

## Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Szpital Miejski Zabrze		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
<b>piątek 2024-10-18</b>		
<b>Dieta: ZABRZE PODSTAWOWA KOD-1</b>		
Płatki jęczmienne na mleku . 300 ml ( <b>BIA, GLU</b> ), Herbata bez cukru. 250 ml , Bułka grahamka 1szt, chleb pszenno-żytni 50g, margaryna miękka 1szt. 1 Por ( <b>GLU, JAJ, OZI, SOJ, SEZ</b> ), Jajo 1 szt ( <b>JAJ</b> ), Ser żółty 40 g ( <b>BIA</b> ), Pomidor 100 g , <b>II Śniadanie:</b> Pomarańcza 150 g ,	Zupa z kaszą kuskus 400 ml ( <b>GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR</b> ), Ziemniaki . 200 g , Ryba miruna z ziołami (pieczona) 120 g ( <b>RYB</b> ), Buraczki 150 g ( <b>SEL, GOR</b> ), Napar owocowy bez cukru. 250 ml , Woda niegazowana 0,5l 1 szt , <b>Podwieczorek:</b> Sok wielowarzywny 300 g ( <b>SEL</b> ),	Herbata bez cukru. 250 ml , Chleb pszenno-żytni 100g margaryna miękka 1szt. 1 Por ( <b>GLU, JAJ, OZI, SOJ, SEZ</b> ), Serek wiejski lekki 1 szt ( <b>MLE</b> ), Rzodkiew biała 100 g , <b>Posiłek nocny:</b> Mus warzywno-owocowy 100 g ,
<b>Wartości odżywcze:</b> Wartość energetyczna[kcal]: 1923.14 kcal; Białko ogółem: 104.88 g; Tłuszcz: 54.19 g; Węglowodny przyswajalne: 238.45 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 21.69 g; suma cukrów prostych: 64.45 g; Sól: 7.17 g; Błonnik pokarmowy: 29.06 g; Sód: 947.94 mg;		
<b>piątek 2024-10-18</b>		
<b>Dieta: ZABRZE ŁATWOSTRAWNA KOD-2</b>		
Płatki jęczmienne na mleku . 300 ml ( <b>BIA, GLU</b> ), Herbata bez cukru. 250 ml , Bułka grahamka 1szt, chleb pszenno-żytni 50g, margaryna miękka 1szt. 1 Por ( <b>GLU, JAJ, OZI, SOJ, SEZ</b> ), Jajo 1 szt ( <b>JAJ</b> ), Serek homogenizowany nat. 1szt 150 g ( <b>MLE</b> ), Pomidor 100 g , <b>II Śniadanie:</b> Pomarańcza 150 g ,	Zupa z kaszą kuskus 400 ml ( <b>GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR</b> ), Ziemniaki . 200 g , Ryba miruna z ziołami (pieczona) 120 g ( <b>RYB</b> ), Buraczki 150 g ( <b>SEL, GOR</b> ), Napar owocowy bez cukru. 250 ml , Woda niegazowana 0,5l 1 szt , <b>Podwieczorek:</b> Sok wielowarzywny 300 g ( <b>SEL</b> ),	Herbata bez cukru. 250 ml , Bułka 100g, margaryna miękka 1szt 1 Por ( <b>GLU, OZI, SOJ, SEZ</b> ), Serek wiejski lekki 1 szt ( <b>MLE</b> ), Roszponka 20 g , <b>Posiłek nocny:</b> Mus warzywno-owocowy 100 g ,
<b>Wartości odżywcze:</b> Wartość energetyczna[kcal]: 1936.64 kcal; Białko ogółem: 107.23 g; Tłuszcz: 53.64 g; Węglowodny przyswajalne: 239.76 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 19.31 g; suma cukrów prostych: 72.79 g; Sól: 6.19 g; Błonnik pokarmowy: 28.96 g; Sód: 947.94 mg;		
<b>piątek 2024-10-18</b>		
<b>Dieta: ZABRZE BOGATOBIĄLKOWA KOD-9</b>		
Płatki jęczmienne na mleku . 350 ml ( <b>BIA, GLU</b> ), Herbata bez cukru. 250 ml , Bułka grahamka 1szt, chleb pszenno-żytni 50g, margaryna miękka 1szt 1 Por ( <b>GLU, JAJ, OZI, SOJ, SEZ</b> ), Jajo 2 szt ( <b>JAJ</b> ), Serek homogenizowany nat. 1szt 150 g ( <b>MLE</b> ), Pomidor 100 g , <b>II Śniadanie:</b> Pomarańcza 150 g ,	Zupa z kaszą kuskus 400 ml ( <b>GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR</b> ), Ziemniaki . 200 g , Ryba miruna z ziołami (pieczona) 200 g ( <b>RYB</b> ), Buraczki 150 g ( <b>SEL, GOR</b> ), Napar owocowy bez cukru. 250 ml , Woda niegazowana 0,5l 1 szt , <b>Podwieczorek:</b> Sok wielowarzywny 300 g ( <b>SEL</b> ),	Herbata bez cukru. 250 ml , Bułka 100g, margaryna miękka 1szt 1 Por ( <b>GLU, OZI, SOJ, SEZ</b> ), Serek wiejski lekki 1 szt ( <b>MLE</b> ), Roszponka 20 g , <b>Posiłek nocny:</b> Mus warzywno-owocowy 100 g ,
<b>Wartości odżywcze:</b> Wartość energetyczna[kcal]: 2221.50 kcal; Białko ogółem: 139.61 g; Tłuszcz: 68.38 g; Węglowodny przyswajalne: 244.19 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 23.52 g; suma cukrów prostych: 74.03 g; Sól: 6.63 g; Błonnik pokarmowy: 29.32 g; Sód: 1125.25 mg;		
<b>piątek 2024-10-18</b>		
<b>Dieta: ZABRZE DIETA Z OGR. ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW KOD-6</b>		
Serek wiejski 150 g ( <b>MLE</b> ), Herbata bez cukru. 250 ml , Bułka grahamka 1szt, chleb pszenno-żytni 50g, margaryna miękka 1szt. 1 Por ( <b>GLU, JAJ, OZI, SOJ, SEZ</b> ), Jajo 1 szt ( <b>JAJ</b> ), Ser żółty 40 g ( <b>BIA</b> ), Pomidor 100 g , <b>II Śniadanie:</b> Pomarańcza 150 g , Orzechy włoskie 30 g ( <b>ORZ</b> ),	Zupa z kaszą kuskus 400 ml ( <b>GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR</b> ), Ziemniaki . 200 g , Ryba miruna z ziołami (pieczona) 120 g ( <b>RYB</b> ), Surówka z kapusty kiszzonej 150 g ( <b>GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR</b> ), Napar owocowy bez cukru. 250 ml , Woda niegazowana 0,5l 1 szt , <b>Podwieczorek:</b> Sok wielowarzywny 300 g ( <b>SEL</b> ),	Herbata bez cukru. 250 ml , Chleb graham 100g margaryna miękka 1szt 1 Por ( <b>GLU, SOJ, SEZ</b> ), Serek wiejski lekki 1 szt ( <b>MLE</b> ), Rzodkiew biała 100 g , <b>Posiłek nocny:</b> Mus warzywno-owocowy 100 g ,
<b>Wartości odżywcze:</b> Wartość energetyczna[kcal]: 2101.27 kcal; Białko ogółem: 120.16 g; Tłuszcz: 77.02 g; Węglowodny przyswajalne: 215.70 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 24.88 g; suma cukrów prostych: 52.40 g; Sól: 8.39 g; Błonnik pokarmowy: 30.55 g; Sód: 1396.31 mg;		



## Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Szpital Miejski Zabrze		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
<b>piątek 2024-10-18</b>		
<b>Dieta: ZABRZE DIETA PAPKOWATA KOD-12</b>		
Płatki jęczmienne na mleku . 300 ml ( <b>BIA, GLU</b> ), Herbata bez cukru. 250 ml , Bułka 100g,margaryna miękka1szt 1 Por ( <b>GLU, OZI,</b> <b>SOJ, SEZ</b> ), Szynka drobiowa z fileta 100 g ( <b>GLU, JAJ, MLE, SEL, DWU</b> ), <b>II Śniadanie:</b> Mus owocowy 100 g ,	Zupa z kaszą kuskus 400 ml ( <b>GLU, SOJ, MLE,</b> <b>SEL, GOR</b> ), Ziemniaki . 100 g , Ryba miruna z ziołami (pieczona) 120 g ( <b>RYB</b> ), Warzywa gotowane 150 g ( <b>BIA, GLU, SEL</b> ), Napar owocowy bez cukru. 250 ml , Woda niegazowana 0,5l 1 szt , <b>Podwieczorek:</b> Sok wielowarzywny 300 g ( <b>SEL</b> ),	Herbata bez cukru. 250 ml , Zupa grysikowa . 400 ml ( <b>GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR</b> ), Bułka 100g,margaryna miękka1szt 1 Por ( <b>GLU, OZI,</b> <b>SOJ, SEZ</b> ), Serek wiejski lekki 1 szt ( <b>MLE</b> ), Jogurt naturalny . 150 g ( <b>BIA</b> ), <b>Posiłek nocny:</b> Mus warzywno-owocowy 100 g ,
<b>Wartości odżywcze:</b> Wartość energetyczna[kcal]: 1918.94 kcal; Białko ogółem: 112.60 g; Tłuszcz: 48.13 g; Węglowodny przyswajalne: 243.24 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 15.11 g; suma cukrów prostych: 60.48 g; Sól: 7.29 g; Błonnik pokarmowy: 27.81 g; Sód: 769.52 mg;		
<b>sobota 2024-10-19</b>		
<b>Dieta: ZABRZE PODSTAWOWA KOD-1</b>		
Płatki owsiane na mleku . 300 ml ( <b>BIA, GLU</b> ), Herbata bez cukru. 250 ml , Bułka grahamka 1szt,chleb pszenno-żytni 50g, margaryna miękka1szt 1 Por ( <b>GLU, JAJ, OZI, SOJ, SEZ</b> ), Pasta z łososia 1 szt ( <b>JAJ, RYB, SEL</b> ), Szynka konserwowa premium 40 g ( <b>GLU, JAJ, MLE,</b> <b>SEL, GOR, SOJ</b> ), Szpinak Baby 20 g , <b>II Śniadanie:</b> Banan 100 g ,	Zupa dyniowa 400 ml ( <b>GLU, SEL</b> ), Ryż brązowy 200 g , Potrawka chińska z warzywami i mięsem 200 g ( <b>GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR</b> ), Bukiet warzyw z oliwą 150 g ( <b>SEL</b> ), Napar owocowy bez cukru. 250 ml , Woda niegazowana 0,5l 1 szt , <b>Podwieczorek:</b> Skyr 150 g ( <b>MLE</b> ),	Herbata bez cukru. 250 ml , Chleb pszenno-żytni 100g margaryna miękka 1szt. 1 Por ( <b>GLU, JAJ, OZI, SOJ, SEZ</b> ), Połędwica wiśniowa 40 g ( <b>JAJ, MLE, SEL, GOR</b> ), Ogórek kiszony 100 g ( <b>GOR</b> ), <b>Posiłek nocny:</b> Tubka owsianka z owocami b/c 1szt 1 szt ( <b>GLU</b> ),
<b>Wartości odżywcze:</b> Wartość energetyczna[kcal]: 2132.89 kcal; Białko ogółem: 91.05 g; Tłuszcz: 63.29 g; Węglowodny przyswajalne: 289.04 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 16.70 g; suma cukrów prostych: 55.95 g; Sól: 8.32 g; Błonnik pokarmowy: 25.94 g; Sód: 1101.15 mg;		
<b>sobota 2024-10-19</b>		
<b>Dieta: ZABRZE ŁATWOSTRAWNA KOD-2</b>		
Płatki owsiane na mleku . 300 ml ( <b>BIA, GLU</b> ), Herbata bez cukru. 250 ml , Bułka grahamka 1szt,chleb pszenno-żytni 50g, margaryna miękka1szt 1 Por ( <b>GLU, JAJ, OZI, SOJ, SEZ</b> ), Pasta z twarogu z koperkiem 50 g ( <b>BIA</b> ), Szynka konserwowa premium 40 g ( <b>GLU, JAJ,</b> <b>MLE, SEL, GOR, SOJ</b> ), Szpinak Baby 20 g , <b>II Śniadanie:</b> Banan 100 g ,	Zupa dyniowa 400 ml ( <b>GLU, SEL</b> ), Ryż paraboliczny 200 g , Gulasz z szynki wp (gotowany) 200 g ( <b>GLU, BIA, SOJ, SEL, GOR</b> ), Bukiet warzyw z oliwą 150 g ( <b>SEL</b> ), Napar owocowy bez cukru. 250 ml , Woda niegazowana 0,5l 1 szt , <b>Podwieczorek:</b> Skyr 150 g ( <b>MLE</b> ),	Herbata bez cukru. 250 ml , Bułka 100g,margaryna miękka1szt 1 Por ( <b>GLU, OZI,</b> <b>SOJ, SEZ</b> ), Połędwica wiśniowa 40 g ( <b>JAJ,</b> <b>MLE, SEL, GOR</b> ), Pomidor 100 g , <b>Posiłek nocny:</b> Tubka owsianka z owocami b/c 1szt 1 szt ( <b>GLU</b> ),
<b>Wartości odżywcze:</b> Wartość energetyczna[kcal]: 1992.38 kcal; Białko ogółem: 103.92 g; Tłuszcz: 42.03 g; Węglowodny przyswajalne: 292.52 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 13.94 g; suma cukrów prostych: 59.56 g; Sól: 5.51 g; Błonnik pokarmowy: 19.61 g; Sód: 515.35 mg;		
<b>sobota 2024-10-19</b>		
<b>Dieta: ZABRZE BOGATOBIAŁKOWA KOD-9</b>		
Płatki owsiane na mleku . 300 ml ( <b>BIA, GLU</b> ), Herbata bez cukru. 250 ml , Bułka grahamka 1szt,chleb pszenno-żytni 50g, margaryna miękka1szt. 1 Por ( <b>GLU, JAJ, OZI, SOJ, SEZ</b> ), Pasta z łososia 1 szt ( <b>JAJ, RYB, SEL</b> ), Szynka konserwowa premium 40 g ( <b>GLU, JAJ, MLE,</b> <b>SEL, GOR, SOJ</b> ), Szpinak Baby 20 g , <b>II Śniadanie:</b> Banan 100 g ,	Zupa dyniowa 400 ml ( <b>GLU, SEL</b> ), Ryż paraboliczny 200 g , Gulasz z szynki wp (gotowany) 200 g ( <b>GLU, BIA, SOJ, SEL, GOR</b> ), Filet drobiowy gotowany 100 g , Bukiet warzyw z oliwą 150 g ( <b>SEL</b> ), Napar owocowy bez cukru. 250 ml , Woda niegazowana 0,5l 1 szt , <b>Podwieczorek:</b> Skyr 150 g ( <b>MLE</b> ),	Herbata bez cukru. 250 ml , Bułka 100g,margaryna miękka1szt 1 Por ( <b>GLU, OZI,</b> <b>SOJ, SEZ</b> ), Połędwica wiśniowa 100 g ( <b>JAJ,</b> <b>MLE, SEL, GOR</b> ), Pomidor 100 g , <b>Posiłek nocny:</b> Tubka owsianka z owocami b/c 1szt 1 szt ( <b>GLU</b> ),
<b>Wartości odżywcze:</b> Wartość energetyczna[kcal]: 2362.63 kcal; Białko ogółem: 141.26 g; Tłuszcz: 65.43 g; Węglowodny przyswajalne: 294.34 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 15.41 g; suma cukrów prostych: 57.96 g; Sól: 8.30 g; Błonnik pokarmowy: 19.58 g; Sód: 553.09 mg;		

