

Jadłospis dla oddziałów

Oddział: Szpital Miejski Zabrze		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
czwartek 2024-08-29 Dieta: ZABRZE PODSTAWOWA KOD-1		
Kasza manna na mleku . 350 ml (BIA, GLU), Herbata bez cukru. 250 ml , Bułka grahamka 1szt ,chleb pszenno-żytni 50g,masło 15g. 1 Por (GLU, JAJ, OZI, SOJ, SEZ), Twaróg 50 g (BIA), Polędwica sopocka 40 g (GLU, JAJ, SOJ, SEL, GOR, DWU), Ogórek zielony 100 g , II Śniadanie: Jabłko 150 g ,	Zupa ryżowa 400 ml (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR), Ziemniaki . 200 g , Filet drobiowy w sosie ziołowym 120g/100ml 1 Por (BIA, GLU, SOJ, SEL, GOR), Bukiet warzyw got 150 g (SEL), Napar owocowy bez cukru. 250 ml , Woda niegazowana 0,5l 1 szt , Podwieczorek: Jogurt naturalny calpro 175 g ,	Herbata bez cukru. 250 ml , Chleb pszenno-żytni 100g margaryna miękka 1szt. 1 Por (GLU, JAJ, OZI, SOJ, SEZ), Szynka konserwowa premium 50 g (GLU, JAJ, MLE, SEL, GOR, SOJ), Sałata zielona 30 g , Posiłek nocny: Tubka z kaszą jaglana z owocami 1szt 1 szt (GLU),
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 1966.97 kcal; Białko ogółem: 115.90 g; Tłuszcz: 42.40 g; Węglowodny przyswajalne: 272.97 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 19.13 g; suma cukrów prostych: 47.77 g; Sól: 5.94 g; Błonnik pokarmowy: 22.11 g; Sód: 489.72 mg;		
czwartek 2024-08-29 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), Pasta warzywna 1szt (I) 1 szt , Polędwica sopocka 40 g (GLU, JAJ, SOJ, SEL, GOR, DWU), Szpinak Baby 20 g , II Śniadanie: Jabłko 150 g ,	Zupa ryżowa 400 ml (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR), Ziemniaki . 200 g , Filet drobiowy w sosie ziołowym 120g/100ml 1 Por (BIA, GLU, SOJ, SEL, GOR), Bukiet warzyw got 150 g (SEL), Napar owocowy bez cukru. 250 ml , Woda niegazowana 0,5l 1 szt , Podwieczorek: Jogurt naturalny calpro 175 g ,	Herbata bez cukru. 250 ml , Bułka 100g,margaryna miękka1szt 1 Por (GLU, OZI, SOJ, SEZ), Szynka konserwowa premium 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]: 1960.07 kcal; Białko ogółem: 108.07 g; Tłuszcz: 43.80 g; Węglowodny przyswajalne: 223.90 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 17.47 g; suma cukrów prostych: 50.48 g; Sól: 6.04 g; Błonnik pokarmowy: 25.41 g; Sód: 461.92 mg;		
czwartek 2024-08-29 Dieta: ZABRZE BOGATOBIĄŁKOWA 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), Pasta warzywna 1szt (I) 1 szt , Polędwica sopocka 40 g (GLU, JAJ, SOJ, SEL, GOR, DWU), Mix sałat 20 g , II Śniadanie: Jabłko 150 g ,	Zupa ryżowa 400 ml (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR), Filet drobiowy w sosie ziołowym 120g/100ml 1 Por (BIA, GLU, SOJ, SEL, GOR), Ziemniaki . 200 g , Bukiet warzyw got 150 g (SEL), Napar owocowy bez cukru. 250 ml , Woda niegazowana 0,5l 1 szt , Podwieczorek: Jogurt naturalny calpro 175 g ,	Herbata bez cukru. 250 ml , Bułka 100g,margaryna miękka1szt 1 Por (GLU, OZI, SOJ, SEZ), Szynka konserwowa premium 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]: 1969.87 kcal; Białko ogółem: 119.77 g; Tłuszcz: 39.68 g; Węglowodny przyswajalne: 223.96 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 11.56 g; suma cukrów prostych: 50.43 g; Sól: 7.85 g; Błonnik pokarmowy: 25.27 g; Sód: 456.17 mg;		
czwartek 2024-08-29 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 warzywna 1szt (I) 1 szt , Polędwica sopocka 40 g (GLU, JAJ, SOJ, SEL, GOR, DWU), Ogórek zielony 100 g , II Śniadanie: Jabłko 150 g ,	Zupa z ryżem brązowym 400 ml (GLU, OZI, SOJ, MLE, SEL, GOR, SEZ), Ziemniaki . 200 g , Filet drobiowy w sosie ziołowym 120g/100ml 1 Por (BIA, GLU, SOJ, SEL, GOR), Bukiet warzyw got 150 g (SEL), Napar owocowy bez cukru. 250 ml , Woda niegazowana 0,5l 1 szt , Podwieczorek: Jogurt naturalny calpro 175 g ,	Herbata bez cukru. 250 ml , Chleb graham 100g margaryna miękka 1szt 1 Por (GLU, SOJ, SEZ), Szynka konserwowa premium 40 g (GLU, JAJ, MLE, SEL, GOR, SOJ), 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]: 2051.27 kcal; Białko ogółem: 110.80 g; Tłuszcz: 57.24 g; Węglowodny przyswajalne: 261.64 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 17.99 g; suma cukrów prostych: 48.93 g; Sól: 6.89 g; Błonnik pokarmowy: 30.41 g; Sód: 565.36 mg;		

Jadłospis dla oddziałów

Oddział: Szpital Miejski Zabrze		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
czwartek 2024-08-29 Dieta: ZABRZE CZKID ZESTAW I -KOD C1		
Kasza manna na mleku . 350 ml (BIA, GLU), Herbata bez cukru. 250 ml , Chleb pszenno-żytni 50 g (GLU, JAJ, OZI, SOJ, SEZ), Bułka grahamka 50 g (GLU), Masełko 1szt 1 szt , Jajo 1 szt (JAJ), Pasztet 1szt 50 g (GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR), Ogórek zielony 100 g , II Śniadanie: Jabłko 150 g ,	Zupa ryżowa 400 ml (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR), Ziemniaki . 200 g , Filet drobiowy w sosie ziołowym 120g/100ml 1 Por (BIA, GLU, SOJ, SEL, GOR), 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 100g margaryna miękka 1szt 1 Por (GLU, SOJ, SEZ), Szynka konserwowa premium 50 g (GLU, JAJ, MLE, SEL, GOR, SOJ), Sałata zielona 30 g , Posiłek nocny: Tubka z kaszą jaglana z owocami 1szt 1 szt (GLU),
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2230.37 kcal; Białko ogółem: 116.17 g; Tłuszcz: 70.69 g; Węglowodny przyswajalne: 269.28 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 20.71 g; suma cukrów prostych: 43.55 g; Sól: 7.63 g; Błonnik pokarmowy: 25.20 g; Sód: 1559.12 mg;		
czwartek 2024-08-29 Dieta: ZABRZE CZKID ŁATWOSTRAWNA KOD-C2		
Kasza manna na mleku . 350 ml (BIA, GLU), Herbata bez cukru. 250 ml , Chleb pszenno-żytni 50 g (GLU, JAJ, OZI, SOJ, SEZ), Bułka grahamka 50 g (GLU), Masełko 1szt 1 szt , Szynka drobiowa z fileta 40 g (GLU, JAJ, MLE, SEL, DWU), Pasta warzywna 1szt 1 szt , Szpinak Baby 20 g , II Śniadanie: Jabłko 150 g ,	Zupa ryżowa 400 ml (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR), Ziemniaki . 200 g , Filet drobiowy w sosie ziołowym 120g/100ml 1 Por (BIA, GLU, SOJ, SEL, GOR), Bukiet warzyw got 150 g (SEL), Napar owocowy bez cukru. 250 ml , Woda niegazowana 0,5l 1 szt , Podwieczorek: Jogurt naturalny calpro 175 g ,	Herbata bez cukru. 250 ml , Bułka 100g,margaryna miękka1szt 1 Por (GLU, OZI, SOJ, SEZ), Szynka konserwowa premium 50 g (GLU, JAJ, MLE, SEL, GOR, SOJ), Sałata zielona 30 g , Posiłek nocny: Tubka z kaszą jaglana z owocami 1szt 1 szt (GLU),
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 1935.17 kcal; Białko ogółem: 113.55 g; Tłuszcz: 38.79 g; Węglowodny przyswajalne: 223.46 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 14.43 g; suma cukrów prostych: 50.45 g; Sól: 5.98 g; Błonnik pokarmowy: 25.41 g; Sód: 461.47 mg;		
czwartek 2024-08-29 Dieta: ZABRZE CZKID Z OGR. WĘGLOWODANÓW KOD-C3		
Skyr 150 g (MLE), Herbata bez cukru. 250 ml , Chleb graham 50 g (GLU, SOJ, SEZ), Bułka grahamka 50 g (GLU), Margaryna miękka 1szt 1 szt , Szynka drobiowa z fileta 40 g (GLU, JAJ, MLE, SEL, DWU), Pasta warzywna 1szt 1 szt , Ogórek zielony 100 g , II Śniadanie: Jabłko 150 g ,	Zupa z ryżem brązowym 400 ml (GLU, OZI, SOJ, MLE, SEL, GOR, SEZ), Ziemniaki . 200 g , Filet drobiowy w sosie ziołowym 120g/100ml 1 Por (BIA, GLU, SOJ, SEL, GOR), Sałatka z ogórków kiszonych i cebuli . 150 g (GOR), Napar owocowy bez cukru. 250 ml , Woda niegazowana 0,5l 1 szt , Podwieczorek: Jogurt naturalny calpro 175 g ,	Herbata bez cukru. 250 ml , Chleb graham 100 g (GLU, SOJ, SEZ), Margaryna miękka 1szt 1 szt , Szynka konserwowa premium 50 g (GLU, JAJ, MLE, SEL, GOR, SOJ), 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]: 2228.17 kcal; Białko ogółem: 128.49 g; Tłuszcz: 69.52 g; Węglowodny przyswajalne: 255.69 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 11.27 g; suma cukrów prostych: 45.78 g; Sól: 9.03 g; Błonnik pokarmowy: 32.54 g; Sód: 1457.86 mg;		
czwartek 2024-08-29 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 , Szynka drobiowa z fileta 40 g (GLU, JAJ, MLE, SEL, DWU), Humus 1szt 1 szt (GLU, GOR, SEZ, SOJ), Ogórek zielony 100 g , II Śniadanie: Jabłko 150 g ,	Zupa ryżowa 400 ml (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR), Ziemniaki . 200 g , Podudzie gotowane (2szt) + sos koperkowy 1 szt (GLU, SEL, GOR), Bukiet warzyw z oliwą 150 g (SEL), 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 100 g (GLU, SOJ, SEZ), Margaryna miękka 1szt 1 szt , Serek wiejski lekki 1 szt (MLE), Sałata zielona 30 g , Posiłek nocny: Tubka z kaszą jaglana z owocami 1szt 1 szt (GLU),
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2508.82 kcal; Białko ogółem: 117.52 g; Tłuszcz: 87.77 g; Węglowodny przyswajalne: 297.85 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 26.13 g; suma cukrów prostych: 53.77 g; Sól: 7.44 g; Błonnik pokarmowy: 27.42 g; Sód: 578.92 mg;		

