKOWATA KOD-12		
Kasza kukurydzina na mleku . 400 ml (BIA), Kawa zbożowa z mlekiem bez cukru. 250 ml (BIA, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR), Bułka 100g, margaryna miękka 1szt 1 Por (GLU, OZI, SOJ, SEZ), Polędwica wiśniowa 100 g (JAJ, MLE, SEL, GOR), II Śniadanie: Soczek -1szt 200 ml ,	Zupa ogórkowa z ziemniakami . 400 ml (BIA, GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR), Ziemniaki (mix) 100 g , Filet z indyka 1 Por , Surówka żydowska z oliwą 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 , Zupa ziemniaczana . 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), Mus warzywno-owocowy 100 g , Posiłek nocny: Mus owoc/batata 1 szt ,
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2142.91 kcal; Białko ogółem: 111.49 g; Tłuszcz: 57.75 g; Węglowodny przyswajalne: 180.49 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 18.29 g; suma cukrów prostych: 62.22 g; Sól: 9.29 g; Błonnik pokarmowy: 21.82 g; Sód: 957.59 mg;		

Dietetyk

.....