## Jadłospis dla oddziałów

Oddział: Szpital Miejski Zabrze		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
<b>sobota 2024-10-19</b>		
<b>Dieta: ZABRZE DIETA Z OGR.ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW KOD-6</b>		
Jogurt naturalny . 150 g ( <b>BIA</b> ), Herbata bez cukru. 250 ml , Bułka grahamka 1szt, chleb pszenno-żytni 50g, margaryna miękka 1szt 1 Por ( <b>GLU, JAJ, OZI, SOJ, SEZ</b> ), Pasta z łososia 1 szt ( <b>JAJ, RYB, SEL</b> ), Szynka konserwowa premium 40 g ( <b>GLU, JAJ, MLE, SEL, GOR, SOJ</b> ), Szpinak Baby 20 g , <b>II Śniadanie:</b> Grejfrut 100 g ,	Zupa dyniowa 400 ml ( <b>GLU, SEL</b> ), Ryż brązowy 200 g , Potrawka chińska z warzywami i mięsem 200 g ( <b>GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR</b> ), Bukiet warzyw z oliwą 150 g ( <b>SEL</b> ), Napar owocowy bez cukru. 250 ml , Woda niegazowana 0,5l 1 szt , <b>Podwieczorek:</b> Skyr 150 g ( <b>MLE</b> ),	Herbata bez cukru. 250 ml , Chleb graham 100g margaryna miękka 1szt 1 Por ( <b>GLU, SOJ, SEZ</b> ), Polędwica wiśniowa 50 g ( <b>JAJ, MLE, SEL, GOR</b> ), Ogórek kiszony 100 g ( <b>GOR</b> ), <b>Posiłek nocny:</b> Tubka owsianka z owocami b/c 1szt 1 szt ( <b>GLU</b> ),
<b>Wartości odżywcze:</b> Wartość energetyczna[kcal]: 1999.18 kcal; Białko ogółem: 91.00 g; Tłuszcz: 60.98 g; Węglowodny przyswajalne: 259.74 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 15.60 g; suma cukrów prostych: 42.02 g; Sól: 8.70 g; Błonnik pokarmowy: 26.49 g; Sód: 1034.09 mg;		
<b>sobota 2024-10-19</b>		
<b>Dieta: ZABRZE CZKID ZESTAW I -KOD C1</b>		
Płatki owsiane na mleku . 300 ml ( <b>BIA, GLU</b> ), Herbata bez cukru. 250 ml , Chleb pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU, JAJ, OZI, SOJ, SEZ</b> ), Bułka grahamka 50 g ( <b>GLU</b> ), Rama 1szt 1 szt , Polędwica sopočka 50 g ( <b>GLU, JAJ, SOJ, SEL, GOR, DWU</b> ), Pasta z twarogu z koperkiem 50 g ( <b>BIA</b> ), Szpinak Baby 20 g , <b>II Śniadanie:</b> Biszkopty b/c 25 g ( <b>BIA, GLU, JAJ, ZIA</b> ),	Zupa dyniowa 400 ml ( <b>GLU, SEL</b> ), Ryż paraboliczny 200 g , Potrawka chińska z warzywami i mięsem 200 g ( <b>GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR</b> ), Buraczki 150 g ( <b>SEL, GOR</b> ), Woda niegazowana 0,5l 1 szt , Napar owocowy bez cukru. 250 ml , <b>Podwieczorek:</b> Jogurt roślinny 1 szt ( <b>SOJ</b> ),	Herbata bez cukru. 250 ml , Chleb graham 100g margaryna miękka 1szt 1 Por ( <b>GLU, SOJ, SEZ</b> ), Pasta z łososia 1 szt ( <b>JAJ, RYB, SEL</b> ), Pomidor 100 g , <b>Posiłek nocny:</b> Tubka owsianka z owocami b/c 1szt 1 szt ( <b>GLU</b> ),
<b>Wartości odżywcze:</b> Wartość energetyczna[kcal]: 2233.94 kcal; Białko ogółem: 83.24 g; Tłuszcz: 62.53 g; Węglowodny przyswajalne: 314.51 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 17.78 g; suma cukrów prostych: 57.48 g; Sól: 6.39 g; Błonnik pokarmowy: 25.64 g; Sód: 710.01 mg;		
<b>sobota 2024-10-19</b>		
<b>Dieta: ZABRZE CZKID ŁATWOSTRAWNA KOD-C2</b>		
Płatki owsiane na mleku . 300 ml ( <b>BIA, GLU</b> ), Herbata bez cukru. 250 ml , Chleb pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU, JAJ, OZI, SOJ, SEZ</b> ), Bułka grahamka 50 g ( <b>GLU</b> ), Rama 1szt 1 szt , Szynka konserwowa premium 40 g ( <b>GLU, JAJ, MLE, SEL, GOR, SOJ</b> ), Ser biały plaster 50 g ( <b>BIA</b> ), Szpinak Baby 20 g , <b>II Śniadanie:</b> Biszkopty b/c 25 g ( <b>BIA, GLU, JAJ, ZIA</b> ),	Zupa dyniowa 400 ml ( <b>GLU, SEL</b> ), Ryż paraboliczny 200 g , Filet drobiowy w sosie ziołowym 120g/100ml 1 Por ( <b>BIA, GLU, SOJ, SEL, GOR</b> ), Bukiet warzyw z oliwą 150 g ( <b>SEL</b> ), Woda niegazowana 0,5l 1 szt , Napar owocowy bez cukru. 250 ml , <b>Podwieczorek:</b> Jogurt roślinny 1 szt ( <b>SOJ</b> ),	Herbata bez cukru. 250 ml , Bułka 100g, margaryna miękka 1szt 1 Por ( <b>GLU, OZI, SOJ, SEZ</b> ), Polędwica wiśniowa 40 g ( <b>JAJ, MLE, SEL, GOR</b> ), Pomidor 100 g , <b>Posiłek nocny:</b> Tubka owsianka z owocami b/c 1szt 1 szt ( <b>GLU</b> ),
<b>Wartości odżywcze:</b> Wartość energetyczna[kcal]: 2077.17 kcal; Białko ogółem: 115.99 g; Tłuszcz: 41.19 g; Węglowodny przyswajalne: 298.58 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 13.49 g; suma cukrów prostych: 48.32 g; Sól: 5.40 g; Błonnik pokarmowy: 18.79 g; Sód: 466.71 mg;		
<b>sobota 2024-10-19</b>		
<b>Dieta: ZABRZE CZKID Z OGR. WĘGLOWODANÓW KOD-C3</b>		
Jogurt naturalny . 150 g ( <b>BIA</b> ), Herbata bez cukru. 250 ml , Chleb graham 50 g ( <b>GLU, SOJ, SEZ</b> ), Bułka grahamka 50 g ( <b>GLU</b> ), Rama 1szt 1 szt , Szynka konserwowa premium 40 g ( <b>GLU, JAJ, MLE, SEL, GOR, SOJ</b> ), Serek wiejski lekki 1 szt ( <b>MLE</b> ), Szpinak Baby 20 g , <b>II Śniadanie:</b> Biszkopty b/c 25 g ( <b>BIA, GLU, JAJ, ZIA</b> ),	Zupa dyniowa 400 ml ( <b>GLU, SEL</b> ), Ryż paraboliczny 200 g , Filet drobiowy w sosie ziołowym 120g/100ml 1 Por ( <b>BIA, GLU, SOJ, SEL, GOR</b> ), Bukiet warzyw z oliwą 150 g ( <b>SEL</b> ), Woda niegazowana 0,5l 1 szt , Napar owocowy bez cukru. 250 ml , <b>Podwieczorek:</b> Skyr 150 g ( <b>MLE</b> ),	Herbata bez cukru. 250 ml , Chleb graham 100 g ( <b>GLU, SOJ, SEZ</b> ), Margaryna miękka 1szt 1 szt , Polędwica wiśniowa 50 g ( <b>JAJ, MLE, SEL, GOR</b> ), Pomidor 100 g , <b>Posiłek nocny:</b> Tubka owsianka z owocami b/c 1szt 1 szt ( <b>GLU</b> ),
<b>Wartości odżywcze:</b> Wartość energetyczna[kcal]: 2053.21 kcal; Białko ogółem: 137.99 g; Tłuszcz: 39.74 g; Węglowodny przyswajalne: 277.84 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 13.71 g; suma cukrów prostych: 39.36 g; Sól: 6.94 g; Błonnik pokarmowy: 19.57 g; Sód: 376.65 mg;		

## Jadłospis dla oddziałów

Oddział: Szpital Miejski Zabrze		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
<b>sobota 2024-10-19</b>		
<b>Dieta: ZABRZE CZKID ZESTAW II-KOD C1</b>		
Płatki owsiane na mleku . 300 ml ( <b>BIA, GLU</b> ), Herbata bez cukru. 250 ml , Chleb pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU, JAJ, OZI, SOJ, SEZ</b> ), Bułka grahamka 50 g ( <b>GLU</b> ), Rama 1szt 1 szt , Serek wiejski lekki 1 szt ( <b>MLE</b> ), Szynka konserwowa premium 40 g ( <b>GLU, JAJ, MLE, SEL, GOR, SOJ</b> ), Szpinak Baby 20 g , <b>II Śniadanie:</b> Banan 100 g ,	Zupa dyniowa 400 ml ( <b>GLU, SEL</b> ), Ryż paraboliczny 200 g , Filet drobiowy w sosie ziołowym 120g/100ml 1 Por ( <b>BIA, GLU, SOJ, SEL, GOR</b> ), Bukiet warzyw z oliwą 150 g ( <b>SEL</b> ), Woda niegazowana 0,5l 1 szt , Napar owocowy bez cukru. 250 ml , <b>Podwieczorek:</b> Skyr 150 g ( <b>MLE</b> ),	Herbata bez cukru. 250 ml , Chleb graham 100 g ( <b>GLU, SOJ, SEZ</b> ), Pasta warzywna 1szt 1 szt , Margaryna miękka 1szt 1 szt , Pomidor 100 g , <b>Posiłek nocny:</b> Tubka owsianka z owocami b/c 1szt 1 szt ( <b>GLU</b> ),
<b>Wartości odżywcze:</b> Wartość energetyczna[kcal]: 2167.52 kcal; Białko ogółem: 133.93 g; Tłuszcz: 41.15 g; Węglowodny przyswajalne: 305.13 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 14.31 g; suma cukrów prostych: 64.94 g; Sól: 6.58 g; Błonnik pokarmowy: 25.17 g; Sód: 445.71 mg;		
<b>sobota 2024-10-19</b>		
<b>Dieta: ZABRZE DIETA PAPKOWATA KOD-12</b>		
Płatki owsiane na mleku . 400 ml ( <b>BIA, GLU</b> ), Herbata bez cukru. 250 ml , Bułka 100g,margaryna miękka1szt 1 Por ( <b>GLU, OZI, SOJ, SEZ</b> ), Szynka konserwowa premium 100 g ( <b>GLU, JAJ, MLE, SEL, GOR, SOJ</b> ), <b>II Śniadanie:</b> Mus warzywno-owocowy 100 g ,	Zupa dyniowa 400 ml ( <b>GLU, SEL</b> ), Ziemniaki (mix) 100 g , Filet drobiowy gotowany 120 g , Bukiet warzyw z oliwą 150 g ( <b>SEL</b> ), Napar owocowy bez cukru. 250 ml , Woda niegazowana 0,5l 1 szt , <b>Podwieczorek:</b> Jogurt roślinny 1 szt ( <b>SOJ</b> ),	Herbata bez cukru. 250 ml , Zupa grysikowa . 400 ml ( <b>GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR</b> ), Bułka 100g,margaryna miękka1szt 1 Por ( <b>GLU, OZI, SOJ, SEZ</b> ), Połędwica wiśniowa 50 g ( <b>JAJ, MLE, SEL, GOR</b> ), Mus warzywno-owocowy 100 g , <b>Posiłek nocny:</b> Tubka owsianka z owocami b/c 1szt 1 szt ( <b>GLU</b> ),
<b>Wartości odżywcze:</b> Wartość energetyczna[kcal]: 2024.84 kcal; Białko ogółem: 113.11 g; Tłuszcz: 46.74 g; Węglowodny przyswajalne: 273.47 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 13.51 g; suma cukrów prostych: 65.47 g; Sól: 7.42 g; Błonnik pokarmowy: 23.40 g; Sód: 253.32 mg;		
<b>niedziela 2024-10-20</b>		
<b>Dieta: ZABRZE PODSTAWOWA KOD-1</b>		
Kasza kukurydzina na mleku . 350 ml ( <b>BIA</b> ), Herbata bez cukru. 250 ml , Bułka grahamka 1szt,chleb pszenno-żytni 50g, margaryna miękka1szt. 1 Por ( <b>GLU, JAJ, OZI, SOJ, SEZ</b> ), Szynka Jana 40 g ( <b>GLU, JAJ, MLE, GOR</b> ), Pasta warzywna 1szt 1 szt , Mix sałat 20 g , <b>II Śniadanie:</b> Melon 150 g ,	Zupa z zacierką 400 g ( <b>GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, SEL, GOR, SEZ, ZIA, ŁUB</b> ), Ziemniaki . 200 g , Schab pieczony 120g+sos 100ml 200 g ( <b>BIA, GLU, SOJ, SEL, GOR</b> ), Surówka żydowska z oliwą 150 g ( <b>GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR</b> ), Napar owocowy bez cukru. 250 ml , Woda niegazowana 0,5l 1 szt , <b>Podwieczorek:</b> Jogurt naturalny calpro 175 g ,	Herbata bez cukru. 250 ml , Chleb pszenno-żytni 100g margaryna miękka 1szt. 1 Por ( <b>GLU, JAJ, OZI, SOJ, SEZ</b> ), Jajo 1 szt ( <b>JAJ</b> ), Pomidor 100 g , <b>Posiłek nocny:</b> Mus owocowy 100 g ,
<b>Wartości odżywcze:</b> Wartość energetyczna[kcal]: 2076.52 kcal; Białko ogółem: 110.32 g; Tłuszcz: 53.30 g; Węglowodny przyswajalne: 274.27 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 16.98 g; suma cukrów prostych: 58.72 g; Sól: 7.93 g; Błonnik pokarmowy: 27.51 g; Sód: 1668.01 mg;		
<b>niedziela 2024-10-20</b>		
<b>Dieta: ZABRZE ŁATWOSTRAWNA KOD-2</b>		
Kasza kukurydzina na mleku . 350 ml ( <b>BIA</b> ), Herbata bez cukru. 250 ml , Bułka grahamka 1szt,chleb pszenno-żytni 50g, margaryna miękka1szt. 1 Por ( <b>GLU, JAJ, OZI, SOJ, SEZ</b> ), Szynka Jana 50 g ( <b>GLU, JAJ, MLE, GOR</b> ), Pasta warzywna 1szt 1 szt , Mix sałat 20 g , <b>II Śniadanie:</b> Melon 150 g ,	Zupa z zacierką 400 g ( <b>GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, SEL, GOR, SEZ, ZIA, ŁUB</b> ), Ziemniaki . 200 g , Schab pieczony 120g+sos 100ml 220 g ( <b>BIA, GLU, SOJ, SEL, GOR</b> ), Marchewki mini gotowane skropione oliwą 150 g , Napar owocowy bez cukru. 250 ml , Woda niegazowana 0,5l 1 szt , <b>Podwieczorek:</b> Jogurt naturalny calpro 175 g ,	Herbata bez cukru. 250 ml , Bułka 100g,margaryna miękka1szt 1 Por ( <b>GLU, OZI, SOJ, SEZ</b> ), Jajo 1 szt ( <b>JAJ</b> ), Pomidor 100 g , <b>Posiłek nocny:</b> Mus owocowy 100 g ,
<b>Wartości odżywcze:</b> Wartość energetyczna[kcal]: 2069.27 kcal; Białko ogółem: 114.45 g; Tłuszcz: 53.34 g; Węglowodny przyswajalne: 268.34 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 17.51 g; suma cukrów prostych: 58.71 g; Sól: 7.34 g; Błonnik pokarmowy: 27.84 g; Sód: 1421.53 mg;		





## Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Szpital Miejski Zabrze		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
<b>poniedziałek 2024-10-21</b> <b>Dieta: ZABRZE ŁATWOSTRAWNA KOD-2</b>		
Kasza manna na mleku . 350 ml ( <b>BIA, GLU</b> ), Herbata bez cukru. 250 ml , Bułka grahamka 1szt ,chleb pszenno-żytni 50g,masło 15g. 1 Por ( <b>GLU, JAJ, OZI, SOJ, SEZ</b> ), Serek wiejski lekki 1 szt ( <b>MLE</b> ), Kielbaski białe na ciepło 2szt 60 g ( <b>JAJ, MLE, SEL, GOR, SOJ</b> ), Rukola 20 g , <b>II Śniadanie:</b> Mandarynki 150 g ,	Zupa brokułowa z ziemniakami . 400 ml ( <b>GLU, SEL</b> ), Ziemniaki . 200 g , Dorsz z pieca koperkiem 120 g ( <b>SEL, GOR</b> ), Warzywa gotowane z ziołami 150 g ( <b>BIA, GLU, SOJ, SEL, GOR</b> ), Napar owocowy bez cukru. 250 ml , Woda niegazowana 0,5l 1 szt , <b>Podwieczorek:</b> Sok pomidorowy 1szt (kubek) 1 szt ,	Herbata bez cukru. 250 ml , Bułka 100g,margaryna miękka1szt 1 Por ( <b>GLU, OZI, SOJ, SEZ</b> ), Twaróg 100 g ( <b>BIA</b> ), Sałata zielona 30 g , <b>Posiłek nocny:</b> Tubka z kaszą jaglana z owocami 1szt 1 szt ( <b>GLU</b> ),
<b>Wartości odżywcze:</b> Wartość energetyczna[kcal]: 2060.43 kcal; Białko ogółem: 119.91 g; Tłuszcz: 50.89 g; Węglowodny przyswajalne: 265.28 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 23.82 g; suma cukrów prostych: 44.74 g; Sól: 6.03 g; Błonnik pokarmowy: 30.18 g; Sód: 662.12 mg;		
<b>poniedziałek 2024-10-21</b> <b>Dieta: ZABRZE BOGATOBIAŁKOWA KOD-9</b>		
Kasza manna na mleku . 350 ml ( <b>BIA, GLU</b> ), Herbata bez cukru. 250 ml , Bułka grahamka 1szt,chleb pszenno-żytni 50g, margaryna miękka1szt. 1 Por ( <b>GLU, JAJ, OZI, SOJ, SEZ</b> ), Serek wiejski lekki 1 szt ( <b>MLE</b> ), Kielbaski białe na ciepło 2szt 60 g ( <b>JAJ, MLE, SEL, GOR, SOJ</b> ), Rukola 20 g , <b>II Śniadanie:</b> Mandarynki 200 g ,	Zupa brokułowa z ziemniakami . 400 ml ( <b>GLU, SEL</b> ), Ziemniaki . 200 g , Dorsz z pieca koperkiem 240 g ( <b>SEL, GOR</b> ), Warzywa gotowane z ziołami 150 g ( <b>BIA, GLU, SOJ, SEL, GOR</b> ), Napar owocowy bez cukru. 250 ml , Woda niegazowana 0,5l 1 szt , <b>Podwieczorek:</b> Sok pomidorowy 1szt (kubek) 1 szt ,	Herbata bez cukru. 250 ml , Bułka 100g,margaryna miękka1szt 1 Por ( <b>GLU, OZI, SOJ, SEZ</b> ), Twaróg 100 g ( <b>BIA</b> ), Sałata zielona 30 g , <b>Posiłek nocny:</b> Tubka z kaszą jaglana z owocami 1szt 1 szt ( <b>GLU</b> ),
<b>Wartości odżywcze:</b> Wartość energetyczna[kcal]: 2172.57 kcal; Białko ogółem: 153.42 g; Tłuszcz: 45.84 g; Węglowodny przyswajalne: 270.84 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 17.51 g; suma cukrów prostych: 49.26 g; Sól: 6.39 g; Błonnik pokarmowy: 31.17 g; Sód: 795.77 mg;		
<b>poniedziałek 2024-10-21</b> <b>Dieta: ZABRZE DIETA Z OGR.ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW KOD-6</b>		
Serek homogenizowany nat. 1szt 150 g ( <b>MLE</b> ), Herbata bez cukru. 250 ml , Bułka grahamka 1szt ,chleb pszenno-żytni 50g,masło 15g. 1 Por ( <b>GLU, JAJ, OZI, SOJ, SEZ</b> ), Serek wiejski lekki 1 szt ( <b>MLE</b> ), Kielbaski białe na ciepło 2szt 60 g ( <b>JAJ, MLE, SEL, GOR, SOJ</b> ), Ogórek zielony 100 g , <b>II Śniadanie:</b> Mandarynki 200 g ,	Zupa brokułowa z ziemniakami . 400 ml ( <b>GLU, SEL</b> ), Ziemniaki . 200 g , Dorsz z pieca koperkiem 120 g ( <b>SEL, GOR</b> ), Warzywa gotowane z ziołami 150 g ( <b>BIA, GLU, SOJ, SEL, GOR</b> ), Napar owocowy bez cukru. 250 ml , Woda niegazowana 0,5l 1 szt , <b>Podwieczorek:</b> Sok pomidorowy 1szt (kubek) 1 szt ,	Herbata bez cukru. 250 ml , Chleb graham 100g margaryna miękka 1szt 1 Por ( <b>GLU, SOJ, SEZ</b> ), Polędwica sopočka 40 g ( <b>GLU, JAJ, SOJ, SEL, GOR, DWU</b> ), Twaróg 100 g ( <b>BIA</b> ), <b>Posiłek nocny:</b> Tubka z kaszą jaglana z owocami 1szt 1 szt ( <b>GLU</b> ), Orzechy włoskie 30 g ( <b>ORZ</b> ),
<b>Wartości odżywcze:</b> Wartość energetyczna[kcal]: 2288.85 kcal; Białko ogółem: 136.76 g; Tłuszcz: 71.66 g; Węglowodny przyswajalne: 257.20 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 28.14 g; suma cukrów prostych: 48.75 g; Sól: 7.12 g; Błonnik pokarmowy: 32.94 g; Sód: 594.30 mg;		
<b>poniedziałek 2024-10-21</b> <b>Dieta: ZABRZE CZKID ZESTAW I -KOD C1</b>		
Kasza manna na mleku . 350 ml ( <b>BIA, GLU</b> ), Herbata bez cukru. 250 ml , Chleb pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU, JAJ, OZI, SOJ, SEZ</b> ), Bułka grahamka 50 g ( <b>GLU</b> ), Masełko 1szt 1 szt , Kielbasa szynkowa wp.o.Grzegorza 50 g ( <b>JAJ</b> ), Pasztet 1szt 50 g ( <b>GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR</b> ), Ogórek zielony 100 g , <b>II Śniadanie:</b> Mandarynki 150 g ,	Zupa brokułowa z ziemniakami . 400 ml ( <b>GLU, SEL</b> ), Ziemniaki . 200 g , Dorsz z pieca koperkiem 120 g ( <b>SEL, GOR</b> ), Sałatka z ogórków kiszonych i cebuli . 150 g ( <b>GOR</b> ), Napar owocowy bez cukru. 250 ml , Woda niegazowana 0,5l 1 szt , <b>Podwieczorek:</b> Sok pomidorowy 1szt (kubek) 1 szt ,	Herbata bez cukru. 250 ml , Chleb graham 100g margaryna miękka 1szt 1 Por ( <b>GLU, SOJ, SEZ</b> ), Twaróg 100 g ( <b>BIA</b> ), Sałata zielona 30 g , <b>Posiłek nocny:</b> Tubka z kaszą jaglana z owocami 1szt 1 szt ( <b>GLU</b> ),
<b>Wartości odżywcze:</b> Wartość energetyczna[kcal]: 2092.28 kcal; Białko ogółem: 106.26 g; Tłuszcz: 60.41 g; Węglowodny przyswajalne: 266.16 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 19.14 g; suma cukrów prostych: 37.99 g; Sól: 7.28 g; Błonnik pokarmowy: 28.12 g; Sód: 1533.62 mg;		

## Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Szpital Miejski Zabrze		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
<b>poniedziałek 2024-10-21</b> <b>Dieta: ZABRZE CZKID ŁATWOSTRAWNA KOD-C2</b>		
Kasza manna na mleku . 350 ml ( <b>BIA, GLU</b> ), Herbata bez cukru. 250 ml , Chleb pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU, JAJ, OZI, SOJ, SEZ</b> ), Bułka grahamka 50 g ( <b>GLU</b> ), Masełko 1szt 1 szt , Kielbasa szynkowa wp.o.Grzegorza 50 g ( <b>JAJ</b> ), Kielbaski białe na ciepło 2szt 60 g ( <b>JAJ, MLE, SEL, GOR, SOJ</b> ), Rukola 20 g , <b>II Śniadanie:</b> Mandarynki 150 g ,	Zupa brokułowa z ziemniakami . 400 ml ( <b>GLU, SEL</b> ), Ziemniaki . 200 g , Dorsz z pieca koperkiem 120 g ( <b>SEL, GOR</b> ), Warzywa gotowane z ziołami 150 g ( <b>BIA, GLU, SOJ, SEL, GOR</b> ), Napar owocowy bez cukru. 250 ml , Woda niegazowana 0,5l 1 szt , <b>Podwieczorek:</b> Sok pomidorowy 1szt (kubek) 1 szt ,	Herbata bez cukru. 250 ml , Bułka 100g,margaryna miękka1szt 1 Por ( <b>GLU, OZI, SOJ, SEZ</b> ), Twaróg 100 g ( <b>BIA</b> ), Sałata zielona 30 g , <b>Posiłek nocny:</b> Tubka z kaszą jaglana z owocami 1szt 1 szt ( <b>GLU</b> ),
<b>Wartości odżywcze:</b> Wartość energetyczna[kcal]: 1955.03 kcal; Białko ogółem: 112.32 g; Tłuszcz: 44.12 g; Węglowodny przyswajalne: 261.64 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 18.74 g; suma cukrów prostych: 41.71 g; Sól: 6.32 g; Błonnik pokarmowy: 30.18 g; Sód: 661.67 mg;		
<b>poniedziałek 2024-10-21</b> <b>Dieta: ZABRZE CZKID Z OGR. WĘGLOWODANÓW KOD-C3</b>		
Serek homogenizowany nat. 1szt 150 g ( <b>MLE</b> ), Herbata bez cukru. 250 ml , Chleb graham 50 g ( <b>GLU, SOJ, SEZ</b> ), Bułka grahamka 50 g ( <b>GLU</b> ), Margaryna miękka 1szt 1 szt , Kielbasa szynkowa wp.o.Grzegorza 50 g ( <b>JAJ</b> ), Kielbaski białe na ciepło 2szt 60 g ( <b>JAJ, MLE, SEL, GOR, SOJ</b> ), Ogórek zielony 100 g , <b>II Śniadanie:</b> Mandarynki 200 g ,	Zupa brokułowa z ziemniakami . 400 ml ( <b>GLU, SEL</b> ), Ziemniaki . 200 g , Dorsz z pieca koperkiem 120 g ( <b>SEL, GOR</b> ), Sałatka z ogórków kiszonych i cebuli . 150 g ( <b>GOR</b> ), Napar owocowy bez cukru. 250 ml , Woda niegazowana 0,5l 1 szt , <b>Podwieczorek:</b> Sok pomidorowy 1szt (kubek) 1 szt ,	Herbata bez cukru. 250 ml , Chleb graham 100 g ( <b>GLU, SOJ, SEZ</b> ), Margaryna miękka 1szt 1 szt , Polędwica sopočka 50 g ( <b>GLU, JAJ, SOJ, SEL, GOR, DWU</b> ), Sałata zielona 30 g , <b>Posiłek nocny:</b> Tubka z kaszą jaglana z owocami 1szt 1 szt ( <b>GLU</b> ), Orzechy włoskie 30 g ( <b>ORZ</b> ),
<b>Wartości odżywcze:</b> Wartość energetyczna[kcal]: 2230.60 kcal; Białko ogółem: 112.46 g; Tłuszcz: 80.91 g; Węglowodny przyswajalne: 247.53 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 19.09 g; suma cukrów prostych: 38.16 g; Sól: 9.78 g; Błonnik pokarmowy: 30.07 g; Sód: 1411.10 mg;		
<b>poniedziałek 2024-10-21</b> <b>Dieta: ZABRZE CZKID ZESTAW II-KOD C1</b>		
Kasza manna na mleku . 350 ml ( <b>BIA, GLU</b> ), Herbata bez cukru. 250 ml , Chleb pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU, JAJ, OZI, SOJ, SEZ</b> ), Bułka grahamka 50 g ( <b>GLU</b> ), Masełko 1szt 1 szt , Kielbasa szynkowa wp.o.Grzegorza 50 g ( <b>JAJ</b> ), Humus 1szt 1 szt ( <b>GLU, GOR, SEZ, SOJ</b> ), Ogórek zielony 100 g , <b>II Śniadanie:</b> Mandarynki 150 g ,	Zupa brokułowa z ziemniakami . 400 ml ( <b>GLU, SEL</b> ), Makaron razowy z oliwą 200 g , Ser biały kruszony 100 g ( <b>BIA</b> ), Jabłko prażone z cynamonem 100 g ( <b>SEL, GOR</b> ), Napar owocowy bez cukru. 250 ml , Woda niegazowana 0,5l 1 szt , <b>Podwieczorek:</b> Ciasteczko zbożowe 1 szt ,	Herbata bez cukru. 250 ml , Chleb graham 100 g ( <b>GLU, SOJ, SEZ</b> ), Margaryna miękka 1szt 1 szt , Serek wiejski lekki 1 szt ( <b>MLE</b> ), Sałata zielona 30 g , <b>Posiłek nocny:</b> Tubka z kaszą jaglana z owocami 1szt 1 szt ( <b>GLU</b> ),
<b>Wartości odżywcze:</b> Wartość energetyczna[kcal]: 2476.85 kcal; Białko ogółem: 103.34 g; Tłuszcz: 76.25 g; Węglowodny przyswajalne: 328.72 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 23.99 g; suma cukrów prostych: 56.41 g; Sól: 7.81 g; Błonnik pokarmowy: 29.03 g; Sód: 430.00 mg;		
<b>poniedziałek 2024-10-21</b> <b>Dieta: ZABRZE DIETA PAPKOWATA KOD-12</b>		
Kasza manna na mleku . 300 ml ( <b>BIA, GLU</b> ), Herbata bez cukru. 250 ml , Bułka 100g,margaryna miękka1szt 1 Por ( <b>GLU, OZI, SOJ, SEZ</b> ), Polędwica sopočka 100 g ( <b>GLU, JAJ, SOJ, SEL, GOR, DWU</b> ), <b>II Śniadanie:</b> Mus owocowy 100 g ,	Zupa brokułowa z ziemniakami . 400 ml ( <b>GLU, SEL</b> ), Ziemniaki (mix) 100 g , Schab gotowany 120 g , Warzywa gotowane 150 g ( <b>BIA, GLU, SEL</b> ), Napar owocowy bez cukru. 250 ml , Woda niegazowana 0,5l 1 szt , <b>Podwieczorek:</b> Sok pomidorowy 1szt (kubek) 1 szt ,	Herbata bez cukru. 250 ml , Zupa grysikowa . 400 ml ( <b>GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR</b> ), Bułka 100g,margaryna miękka1szt 1 Por ( <b>GLU, OZI, SOJ, SEZ</b> ), Twaróg 100 g ( <b>BIA</b> ), <b>Posiłek nocny:</b> Tubka z kaszą jaglana z owocami 1szt 1 szt ( <b>GLU</b> ),
<b>Wartości odżywcze:</b> Wartość energetyczna[kcal]: 1962.44 kcal; Białko ogółem: 109.91 g; Tłuszcz: 49.00 g; Węglowodny przyswajalne: 256.60 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 15.97 g; suma cukrów prostych: 34.68 g; Sól: 7.41 g; Błonnik pokarmowy: 27.18 g; Sód: 1016.51 mg;		







## Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Szpital Miejski Zabrze		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
<b>środa 2024-10-23</b>		
<b>Dieta: ZABRZE DIETA Z OGR.ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW KOD-6</b>		
Skyr 150 g ( <b>MLE</b> ), Herbata bez cukru. 250 ml , Bułka grahamka 1szt, chleb pszenno-żytni 50g, margaryna miękka 1szt. 1 Por ( <b>GLU, JAJ, OZI, SOJ, SEZ</b> ), Szyunka konserwowa premium 40 g ( <b>GLU, JAJ, MLE, SEL, GOR, SOJ</b> ), Jajo 1 szt ( <b>JAJ</b> ), Ogórek zielony 100 g , <b>II Śniadanie:</b> Pomarańcza 100 g , Orzechy włoskie 30 g ( <b>ORZ</b> ),	Zupa szpinakowa z ziemniakami 400 ml ( <b>GLU, SEL, GOR</b> ), Kasza gryczana 200 g ( <b>GLU</b> ), Pulpet wp. z szynki gotowany w sosie pomidorowym 1 Por ( <b>GLU, JAJ, OZI, SOJ, SEZ</b> ), Surówka z kapusty kiszzonej 150 g ( <b>GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR</b> ), Napar owocowy bez cukru. 250 ml , Woda niegazowana 0,5l 1 szt , <b>Podwieczorek:</b> Sok marchwiowo-owocowy 200 ml ,	Herbata bez cukru. 250 ml , Chleb graham 100g margaryna miękka 1szt 1 Por ( <b>GLU, SOJ, SEZ</b> ), Twaróg 100 g ( <b>BIA</b> ), Pomidor 100 g , <b>Posiłek nocny:</b> Mus warzywno-owocowy 100 g ,
<b>Wartości odżywcze:</b> Wartość energetyczna[kcal]: 2270.36 kcal; Białko ogółem: 120.92 g; Tłuszcz: 64.94 g; Węglowodny przyswajalne: 281.91 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 15.60 g; suma cukrów prostych: 61.50 g; Sól: 6.07 g; Błonnik pokarmowy: 36.78 g; Sód: 1001.18 mg;		
<b>środa 2024-10-23</b>		
<b>Dieta: ZABRZE CZKID ZESTAW I -KOD C1</b>		
Płatki jęczmienne na mleku . 300 ml ( <b>BIA, GLU</b> ), Herbata bez cukru. 250 ml , Chleb pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU, JAJ, OZI, SOJ, SEZ</b> ), Bułka grahamka 50 g ( <b>GLU</b> ), Rama 1szt 1 szt , Jajo 1 szt ( <b>JAJ</b> ), Szyunka konserwowa premium 50 g ( <b>GLU, JAJ, MLE, SEL, GOR, SOJ</b> ), Ogórek zielony 100 g , <b>II Śniadanie:</b> Pomarańcza 150 g ,	Zupa szpinakowa z ziemniakami 400 ml ( <b>GLU, SEL, GOR</b> ), Kasza gryczana 200 g ( <b>GLU</b> ), Podudzie pieczone 2szt 1 Por ( <b>SEL</b> ), Cukinia gotowana z ziołami i oliwą 150 g ( <b>BIA, GLU, SOJ, SEL, GOR</b> ), Napar owocowy bez cukru. 250 ml , Woda niegazowana 0,5l 1 szt , <b>Podwieczorek:</b> Jogurt roślinny 1 szt ( <b>SOJ</b> ),	Herbata bez cukru. 250 ml , Chleb graham 100g margaryna miękka 1szt 1 Por ( <b>GLU, SOJ, SEZ</b> ), Serek wiejski lekki 1 szt ( <b>MLE</b> ), Papryka mix 100 g ( <b>GOR</b> ), <b>Posiłek nocny:</b> Mus warzywno-owocowy 100 g ,
<b>Wartości odżywcze:</b> Wartość energetyczna[kcal]: 2408.47 kcal; Białko ogółem: 126.62 g; Tłuszcz: 78.48 g; Węglowodny przyswajalne: 277.70 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 22.80 g; suma cukrów prostych: 60.58 g; Sól: 6.81 g; Błonnik pokarmowy: 29.85 g; Sód: 852.06 mg;		
<b>środa 2024-10-23</b>		
<b>Dieta: ZABRZE CZKID ŁATWOSTRAWNA KOD-C2</b>		
Płatki jęczmienne na mleku . 300 ml ( <b>BIA, GLU</b> ), Herbata bez cukru. 250 ml , Chleb pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU, JAJ, OZI, SOJ, SEZ</b> ), Bułka grahamka 50 g ( <b>GLU</b> ), Rama 1szt 1 szt , Szyunka Jana 50 g ( <b>GLU, JAJ, MLE, GOR</b> ), Jajo 1 szt ( <b>JAJ</b> ), Sałata zielona 20 g , <b>II Śniadanie:</b> Banan 150 g ,	Zupa szpinakowa z ziemniakami 400 ml ( <b>GLU, SEL, GOR</b> ), Kasza jecz. perłowa 200 g ( <b>GLU</b> ), Pulpet wp. z szynki gotowany w sosie pomidorowym 1 Por ( <b>GLU, JAJ, OZI, SOJ, SEZ</b> ), Cukinia gotowana z ziołami i oliwą 150 g ( <b>BIA, GLU, SOJ, SEL, GOR</b> ), Napar owocowy bez cukru. 250 ml , Woda niegazowana 0,5l 1 szt , <b>Podwieczorek:</b> Galaretką 200 g ,	Herbata bez cukru. 250 ml , Bułka 100g, margaryna miękka 1szt 1 Por ( <b>GLU, OZI, SOJ, SEZ</b> ), Serek homogenizowany nat. 1szt 150 g ( <b>MLE</b> ), Pomidor 100 g , <b>Posiłek nocny:</b> Mus warzywno-owocowy 100 g ,
<b>Wartości odżywcze:</b> Wartość energetyczna[kcal]: 2115.08 kcal; Białko ogółem: 96.33 g; Tłuszcz: 54.28 g; Węglowodny przyswajalne: 296.23 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 20.43 g; suma cukrów prostych: 64.60 g; Sól: 4.66 g; Błonnik pokarmowy: 26.69 g; Sód: 712.80 mg;		
<b>środa 2024-10-23</b>		
<b>Dieta: ZABRZE CZKID Z OGR. WĘGLOWODANÓW KOD-C3</b>		
Serek homogenizowany nat. 1szt 150 g ( <b>MLE</b> ), Herbata bez cukru. 250 ml , Chleb graham 50 g ( <b>GLU, SOJ, SEZ</b> ), Bułka grahamka 50 g ( <b>GLU</b> ), Rama 1szt 1 szt , Szyunka konserwowa premium 50 g ( <b>GLU, JAJ, MLE, SEL, GOR, SOJ</b> ), Jajo 1 szt ( <b>JAJ</b> ), Ogórek zielony 100 g , <b>II Śniadanie:</b> Pomarańcza 150 g , Orzechy włoskie 30 g ( <b>ORZ</b> ),	Zupa szpinakowa z ziemniakami 400 ml ( <b>GLU, SEL, GOR</b> ), Kasza gryczana 200 g ( <b>GLU</b> ), Pulpet wp. z szynki gotowany w sosie pomidorowym 1 Por ( <b>GLU, JAJ, OZI, SOJ, SEZ</b> ), Surówka z młodej kapusty białej 150 g ( <b>GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR</b> ), Napar owocowy bez cukru. 250 ml , Woda niegazowana 0,5l 1 szt , <b>Podwieczorek:</b> Jogurt roślinny 1 szt ( <b>SOJ</b> ),	Herbata bez cukru. 250 ml , Chleb graham 100g margaryna miękka 1szt 1 Por ( <b>GLU, SOJ, SEZ</b> ), Twaróg 100 g ( <b>BIA</b> ), Papryka mix 100 g ( <b>GOR</b> ), <b>Posiłek nocny:</b> Mus warzywno-owocowy 100 g ,
<b>Wartości odżywcze:</b> Wartość energetyczna[kcal]: 2382.91 kcal; Białko ogółem: 122.53 g; Tłuszcz: 70.95 g; Węglowodny przyswajalne: 290.34 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 20.70 g; suma cukrów prostych: 66.17 g; Sól: 5.51 g; Błonnik pokarmowy: 35.89 g; Sód: 598.05 mg;		

## Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Szpital Miejski Zabrze		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
<b>środa 2024-10-23</b> <b>Dieta: ZABRZE CZKID ZESTAW II-KOD C1</b>		
Płatki jęczmienne na mleku . 300 ml ( <b>BIA, GLU</b> ), Herbata bez cukru. 250 ml , Chleb pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU, JAJ, OZI, SOJ, SEZ</b> ), Bułka grahamka 50 g ( <b>GLU</b> ), Rama 1szt 1 szt , Kiełbaski białe na ciepło 2szt 60 g ( <b>JAJ, MLE, SEL, GOR, SOJ</b> ), Serek homogenizowany nat. 1szt 150 g ( <b>MLE</b> ), Ogórek zielony 100 g , <b>II Śniadanie:</b> Pomarańcza 150 g ,	Zupa szpinakowa z ziemniakami 400 ml ( <b>GLU, SEL, GOR</b> ), Kasza gryczana 200 g ( <b>GLU</b> ), Ryba smażona 120 g ( <b>GLU, JAJ, RYB, SOJ, MLE, SEL, GOR</b> ), Surówka z kapusty kiszzonej 150 g ( <b>GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR</b> ), Napar owocowy bez cukru. 250 ml , Woda niegazowana 0,5l 1 szt , <b>Podwieczorek:</b> Galaretka 200 g ,	Herbata bez cukru. 250 ml , Chleb graham 100g margaryna miękka 1szt 1 Por ( <b>GLU, SOJ, SEZ</b> ), Szyunka Jana 50 g ( <b>GLU, JAJ, MLE, GOR</b> ), Papryka mix 100 g ( <b>GOR</b> ), <b>Posiłek nocny:</b> Mus warzywno-owocowy 100 g ,
<b>Wartości odżywcze:</b> Wartość energetyczna[kcal]: 2275.41 kcal; Białko ogółem: 102.33 g; Tłuszcz: 72.19 g; Węglowodny przyswajalne: 285.57 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 22.17 g; suma cukrów prostych: 51.24 g; Sól: 7.90 g; Błonnik pokarmowy: 34.22 g; Sód: 1463.95 mg;		
<b>środa 2024-10-23</b> <b>Dieta: ZABRZE DIETA PAPKOWATA KOD-12</b>		
Płatki jęczmienne na mleku . 350 ml ( <b>BIA, GLU</b> ), Herbata bez cukru. 250 ml , Bułka 100g,margaryna miękka1szt 1 Por ( <b>GLU, OZI, SOJ, SEZ</b> ), Szyunka konserwowa premium 100 g ( <b>GLU, JAJ, MLE, SEL, GOR, SOJ</b> ), <b>II Śniadanie:</b> Mus owocowy 100 g ,	Zupa szpinakowa z ziemniakami 400 ml ( <b>GLU, SEL, GOR</b> ), Ziemniaki (mix) 100 g , Schab gotowany 120 g , Warzywa gotowane 150 g ( <b>BIA, GLU, SEL</b> ), Napar owocowy bez cukru. 250 ml , Woda niegazowana 0,5l 1 szt , <b>Podwieczorek:</b> Jogurt naturalny . 150 g ( <b>BIA</b> ),	Herbata bez cukru. 250 ml , Zupa grysikowa . 400 ml ( <b>GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR</b> ), Bułka 100g,margaryna miękka1szt 1 Por ( <b>GLU, OZI, SOJ, SEZ</b> ), Szyunka drobiowa z fileta 100 g ( <b>GLU, JAJ, MLE, SEL, DWU</b> ), <b>Posiłek nocny:</b> Mus warzywno-owocowy 100 g ,
<b>Wartości odżywcze:</b> Wartość energetyczna[kcal]: 2006.14 kcal; Białko ogółem: 126.20 g; Tłuszcz: 48.59 g; Węglowodny przyswajalne: 250.90 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 15.79 g; suma cukrów prostych: 45.76 g; Sól: 10.05 g; Błonnik pokarmowy: 27.75 g; Sód: 1151.74 mg;		
<b>czwartek 2024-10-24</b> <b>Dieta: ZABRZE PODSTAWOWA KOD-1</b>		
Makaron na mleku . 300 ml ( <b>BIA, GLU</b> ), Herbata bez cukru. 250 ml , Bułka grahamka1szt,chleb 50g,margaryna miękka 1szt 1 Por ( <b>GLU, JAJ, OZI, SOJ, SEZ</b> ), Szyunka Jana 40 g ( <b>GLU, JAJ, MLE, GOR</b> ), Serek wiejski lekki 1 szt ( <b>MLE</b> ), Papryka mix 100 g ( <b>GOR</b> ), <b>II Śniadanie:</b> Gruszka 100 g ,	Barszcz czerwony z ziemniakami 400 ml ( <b>GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR</b> ), Ryż paraboliczny 200 g , Filet z indyka + sos z zieloną pietruszką (120/100) 220 g ( <b>GLU</b> ), Surówka z selera 150 g ( <b>SEL, GOR</b> ), Napar owocowy bez cukru. 250 ml , Woda niegazowana 0,5l 1 szt , <b>Podwieczorek:</b> Jogurt naturalny calpro 175 g ,	Herbata bez cukru. 250 ml , Chleb pszenno-żytni 100g margaryna miękka 1szt. 1 Por ( <b>GLU, JAJ, OZI, SOJ, SEZ</b> ), Pasta z łososia 1 szt ( <b>JAJ, RYB, SEL</b> ), Salata zielona 20 g , <b>Posiłek nocny:</b> Mus owoc/batata 1 szt ,
<b>Wartości odżywcze:</b> Wartość energetyczna[kcal]: 2122.53 kcal; Białko ogółem: 108.80 g; Tłuszcz: 56.59 g; Węglowodny przyswajalne: 278.58 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 16.40 g; suma cukrów prostych: 57.33 g; Sól: 6.09 g; Błonnik pokarmowy: 25.96 g; Sód: 585.94 mg;		
<b>czwartek 2024-10-24</b> <b>Dieta: ZABRZE ŁATWOSTRAWNA KOD-2</b>		
Makaron na mleku . 300 ml ( <b>BIA, GLU</b> ), Herbata bez cukru. 250 ml , Bułka grahamka1szt,chleb 50g,margaryna miękka 1szt 1 Por ( <b>GLU, JAJ, OZI, SOJ, SEZ</b> ), Serek wiejski lekki 1 szt ( <b>MLE</b> ), Szyunka Jana 40 g ( <b>GLU, JAJ, MLE, GOR</b> ), Roszponka 20 g , <b>II Śniadanie:</b> Jabłko 150 g ,	Barszcz czerwony z ziemniakami 400 ml ( <b>GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR</b> ), Ryż paraboliczny 200 g , Filet z indyka + sos z zieloną pietruszką (120/100) 220 g ( <b>GLU</b> ), Dynia gotowana z ziołami i oliwą 150 g ( <b>BIA, GLU, SOJ, SEL, GOR</b> ), Napar owocowy bez cukru. 250 ml , Woda niegazowana 0,5l 1 szt , <b>Podwieczorek:</b> Jogurt naturalny calpro 175 g ,	Herbata bez cukru. 250 ml , Bułka 100g,margaryna miękka1szt 1 Por ( <b>GLU, OZI, SOJ, SEZ</b> ), Polędwica wiśniowa 40 g ( <b>JAJ, MLE, SEL, GOR</b> ), Salata zielona 20 g , <b>Posiłek nocny:</b> Mus owoc/batata 1 szt ,
<b>Wartości odżywcze:</b> Wartość energetyczna[kcal]: 1960.68 kcal; Białko ogółem: 108.98 g; Tłuszcz: 41.61 g; Węglowodny przyswajalne: 273.82 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 14.24 g; suma cukrów prostych: 60.64 g; Sól: 5.38 g; Błonnik pokarmowy: 21.89 g; Sód: 461.39 mg;		