Jadłospis dla oddziałów

Oddział: Szpital Miejski Zabrze		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
czwartek 2024-08-29 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), Polędwica sopocka 100 g (GLU, JAJ, SOJ, SEL, GOR, DWU), II Śniadanie: Jabłko pieczone 150 g ,	Zupa ryżowa 400 ml (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR), Ziemniaki (mix) 100 g , Filet z indyka 1 Por , 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]: 1946.74 kcal; Białko ogółem: 100.38 g; Tłuszcz: 48.41 g; Węglowodny przyswajalne: 163.75 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 12.93 g; suma cukrów prostych: 53.70 g; Sól: 8.69 g; Błonnik pokarmowy: 26.33 g; Sód: 584.47 mg;		
piątek 2024-08-30 Dieta: ZABRZE PODSTAWOWA KOD-1		
Kasza jęczmienna na mleku 350 ml (BIA, GLU), Herbata bez cukru. 250 ml , Rogal 1szt,chleb graham 30g,margaryna miękka1szt 1 Por (GLU, JAJ, SOJ, SEZ), Dżem 1szt 25 g , Jajo 1 szt (JAJ), Pomidor koktajlowy 100 g , II Śniadanie: Kiwi 150 g ,	Zupa pomidorowa z makaronem razowym 400 ml (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR), Ziemniaki . 200 g , Dorsz z pieca koperkiem 120 g (SEL, GOR), Surówka z kapusty kiszonej 150 g (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR), Napar owocowy bez cukru. 250 ml , Woda niegazowana 0,5l 1 szt , Podwieczorek: Sok wielowarzywny 330 g (SEL),	Herbata bez cukru. 250 ml , Chleb 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]: 2057.11 kcal; Białko ogółem: 112.05 g; Tłuszcz: 49.79 g; Węglowodny przyswajalne: 277.51 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 16.54 g; suma cukrów prostych: 75.33 g; Sól: 5.75 g; Błonnik pokarmowy: 26.92 g; Sód: 1084.56 mg;		
piątek 2024-08-30 Dieta: ZABRZE ŁATWOSTRAWNA KOD-2		
Kasza jęczmienna na mleku 350 ml (BIA, GLU), Herbata bez cukru. 249 ml , Rogal 1szt,chleb graham 30g,margaryna miękka1szt 1 Por (GLU, JAJ, SOJ, SEZ), Dżem 1szt 25 g , Serek wiejski 150 g (MLE), Pomidor koktajlowy 100 g , II Śniadanie: Biszkopty b/c 25 g (BIA, GLU, JAJ, ZIA),	Zupa pomidorowa z makaronem 400 ml (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR), Ziemniaki . 200 g , Dorsz z pieca koperkiem 120 g (SEL, GOR), Szpinak 150 g (GLU, SEL, GOR), Napar owocowy bez cukru. 250 ml , Woda niegazowana 0,5l 1 szt , Podwieczorek: Sok wielowarzywny 330 g (SEL),	Herbata bez cukru. 250 ml , Bułka 100g,margaryna miękka1szt 1 Por (GLU, OZI, SOJ, SEZ), 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 2024-08-30 Dieta: ZABRZE BOGATOBIAŁKOWA KOD-9		
Kasza jęczmienna na mleku 350 ml (BIA, GLU), Herbata bez cukru. 250 ml , Bułka grahamka 1szt,chleb pszenno-żytni 50g, margaryna miękka1szt. 1 Por (GLU, JAJ, OZI, SOJ, SEZ), Jajo 1 szt (JAJ), Serek wiejski 150 g (MLE), Pomidor koktajlowy 100 g , II Śniadanie: Brzoskwinia 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 , Podwieczorek: Sok wielowarzywny 330 g (SEL),	Herbata bez cukru. 250 ml , Bułka 100g,margaryna miękka1szt 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]: 2283.79 kcal; Białko ogółem: 156.24 g; Tłuszcz: 51.20 g; Węglowodny przyswajalne: 235.42 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 19.16 g; suma cukrów prostych: 65.44 g; Sól: 6.37 g; Błonnik pokarmowy: 29.24 g; Sód: 1436.65 mg;		

Jadłospis dla oddziałów

Oddział: Szpital Miejski Zabrze		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
piątek 2024-08-30		
Dieta: ZABRZE DIETA Z OGR.ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW KOD-6		
Maślanka 1szt 1 szt , Herbata bez cukru. 250 ml , Bułka grahamka 1szt, chleb pszenno-żytni 50g, 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 , Podwieczorek: 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;		
piątek 2024-08-30		
Dieta: ZABRZE CZKID ZESTAW I -KOD C1		
Kasza jęczmienna na mleku 350 ml (BIA, GLU), Herbata bez cukru. 250 ml , Chleb pszenno-żytni 50 g (GLU, JAJ, OZI, SOJ, SEZ), Rogal 1 szt (GLU, JAJ), Rama 1szt 1 szt , Dżem 1szt 25 g , Twaróg 60 g (BIA), Pomidor koktajlowy 100 g , II Śniadanie: Kiwi 150 g ,	Zupa pomidorowa z makaronem 400 ml (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR), Ziemniaki . 200 g , Dorsz z pieca koperkiem 120 g (SEL, GOR), Surówka z kapusty kiszzonej 150 g (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR), Napar owocowy bez cukru. 250 ml , Woda niegazowana 0,5l 1 szt , Podwieczorek: Biszkopty b/c 25 g (BIA, GLU, JAJ, ZIA),	Herbata bez cukru. 250 ml , Chleb graham 100g margaryna miękka 1szt 1 Por (GLU, SOJ, SEZ), Śledzik na raz z cebulką 1 szt , Rukola 20 g , Posiłek nocny: Mus warzywno-owocowy 100 g ,
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2249.56 kcal; Białko ogółem: 100.42 g; Tłuszcz: 65.87 g; Węglowodny przyswajalne: 300.43 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 15.65 g; suma cukrów prostych: 67.10 g; Sól: 6.86 g; Błonnik pokarmowy: 27.09 g; Sód: 926.66 mg;		
piątek 2024-08-30		
Dieta: ZABRZE CZKID ŁATWOSTRAWNA KOD-C2		
Kasza jęczmienna na mleku 350 ml (BIA, GLU), Herbata bez cukru. 250 ml , Chleb pszenno-żytni 50 g (GLU, JAJ, OZI, SOJ, SEZ), Rogal 1 szt (GLU, JAJ), Rama 1szt 1 szt , Dżem 2szt 50 g , Serek wiejski lekki 1 szt (MLE), Pomidor koktajlowy 100 g , II Śniadanie: Biszkopty b/c 25 g (BIA, GLU, JAJ, ZIA),	Zupa pomidorowa z makaronem 400 ml (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR), Ziemniaki . 200 g , Dorsz z pieca koperkiem 120 g (SEL, GOR), Szpinak 150 g (GLU, SEL, GOR), Napar owocowy bez cukru. 250 ml , Woda niegazowana 0,5l 1 szt , Podwieczorek: Serek homogenizowany nat. 1szt 150 g (MLE),	Herbata bez cukru. 250 ml , Bułka 100g, margaryna 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]: 2236.66 kcal; Białko ogółem: 130.64 g; Tłuszcz: 49.34 g; Węglowodny przyswajalne: 257.58 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 21.23 g; suma cukrów prostych: 70.97 g; Sól: 4.19 g; Błonnik pokarmowy: 21.32 g; Sód: 593.98 mg;		
piątek 2024-08-30		
Dieta: ZABRZE CZKID Z OGR. WĘGLOWODANÓW KOD-C3		
Maślanka 1szt 1 szt , Herbata bez cukru. 250 ml , Chleb graham 50 g (GLU, SOJ, SEZ), Bułka grahamka 50 g (GLU), Rama 1szt 1 szt , Jajo 1 szt (JAJ), Serek wiejski lekki 1 szt (MLE), Pomidor koktajlowy 100 g , II Śniadanie: Biszkopty b/c 30 g (BIA, GLU, JAJ, ZIA),	Zupa pomidorowa z makaronem razowym 400 ml (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR), Ziemniaki . 200 g , Dorsz z pieca koperkiem 120 g (SEL, GOR), Surówka z kapusty kiszzonej 150 g (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR), Napar owocowy bez cukru. 250 ml , Woda niegazowana 0,5l 1 szt , Podwieczorek: Serek homogenizowany nat. 1szt 150 g (MLE),	Herbata bez cukru. 250 ml , Chleb graham 100g margaryna miękka 1szt 1 Por (GLU, SOJ, SEZ), Pastella z awokado 1 szt (GLU, RYB, SOJ, MLE), Rukola 20 g , Posiłek nocny: Mus warzywno-owocowy 100 g , Pestki dyni 30 g ,
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2595.08 kcal; Białko ogółem: 142.13 g; Tłuszcz: 97.19 g; Węglowodny przyswajalne: 274.17 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 24.24 g; suma cukrów prostych: 60.11 g; Sól: 7.48 g; Błonnik pokarmowy: 26.54 g; Sód: 1267.08 mg;		

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Szpital Miejski Zabrze		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
piątek 2024-08-30		
Dieta: ZABRZE CZKID ZESTAW II-KOD C1		
Kasza jęczmienna na mleku 350 ml (BIA, GLU), Herbata bez cukru. 250 ml , Chleb pszenno-żytni 50 g (GLU, JAJ, OZI, SOJ, SEZ), Bułka grahamka 50 g (GLU), Rama 1szt 1 szt , Szynka Jana 50 g (GLU, JAJ, MLE, GOR), Jajo 1 szt (JAJ), Pomidor koktajlowy 100 g , II Śniadanie: Kiwi 150 g ,	Zupa pomidorowa z makaronem 400 ml (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR), Ziemniaki . 200 g , Pierogi z ziemniakami i twarogiem 8szt 210 g (BIA, GLU, JAJ, SOJ), Bukiet warzyw z oliwą 150 g (SEL), Napar owocowy bez cukru. 250 ml , Woda niegazowana 0,5l 1 szt , Podwieczorek: Serek homogenizowany nat. 1szt 150 g (MLE),	Herbata bez cukru. 250 ml , Chleb graham 100g margaryna miękka 1szt 1 Por (GLU, SOJ, SEZ), Pasta warzywna 1szt 1 szt , Rukola 20 g , Posiłek nocny: Mus warzywno-owocowy 100 g ,
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2313.58 kcal; Białko ogółem: 98.66 g; Tłuszcz: 63.66 g; Węglowodny przyswajalne: 324.93 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 27.30 g; suma cukrów prostych: 63.25 g; Sól: 5.33 g; Błonnik pokarmowy: 30.98 g; Sód: 571.48 mg;		
piątek 2024-08-30		
Dieta: ZABRZE DIETA PAPKOWATA KOD-12		
Kasza jęczmienna na mleku 350 ml (BIA, GLU), Herbata bez cukru. 250 ml , Bułka 100g,margaryna miękka1szt 1 Por (GLU, OZI, SOJ, SEZ), Szynka Jana 100 g (GLU, JAJ, MLE, GOR), II Śniadanie: Mus owocowy 100 g ,	Zupa ryżowa 400 ml (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR), Ziemniaki (mix) 100 g , Dorsz z pieca koperkiem 100 g (SEL, GOR), 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), Polędwica sopocka 100 g (GLU, JAJ, SOJ, SEL, GOR, DWU), Twaróg 100 g (BIA), Posiłek nocny: Mus warzywno-owocowy 100 g ,
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 1982.32 kcal; Białko ogółem: 129.08 g; Tłuszcz: 44.84 g; Węglowodny przyswajalne: 154.24 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 18.05 g; suma cukrów prostych: 52.96 g; Sól: 9.21 g; Błonnik pokarmowy: 22.84 g; Sód: 1047.86 mg;		
sobota 2024-08-31		
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 z kapusty pekińskiej 150 g (GLU, SOJ, MLE, 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), Kielbasa szynkowa wp.o.Grzegorza 50 g (JAJ), Sałata zielona 20 g , Posiłek nocny: Tubka owsianka z owocami b/c 1szt 1 szt (GLU),
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2084.14 kcal; Białko ogółem: 88.27 g; Tłuszcz: 52.05 g; Węglowodny przyswajalne: 296.30 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 23.36 g; suma cukrów prostych: 64.87 g; Sól: 7.17 g; Błonnik pokarmowy: 34.66 g; Sód: 578.79 mg;		
sobota 2024-08-31		
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), Marchewki mini gotowane skropione oliwą 150 g , 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), Kielbasa szynkowa wp.o.Grzegorza 50 g (JAJ), Sałata zielona 20 g , Posiłek nocny: Tubka owsianka z owocami b/c 1szt 1 szt (GLU),
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2108.37 kcal; Białko ogółem: 86.14 g; Tłuszcz: 58.54 g; Węglowodny przyswajalne: 240.36 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 23.84 g; suma cukrów prostych: 65.84 g; Sól: 6.86 g; Błonnik pokarmowy: 34.09 g; Sód: 650.99 mg;		

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Szpital Miejski Zabrze		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
sobota 2024-08-31 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 miękką 1szt. 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, LUB), Filet drobiowy gotowany 80 g , Marchewki mini gotowane skropione oliwą 150 g , 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 miękką 1szt 1 Por (GLU, OZI, SOJ, SEZ), Kielbasa szynkowa wp.o.Grzegorza 100 g (JAJ), Sałata zielona 20 g , Posiłek nocny: Tubka owsianka z owocami b/c 1szt 1 szt (GLU),
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2310.48 kcal; Białko ogółem: 128.50 g; Tłuszcz: 63.50 g; Węglowodny przyswajalne: 239.26 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 24.14 g; suma cukrów prostych: 68.39 g; Sól: 8.27 g; Błonnik pokarmowy: 30.45 g; Sód: 938.34 mg;		
sobota 2024-08-31 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 z kapusty pekińskiej 150 g (GLU, SOJ, MLE, 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 miękką 1szt 1 Por (GLU, SOJ, SEZ), Kielbasa szynkowa wp.o.Grzegorza 50 g (JAJ), Sałata zielona 20 g , Posiłek nocny: Tubka owsianka z owocami b/c 1szt 1 szt (GLU), Pestki słonecznika 30 g ,
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2245.03 kcal; Białko ogółem: 101.60 g; Tłuszcz: 68.17 g; Węglowodny przyswajalne: 285.48 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 26.72 g; suma cukrów prostych: 64.89 g; Sól: 7.21 g; Błonnik pokarmowy: 37.82 g; Sód: 512.31 mg;		
sobota 2024-08-31 Dieta: ZABRZE CZKID ZESTAW I -KOD C1		
Makaron na mleku . 300 ml (BIA, GLU), Kawa zbożowa z mlekiem bez cukru. 250 ml (BIA, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR), Chleb pszenno-żytni 50 g (GLU, JAJ, OZI, SOJ, SEZ), Bułka grahamka 50 g (GLU), Masełko 1szt 1 szt , Kielbasa szynkowa wp.o.Grzegorza 40 g (JAJ), Humus 1szt 1 szt (GLU, GOR, SEZ, SOJ), Papryka mix 100 g (GOR), II Śniadanie: Sok marchwiowo-owocowy 200 ml ,	Zupa koperkowa z ziemniakami . 400 ml (GLU, SEL), Ziemniaki . 200 g , Kotlecik drobiowy 130 g (GLU, JAJ, SOJ, MLE, 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: Kefir 150 g (BIA),	Herbata bez cukru. 250 ml , Chleb graham 100 g (GLU, SOJ, SEZ), Margaryna miękką 1szt 1 szt , Pasta warzywna 1szt 1 szt , Sałata zielona 20 g , Posiłek nocny: Tubka owsianka z owocami b/c 1szt 1 szt (GLU),
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2611.57 kcal; Białko ogółem: 108.70 g; Tłuszcz: 88.32 g; Węglowodny przyswajalne: 325.53 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 23.38 g; suma cukrów prostych: 70.18 g; Sól: 9.04 g; Błonnik pokarmowy: 37.77 g; Sód: 1115.39 mg;		
sobota 2024-08-31 Dieta: ZABRZE CZKID ŁATWOSTRAWNA KOD-C2		
Makaron na mleku . 300 ml (BIA, GLU), Kawa zbożowa z mlekiem bez cukru. 250 ml (BIA, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR), Chleb pszenno-żytni 50 g (GLU, JAJ, OZI, SOJ, SEZ), Bułka grahamka 50 g (GLU), Masełko 1szt 1 szt , Pasta warzywna 1szt 1 szt , Kielbaski białe na ciepło 2szt 60 g (JAJ, MLE, SEL, GOR, SOJ), 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), Marchewki mini gotowane skropione oliwą 150 g , Woda niegazowana 0,5l 1 szt , Napar owocowy bez cukru. 250 ml , Podwieczorek: Kefir 150 g (BIA),	Bułka 100g, margaryna miękką 1szt 1 Por (GLU, OZI, SOJ, SEZ), Herbata bez cukru. 250 ml , Kielbasa szynkowa wp.o.Grzegorza 50 g (JAJ), Sałata zielona 20 g , Posiłek nocny: Tubka owsianka z owocami b/c 1szt 1 szt (GLU),
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2140.13 kcal; Białko ogółem: 89.91 g; Tłuszcz: 58.01 g; Węglowodny przyswajalne: 245.97 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 23.25 g; suma cukrów prostych: 71.44 g; Sól: 6.99 g; Błonnik pokarmowy: 33.81 g; Sód: 703.29 mg;		