## Jadłospis dla oddziałów

Oddział: Szpital Miejski Zabrze		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
<b>czwartek 2024-10-24</b> <b>Dieta: ZABRZE BOGATOBIAŁKOWA KOD-9</b>		
Makaron na mleku . 300 ml ( <b>BIA, GLU</b> ), Herbata bez cukru. 250 ml , Bułka grahamka 1szt, chleb 50g, margaryna miękka 1szt 1 Por ( <b>GLU, JAJ, OZI, SOJ, SEZ</b> ), Szynka Jana 100 g ( <b>GLU, JAJ, MLE, GOR</b> ), Serek wiejski lekki 1 szt ( <b>MLE</b> ), Roszponka 20 g , <b>II Śniadanie:</b> Jabłko 150 g ,	Barszcz czerwony z ziemniakami 400 ml ( <b>GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR</b> ), Ryż paraboliczny 200 g , Filet z indyka + sos z zieloną pietruszką (120/100) 220 g ( <b>GLU</b> ), Dynia gotowana z ziołami i oliwą 150 g ( <b>BIA, GLU, SOJ, SEL, GOR</b> ), Napar owocowy bez cukru. 250 ml , Woda niegazowana 0,5l 1 szt , <b>Podwieczorek:</b> Jogurt naturalny calpro 175 g ,	Herbata bez cukru. 250 ml , Bułka 100g, margaryna miękka 1szt 1 Por ( <b>GLU, OZI, SOJ, SEZ</b> ), Polędwica wiśniowa 100 g ( <b>JAJ, MLE, SEL, GOR</b> ), Sałata zielona 20 g , <b>Posiłek nocny:</b> Mus owoc/batata 1 szt ,
<b>Wartości odżywcze:</b> Wartość energetyczna[kcal]: 2111.28 kcal; Białko ogółem: 132.32 g; Tłuszcz: 47.55 g; Węglowodny przyswajalne: 274.72 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 16.94 g; suma cukrów prostych: 60.64 g; Sól: 7.54 g; Błonnik pokarmowy: 21.89 g; Sód: 461.39 mg;		
<b>czwartek 2024-10-24</b> <b>Dieta: ZABRZE DIETA Z OGR.ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW KOD-6</b>		
Maślanka 250 ml , Herbata bez cukru. 250 ml , Bułka grahamka 1szt, chleb 50g, margaryna miękka 1szt 1 Por ( <b>GLU, JAJ, OZI, SOJ, SEZ</b> ), Szynka Jana 40 g ( <b>GLU, JAJ, MLE, GOR</b> ), Serek wiejski lekki 1 szt ( <b>MLE</b> ), Papryka mix 100 g ( <b>GOR</b> ), <b>II Śniadanie:</b> Gruszka 100 g , Pestki dyni 30 g ,	Barszcz czerwony z ziemniakami 400 ml ( <b>GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR</b> ), Ryż brązowy 200 g , Filet z indyka + sos z zieloną pietruszką (120/100) 220 g ( <b>GLU</b> ), Surówka z selera 150 g ( <b>SEL, GOR</b> ), Napar owocowy bez cukru. 250 ml , Woda niegazowana 0,5l 1 szt , <b>Podwieczorek:</b> Jogurt naturalny calpro 175 g ,	Herbata bez cukru. 250 ml , Chleb graham 100g margaryna miękka 1szt 1 Por ( <b>GLU, SOJ, SEZ</b> ), Polędwica wiśniowa 40 g ( <b>JAJ, MLE, SEL, GOR</b> ), Sałata zielona 20 g , <b>Posiłek nocny:</b> Mus owoc/batata 1 szt , Orzechy włoskie 30 g ( <b>ORZ</b> ),
<b>Wartości odżywcze:</b> Wartość energetyczna[kcal]: 2240.61 kcal; Białko ogółem: 123.25 g; Tłuszcz: 67.76 g; Węglowodny przyswajalne: 263.85 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 16.73 g; suma cukrów prostych: 63.07 g; Sól: 6.13 g; Błonnik pokarmowy: 37.26 g; Sód: 683.15 mg;		
<b>czwartek 2024-10-24</b> <b>Dieta: ZABRZE CZKID ZESTAW I -KOD C1</b>		
Makaron na mleku . 300 ml ( <b>BIA, GLU</b> ), Herbata bez cukru. 250 ml , Chleb pszenno-żytny 50 g ( <b>GLU, JAJ, OZI, SOJ, SEZ</b> ), Bułka grahamka 50 g ( <b>GLU</b> ), Margaryna miękka 1szt 1 szt , Szynka Jana 50 g ( <b>GLU, JAJ, MLE, GOR</b> ), Humus 1szt 1 szt ( <b>GLU, GOR, SEZ, SOJ</b> ), Roszponka 20 g , <b>II Śniadanie:</b> Jabłko 150 g ,	Barszcz czerwony z ziemniakami 400 ml ( <b>GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR</b> ), Ryż paraboliczny 200 g , Filet z indyka + sos z zieloną pietruszką (120/100) 220 g ( <b>GLU</b> ), Surówka z selera 150 g ( <b>SEL, GOR</b> ), Napar owocowy bez cukru. 250 ml , Woda niegazowana 0,5l 1 szt , <b>Podwieczorek:</b> Galaretka 200 g ,	Herbata bez cukru. 250 ml , Chleb graham 100 g ( <b>GLU, SOJ, SEZ</b> ), Margaryna miękka 1szt 1 szt , Pasta z łososia 1 szt ( <b>JAJ, RYB, SEL</b> ), Sałata zielona 20 g , <b>Posiłek nocny:</b> Mus owoc/batata 1 szt ,
<b>Wartości odżywcze:</b> Wartość energetyczna[kcal]: 2352.63 kcal; Białko ogółem: 97.90 g; Tłuszcz: 78.10 g; Węglowodny przyswajalne: 297.03 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 15.88 g; suma cukrów prostych: 45.13 g; Sól: 7.57 g; Błonnik pokarmowy: 29.63 g; Sód: 583.94 mg;		
<b>czwartek 2024-10-24</b> <b>Dieta: ZABRZE CZKID ŁATWOSTRAWNA KOD-C2</b>		
Makaron na mleku . 300 ml ( <b>BIA, GLU</b> ), Herbata bez cukru. 250 ml , Chleb pszenno-żytny 50 g ( <b>GLU, JAJ, OZI, SOJ, SEZ</b> ), Bułka grahamka 50 g ( <b>GLU</b> ), Margaryna miękka 1szt 1 szt , Pasta z twarogu z koperkiem 100 g ( <b>BIA</b> ), Kielbaski białe na ciepło 2szt 60 g ( <b>JAJ, MLE, SEL, GOR, SOJ</b> ), Roszponka 20 g , <b>II Śniadanie:</b> Jabłko 150 g ,	Barszcz czerwony z ziemniakami 400 ml ( <b>GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR</b> ), Ryż paraboliczny 200 g , Filet z indyka + sos z zieloną pietruszką (120/100) 220 g ( <b>GLU</b> ), Dynia gotowana z ziołami i oliwą 150 g ( <b>BIA, GLU, SOJ, SEL, GOR</b> ), Napar owocowy bez cukru. 250 ml , Woda niegazowana 0,5l 1 szt , <b>Podwieczorek:</b> Serek homogenizowany nat. 1szt 150 g ( <b>MLE</b> ),	Herbata bez cukru. 250 ml , Bułka 100g, margaryna miękka 1szt 1 Por ( <b>GLU, OZI, SOJ, SEZ</b> ), Polędwica wiśniowa 40 g ( <b>JAJ, MLE, SEL, GOR</b> ), Sałata zielona 20 g , <b>Posiłek nocny:</b> Mus owoc/batata 1 szt ,
<b>Wartości odżywcze:</b> Wartość energetyczna[kcal]: 2143.12 kcal; Białko ogółem: 117.55 g; Tłuszcz: 53.25 g; Węglowodny przyswajalne: 284.08 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 19.72 g; suma cukrów prostych: 57.47 g; Sól: 5.68 g; Błonnik pokarmowy: 22.68 g; Sód: 501.09 mg;		

## Jadłospis dla oddziałów

Oddział: Szpital Miejski Zabrze		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
<b>czwartek 2024-10-24</b> <b>Dieta: ZABRZE CZKID Z OGR. WĘGLOWODANÓW KOD-C3</b>		
Maślanka 250 ml , Herbata bez cukru. 250 ml , Chleb graham 50 g ( <b>GLU, SOJ, SEZ</b> ), Bułka grahamka 50 g ( <b>GLU</b> ), Margaryna miękka 1szt 1 szt , Humus 1szt 1 szt ( <b>GLU, GOR, SEZ, SOJ</b> ), Kiełbaski białe na ciepło 2szt 60 g ( <b>JAJ, MLE, SEL, GOR, SOJ</b> ), Roszponka 20 g , <b>II Śniadanie:</b> Gruszka 100 g , Pestki dyni 30 g ,	Barszcz czerwony z ziemniakami 400 ml ( <b>GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR</b> ), Ryż brązowy 200 g , Filet z indyka + sos z zieloną pietruszką (120/100) 220 g ( <b>GLU</b> ), Surówka z selera 150 g ( <b>SEL, GOR</b> ), Napar owocowy bez cukru. 250 ml , Woda niegazowana 0,5l 1 szt , <b>Podwieczorek:</b> Skyr 150 g ( <b>MLE</b> ),	Herbata bez cukru. 250 ml , Chleb graham 100 g ( <b>GLU, SOJ, SEZ</b> ), Margaryna miękka 1szt 1 szt , Pasta z łososia 1 szt ( <b>JAJ, RYB, SEL</b> ), Sałata zielona 20 g , <b>Posiłek nocny:</b> Mus owoc/batata 1 szt , Orzechy włoskie 30 g ( <b>ORZ</b> ),
<b>Wartości odżywcze:</b> Wartość energetyczna[kcal]: 2753.61 kcal; Białko ogółem: 126.44 g; Tłuszcz: 114.27 g; Węglowodny przyswajalne: 283.13 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 20.11 g; suma cukrów prostych: 52.68 g; Sól: 8.69 g; Błonnik pokarmowy: 39.08 g; Sód: 680.15 mg;		
<b>czwartek 2024-10-24</b> <b>Dieta: ZABRZE CZKID ZESTAW II-KOD C1</b>		
Makaron na mleku . 300 ml ( <b>BIA, GLU</b> ), Herbata bez cukru. 250 ml , Chleb pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU, JAJ, OZI, SOJ, SEZ</b> ), Bułka grahamka 50 g ( <b>GLU</b> ), Margaryna miękka 1szt 1 szt , Jajo 1 szt ( <b>JAJ</b> ), Pastella tuńczyka 1 szt ( <b>GLU, JAJ, RYB, SOJ, MLE, SEL, GOR</b> ), Roszponka 20 g , <b>II Śniadanie:</b> Jabłko 150 g ,	Barszcz czerwony z ziemniakami 400 ml ( <b>GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR</b> ), Ryż paraboliczny 200 g , Gulasz węgierski . 200 g ( <b>GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR, STR</b> ), Fasolka szparagowa zielona z ziołami i oliwą z dod. oliwy 150 g ( <b>STR</b> ), Napar owocowy bez cukru. 250 ml , Woda niegazowana 0,5l 1 szt , <b>Podwieczorek:</b> Biszkopty b/c 25 g ( <b>BIA, GLU, JAJ, ZIA</b> ),	Herbata bez cukru. 250 ml , Chleb graham 100 g ( <b>GLU, SOJ, SEZ</b> ), Margaryna miękka 1szt 1 szt , Twaróg 100 g ( <b>BIA</b> ), Sałata zielona 20 g , <b>Posiłek nocny:</b> Mus owoc/batata 1 szt ,
<b>Wartości odżywcze:</b> Wartość energetyczna[kcal]: 2336.84 kcal; Białko ogółem: 99.33 g; Tłuszcz: 71.81 g; Węglowodny przyswajalne: 306.22 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 16.33 g; suma cukrów prostych: 55.12 g; Sól: 5.01 g; Błonnik pokarmowy: 27.01 g; Sód: 631.08 mg;		
<b>czwartek 2024-10-24</b> <b>Dieta: ZABRZE DIETA PAPKOWATA KOD-12</b>		
Makaron na mleku . 300 ml ( <b>BIA, GLU</b> ), Herbata bez cukru. 250 ml , Bułka 100g, margaryna miękka 1szt 1 Por ( <b>GLU, OZI, SOJ, SEZ</b> ), Twaróg 100 g ( <b>BIA</b> ), <b>II Śniadanie:</b> Mus owocowy 100 g ,	Barszcz czerwony z ziemniakami 400 ml ( <b>GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR</b> ), Ziemniaki . 100 g , Filet z indyka 120g 220 g , Dynia gotowana z ziołami i oliwą 150 g ( <b>BIA, GLU, SOJ, SEL, GOR</b> ), Napar owocowy bez cukru. 250 ml , Woda niegazowana 0,5l 1 szt , <b>Podwieczorek:</b> Serek homogenizowany nat. 1szt 150 g ( <b>MLE</b> ),	Herbata bez cukru. 250 ml , Zupa grysikowa . 400 ml ( <b>GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR</b> ), Bułka 100g, margaryna miękka 1szt 1 Por ( <b>GLU, OZI, SOJ, SEZ</b> ), Połędwica wiśniowa 50 g ( <b>JAJ, MLE, SEL, GOR</b> ), <b>Posiłek nocny:</b> Mus owoc/batata 1 szt ,
<b>Wartości odżywcze:</b> Wartość energetyczna[kcal]: 1945.58 kcal; Białko ogółem: 107.36 g; Tłuszcz: 48.56 g; Węglowodny przyswajalne: 255.73 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 16.52 g; suma cukrów prostych: 54.32 g; Sól: 4.55 g; Błonnik pokarmowy: 24.04 g; Sód: 311.09 mg;		
<b>piątek 2024-10-25</b> <b>Dieta: ZABRZE PODSTAWOWA KOD-1</b>		
Kasza jęczmienna na mleku 300 ml ( <b>BIA, GLU</b> ), Herbata bez cukru. 250 ml , Bułka grahamka 1szt, chleb pszenno-żytni 50g, margaryna miękka 1szt. 1 Por ( <b>GLU, JAJ, OZI, SOJ, SEZ</b> ), Pasta warzywna 1szt 1 szt , Ser żółty 40 g ( <b>BIA</b> ), Pomidor koktajlowy 100 g , <b>II Śniadanie:</b> Winogron 150 g ,	Zupa pomidorowa z makaronem 400 ml ( <b>GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR</b> ), Ziemniaki . 200 g , Ryba miruna z ziołami (pieczona) 120 g ( <b>RYB</b> ), Fasolka szparagowa żółta gotowana z dod. oliwy 150 g , Napar owocowy bez cukru. 250 ml , Woda niegazowana 0,5l 1 szt , <b>Podwieczorek:</b> Biszkopty b/c 25 g ( <b>BIA, GLU, JAJ, ZIA</b> ),	Herbata bez cukru. 250 ml , Chleb pszenno-żytni 100g margaryna miękka 1szt. 1 Por ( <b>GLU, JAJ, OZI, SOJ, SEZ</b> ), Pasta z twarogu z natką pietruszki 100 g ( <b>BIA</b> ), Ogórek kiszony . 100 g ( <b>GOR</b> ), <b>Posiłek nocny:</b> Mus warzywno-owocowy 100 g ,
<b>Wartości odżywcze:</b> Wartość energetyczna[kcal]: 2154.11 kcal; Białko ogółem: 106.45 g; Tłuszcz: 53.57 g; Węglowodny przyswajalne: 294.57 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 20.92 g; suma cukrów prostych: 63.83 g; Sól: 6.50 g; Błonnik pokarmowy: 30.30 g; Sód: 1154.22 mg;		





## Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Szpital Miejski Zabrze		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
<b>sobota 2024-10-26</b> <b>Dieta: ZABRZE PODSTAWOWA KOD-1</b>		
Platki owsiane na mleku . 350 ml ( <b>BIA, GLU</b> ), Herbata bez cukru. 250 ml , Bułka grahamka 1szt, chleb pszenno-żytni 50g, margaryna miękka 1szt. 1 Por ( <b>GLU, JAJ, OZI, SOJ, SEZ</b> ), Szynka konserwowa premium 40 g ( <b>GLU, JAJ, MLE, SEL, GOR, SOJ</b> ), Parówki z szynki 1szt 50 g ( <b>SOJ, MLE, SEL, GOR</b> ), Pomidor 100 g , <b>II Śniadanie:</b> Melon 150 g ,	Żurek na maślanie 400 ml ( <b>GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR</b> ), Makaron razowy z oliwą 200 g , Sos mięsno-pomidorowy 200 g ( <b>GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR</b> ), Brokuły got. z dodatkiem oliwy 150 g , Napar owocowy bez cukru. 250 ml , Woda niegazowana 0,5l 1 szt , <b>Podwieczorek:</b> Sok wielowarzywny 300 g ( <b>SEL</b> ),	Herbata bez cukru. 250 ml , Chleb pszenno-żytni 100g margaryna miękka 1szt. 1 Por ( <b>GLU, JAJ, OZI, SOJ, SEZ</b> ), Jajo 1 szt ( <b>JAJ</b> ), Ogórek zielony 100 g , <b>Posiłek nocny:</b> Tubka owsianka z owocami b/c 1szt 1 szt ( <b>GLU</b> ),
<b>Wartości odżywcze:</b> Wartość energetyczna[kcal]: 2213.58 kcal; Białko ogółem: 103.37 g; Tłuszcz: 64.24 g; Węglowodny przyswajalne: 293.34 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 20.95 g; suma cukrów prostych: 54.88 g; Sól: 7.12 g; Błonnik pokarmowy: 22.75 g; Sód: 711.18 mg;		
<b>sobota 2024-10-26</b> <b>Dieta: ZABRZE ŁATWOSTRAWNA KOD-2</b>		
Platki owsiane na mleku . 350 ml ( <b>BIA, GLU</b> ), Herbata bez cukru. 250 ml , Bułka grahamka 1szt, chleb pszenno-żytni 50g, margaryna miękka 1szt. 1 Por ( <b>GLU, JAJ, OZI, SOJ, SEZ</b> ), Szynka konserwowa premium 40 g ( <b>GLU, JAJ, MLE, SEL, GOR, SOJ</b> ), Parówki z szynki 1szt 50 g ( <b>SOJ, MLE, SEL, GOR</b> ), Pomidor 100 g , <b>II Śniadanie:</b> Melon 150 g ,	Żurek na maślanie 400 ml ( <b>GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR</b> ), Makaron pszenny z oliwą 200 g ( <b>GLU</b> ), Sos mięsno-pomidorowy 200 g ( <b>GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR</b> ), Brokuły got. z dodatkiem oliwy 150 g , Napar owocowy bez cukru. 250 ml , Woda niegazowana 0,5l 1 szt , <b>Podwieczorek:</b> Sok wielowarzywny 300 g ( <b>SEL</b> ),	Herbata bez cukru. 250 ml , Bułka 100g, margaryna miękka 1szt 1 Por ( <b>GLU, OZI, SOJ, SEZ</b> ), Serek homogenizowany nat. 1szt 150 g ( <b>MLE</b> ), Roszponka 20 g , <b>Posiłek nocny:</b> Tubka owsianka z owocami b/c 1szt 1 szt ( <b>GLU</b> ),
<b>Wartości odżywcze:</b> Wartość energetyczna[kcal]: 2208.03 kcal; Białko ogółem: 98.26 g; Tłuszcz: 63.83 g; Węglowodny przyswajalne: 296.79 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 23.08 g; suma cukrów prostych: 60.92 g; Sól: 6.75 g; Błonnik pokarmowy: 24.55 g; Sód: 561.18 mg;		
<b>sobota 2024-10-26</b> <b>Dieta: ZABRZE BOGATOBIĄLKOWA KOD-9</b>		
Platki owsiane na mleku . 350 ml ( <b>BIA, GLU</b> ), Herbata bez cukru. 250 ml , Bułka grahamka 1szt, chleb pszenno-żytni 50g, margaryna miękka 1szt. 1 Por ( <b>GLU, JAJ, OZI, SOJ, SEZ</b> ), Szynka konserwowa premium 40 g ( <b>GLU, JAJ, MLE, SEL, GOR, SOJ</b> ), Pomidor 100 g , Parówki z szynki 1szt 50 g ( <b>SOJ, MLE, SEL, GOR</b> ), <b>II Śniadanie:</b> Melon 150 g ,	Żurek na maślanie 400 ml ( <b>GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR</b> ), Makaron pszenny z oliwą 200 g ( <b>GLU</b> ), Sos mięsno-pomidorowy 200 g ( <b>GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR</b> ), Filet drobiowy gotowany 80 g , Brokuły got. z dodatkiem oliwy 150 g , Napar owocowy bez cukru. 250 ml , Woda niegazowana 0,5l 1 szt , <b>Podwieczorek:</b> Sok wielowarzywny 300 g ( <b>SEL</b> ),	Herbata bez cukru. 250 ml , Bułka 100g, margaryna miękka 1szt 1 Por ( <b>GLU, OZI, SOJ, SEZ</b> ), Połędwica wiśniowa 100 g ( <b>JAJ, MLE, SEL, GOR</b> ), Roszponka 20 g , <b>Posiłek nocny:</b> Tubka owsianka z owocami b/c 1szt 1 szt ( <b>GLU</b> ),
<b>Wartości odżywcze:</b> Wartość energetyczna[kcal]: 2292.81 kcal; Białko ogółem: 126.66 g; Tłuszcz: 63.07 g; Węglowodny przyswajalne: 291.04 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 18.42 g; suma cukrów prostych: 54.17 g; Sól: 9.16 g; Błonnik pokarmowy: 24.55 g; Sód: 607.26 mg;		
<b>sobota 2024-10-26</b> <b>Dieta: ZABRZE DIETA Z OGR.ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW KOD-6</b>		
Serek homogenizowany nat. 1szt 150 g ( <b>MLE</b> ), Herbata bez cukru. 250 ml , Bułka grahamka 1szt, chleb pszenno-żytni 50g, margaryna miękka 1szt. 1 Por ( <b>GLU, JAJ, OZI, SOJ, SEZ</b> ), Szynka konserwowa premium 40 g ( <b>GLU, JAJ, MLE, SEL, GOR, SOJ</b> ), Parówki z szynki 1szt 50 g ( <b>SOJ, MLE, SEL, GOR</b> ), Pomidor 100 g , <b>II Śniadanie:</b> Pestki dyni 30 g , Melon 150 g ,	Żurek na maślanie 400 ml ( <b>GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR</b> ), Makaron razowy z oliwą 200 g , Sos mięsno-pomidorowy 200 g ( <b>GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR</b> ), Brokuły got. z dodatkiem oliwy 150 g , Napar owocowy bez cukru. 250 ml , Woda niegazowana 0,5l 1 szt , <b>Podwieczorek:</b> Sok wielowarzywny 300 g ( <b>SEL</b> ),	Herbata bez cukru. 250 ml , Chleb graham 100g margaryna miękka 1szt 1 Por ( <b>GLU, SOJ, SEZ</b> ), Jajo 1 szt ( <b>JAJ</b> ), Ogórek zielony 100 g , <b>Posiłek nocny:</b> Tubka owsianka z owocami b/c 1szt 1 szt ( <b>GLU</b> ), Orzechy włoskie 30 g ( <b>ORZ</b> ),
<b>Wartości odżywcze:</b> Wartość energetyczna[kcal]: 2541.00 kcal; Białko ogółem: 120.04 g; Tłuszcz: 96.80 g; Węglowodny przyswajalne: 283.51 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 26.79 g; suma cukrów prostych: 54.05 g; Sól: 7.14 g; Błonnik pokarmowy: 26.38 g; Sód: 638.37 mg;		

## Jadłospis dla oddziałów

Oddział: Szpital Miejski Zabrze		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
<b>sobota 2024-10-26</b> <b>Dieta: ZABRZE CZKID ZESTAW I -KOD C1</b>		
Płatki owsiane na mleku . 350 ml ( <b>BIA, GLU</b> ), Herbata bez cukru. 250 ml , Bułka grahamka 50 g ( <b>GLU</b> ), Chleb pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU, JAJ, OZI, SOJ, SEZ</b> ), Masełko 1szt 1 szt , Polędwica wiśniowa 40 g ( <b>JAJ, MLE, SEL, GOR</b> ), Pasta warzywna 1szt 1 szt , Pomidor 100 g , <b>II Śniadanie:</b> Melon 150 g ,	Żurek na maśle 400 ml ( <b>GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR</b> ), Makaron razowy z oliwą 200 g , Sos mięsno-pomidorowy 200 g ( <b>GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR</b> ), Brokuły got. z dodatkiem oliwy 150 g , Napar owocowy bez cukru. 250 ml , Woda niegazowana 0,5l 1 szt , <b>Podwieczorek:</b> Ciasteczko zbożowe 1 szt ,	Herbata bez cukru. 250 ml , Chleb graham 100g margaryna miękka 1szt 1 Por ( <b>GLU, SOJ, SEZ</b> ), Pasta rybna 80 g ( <b>RYB, SEL</b> ), Ogórek zielony 100 g , <b>Posiłek nocny:</b> Tubka owsianka z owocami b/c 1szt 1 szt ( <b>GLU</b> ),
<b>Wartości odżywcze:</b> Wartość energetyczna[kcal]: 2198.95 kcal; Białko ogółem: 93.59 g; Tłuszcz: 54.04 g; Węglowodny przyswajalne: 317.17 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 18.99 g; suma cukrów prostych: 56.19 g; Sól: 5.58 g; Błonnik pokarmowy: 28.67 g; Sód: 587.45 mg;		
<b>sobota 2024-10-26</b> <b>Dieta: ZABRZE CZKID ŁATWOSTRAWNA KOD-C2</b>		
Płatki owsiane na mleku . 350 ml ( <b>BIA, GLU</b> ), Herbata bez cukru. 250 ml , Bułka grahamka 50 g ( <b>GLU</b> ), Chleb pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU, JAJ, OZI, SOJ, SEZ</b> ), Masełko 1szt 1 szt , Pasta z twarogu z koperkiem 100 g ( <b>BIA</b> ), Polędwica wiśniowa 40 g ( <b>JAJ, MLE, SEL, GOR</b> ), Pomidor 100 g , <b>II Śniadanie:</b> Melon 150 g ,	Żurek na maśle 400 ml ( <b>GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR</b> ), Ziemniaki . 200 g , Podudzie pieczone 2szt 1 Por ( <b>SEL</b> ), Brokuły got. z dodatkiem oliwy 150 g , Napar owocowy bez cukru. 250 ml , Woda niegazowana 0,5l 1 szt , <b>Podwieczorek:</b> Skyr 150 g ( <b>MLE</b> ),	Herbata bez cukru. 250 ml , Bułka 100g,margaryna miękka1szt 1 Por ( <b>GLU, OZI, SOJ, SEZ</b> ), Pasta rybna 80 g ( <b>RYB, SEL</b> ), Roszponka 20 g , <b>Posiłek nocny:</b> Tubka owsianka z owocami b/c 1szt 1 szt ( <b>GLU</b> ),
<b>Wartości odżywcze:</b> Wartość energetyczna[kcal]: 2333.64 kcal; Białko ogółem: 133.64 g; Tłuszcz: 75.72 g; Węglowodny przyswajalne: 265.04 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 24.75 g; suma cukrów prostych: 55.37 g; Sól: 4.82 g; Błonnik pokarmowy: 24.68 g; Sód: 781.01 mg;		
<b>sobota 2024-10-26</b> <b>Dieta: ZABRZE CZKID Z OGR. WĘGLOWODANÓW KOD-C3</b>		
Serek homogenizowany nat. 1szt 150 g ( <b>MLE</b> ), Herbata bez cukru. 250 ml , Bułka grahamka 50 g ( <b>GLU</b> ), Chleb graham 50 g ( <b>GLU, SOJ, SEZ</b> ), Rama 1szt 1 szt , Ser żółty 30 g ( <b>BIA</b> ), Polędwica wiśniowa 40 g ( <b>JAJ, MLE, SEL, GOR</b> ), Pomidor 100 g , <b>II Śniadanie:</b> Melon 100 g , Pestki dyni 30 g ,	Żurek na maśle 400 ml ( <b>GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR</b> ), Ziemniaki . 200 g , Podudzie pieczone 2szt 1 Por ( <b>SEL</b> ), Brokuły got. z dodatkiem oliwy 150 g , Woda niegazowana 0,5l 1 szt , Napar owocowy bez cukru. 250 ml , <b>Podwieczorek:</b> Maślanka 250 ml ,	Herbata bez cukru. 250 ml , Chleb graham 100g margaryna miękka 1szt 1 Por ( <b>GLU, SOJ, SEZ</b> ), Pasta rybna 80 g ( <b>RYB, SEL</b> ), Ogórek zielony 100 g , <b>Posiłek nocny:</b> Tubka owsianka z owocami b/c 1szt 1 szt ( <b>GLU</b> ), Orzechy włoskie 15 g ( <b>ORZ</b> ),
<b>Wartości odżywcze:</b> Wartość energetyczna[kcal]: 2513.96 kcal; Białko ogółem: 128.98 g; Tłuszcz: 99.99 g; Węglowodny przyswajalne: 258.90 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 29.47 g; suma cukrów prostych: 54.61 g; Sól: 5.72 g; Błonnik pokarmowy: 28.33 g; Sód: 817.00 mg;		
<b>sobota 2024-10-26</b> <b>Dieta: ZABRZE CZKID ZESTAW II-KOD C1</b>		
Płatki owsiane na mleku . 350 ml ( <b>BIA, GLU</b> ), Herbata bez cukru. 250 ml , Bułka grahamka 50 g ( <b>GLU</b> ), Chleb pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU, JAJ, OZI, SOJ, SEZ</b> ), Masełko 1szt 1 szt , Paszтет 50 g ( <b>BIA, GLU, JAJ, MLE, GOR</b> ), Polędwica wiśniowa 40 g ( <b>JAJ, MLE, SEL, GOR</b> ), Pomidor 100 g , <b>II Śniadanie:</b> Melon 150 g ,	Żurek na maśle 400 ml ( <b>GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR</b> ), Ziemniaki . 200 g , Podudzie pieczone 2szt 1 Por ( <b>SEL</b> ), Sałatka z ogórków kiszonych i cebuli . 150 g ( <b>GOR</b> ), Woda niegazowana 0,5l 1 szt , Napar owocowy bez cukru. 250 ml , <b>Podwieczorek:</b> Sok marchwiowo-owocowy 200 ml ,	Herbata bez cukru. 250 ml , Chleb graham 100g margaryna miękka 1szt 1 Por ( <b>GLU, SOJ, SEZ</b> ), Jajo 1 szt ( <b>JAJ</b> ), Ogórek zielony 100 g , <b>Posiłek nocny:</b> Tubka owsianka z owocami b/c 1szt 1 szt ( <b>GLU</b> ),
<b>Wartości odżywcze:</b> Wartość energetyczna[kcal]: 2436.57 kcal; Białko ogółem: 102.72 g; Tłuszcz: 96.67 g; Węglowodny przyswajalne: 273.50 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 26.72 g; suma cukrów prostych: 64.24 g; Sól: 7.74 g; Błonnik pokarmowy: 28.07 g; Sód: 1878.73 mg;		