Jadłospis dla oddziałów

Oddział: Szpital Miejski Zabrze		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
sobota 2024-08-31		
Dieta: ZABRZE CZKID Z OGR. WEGLOWODANÓW KOD-C3		
Serek wiejski lekki 1 szt (MLE), Kawa zbożowa z mlekiem bez cukru. 250 ml (BIA, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR), 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), Masełko 1szt 1 szt , 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 z kapusty pekińskiej 150 g (GLU, SOJ, MLE, 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), Kielbasa szynkowa wp.o.Grzegorza 50 g (JAJ), Sałata zielona 20 g , Posiłek nocny: Tubka owsianka z owocami b/c 1szt 1 szt (GLU),
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2366.75 kcal; Białko ogółem: 107.10 g; Tłuszcz: 78.25 g; Węglowodny przyswajalne: 289.91 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 26.04 g; suma cukrów prostych: 63.46 g; Sól: 9.50 g; Błonnik pokarmowy: 35.42 g; Sód: 564.51 mg;		
sobota 2024-08-31		
Dieta: ZABRZE CZKID ZESTAW II-KOD C1		
Makaron na mleku . 300 ml (BIA, GLU), Kawa zbożowa z mlekiem bez cukru. 250 ml (BIA, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR), Chleb pszenno-żytni 50 g (GLU, JAJ, OZI, SOJ, SEZ), Bułka grahamka 50 g (GLU), Masełko 1szt 1 szt , Kielbaski białe na ciepło 2szt 60 g (JAJ, MLE, SEL, GOR, SOJ), Twaróg 60 g (BIA), 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 z kapusty pekińskiej 150 g (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR), Woda niegazowana 0,5l 1 szt , Napar owocowy bez cukru. 250 ml , Podwieczorek: Jogurt naturalny calpro 175 g ,	Herbata bez cukru. 250 ml , Chleb graham 100 g (GLU, SOJ, SEZ), Kielbasa szynkowa wp.o.Grzegorza 50 g (JAJ), Margaryna miękka 1szt 1 szt , Sałata zielona 20 g , Posiłek nocny: Tubka owsianka z owocami b/c 1szt 1 szt (GLU),
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2167.91 kcal; Białko ogółem: 103.11 g; Tłuszcz: 53.25 g; Węglowodny przyswajalne: 300.89 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 23.56 g; suma cukrów prostych: 72.91 g; Sól: 6.50 g; Błonnik pokarmowy: 32.88 g; Sód: 601.29 mg;		
sobota 2024-08-31		
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), Kielbasa szynkowa wp.o.Grzegorza 100 g (JAJ), II Śniadanie: Sok marchwiowo-owocowy 200 ml ,	Zupa ziemniaczana . 400 ml (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR), Ziemniaki (mix) 100 g , Schab gotowany 100 g , Marchewki mini gotowane skropione oliwą 150 g , Napar owocowy bez cukru. 250 ml , Woda niegazowana 0,5l 1 szt , Podwieczorek: Kefir 150 g (BIA),	Herbata bez cukru. 250 ml , Zupa 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]: 2171.96 kcal; Białko ogółem: 105.37 g; Tłuszcz: 55.37 g; Węglowodny przyswajalne: 197.25 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 18.57 g; suma cukrów prostych: 70.46 g; Sól: 7.66 g; Błonnik pokarmowy: 28.64 g; Sód: 739.47 mg;		
niedziela 2024-09-01		
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), Ogórek zielony 100 g , II Śniadanie: Nektaryna 100 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: Jogurt naturalny calpro 175 g ,	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]: 2441.89 kcal; Białko ogółem: 125.08 g; Tłuszcz: 87.72 g; Węglowodny przyswajalne: 276.03 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 21.63 g; suma cukrów prostych: 65.31 g; Sól: 6.54 g; Błonnik pokarmowy: 21.66 g; Sód: 1066.07 mg;		

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Szpital Miejski Zabrze		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
niedziela 2024-09-01 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), Roszponka 20 g , Jajo 1 szt (JAJ), II Śniadanie: Nektaryna 100 g ,	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: Jogurt naturalny calpro 175 g ,	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]: 2435.58 kcal; Białko ogółem: 127.04 g; Tłuszcz: 85.44 g; Węglowodny przyswajalne: 227.22 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 21.01 g; suma cukrów prostych: 73.58 g; Sól: 5.52 g; Błonnik pokarmowy: 21.03 g; Sód: 794.07 mg;		
niedziela 2024-09-01 Dieta: ZABRZE BOGATOBIAŁKOWA KOD-9		
Kasza kukurydzina na mleku . 350 ml (BIA), Herbata bez cukru. 250 ml , Bułka grahamka 1szt,chleb pszenno-żytni 50g, margaryna miękka1szt. 1 Por (GLU, JAJ, OZI, SOJ, SEZ), Szynka drobiowa z fileta 100 g (GLU, JAJ, MLE, SEL, DWU), Jajo 1 szt (JAJ), Roszponka 20 g , II Śniadanie: Nektaryna 100 g ,	Rosół z makaronem . 400 ml (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR), Podudzie gotowane (2szt) + sos koperkowy 1 szt (GLU, SEL, GOR), Ziemniaki . 200 g , Buraczki z jabłkiem . 150 g , Napar owocowy bez cukru. 250 ml , Woda niegazowana 0,5l 1 szt , Podwieczorek: Jogurt naturalny calpro 175 g ,	Herbata bez cukru. 250 ml , Bułka 100g,margaryna miękka1szt 1 Por (GLU, OZI, SOJ, SEZ), Serek wiejski lekki 1 szt (MLE), Pomidor 100 g , Posiłek nocny: Mus owocowy z twarogiem 1szt 1 szt (MLE),
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2390.28 kcal; Białko ogółem: 140.79 g; Tłuszcz: 70.26 g; Węglowodny przyswajalne: 235.61 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 22.00 g; suma cukrów prostych: 73.33 g; Sól: 6.20 g; Błonnik pokarmowy: 22.02 g; Sód: 795.67 mg;		
niedziela 2024-09-01 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), Szynka drobiowa z fileta 40 g (GLU, JAJ, MLE, SEL, DWU), Jajo 1 szt (JAJ), Ogórek zielony 100 g , II Śniadanie: Nektaryna 100 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: 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), Pomidor 100 g , Posiłek nocny: Mus owocowy z twarogiem 1szt 1 szt (MLE),
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2534.83 kcal; Białko ogółem: 140.63 g; Tłuszcz: 100.35 g; Węglowodny przyswajalne: 253.97 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 20.31 g; suma cukrów prostych: 63.79 g; Sól: 6.47 g; Błonnik pokarmowy: 25.51 g; Sód: 989.18 mg;		
niedziela 2024-09-01 Dieta: ZABRZE CZKID ZESTAW I -KOD C1		
Kasza kukurydzina na mleku . 350 ml (BIA), 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), Margaryna miękka 1szt 1 szt , Kielbaski białe na ciepło 2szt 60 g (JAJ, MLE, SEL, GOR, SOJ), Szynka drobiowa z fileta 40 g (GLU, JAJ, MLE, SEL, DWU), Roszponka 20 g , II Śniadanie: Nektaryna 100 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: 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), Pomidor 100 g , Posiłek nocny: Mus owocowy z twarogiem 1szt 1 szt (MLE),
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2449.60 kcal; Białko ogółem: 127.39 g; Tłuszcz: 84.81 g; Węglowodny przyswajalne: 280.81 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 25.96 g; suma cukrów prostych: 69.75 g; Sól: 7.75 g; Błonnik pokarmowy: 23.16 g; Sód: 967.62 mg;		

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Szpital Miejski Zabrze		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
niedziela 2024-09-01 Dieta: ZABRZE CZKID ŁATWOSTRAWNA KOD-C2		
Kasza kukurydzina na mleku . 350 ml (BIA), 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), Margaryna miękka 1szt 1 szt , Kielbaski białe na ciepło 2szt 60 g (JAJ, MLE, SEL, GOR, SOJ), Szyńka drobiowa z fileta 50 g (GLU, JAJ, MLE, SEL, DWU), Roszponka 20 g , II Śniadanie: Nektaryna 100 g ,	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: Ciasteczko zbożowe 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]: 2450.59 kcal; Białko ogółem: 120.97 g; Tłuszcz: 83.43 g; Węglowodny przyswajalne: 239.15 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 26.65 g; suma cukrów prostych: 74.89 g; Sól: 6.63 g; Błonnik pokarmowy: 22.98 g; Sód: 706.62 mg;		
niedziela 2024-09-01 Dieta: ZABRZE CZKID Z OGR. WEGLOWODANÓW KOD-C3		
Skyr 150 g (MLE), 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), Margaryna miękka 1szt 1 szt , Jajo 1 szt (JAJ), Szyńka drobiowa z fileta 50 g (GLU, JAJ, MLE, SEL, DWU), Ogórek zielony 100 g , II Śniadanie: Nektaryna 100 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: 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 , Pomidor 100 g , Posiłek nocny: Mus owocowy z twarogiem 1szt 1 szt (MLE),
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2519.94 kcal; Białko ogółem: 134.77 g; Tłuszcz: 95.40 g; Węglowodny przyswajalne: 264.79 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 21.15 g; suma cukrów prostych: 70.45 g; Sól: 6.64 g; Błonnik pokarmowy: 30.24 g; Sód: 1042.73 mg;		
niedziela 2024-09-01 Dieta: ZABRZE CZKID ZESTAW II-KOD C1		
Kasza kukurydzina na mleku . 350 ml (BIA), Kawa zbożowa z mlekiem bez cukru. 250 ml (BIA, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR), 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), Szyńka drobiowa z fileta 50 g (GLU, JAJ, MLE, SEL, DWU), Ogórek zielony 50 g , II Śniadanie: Nektaryna 100 g ,	Rosół z makaronem . 400 ml (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR), Ziemniaki (mix) 100 g , Podudzie gotowane (2szt) + sos koperkowy 1 szt (GLU, SEL, GOR), Warzywa gotowane 150 g (GLU, SEL), 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]: 2426.48 kcal; Białko ogółem: 131.59 g; Tłuszcz: 68.89 g; Węglowodny przyswajalne: 304.54 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 21.05 g; suma cukrów prostych: 75.27 g; Sól: 7.30 g; Błonnik pokarmowy: 28.56 g; Sód: 1146.23 mg;		
niedziela 2024-09-01 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 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) + sos koperkowy 1 szt (GLU, SEL, GOR), 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 z twarogiem 1szt 1 szt (MLE),
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2200.77 kcal; Białko ogółem: 129.40 g; Tłuszcz: 59.79 g; Węglowodny przyswajalne: 174.48 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 17.19 g; suma cukrów prostych: 58.31 g; Sól: 7.06 g; Błonnik pokarmowy: 19.39 g; Sód: 415.61 mg;		

Jadłospis dla oddziałów

Oddział: Szpital Miejski Zabrze		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
poniedziałek 2024-09-02		
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), Szyunka 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), Marchewka z groszkiem gotowana z ziołami z dod oliwy 150 g , 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), 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]: 2317.65 kcal; Białko ogółem: 81.31 g; Tłuszcz: 79.14 g; Węglowodny przyswajalne: 302.69 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 21.55 g; suma cukrów prostych: 69.63 g; Sól: 9.05 g; Błonnik pokarmowy: 34.05 g; Sód: 1773.28 mg;		
poniedziałek 2024-09-02		
Dieta: ZABRZE ŁATWOSTRAWNA KOD-2		
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), Pasta warzywna 1szt 1 szt , Szyunka Jana 40 g (GLU, JAJ, MLE, GOR), Szpinak Baby 20 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: Deserek jogurtowy owocowy 1 szt ,	Herbata bez cukru. 250 ml , Bułka 100g, margaryna miękka 1szt 1 Por (GLU, 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]: 2002.82 kcal; Białko ogółem: 81.04 g; Tłuszcz: 50.62 g; Węglowodny przyswajalne: 228.96 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 17.16 g; suma cukrów prostych: 70.75 g; Sól: 5.69 g; Błonnik pokarmowy: 33.99 g; Sód: 627.19 mg;		
poniedziałek 2024-09-02		
Dieta: ZABRZE BOGATOBIAŁKOWA KOD-9		
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), Twaróg 100 g (BIA), Szyunka Jana 40 g (GLU, JAJ, MLE, GOR), Szpinak Baby 20 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: Deserek jogurtowy owocowy 1 szt ,	Herbata bez cukru. 250 ml , Bułka 100g, margaryna miękka 1szt 1 Por (GLU, OZI, SOJ, SEZ), Połędwica sopocka 100 g (GLU, JAJ, SOJ, SEL, GOR, DWU), Sałata zielona 20 g , Posiłek nocny: Mus warzywno-owocowy 100 g ,
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2329.37 kcal; Białko ogółem: 126.28 g; Tłuszcz: 69.31 g; Węglowodny przyswajalne: 225.26 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 24.57 g; suma cukrów prostych: 69.79 g; Sól: 6.55 g; Błonnik pokarmowy: 30.31 g; Sód: 777.44 mg;		

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Szpital Miejski Zabrze		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
poniedziałek 2024-09-02		
Dieta: ZABRZE DIETA Z OGR.ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW KOD-6		
Kefir 150 g (BIA), Kawa zbożowa z mlekiem bez cukru. 250 ml (BIA, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR), Bułka grahamka 1szt, chleb pszenno-żytni 50g, margaryna miękka 1szt. 1 Por (GLU, JAJ, OZI, SOJ, SEZ), 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), Marchewka z groszkiem gotowana z ziołami z dod oliwy 100 g , Napar owocowy bez cukru. 250 ml , Woda niegazowana 0,5l 1 szt , Podwieczorek: Jogurt naturalny . 150 g (BIA),	Herbata bez cukru. 250 ml , Chleb graham 100g margaryna miękka 1szt 1 Por (GLU, SOJ, SEZ), 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]: 2214.30 kcal; Białko ogółem: 83.37 g; Tłuszcz: 76.16 g; Węglowodny przyswajalne: 283.59 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 20.07 g; suma cukrów prostych: 46.21 g; Sól: 9.19 g; Błonnik pokarmowy: 29.19 g; Sód: 1787.70 mg;		
poniedziałek 2024-09-02		
Dieta: ZABRZE CZKID ZESTAW I -KOD C1		
Płatki owsiane na mleku . 350 ml (BIA, GLU), Kawa zbożowa z mlekiem bez cukru. 250 ml (BIA, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR), 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 z kapusty kiszonej 150 g (GLU, SOJ, MLE, 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]: 2401.71 kcal; Białko ogółem: 78.17 g; Tłuszcz: 89.37 g; Węglowodny przyswajalne: 303.37 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 25.40 g; suma cukrów prostych: 57.31 g; Sól: 7.85 g; Błonnik pokarmowy: 33.75 g; Sód: 1649.80 mg;		
poniedziałek 2024-09-02		
Dieta: ZABRZE CZKID ŁATWOSTRAWNA KOD-C2		
Płatki owsiane na mleku . 350 ml (BIA, GLU), Kawa zbożowa z mlekiem bez cukru. 250 ml (BIA, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR), 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), Szpinak Baby 20 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: Deserek jogurtowy owocowy 1 szt ,	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]: 2095.72 kcal; Białko ogółem: 89.81 g; Tłuszcz: 58.47 g; Węglowodny przyswajalne: 227.73 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 25.88 g; suma cukrów prostych: 73.40 g; Sól: 4.81 g; Błonnik pokarmowy: 30.31 g; Sód: 628.09 mg;		
poniedziałek 2024-09-02		
Dieta: ZABRZE CZKID Z OGR. WĘGLOWODANÓW KOD-C3		
Kefir 150 g (BIA), Kawa zbożowa z mlekiem bez cukru. 250 ml (BIA, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR), 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 wiejski lekki 1 szt (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 . 150 g (BIA),	Herbata bez cukru. 250 ml , Chleb graham 100g margaryna miękka 1szt 1 Por (GLU, 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]: 2030.90 kcal; Białko ogółem: 94.33 g; Tłuszcz: 55.00 g; Węglowodny przyswajalne: 274.15 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 23.88 g; suma cukrów prostych: 58.88 g; Sól: 9.41 g; Błonnik pokarmowy: 28.49 g; Sód: 1742.30 mg;		

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Szpital Miejski Zabrze		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
poniedziałek 2024-09-02 Dieta: ZABRZE CZKID ZESTAW II-KOD C1		
Płatki owsiane na mleku . 350 ml (BIA, GLU), Kawa zbożowa z mlekiem bez cukru. 250 ml (BIA, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR), 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 wiejski lekki 1 szt (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 dod. oliwy 150 g (BIA, GLU, SOJ, SEL, GOR), Napar owocowy bez cukru. 250 ml , Woda niegazowana 0,5l 1 szt , Podwieczorek: Deserek jogurtowy owocowy 1 szt ,	Herbata bez cukru. 250 ml , Chleb graham 100g margaryna miękka 1szt 1 Por (GLU, SOJ, SEZ), Śledzik na raz z cebulką 1 szt , Sałata zielona 20 g , Posiłek nocny: Mus warzywno-owocowy 100 g ,
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2480.96 kcal; Białko ogółem: 115.71 g; Tłuszcz: 92.59 g; Węglowodny przyswajalne: 280.60 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 26.73 g; suma cukrów prostych: 69.70 g; Sól: 9.72 g; Błonnik pokarmowy: 31.72 g; Sód: 1454.95 mg;		
poniedziałek 2024-09-02 Dieta: ZABRZE DIETA PAPKOWATA KOD-12		
Płatki owsiane na mleku . 350 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), 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), Polędwica 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]: 2309.86 kcal; Białko ogółem: 115.85 g; Tłuszcz: 59.25 g; Węglowodny przyswajalne: 201.10 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 21.57 g; suma cukrów prostych: 76.92 g; Sól: 8.44 g; Błonnik pokarmowy: 34.32 g; Sód: 1196.46 mg;		
wtorek 2024-09-03 Dieta: ZABRZE PODSTAWOWA KOD-1		
Płatki jęczmienne na mleku . 350 ml (BIA, GLU), Herbata bez cukru. 250 ml , Bułka grahamka 1szt, chleb pszenno-żytni 50g, margaryna miękka 1szt. 1 Por (GLU, JAJ, OZI, SOJ, SEZ), Parówki z szynki 1szt 50 g (SOJ, MLE, SEL, GOR), Szynka drobiowa z fileta 40 g (GLU, JAJ, MLE, SEL, DWU), Pomidor 100 g , II Śniadanie: Winogron 100 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 pszenno-żytni 100g margaryna miękka 1szt. 1 Por (GLU, JAJ, OZI, 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]: 2278.72 kcal; Białko ogółem: 123.26 g; Tłuszcz: 64.59 g; Węglowodny przyswajalne: 285.04 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 20.62 g; suma cukrów prostych: 54.44 g; Sól: 6.92 g; Błonnik pokarmowy: 27.93 g; Sód: 777.93 mg;		
wtorek 2024-09-03 Dieta: ZABRZE ŁATWOSTRAWNA KOD-2		
Płatki jęczmienne na mleku . 350 ml (BIA, GLU), Herbata bez cukru. 250 ml , Bułka grahamka 1szt, chleb pszenno-żytni 50g, margaryna miękka 1szt. 1 Por (GLU, JAJ, OZI, SOJ, SEZ), Szynka drobiowa z fileta 40 g (GLU, JAJ, MLE, SEL, DWU), Parówki z szynki 1szt 50 g (SOJ, MLE, SEL, GOR), 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 miękka 1szt 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]: 2259.42 kcal; Białko ogółem: 123.51 g; Tłuszcz: 67.14 g; Węglowodny przyswajalne: 223.59 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 20.41 g; suma cukrów prostych: 52.88 g; Sól: 6.40 g; Błonnik pokarmowy: 28.03 g; Sód: 766.43 mg;		

Jadłospis dla oddziałów

Oddział: Szpital Miejski Zabrze		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
wtorek 2024-09-03 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), Szynka drobiowa z fileta 40 g (GLU, JAJ, MLE, SEL, DWU), Parówki z szynki 1szt 50 g (SOJ, MLE, SEL, GOR), 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 miękką 1szt 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]: 2259.42 kcal; Białko ogółem: 123.51 g; Tłuszcz: 67.14 g; Węglowodny przyswajalne: 223.59 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 20.41 g; suma cukrów prostych: 52.88 g; Sól: 6.40 g; Błonnik pokarmowy: 28.03 g; Sód: 766.43 mg;		
wtorek 2024-09-03 Dieta: ZABRZE DIETA Z OGR.ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW KOD-6		
Serek homogenizowany nat. 1szt 150 g (MLE), Herbata bez cukru. 250 ml , Bułka grahamka 1szt, chleb pszenno-żytni 50g, margaryna miękką 1szt. 1 Por (GLU, JAJ, OZI, SOJ, SEZ), Szynka drobiowa z fileta 40 g (GLU, JAJ, MLE, SEL, DWU), Parówki z szynki 1szt 50 g (SOJ, MLE, SEL, GOR), 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), 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 miękką 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]: 2432.61 kcal; Białko ogółem: 133.54 g; Tłuszcz: 84.46 g; Węglowodny przyswajalne: 267.31 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 23.99 g; suma cukrów prostych: 51.85 g; Sól: 6.50 g; Błonnik pokarmowy: 30.61 g; Sód: 529.65 mg;		
wtorek 2024-09-03 Dieta: ZABRZE CZKID ZESTAW I -KOD C1		
Płatki jęczmienne na mleku . 350 ml (BIA, GLU), Herbata bez cukru. 250 ml , Bułka grahamka 50 g (GLU), Chleb pszenno-żytni 50 g (GLU, JAJ, OZI, SOJ, SEZ), 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 100 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 miękką 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]: 2300.57 kcal; Białko ogółem: 128.21 g; Tłuszcz: 64.11 g; Węglowodny przyswajalne: 285.81 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 23.16 g; suma cukrów prostych: 54.34 g; Sól: 6.63 g; Błonnik pokarmowy: 29.83 g; Sód: 777.93 mg;		
wtorek 2024-09-03 Dieta: ZABRZE CZKID ŁATWOSTRAWNA KOD-C2		
Płatki jęczmienne na mleku . 350 ml (BIA, GLU), Herbata bez cukru. 250 ml , Bułka grahamka 50 g (GLU), Chleb pszenno-żytni 50 g (GLU, JAJ, OZI, SOJ, SEZ), 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 miękką 1szt 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;		