## Jadłospis dla oddziałów

Oddział: Szpital Miejski Zabrze		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
<b>niedziela 2024-10-27</b>		
<b>Dieta: ZABRZE DIETA Z OGR.ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW KOD-6</b>		
Jogurt naturalny . 150 g ( <b>BIA</b> ), Herbata bez cukru. 250 ml , Bułka grahamka 1szt, chleb pszenno-żytni 50g, margaryna miękka 1szt. 1 Por ( <b>GLU, JAJ, OZI, SOJ, SEZ</b> ), Kielbasa szynkowa wp.o.Grzegorza 40 g ( <b>JAJ</b> ), Pasta warzywna z tofu 1szt 1 szt ( <b>SOJ, GOR, SEZ</b> ), Rzodkiew biała 100 g , <b>II Śniadanie:</b> Jabłko 100 g ,	Rosół z makaronem . 400 ml ( <b>GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR</b> ), Ziemniaki . 200 g , Filet drobiowy w sosie ziołowym 120g/100ml 1 Por ( <b>BIA, GLU, SOJ, SEL, GOR</b> ), surówka porowa - 150 g ( <b>JAJ, SEL, GOR</b> ), Napar owocowy bez cukru. 250 ml , Woda niegazowana 0,5l 1 szt , <b>Podwieczorek:</b> Biszkopty b/c 25 g ( <b>BIA, GLU, JAJ, ZIA</b> ),	Herbata bez cukru. 250 ml , Chleb graham 100g margaryna miękka 1szt 1 Por ( <b>GLU, SOJ, SEZ</b> ), Serek wiejski lekki 1 szt ( <b>MLE</b> ), Pomidor 100 g , <b>Posiłek nocny:</b> Sok pomidorowy 1szt 1 szt , Pestki dyni 30 g ,
<b>Wartości odżywcze:</b> Wartość energetyczna[kcal]: 2119.45 kcal; Białko ogółem: 119.41 g; Tłuszcz: 57.06 g; Węglowodny przyswajalne: 270.14 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 14.36 g; suma cukrów prostych: 51.03 g; Sól: 9.61 g; Błonnik pokarmowy: 25.39 g; Sód: 1014.08 mg;		
<b>niedziela 2024-10-27</b>		
<b>Dieta: ZABRZE CZKID ZESTAW I -KOD C1</b>		
Płatki jęczmienne na mleku . 350 ml ( <b>BIA, GLU</b> ), Herbata bez cukru. 250 ml , Chleb pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU, JAJ, OZI, SOJ, SEZ</b> ), Bułka grahamka 50 g ( <b>GLU</b> ), Masełko 1szt 1 szt , Jajo 1 szt ( <b>JAJ</b> ), Kielbasa szynkowa wp.o.Grzegorza 50 g ( <b>JAJ</b> ), Rzodkiew biała 100 g , <b>II Śniadanie:</b> Jabłko 100 g ,	Rosół z makaronem . 400 ml ( <b>GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR</b> ), Ziemniaki . 200 g , Filet drobiowy w sosie ziołowym 120g/100ml 1 Por ( <b>BIA, GLU, SOJ, SEL, GOR</b> ), Surówka z kapusty kiszzonej 150 g ( <b>GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR</b> ), Napar owocowy bez cukru. 250 ml , Woda niegazowana 0,5l 1 szt , <b>Podwieczorek:</b> Biszkopty b/c 25 g ( <b>BIA, GLU, JAJ, ZIA</b> ),	Herbata bez cukru. 250 ml , Chleb graham 100g margaryna miękka 1szt 1 Por ( <b>GLU, SOJ, SEZ</b> ), Serek wiejski lekki 1 szt ( <b>MLE</b> ), Pomidor 100 g , <b>Posiłek nocny:</b> Mus owocowy 100 g ,
<b>Wartości odżywcze:</b> Wartość energetyczna[kcal]: 2099.10 kcal; Białko ogółem: 121.58 g; Tłuszcz: 51.14 g; Węglowodny przyswajalne: 273.31 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 19.84 g; suma cukrów prostych: 43.42 g; Sól: 7.37 g; Błonnik pokarmowy: 28.38 g; Sód: 1141.50 mg;		
<b>niedziela 2024-10-27</b>		
<b>Dieta: ZABRZE CZKID ŁATWOSTRAWNA KOD-C2</b>		
Płatki jęczmienne na mleku . 350 ml ( <b>BIA, GLU</b> ), Herbata bez cukru. 250 ml , Chleb pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU, JAJ, OZI, SOJ, SEZ</b> ), Bułka grahamka 50 g ( <b>GLU</b> ), Masełko 1szt 1 szt , Jajo 1 szt ( <b>JAJ</b> ), Kielbasa szynkowa wp-drob 40 g ( <b>GLU, JAJ, SEL, GOR</b> ), Rukola 20 g , <b>II Śniadanie:</b> Ciasteczko zbożowe 1 szt ,	Rosół z makaronem . 400 ml ( <b>GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR</b> ), Ziemniaki . 200 g , Filet drobiowy w sosie ziołowym 120g/100ml 1 Por ( <b>BIA, GLU, SOJ, SEL, GOR</b> ), Szpinak 150 g ( <b>GLU, SEL, GOR</b> ), Napar owocowy bez cukru. 250 ml , Woda niegazowana 0,5l 1 szt , <b>Podwieczorek:</b> Maślanka 1szt 1 szt ,	Herbata bez cukru. 250 ml , Bułka 100g, margaryna miękka 1szt 1 Por ( <b>GLU, OZI, SOJ, SEZ</b> ), Serek wiejski lekki 1 szt ( <b>MLE</b> ), Pomidor 100 g , <b>Posiłek nocny:</b> Mus owocowy 100 g ,
<b>Wartości odżywcze:</b> Wartość energetyczna[kcal]: 2220.81 kcal; Białko ogółem: 134.32 g; Tłuszcz: 51.84 g; Węglowodny przyswajalne: 289.52 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 22.38 g; suma cukrów prostych: 61.86 g; Sól: 6.58 g; Błonnik pokarmowy: 25.75 g; Sód: 1095.22 mg;		
<b>niedziela 2024-10-27</b>		
<b>Dieta: ZABRZE CZKID Z OGR. WĘGLOWODANÓW KOD-C3</b>		
Jogurt naturalny . 150 g ( <b>BIA</b> ), Herbata bez cukru. 250 ml , Chleb graham 50 g ( <b>GLU, SOJ, SEZ</b> ), Bułka grahamka 50 g ( <b>GLU</b> ), Masełko 1szt 1 szt , Jajo 1 szt ( <b>JAJ</b> ), Kielbasa szynkowa wp-drob 40 g ( <b>GLU, JAJ, SEL, GOR</b> ), Rzodkiew biała 100 g , <b>II Śniadanie:</b> Jabłko 100 g ,	Rosół z makaronem . 400 ml ( <b>GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR</b> ), Ziemniaki . 200 g , Filet drobiowy w sosie ziołowym 120g/100ml 1 Por ( <b>BIA, GLU, SOJ, SEL, GOR</b> ), surówka porowa - 150 g ( <b>JAJ, SEL, GOR</b> ), Napar owocowy bez cukru. 250 ml , Woda niegazowana 0,5l 1 szt , <b>Podwieczorek:</b> Biszkopty b/c 25 g ( <b>BIA, GLU, JAJ, ZIA</b> ),	Herbata bez cukru. 250 ml , Chleb graham 100g margaryna miękka 1szt 1 Por ( <b>GLU, SOJ, SEZ</b> ), Serek homogenizowany nat. 1szt 150 g ( <b>MLE</b> ), Pomidor 100 g , <b>Posiłek nocny:</b> Sok pomidorowy 1szt 1 szt , Pestki dyni 30 g ,
<b>Wartości odżywcze:</b> Wartość energetyczna[kcal]: 2181.55 kcal; Białko ogółem: 120.99 g; Tłuszcz: 64.38 g; Węglowodny przyswajalne: 267.36 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 22.33 g; suma cukrów prostych: 50.93 g; Sól: 7.63 g; Błonnik pokarmowy: 26.34 g; Sód: 1151.18 mg;		

## Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Szpital Miejski Zabrze		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
<b>niedziela 2024-10-27</b> <b>Dieta: ZABRZE CZKID ZESTAW II-KOD C1</b>		
Płatki jęczmienne na mleku . 350 ml ( <b>BIA, GLU</b> ), Herbata bez cukru. 250 ml , Bułka grahamka 50 g ( <b>GLU</b> ), Chleb pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU, JAJ, OZI, SOJ, SEZ</b> ), Masełko 1szt 1 szt , Humus 1szt 1 szt ( <b>GLU, GOR, SEZ, SOJ</b> ), Kielbasa szynkowa wp-drob 50 g ( <b>GLU, JAJ, SEL, GOR</b> ), Rukola 30 g , <b>II Śniadanie:</b> Jabłko 100 g ,	Rosół z makaronem . 400 ml ( <b>GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR</b> ), Ziemniaki . 200 g , Kotlecik drobiowy 150 g ( <b>GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR</b> ), surówka porowa - 150 g ( <b>JAJ, SEL, GOR</b> ), Napar owocowy bez cukru. 250 ml , Woda niegazowana 0,5l 1 szt , <b>Podwieczorek:</b> Maślanka 1szt 1 szt ,	Herbata bez cukru. 250 ml , Chleb graham 100g margaryna miękka 1szt 1 Por ( <b>GLU, SOJ, SEZ</b> ), Pasta warzywna 1szt 1 szt , Pomidor 100 g , <b>Posiłek nocny:</b> Mus owocowy 100 g ,
<b>Wartości odżywcze:</b> Wartość energetyczna[kcal]: 2614.90 kcal; Białko ogółem: 117.64 g; Tłuszcz: 91.62 g; Węglowodny przyswajalne: 315.88 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 20.58 g; suma cukrów prostych: 78.19 g; Sól: 11.30 g; Błonnik pokarmowy: 31.38 g; Sód: 1465.77 mg;		
<b>niedziela 2024-10-27</b> <b>Dieta: ZABRZE DIETA PAPKOWATA KOD-12</b>		
Płatki jęczmienne na mleku . 350 ml ( <b>BIA, GLU</b> ), Herbata bez cukru. 250 ml , Bułka 100g,margaryna miękka1szt 1 Por ( <b>GLU, OZI, SOJ, SEZ</b> ), Kielbasa szynkowa wp.o.Grzegorza 100 g ( <b>JAJ</b> ), <b>II Śniadanie:</b> Mus warzywno-owocowy 100 g ,	Rosół z makaronem . 400 ml ( <b>GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR</b> ), Ziemniaki (mix) 100 g , Filet drobiowy gotowany 120 g , Szpinak 150 g ( <b>GLU, SEL, GOR</b> ), Napar owocowy bez cukru. 250 ml , Woda niegazowana 0,5l 1 szt , <b>Podwieczorek:</b> Maślanka 250 ml ,	Herbata bez cukru. 250 ml , Rosół z makaronem . 400 ml ( <b>GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR</b> ), Bułka 100g,margaryna miękka1szt 1 Por ( <b>GLU, OZI, SOJ, SEZ</b> ), Szynka Jana 50 g ( <b>GLU, JAJ, MLE, GOR</b> ), Serek wiejski lekki 1 szt ( <b>MLE</b> ), <b>Posiłek nocny:</b> Mus owocowy 100 g ,
<b>Wartości odżywcze:</b> Wartość energetyczna[kcal]: 1954.28 kcal; Białko ogółem: 134.89 g; Tłuszcz: 40.67 g; Węglowodny przyswajalne: 250.68 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 15.88 g; suma cukrów prostych: 48.68 g; Sól: 8.23 g; Błonnik pokarmowy: 21.02 g; Sód: 569.02 mg;		
<b>poniedziałek 2024-10-28</b> <b>Dieta: ZABRZE PODSTAWOWA KOD-1</b>		
Kasza manna na mleku . 350 ml ( <b>BIA, GLU</b> ), Herbata bez cukru. 250 ml , Bułka grahamka 1szt ,chleb pszenno-żytni 50g,masło 15g. 1 Por ( <b>GLU, JAJ, OZI, SOJ, SEZ</b> ), Twaróg 50 g ( <b>BIA</b> ), Połędwica sopocka 40 g ( <b>GLU, JAJ, SOJ, SEL, GOR, DWU</b> ), Pomidor koktajlowy 100 g , <b>II Śniadanie:</b> Banan 100 g ,	Zupa selerowa z ziemniakami . 400 ml ( <b>SEL</b> ), Łazanki z kielbasą i pieczarkami 300 g ( <b>GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR</b> ), Bukiet warzyw got 150 g ( <b>SEL</b> ), Napar owocowy bez cukru. 250 ml , Woda niegazowana 0,5l 1 szt , <b>Podwieczorek:</b> Jogurt naturalny calpro 175 g ,	Herbata bez cukru. 250 ml , Chleb pszenno-żytni 100g margaryna miękka 1szt. 1 Por ( <b>GLU, JAJ, OZI, SOJ, SEZ</b> ), Szynka konserwowa premium 50 g ( <b>GLU, JAJ, MLE, SEL, GOR, SOJ</b> ), Ogórek zielony 100 g , <b>Posiłek nocny:</b> Tubka z kaszą jaglana z owocami 1szt 1 szt ( <b>GLU</b> ),
<b>Wartości odżywcze:</b> Wartość energetyczna[kcal]: 2011.44 kcal; Białko ogółem: 90.08 g; Tłuszcz: 50.21 g; Węglowodny przyswajalne: 289.41 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 21.29 g; suma cukrów prostych: 59.05 g; Sól: 7.18 g; Błonnik pokarmowy: 28.17 g; Sód: 985.86 mg;		
<b>poniedziałek 2024-10-28</b> <b>Dieta: ZABRZE ŁATWOSTRAWNA KOD-2</b>		
Kasza manna na mleku . 350 ml ( <b>BIA, GLU</b> ), Herbata bez cukru. 250 ml , Bułka grahamka 1szt ,chleb pszenno-żytni 50g,masło 15g. 1 Por ( <b>GLU, JAJ, OZI, SOJ, SEZ</b> ), Twaróg 50 g ( <b>BIA</b> ), Połędwica sopocka 40 g ( <b>GLU, JAJ, SOJ, SEL, GOR, DWU</b> ), Pomidor koktajlowy 100 g , <b>II Śniadanie:</b> Banan 100 g ,	Zupa selerowa z ziemniakami . 400 ml ( <b>SEL</b> ), Ziemniaki . 200 g , Podudzie pieczone 2szt 1 Por ( <b>SEL</b> ), Bukiet warzyw got 150 g ( <b>SEL</b> ), Napar owocowy bez cukru. 250 ml , Woda niegazowana 0,5l 1 szt , <b>Podwieczorek:</b> Jogurt naturalny calpro 175 g ,	Herbata bez cukru. 250 ml , Bułka 100g,margaryna miękka1szt 1 Por ( <b>GLU, OZI, SOJ, SEZ</b> ), Szynka konserwowa premium 40 g ( <b>GLU, JAJ, MLE, SEL, GOR, SOJ</b> ), Mix sałat 20 g , <b>Posiłek nocny:</b> Tubka z kaszą jaglana z owocami 1szt 1 szt ( <b>GLU</b> ),
<b>Wartości odżywcze:</b> Wartość energetyczna[kcal]: 2212.73 kcal; Białko ogółem: 107.19 g; Tłuszcz: 72.00 g; Węglowodny przyswajalne: 275.13 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 25.52 g; suma cukrów prostych: 56.43 g; Sól: 5.89 g; Błonnik pokarmowy: 25.03 g; Sód: 628.96 mg;		

## Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Szpital Miejski Zabrze		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
<b>poniedziałek 2024-10-28</b> <b>Dieta: ZABRZE BOGATOBIAŁKOWA KOD-9</b>		
Kasza manna na mleku . 350 ml ( <b>BIA, GLU</b> ), Herbata bez cukru. 250 ml , Bułka grahamka 1szt, chleb pszenno-żytni 50g, margaryna miękką 1szt. 1 Por ( <b>GLU, JAJ, OZI, SOJ, SEZ</b> ), Jajo 1 szt ( <b>JAJ</b> ), Połędwica sopocka 100 g ( <b>GLU, JAJ, SOJ, SEL, GOR, DWU</b> ), Pomidor koktajlowy 100 g , <b>II Śniadanie:</b> Banan 100 g ,	Zupa selerowa z ziemniakami . 400 ml ( <b>SEL</b> ), Podudzie pieczone 2szt 1 Por ( <b>SEL</b> ), Ziemniaki . 200 g , Bukiet warzyw got 150 g ( <b>SEL</b> ), Napar owocowy bez cukru. 250 ml , Woda niegazowana 0,5l 1 szt , <b>Podwieczorek:</b> Jogurt naturalny calpro 175 g ,	Herbata bez cukru. 250 ml , Bułka 100g, margaryna miękką 1szt 1 Por ( <b>GLU, OZI, SOJ, SEZ</b> ), Szynka konserwowa premium 100 g ( <b>GLU, JAJ, MLE, SEL, GOR, SOJ</b> ), Mix sałat 20 g , <b>Posiłek nocny:</b> Tubka z kaszą jaglana z owocami 1szt 1 szt ( <b>GLU</b> ),
<b>Wartości odżywcze:</b> Wartość energetyczna[kcal]: 2367.93 kcal; Białko ogółem: 131.83 g; Tłuszcz: 78.52 g; Węglowodny przyswajalne: 274.43 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 22.24 g; suma cukrów prostych: 54.74 g; Sól: 9.45 g; Błonnik pokarmowy: 25.03 g; Sód: 746.61 mg;		
<b>poniedziałek 2024-10-28</b> <b>Dieta: ZABRZE DIETA Z OGR.ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW KOD-6</b>		
Skyr 150 g ( <b>MLE</b> ), Herbata bez cukru. 250 ml , Bułka grahamka 1szt , chleb pszenno-żytni 50g, masło 15g. 1 Por ( <b>GLU, JAJ, OZI, SOJ, SEZ</b> ), Twaróg 50 g ( <b>BIA</b> ), Połędwica sopocka 40 g ( <b>GLU, JAJ, SOJ, SEL, GOR, DWU</b> ), Pomidor koktajlowy 100 g , <b>II Śniadanie:</b> Grejfrut 100 g , Orzechy włoskie 30 g ( <b>ORZ</b> ),	Zupa selerowa z ziemniakami . 400 ml ( <b>SEL</b> ), Ziemniaki . 200 g , Podudzie pieczone 2szt 1 Por ( <b>SEL</b> ), Bukiet warzyw got 150 g ( <b>SEL</b> ), Napar owocowy bez cukru. 250 ml , Woda niegazowana 0,5l 1 szt , <b>Podwieczorek:</b> Jogurt naturalny calpro 175 g ,	Herbata bez cukru. 250 ml , Chleb graham 100g margaryna miękką 1szt 1 Por ( <b>GLU, SOJ, SEZ</b> ), Szynka konserwowa premium 40 g ( <b>GLU, JAJ, MLE, SEL, GOR, SOJ</b> ), Ogórek zielony 100 g , <b>Posiłek nocny:</b> Tubka z kaszą jaglana z owocami 1szt 1 szt ( <b>GLU</b> ),
<b>Wartości odżywcze:</b> Wartość energetyczna[kcal]: 2271.95 kcal; Białko ogółem: 122.89 g; Tłuszcz: 82.93 g; Węglowodny przyswajalne: 248.40 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 24.13 g; suma cukrów prostych: 44.36 g; Sól: 5.93 g; Błonnik pokarmowy: 27.50 g; Sód: 562.04 mg;		
<b>poniedziałek 2024-10-28</b> <b>Dieta: ZABRZE CZKID ZESTAW I -KOD C1</b>		
Kasza manna na mleku . 350 ml ( <b>BIA, GLU</b> ), Herbata bez cukru. 250 ml , Chleb pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU, JAJ, OZI, SOJ, SEZ</b> ), Bułka grahamka 50 g ( <b>GLU</b> ), Masełko 1szt 1 szt , Połędwica sopocka 50 g ( <b>GLU, JAJ, SOJ, SEL, GOR, DWU</b> ), Serek homogenizowany nat. 1szt 150 g ( <b>MLE</b> ), Pomidor koktajlowy 100 g , <b>II Śniadanie:</b> Banan 100 g ,	Zupa selerowa z ziemniakami . 400 ml ( <b>SEL</b> ), Ziemniaki . 200 g , Podudzie pieczone 2szt 1 Por ( <b>SEL</b> ), Sałatka z ogórków kiszonych i cebuli . 150 g ( <b>GOR</b> ), Napar owocowy bez cukru. 250 ml , Woda niegazowana 0,5l 1 szt , <b>Podwieczorek:</b> Jogurt naturalny calpro 175 g ,	Herbata bez cukru. 250 ml , Chleb graham 100g margaryna miękką 1szt 1 Por ( <b>GLU, SOJ, SEZ</b> ), Szynka konserwowa premium 50 g ( <b>GLU, JAJ, MLE, SEL, GOR, SOJ</b> ), Ogórek zielony 100 g , <b>Posiłek nocny:</b> Tubka z kaszą jaglana z owocami 1szt 1 szt ( <b>GLU</b> ),
<b>Wartości odżywcze:</b> Wartość energetyczna[kcal]: 2501.63 kcal; Białko ogółem: 114.39 g; Tłuszcz: 95.28 g; Węglowodny przyswajalne: 282.10 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 28.53 g; suma cukrów prostych: 59.57 g; Sól: 8.96 g; Błonnik pokarmowy: 28.44 g; Sód: 1567.56 mg;		
<b>poniedziałek 2024-10-28</b> <b>Dieta: ZABRZE CZKID ŁATWOSTRAWNA KOD-C2</b>		
Kasza manna na mleku . 350 ml ( <b>BIA, GLU</b> ), Herbata bez cukru. 250 ml , Chleb pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU, JAJ, OZI, SOJ, SEZ</b> ), Bułka grahamka 50 g ( <b>GLU</b> ), Masełko 1szt 1 szt , Połędwica sopocka 50 g ( <b>GLU, JAJ, SOJ, SEL, GOR, DWU</b> ), Twaróg 50 g ( <b>BIA</b> ), Pomidor koktajlowy 100 g , <b>II Śniadanie:</b> Banan 100 g ,	Zupa selerowa z ziemniakami . 400 ml ( <b>SEL</b> ), Ziemniaki . 200 g , Filet z indyka + sos z zieloną pietruszką (120/100) 220 g ( <b>GLU</b> ), Bukiet warzyw got 150 g ( <b>SEL</b> ), Napar owocowy bez cukru. 250 ml , Woda niegazowana 0,5l 1 szt , <b>Podwieczorek:</b> Jogurt roślinny 1 szt ( <b>SOJ</b> ),	Herbata bez cukru. 250 ml , Bułka 100g, margaryna miękką 1szt 1 Por ( <b>GLU, OZI, SOJ, SEZ</b> ), Szynka konserwowa premium 50 g ( <b>GLU, JAJ, MLE, SEL, GOR, SOJ</b> ), Mix sałat 20 g , <b>Posiłek nocny:</b> Tubka z kaszą jaglana z owocami 1szt 1 szt ( <b>GLU</b> ),
<b>Wartości odżywcze:</b> Wartość energetyczna[kcal]: 1946.08 kcal; Białko ogółem: 101.47 g; Tłuszcz: 34.18 g; Węglowodny przyswajalne: 293.48 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 15.34 g; suma cukrów prostych: 59.74 g; Sól: 6.00 g; Błonnik pokarmowy: 26.33 g; Sód: 515.36 mg;		

## Jadłospis dla oddziałów

Oddział: Szpital Miejski Zabrze		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
<b>poniedziałek 2024-10-28</b>		
<b>Dieta: ZABRZE CZKID Z OGR. WEGLOWODANÓW KOD-C3</b>		
Maślanka 1szt 1 szt , Herbata bez cukru. 250 ml , Chleb graham 50 g ( <b>GLU, SOJ, SEZ</b> ), Bułka grahamka 50 g ( <b>GLU</b> ), Margaryna miękka 1szt 1 szt , Polędwica sopocka 50 g ( <b>GLU, JAJ, SOJ, SEL, GOR, DWU</b> ), Pasta warzywna z tofu 1szt 1 szt ( <b>SOJ, GOR, SEZ</b> ), Pomidor koktajlowy 100 g , <b>II Śniadanie:</b> Grejfrut 100 g , Orzechy włoskie 30 g ( <b>ORZ</b> ),	Zupa selerowa z ziemniakami . 400 ml ( <b>SEL</b> ), Ziemniaki . 200 g , Filet z indyka + sos z zieloną pietruszką (120/100) 220 g ( <b>GLU</b> ), Sałatka z ogórków kiszonych i cebuli . 150 g ( <b>GOR</b> ), Napar owocowy bez cukru. 250 ml , Woda niegazowana 0,5l 1 szt , <b>Podwieczorek:</b> Jogurt naturalny calpro 175 g ,	Herbata bez cukru. 250 ml , Chleb graham 100 g ( <b>GLU, SOJ, SEZ</b> ), Margaryna miękka 1szt 1 szt , Szynka konserwowa premium 50 g ( <b>GLU, JAJ, MLE, SEL, GOR, SOJ</b> ), Ogórek zielony 100 g , <b>Posiłek nocny:</b> Tubka z kaszą jaglana z owocami 1szt 1 szt ( <b>GLU</b> ),
<b>Wartości odżywcze:</b> Wartość energetyczna[kcal]: 2317.85 kcal; Białko ogółem: 112.99 g; Tłuszcz: 76.55 g; Węglowodny przyswajalne: 278.63 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 13.56 g; suma cukrów prostych: 61.03 g; Sól: 10.33 g; Błonnik pokarmowy: 30.31 g; Sód: 1676.39 mg;		
<b>poniedziałek 2024-10-28</b>		
<b>Dieta: ZABRZE CZKID ZESTAW II-KOD C1</b>		
Kasza manna na mleku . 350 ml ( <b>BIA, GLU</b> ), Herbata bez cukru. 250 ml , Chleb pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU, JAJ, OZI, SOJ, SEZ</b> ), Bułka grahamka 50 g ( <b>GLU</b> ), Maselko 1szt 1 szt , Polędwica sopocka 50 g ( <b>GLU, JAJ, SOJ, SEL, GOR, DWU</b> ), Twaróg 50 g ( <b>BIA</b> ), Pomidor koktajlowy 100 g , <b>II Śniadanie:</b> Banan 100 g ,	Zupa selerowa z ziemniakami . 400 ml ( <b>SEL</b> ), Ziemniaki . 200 g , Dorsz z pieca koperkiem 120 g ( <b>SEL, GOR</b> ), Bukiet warzyw z oliwą 150 g ( <b>SEL</b> ), Napar owocowy bez cukru. 250 ml , Woda niegazowana 0,5l 1 szt , <b>Podwieczorek:</b> Jogurt roślinny 1 szt ( <b>SOJ</b> ),	Herbata bez cukru. 250 ml , Chleb graham 100 g ( <b>GLU, SOJ, SEZ</b> ), Margaryna miękka 1szt 1 szt , Pastella z awokado 1 szt ( <b>GLU, RYB, SOJ, MLE</b> ), Ogórek zielony 100 g , <b>Posiłek nocny:</b> Tubka z kaszą jaglana z owocami 1szt 1 szt ( <b>GLU</b> ),
<b>Wartości odżywcze:</b> Wartość energetyczna[kcal]: 2251.27 kcal; Białko ogółem: 98.42 g; Tłuszcz: 68.84 g; Węglowodny przyswajalne: 293.73 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 18.53 g; suma cukrów prostych: 63.92 g; Sól: 5.84 g; Błonnik pokarmowy: 27.92 g; Sód: 586.25 mg;		
<b>poniedziałek 2024-10-28</b>		
<b>Dieta: ZABRZE DIETA PAPKOWATA KOD-12</b>		
Kasza manna na mleku . 300 ml ( <b>BIA, GLU</b> ), Herbata bez cukru. 250 ml , Bułka 100g, margaryna miękka 1szt 1 Por ( <b>GLU, OZI, SOJ, SEZ</b> ), Polędwica sopocka 100 g ( <b>GLU, JAJ, SOJ, SEL, GOR, DWU</b> ), <b>II Śniadanie:</b> Banan 100 g ,	Zupa selerowa z ziemniakami . 400 ml ( <b>SEL</b> ), Ziemniaki (mix) 100 g , Podudzie gotowane 2szt 1 szt ( <b>SEL, GOR</b> ), Warzywa gotowane 150 g ( <b>BIA, GLU, SEL</b> ), Napar owocowy bez cukru. 250 ml , Woda niegazowana 0,5l 1 szt , <b>Podwieczorek:</b> Jogurt naturalny calpro 175 g ,	Herbata bez cukru. 250 ml , Zupa grysikowa . 400 ml ( <b>GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR</b> ), Bułka 100g, margaryna miękka 1szt 1 Por ( <b>GLU, OZI, SOJ, SEZ</b> ), Szynka konserwowa premium 100 g ( <b>GLU, JAJ, MLE, SEL, GOR, SOJ</b> ), <b>Posiłek nocny:</b> Tubka z kaszą jaglana z owocami 1szt 1 szt ( <b>GLU</b> ),
<b>Wartości odżywcze:</b> Wartość energetyczna[kcal]: 2212.00 kcal; Białko ogółem: 118.55 g; Tłuszcz: 67.02 g; Węglowodny przyswajalne: 269.12 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 18.76 g; suma cukrów prostych: 51.34 g; Sól: 9.91 g; Błonnik pokarmowy: 28.57 g; Sód: 757.01 mg;		

Dietetyk

.....