Jadłospis dla oddziałów

Oddział: Szpital Miejski Zabrze		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
wtorek 2024-09-03 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/batat 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 2024-09-03 Dieta: ZABRZE CZKID ZESTAW II-KOD C1		
Płatki jęczmienne na mleku . 350 ml (BIA, GLU), Herbata bez cukru. 250 ml , Bułka grahamka 50 g (GLU), Chleb pszenno-żytni 50 g (GLU, JAJ, OZI, SOJ, SEZ), Rama 1szt 1 szt , Jajo 1 szt (JAJ), Parówki z szynki 1szt 50 g (SOJ, MLE, SEL, GOR), Pomidor 100 g , II Śniadanie: Winogron 100 g ,	Zupa koperkowa z ziemniakami . 400 ml (GLU, SEL), Ziemniaki . 200 g , Ryba miruna z (parowana) koperkiem 120 g (RYB, SEL, GOR), Surówka z selerka 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/batat 1 szt ,
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2191.00 kcal; Białko ogółem: 111.32 g; Tłuszcz: 59.23 g; Węglowodny przyswajalne: 284.23 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 20.86 g; suma cukrów prostych: 60.08 g; Sól: 6.36 g; Błonnik pokarmowy: 31.61 g; Sód: 1302.16 mg;		
wtorek 2024-09-03 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), Szynka drobiowa z fileta 40 g (GLU, JAJ, MLE, SEL, DWU), Mus owocowy 100 g , II Śniadanie: Sok marchwiowo-owocowy 200 ml ,	Zupa koperkowa z ziemniakami . 400 ml (GLU, SEL), Ziemniaki (mix) 100 g , Filet drobiowy gotowany 100 g , Warzywa gotowane 150 g (BIA, GLU, SEL), Napar owocowy bez cukru. 250 ml , Woda niegazowana 0,5l 1 szt , Podwieczorek: Skyr 150 g (MLE),	Herbata bez cukru. 250 ml , Zupa ziemniaczana . 400 ml (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR), Bułka 100g,margaryna miękka1szt 1 Por (GLU, OZI, SOJ, SEZ), Jajo 1 szt (JAJ), Sok wielowarzywny 330 g (SEL), Posiłek nocny: Mus owoc/batat 1 szt ,
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2246.10 kcal; Białko ogółem: 119.59 g; Tłuszcz: 44.87 g; Węglowodny przyswajalne: 221.56 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 12.80 g; suma cukrów prostych: 81.56 g; Sól: 6.06 g; Błonnik pokarmowy: 35.03 g; Sód: 1000.76 mg;		
środa 2024-09-04 Dieta: ZABRZE PODSTAWOWA KOD-1		
Kasza kukurydzina na mleku . 350 ml (BIA), Herbata bez cukru. 250 ml , Bułka grahamka 1szt,chleb pszenno-żytni 50g, margaryna miękka1szt. 1 Por (GLU, JAJ, OZI, SOJ, SEZ), Szynka konserwowa premium 40 g (GLU, JAJ, MLE, SEL, GOR, SOJ), Pasta warzywna 1szt 1 szt , Papryka mix 100 g (GOR), II Śniadanie: Gruszka 150 g ,	Zupa szpinakowa z ryżem . 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 pomidorowy 1szt 1 szt ,	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), Rukola 20 g , Posiłek nocny: Tubka owsianka z owocami b/c 1szt 1 szt (GLU),
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2396.26 kcal; Białko ogółem: 105.85 g; Tłuszcz: 75.24 g; Węglowodny przyswajalne: 306.93 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 17.64 g; suma cukrów prostych: 59.87 g; Sól: 8.29 g; Błonnik pokarmowy: 30.67 g; Sód: 1336.20 mg;		

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Szpital Miejski Zabrze		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
środa 2024-09-04 Dieta: ZABRZE ŁATWOSTRAWNA KOD-2		
Kasza kukurydzina na mleku . 350 ml (BIA), Herbata bez cukru. 250 ml , Bułka grahamka 1szt, chleb pszenno-żytni 50g, margaryna miękka 1szt. 1 Por (GLU, JAJ, OZI, SOJ, SEZ), Pasta warzywna 1szt 1 szt , Szynka konserwowa premium 40 g (GLU, JAJ, MLE, SEL, GOR, SOJ), Sałata zielona 20 g , II Śniadanie: Banan 150 g ,	Zupa szpinakowa z ryżem . 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), Szynka drobiowa z fileta 50 g (GLU, JAJ, MLE, SEL, DWU), Rukola 20 g , Posiłek nocny: Tubka owsianka z owocami b/c 1szt 1 szt (GLU),
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2079.30 kcal; Białko ogółem: 110.18 g; Tłuszcz: 45.38 g; Węglowodny przyswajalne: 242.39 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 14.10 g; suma cukrów prostych: 70.38 g; Sól: 7.26 g; Błonnik pokarmowy: 25.67 g; Sód: 1123.35 mg;		
środa 2024-09-04 Dieta: ZABRZE BOGATOBIAŁKOWA KOD-9		
Kasza kukurydzina na mleku . 350 ml (BIA), Herbata bez cukru. 250 ml , Bułka grahamka 1szt, chleb pszenno-żytni 50g, margaryna miękka 1szt. 1 Por (GLU, JAJ, OZI, SOJ, SEZ), Szynka konserwowa premium 40 g (GLU, JAJ, MLE, SEL, GOR, SOJ), Pasta warzywna z tofu 1szt 1 szt (SOJ, GOR, SEZ), Sałata zielona 20 g , II Śniadanie: Serek homogenizowany nat. 1szt 150 g (MLE),	Zupa szpinakowa z ryżem . 400 ml (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR), Ziemniaki . 200 g , Schab gotowany +sos 200/100 200 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: Tubka owsianka z owocami b/c 1szt 1 szt (GLU),
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2179.40 kcal; Białko ogółem: 124.58 g; Tłuszcz: 61.33 g; Węglowodny przyswajalne: 220.29 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 22.04 g; suma cukrów prostych: 51.14 g; Sól: 7.82 g; Błonnik pokarmowy: 19.44 g; Sód: 1121.85 mg;		
środa 2024-09-04 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), Szynka konserwowa premium 40 g (GLU, JAJ, MLE, SEL, GOR, SOJ), Pasta warzywna 1szt 1 szt , Papryka mix 100 g (GOR), II Śniadanie: Gruszka 150 g , Pestki dyni 30 g ,	Zupa szpinakowa z ryżem brązowym 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), Szynka drobiowa z fileta 50 g (GLU, JAJ, MLE, SEL, DWU), 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]: 2375.03 kcal; Białko ogółem: 134.13 g; Tłuszcz: 68.93 g; Węglowodny przyswajalne: 285.16 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 16.99 g; suma cukrów prostych: 76.15 g; Sól: 8.53 g; Błonnik pokarmowy: 36.07 g; Sód: 1391.81 mg;		
środa 2024-09-04 Dieta: ZABRZE CZKID ZESTAW I -KOD C1		
Kasza kukurydzina na mleku . 350 ml (BIA), Herbata bez cukru. 250 ml , Chleb pszenno-żytni 50 g (GLU, JAJ, OZI, SOJ, SEZ), Bułka grahamka 50 g (GLU), Masełko 1szt 1 szt , 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: Gruszka 150 g ,	Zupa szpinakowa z ryżem . 400 ml (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR), Ziemniaki . 200 g , Dorsz z pieca koperkiem 120 g (SEL, GOR), surówka colesław 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]: 2114.99 kcal; Białko ogółem: 105.27 g; Tłuszcz: 48.77 g; Węglowodny przyswajalne: 298.77 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 18.66 g; suma cukrów prostych: 71.60 g; Sól: 9.82 g; Błonnik pokarmowy: 30.01 g; Sód: 1156.00 mg;		

Jadłospis dla oddziałów

Oddział: Szpital Miejski Zabrze		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
środa 2024-09-04 Dieta: ZABRZE CZKID ŁATWOSTRAWNA KOD-C2		
Kasza kukurydzina na mleku . 350 ml (BIA), Herbata bez cukru. 250 ml , Chleb pszenno-żytni 50 g (GLU, JAJ, OZI, SOJ, SEZ), Bułka grahamka 50 g (GLU), 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 szpinakowa z ryżem . 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 miękka1szt 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]: 2178.30 kcal; Białko ogółem: 115.61 g; Tłuszcz: 54.00 g; Węglowodny przyswajalne: 242.01 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 18.41 g; suma cukrów prostych: 73.15 g; Sól: 7.79 g; Błonnik pokarmowy: 27.51 g; Sód: 1123.75 mg;		
środa 2024-09-04 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: Gruszka 150 g , Pestki dyni 30 g ,	Zupa szpinakowa z ryżem brązowym 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]: 2500.23 kcal; Białko ogółem: 140.34 g; Tłuszcz: 79.77 g; Węglowodny przyswajalne: 285.98 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 22.73 g; suma cukrów prostych: 75.29 g; Sól: 9.10 g; Błonnik pokarmowy: 35.44 g; Sód: 1390.01 mg;		
środa 2024-09-04 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), Masełko 1szt 1 szt , Szynka 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: Gruszka 150 g ,	Zupa szpinakowa z ryżem . 400 ml (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR), Ziemniaki . 200 g , Kotlec 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]: 2635.70 kcal; Białko ogółem: 93.63 g; Tłuszcz: 96.59 g; Węglowodny przyswajalne: 308.60 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 22.63 g; suma cukrów prostych: 74.73 g; Sól: 8.18 g; Błonnik pokarmowy: 30.63 g; Sód: 644.10 mg;		
środa 2024-09-04 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 Jana 100 g (GLU, JAJ, MLE, GOR), II Śniadanie: Mus owocowy 100 g ,	Zupa szpinakowa z ryżem . 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]: 2163.42 kcal; Białko ogółem: 121.21 g; Tłuszcz: 60.73 g; Węglowodny przyswajalne: 170.49 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 24.21 g; suma cukrów prostych: 56.38 g; Sól: 5.68 g; Błonnik pokarmowy: 19.88 g; Sód: 685.78 mg;		

Jadłospis dla oddziałów

Oddział: Szpital Miejski Zabrze		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
czwartek 2024-09-05 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 maślanie 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 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: Biszkopty b/c 25 g (BIA, GLU, JAJ, ZIA),	Herbata bez cukru. 250 ml , Chleb pszenno-żytni 100g margaryna miękka 1szt. 1 Por (GLU, JAJ, OZI, SOJ, SEZ), Połędwica sopocka 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]: 2185.39 kcal; Białko ogółem: 113.63 g; Tłuszcz: 52.39 g; Węglowodny przyswajalne: 299.18 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 19.73 g; suma cukrów prostych: 59.43 g; Sól: 4.82 g; Błonnik pokarmowy: 29.49 g; Sód: 738.68 mg;		
czwartek 2024-09-05 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), Szyunka Jana 40 g (GLU, JAJ, MLE, GOR), Pomidor 100 g , II Śniadanie: Jabłko 150 g ,	Żurek na maślanie 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: Biszkopty b/c 25 g (BIA, GLU, JAJ, ZIA),	Herbata bez cukru. 250 ml , Bułka 100g,margaryna miękka1szt 1 Por (GLU, OZI, SOJ, SEZ), Połędwica sopocka 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;		
czwartek 2024-09-05 Dieta: ZABRZE BOGATOBIĄLKOWA KOD-9		
Kasza manna 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 twarogu z koperkiem 100 g (BIA), Szyunka Jana 40 g (GLU, JAJ, MLE, GOR), Pomidor 100 g , II Śniadanie: Jabłko 150 g ,	Żurek na maślanie 400 ml (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR), Ryż paraboliczny 200 g (BIA), Filet drobiowy gotowany 200 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 miękka1szt 1 Por (GLU, OZI, SOJ, SEZ), Połędwica sopocka 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]: 2244.48 kcal; Białko ogółem: 148.50 g; Tłuszcz: 45.91 g; Węglowodny przyswajalne: 246.55 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 15.67 g; suma cukrów prostych: 62.25 g; Sól: 5.86 g; Błonnik pokarmowy: 22.77 g; Sód: 566.51 mg;		
czwartek 2024-09-05 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 maślanie 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 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: 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), Połędwica sopocka 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]: 2296.44 kcal; Białko ogółem: 117.46 g; Tłuszcz: 68.77 g; Węglowodny przyswajalne: 285.36 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 20.54 g; suma cukrów prostych: 58.98 g; Sól: 4.89 g; Błonnik pokarmowy: 31.71 g; Sód: 728.89 mg;		

Jadłospis dla oddziałów

Oddział: Szpital Miejski Zabrze		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
czwartek 2024-09-05 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 maślanie 400 ml (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR), Ryż brązowy 150 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: Galaretką 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: Biszkopty b/c 25 g (BIA, GLU, JAJ, ZIA),
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2383.70 kcal; Białko ogółem: 119.96 g; Tłuszcz: 72.30 g; Węglowodny przyswajalne: 274.79 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 20.79 g; suma cukrów prostych: 65.13 g; Sól: 6.66 g; Błonnik pokarmowy: 30.37 g; Sód: 1265.17 mg;		
czwartek 2024-09-05 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 maślanie 400 ml (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR), Ryż paraboliczny 200 g (BIA), Potrawka z indyka z warzywami 200 g (GLU, SEL), 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 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]: 1968.07 kcal; Białko ogółem: 80.08 g; Tłuszcz: 44.36 g; Węglowodny przyswajalne: 248.92 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 17.97 g; suma cukrów prostych: 61.88 g; Sól: 4.20 g; Błonnik pokarmowy: 23.95 g; Sód: 491.20 mg;		
czwartek 2024-09-05 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), 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), Potrawka z indyka z warzywami 200 g (GLU, SEL), 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: 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]: 2111.58 kcal; Białko ogółem: 86.20 g; Tłuszcz: 62.76 g; Węglowodny przyswajalne: 283.21 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 19.65 g; suma cukrów prostych: 60.21 g; Sól: 5.17 g; Błonnik pokarmowy: 33.64 g; Sód: 530.43 mg;		
czwartek 2024-09-05 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), Potrawka z indyka z warzywami 200 g (GLU, SEL), 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), 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]: 2082.39 kcal; Białko ogółem: 85.73 g; Tłuszcz: 52.38 g; Węglowodny przyswajalne: 301.40 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 22.97 g; suma cukrów prostych: 74.17 g; Sól: 5.66 g; Błonnik pokarmowy: 29.02 g; Sód: 1145.91 mg;		

Jadłospis dla oddziałów

Oddział: Szpital Miejski Zabrze		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
czwartek 2024-09-05 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 1 szt 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 1 szt 1 Por (GLU, OZI, SOJ, SEZ), Polędwica sopocka 50 g (GLU, JAJ, SOJ, SEL, GOR, DWU), Mus warzywno-owocowy 100 g , Posiłek nocny: Mus owocowy z twarogiem 1 szt 1 szt (MLE),
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2429.66 kcal; Białko ogółem: 125.96 g; Tłuszcz: 75.32 g; Węglowodny przyswajalne: 198.02 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 26.76 g; suma cukrów prostych: 75.55 g; Sól: 4.39 g; Błonnik pokarmowy: 25.99 g; Sód: 560.23 mg;		
piątek 2024-09-06 Dieta: ZABRZE PODSTAWOWA KOD-1		
Płatki jęczmienne na mleku . 300 ml (BIA, GLU), Herbata bez cukru. 250 ml , Bułka grahamka 1szt, chleb pszenno-żytni 50g, margaryna miękka 1 szt. 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: Jogurt naturalny calpro 175 g ,	Herbata bez cukru. 250 ml , Chleb pszenno-żytni 100g margaryna miękka 1 szt. 1 Por (GLU, JAJ, OZI, SOJ, SEZ), Pasta warzywna 1 szt 1 szt , Papryka mix 50 g (GOR), Posiłek nocny: Mus warzywno-owocowy 100 g ,
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2015.34 kcal; Białko ogółem: 96.49 g; Tłuszcz: 53.92 g; Węglowodny przyswajalne: 267.37 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 16.81 g; suma cukrów prostych: 67.15 g; Sól: 5.80 g; Błonnik pokarmowy: 33.04 g; Sód: 956.59 mg;		
piątek 2024-09-06 Dieta: ZABRZE ŁATWOSTRAWNA KOD-2		
Płatki jęczmienne na mleku . 300 ml (BIA, GLU), Herbata bez cukru. 250 ml , Bułka grahamka 1szt, chleb pszenno-żytni 50g, margaryna miękka 1 szt. 1 Por (GLU, JAJ, OZI, SOJ, SEZ), Pasta warzywna 1 szt 1 szt , Serek homogenizowany nat. 1 szt 150 g (MLE), 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: Jogurt naturalny calpro 175 g ,	Herbata bez cukru. 250 ml , Bułka 100g, margaryna miękka 1 szt 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]: 2098.94 kcal; Białko ogółem: 109.64 g; Tłuszcz: 54.97 g; Węglowodny przyswajalne: 222.95 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 18.84 g; suma cukrów prostych: 78.04 g; Sól: 6.19 g; Błonnik pokarmowy: 31.74 g; Sód: 1384.09 mg;		
piątek 2024-09-06 Dieta: ZABRZE BOGATOBIAŁKOWA KOD-9		
Płatki jęczmienne na mleku . 300 ml (BIA, GLU), Herbata bez cukru. 250 ml , Bułka grahamka 1szt, chleb pszenno-żytni 50g, margaryna miękka 1 szt 1 Por (GLU, JAJ, OZI, SOJ, SEZ), Jajo 2 szt (JAJ), Serek homogenizowany nat. 1 szt 150 g (MLE), 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) 200 g (RYB), Buraczki 150 g (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 1 szt 1 Por (GLU, OZI, SOJ, SEZ), Pasta warzywna 1 szt 1 szt , Roszponka 20 g , Posiłek nocny: Mus warzywno-owocowy 100 g ,
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2343.45 kcal; Białko ogółem: 134.86 g; Tłuszcz: 72.07 g; Węglowodny przyswajalne: 219.20 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 21.70 g; suma cukrów prostych: 73.09 g; Sól: 5.47 g; Błonnik pokarmowy: 31.74 g; Sód: 1096.83 mg;		

Jadłospis dla oddziałów

Oddział: Szpital Miejski Zabrze		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
piątek 2024-09-06		
Dieta: ZABRZE DIETA Z OGR.ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW KOD-6		
Serek wiejski 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), Jajo 1 szt (JAJ), Ser żółty 20 g (BIA), Pomidor koktajlowy 100 g , II Śniadanie: Brzoskwinia 150 g , Orzechy włoskie 30 g (ORZ),	Zupa grycikowa . 400 ml (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR), Ziemniaki . 200 g , Ryba miruna z ziołami (pieczona) 120 g (RYB), Surówka z kapusty kiszzonej 150 g (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR), Napar owocowy bez cukru. 250 ml , Woda niegazowana 0,5l 1 szt , Podwieczorek: Jogurt naturalny calpro 175 g ,	Herbata bez cukru. 250 ml , Chleb graham 100g margaryna miękka 1szt 1 Por (GLU, SOJ, SEZ), Pasta warzywna 1szt 1 szt , Papryka mix 50 g (GOR), Posiłek nocny: Mus warzywno-owocowy 100 g ,
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2193.47 kcal; Białko ogółem: 111.77 g; Tłuszcz: 76.75 g; Węglowodny przyswajalne: 244.62 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 19.99 g; suma cukrów prostych: 55.11 g; Sól: 7.02 g; Błonnik pokarmowy: 34.54 g; Sód: 1404.96 mg;		
piątek 2024-09-06		
Dieta: ZABRZE CZKID ZESTAW I -KOD C1		
Płatki jęczmienne 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 , Pasta warzywna 1szt 1 szt , Jajo 1 szt (JAJ), Pomidor koktajlowy 100 g , II Śniadanie: Brzoskwinia 150 g ,	Zupa grycikowa . 350 ml (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR), Pierogi z ziemniakami i twarogiem 8szt 210 g (BIA, GLU, JAJ, SOJ), Bukiet warzyw z oliwą 150 g (SEL), Napar owocowy bez cukru. 250 ml , Woda niegazowana 0,5l 1 szt , Podwieczorek: Jogurt naturalny calpro 175 g ,	Herbata bez cukru. 250 ml , Chleb graham 100g margaryna miękka 1szt 1 Por (GLU, SOJ, SEZ), Serek homogenizowany nat. 1szt 150 g (MLE), Papryka mix 50 g (GOR), Posiłek nocny: Mus warzywno-owocowy 100 g ,
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 1979.33 kcal; Białko ogółem: 82.03 g; Tłuszcz: 62.66 g; Węglowodny przyswajalne: 261.61 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 24.31 g; suma cukrów prostych: 64.40 g; Sól: 5.06 g; Błonnik pokarmowy: 27.93 g; Sód: 647.70 mg;		
piątek 2024-09-06		
Dieta: ZABRZE CZKID ŁATWOSTRAWNA KOD-C2		
Płatki jęczmienne 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), 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 grycikowa . 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 , Podwieczorek: Jogurt naturalny calpro 175 g ,	Herbata bez cukru. 250 ml , Bułka 100g, margaryna miękka 1szt 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]: 2059.54 kcal; Białko ogółem: 109.65 g; Tłuszcz: 56.88 g; Węglowodny przyswajalne: 209.40 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 19.20 g; suma cukrów prostych: 67.81 g; Sól: 5.46 g; Błonnik pokarmowy: 30.52 g; Sód: 1095.52 mg;		
piątek 2024-09-06		
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 grycikowa . 350 ml (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR), Ziemniaki . 200 g , Ryba miruna z ziołami (pieczona) 120 g (RYB), Surówka z kapusty kiszzonej 150 g (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR), Napar owocowy bez cukru. 250 ml , Woda niegazowana 0,5l 1 szt , Podwieczorek: Jogurt naturalny calpro 175 g ,	Herbata bez cukru. 250 ml , Chleb graham 100g margaryna miękka 1szt 1 Por (GLU, SOJ, SEZ), Twaróg 100 g (BIA), Papryka mix 50 g (GOR), Posiłek nocny: Mus warzywno-owocowy 100 g , Orzechy włoskie 30 g (ORZ),
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2264.92 kcal; Białko ogółem: 124.75 g; Tłuszcz: 76.05 g; Węglowodny przyswajalne: 250.11 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 19.05 g; suma cukrów prostych: 66.15 g; Sól: 7.01 g; Błonnik pokarmowy: 36.55 g; Sód: 1499.90 mg;		

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Szpital Miejski Zabrze		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
piątek 2024-09-06 Dieta: ZABRZE CZKID ZESTAW II-KOD C1		
Płatki jęczmienne 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), 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 , Podwieczorek: Biszkopty b/c 30 g (BIA, GLU, JAJ, ZIA),	Herbata bez cukru. 250 ml , Chleb graham 100g margaryna miękka 1szt 1 Por (GLU, SOJ, SEZ), Jajo 1 szt (JAJ), Papryka mix 50 g (GOR), Posiłek nocny: Mus warzywno-owocowy 100 g ,
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2141.39 kcal; Białko ogółem: 111.79 g; Tłuszcz: 59.56 g; Węglowodny przyswajalne: 272.10 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 22.48 g; suma cukrów prostych: 56.00 g; Sól: 5.24 g; Błonnik pokarmowy: 31.22 g; Sód: 996.02 mg;		
piątek 2024-09-06 Dieta: ZABRZE DIETA PAPKOWATA KOD-12		
Płatki jęczmienne na mleku . 300 ml (BIA, GLU), 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 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 , 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), 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]: 2096.34 kcal; Białko ogółem: 107.41 g; Tłuszcz: 58.11 g; Węglowodny przyswajalne: 170.43 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 14.27 g; suma cukrów prostych: 62.00 g; Sól: 6.39 g; Błonnik pokarmowy: 26.71 g; Sód: 776.67 mg;		
sobota 2024-09-07 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 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 pszenno-żytni 100g margaryna miękka 1szt. 1 Por (GLU, JAJ, OZI, SOJ, SEZ), Połędwica 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]: 2260.13 kcal; Białko ogółem: 86.89 g; Tłuszcz: 69.75 g; Węglowodny przyswajalne: 310.52 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 19.67 g; suma cukrów prostych: 68.02 g; Sól: 8.50 g; Błonnik pokarmowy: 25.66 g; Sód: 1177.84 mg;		
sobota 2024-09-07 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 jecz. 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), Połędwica 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;		

Jadłospis dla oddziałów

Oddział: Szpital Miejski Zabrze		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
sobota 2024-09-07 Dieta: ZABRZE BOGATOBIAŁKOWA KOD-9		
Platki owsiane 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 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: Kefir 150 g (BIA),	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: Tubka owsianka z owocami b/c 1szt 1 szt (GLU),
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2336.23 kcal; Białko ogółem: 126.43 g; Tłuszcz: 74.49 g; Węglowodny przyswajalne: 230.60 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 18.47 g; suma cukrów prostych: 56.71 g; Sól: 8.05 g; Błonnik pokarmowy: 21.46 g; Sód: 617.89 mg;		
sobota 2024-09-07 Dieta: ZABRZE DIETA Z OGR.ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW KOD-6		
Maślanka 1szt 1 szt , Herbata bez cukru. 250 ml , Bułka grahamka 1szt, chleb pszenno-żytni 50g, margaryna miękka 1szt 1 Por (GLU, JAJ, OZI, SOJ, SEZ), Pasta 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), Polędwica 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]: 2152.78 kcal; Białko ogółem: 95.36 g; Tłuszcz: 64.85 g; Węglowodny przyswajalne: 285.87 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 17.14 g; suma cukrów prostych: 64.61 g; Sól: 9.36 g; Błonnik pokarmowy: 25.79 g; Sód: 1388.59 mg;		
sobota 2024-09-07 Dieta: ZABRZE CZKID ZESTAW I -KOD C1		
Platki 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 , Polędwica sopočka 50 g (GLU, JAJ, SOJ, SEL, GOR, DWU), Pasta z twarogu z koperkiem 100 g (BIA), Szpinak Baby 20 g , II Śniadanie: Biszkopty b/c 25 g (BIA, GLU, JAJ, ZIA),	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]: 2347.93 kcal; Białko ogółem: 92.69 g; Tłuszcz: 72.43 g; Węglowodny przyswajalne: 309.52 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 21.51 g; suma cukrów prostych: 61.62 g; Sól: 6.52 g; Błonnik pokarmowy: 29.97 g; Sód: 767.65 mg;		
sobota 2024-09-07 Dieta: ZABRZE CZKID ŁATWOSTRAWNA KOD-C2		
Platki 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: Biszkopty b/c 25 g (BIA, GLU, JAJ, ZIA),	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), Polędwica 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]: 2072.62 kcal; Białko ogółem: 94.17 g; Tłuszcz: 51.46 g; Węglowodny przyswajalne: 244.39 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 18.53 g; suma cukrów prostych: 51.97 g; Sól: 4.48 g; Błonnik pokarmowy: 22.98 g; Sód: 547.98 mg;		

Jadłospis dla oddziałów

Oddział: Szpital Miejski Zabrze		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
sobota 2024-09-07		
Dieta: ZABRZE CZKID Z OGR. WEGLOWODANÓW KOD-C3		
Serek homogenizowany nat. 1szt 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 Jana 40 g (GLU, JAJ, MLE, GOR), Serek wiejski lekki 1 szt (MLE), Szpinak Baby 20 g , II Śniadanie: Biszkopty b/c 25 g (BIA, GLU, JAJ, ZIA),	Zupa dyniowa 400 ml (GLU, SEL), Kasza jecz. 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 , Polędwica 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]: 2034.02 kcal; Białko ogółem: 107.94 g; Tłuszcz: 54.88 g; Węglowodny przyswajalne: 268.39 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 22.43 g; suma cukrów prostych: 41.28 g; Sól: 6.38 g; Błonnik pokarmowy: 23.43 g; Sód: 492.23 mg;		
sobota 2024-09-07		
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: Sok marchwiowo-owocowy 200 ml ,	Zupa dyniowa 400 ml (GLU, SEL), Kasza jecz. perłowa 200 g (BIA, GLU), Filet drobiowy w sosie ziołowym 120g/100ml 1 Por (BIA, GLU, 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]: 2203.06 kcal; Białko ogółem: 123.00 g; Tłuszcz: 52.13 g; Węglowodny przyswajalne: 297.09 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 19.85 g; suma cukrów prostych: 67.78 g; Sól: 6.20 g; Błonnik pokarmowy: 32.17 g; Sód: 593.20 mg;		
sobota 2024-09-07		
Dieta: ZABRZE DIETA PAPKOWATA KOD-12		
Płatki owsiane na mleku . 400 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: Jogurt naturalny . 150 g (BIA),	Zupa dyniowa 400 ml (GLU, SEL), Ziemniaki (mix) 100 g , Filet drobiowy gotowany 120 g , Bukiet warzyw z oliwą 150 g (SEL), Napar owocowy bez cukru. 250 ml , Woda niegazowana 0,5l 1 szt , Podwieczorek: Jogurt roślinny 1 szt (SOJ),	Herbata bez cukru. 250 ml , Zupa grysikowa . 400 ml (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR), Bułka 100g,margaryna miękka1szt 1 Por (GLU, OZI, SOJ, SEZ), Polędwica wiśniowa 50 g (JAJ, MLE, SEL, GOR), Mus warzywno-owocowy 100 g , Posiłek nocny: Tubka owsianka z owocami b/c 1szt 1 szt (GLU),
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2103.84 kcal; Białko ogółem: 121.66 g; Tłuszcz: 51.44 g; Węglowodny przyswajalne: 175.27 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 18.72 g; suma cukrów prostych: 65.17 g; Sól: 5.07 g; Błonnik pokarmowy: 21.30 g; Sód: 347.82 mg;		

Dietetyk

.....